

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

**Hoitopolut kuntoon
– Käypä hoito käytäntöön**

Vertaistuen ytimessä
tavataan ja vaihdetaan kuulumisia

Luustokuntoutuja Jaana Venäläinen (54 v.):

**Sopeutumisvalmennuskurssi
yksi parhaita elämäkokemuksia**



Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry

Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki
puh. 050 303 8129
toimisto@luustoliitto.fi

www.luustoliitto.fi

ISSN 2342-1177 (painettu)
ISSN 2342-1185 (verkkojulkaisu)

Vastaava päätoimittaja: Harri Sievänen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2016	29.01.	26.02.
2/2016	29.04.	27.05.
3/2016	26.08.	26.09.
4/2016	11.11.	09.12.

Ilmoituskoot ja -hinnat (alv 0 %)
ilmoitukset värillisiä.

Valmisaineistot

1/1-sivu 1 000 € 180 x 250 mm
1/1-sivu marginaalein 210 x 297 mm
+ 3 mm leikkausvarat

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 20 mm vaaleata tai valkoista)

1/2-sivu vaaka 600 € 180 x 125 mm
1/2-sivu marginaalein 210 x 150 mm
+ 3 mm leikkausvarat

1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm
1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm
1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm
1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

Liiton toimisto: toimisto@luustoliitto.fi
tai puh. 050 539 1441

Kansikuva: Ansa Holm

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: SP-Paino Oy

Jakelu: osteoporoosihoitajat, Terveystoimittajat
ry:n jäsenet, liiton jäsenyhdistysten jäsenet ja liiton
yhteistyökumppanit

Levikki: 5 000 kpl



Sisältö 4/2015

- 4–6 Kuntoutuja Jaana Venäläinen (54 v.): Sopeutumisvalmennus-
kurssi yksi parhaista elämäkokemuksistani
- 7 Yhteinen taistelumme murtumia vastaan
- 8–11 Omahoidon tukea täydellä sydämellä perusterveydenhuollossa
- 12–13 Pohjois-Savossa Käypä hoito käytäntöön
- 14 Luustoluuri: luustoneuvojan puhelinpalvelu
- 15–17 Murtumien kivunhoito ja kivun kroonistuminen
- 18–21 Uutisia lyhyesti
- 22–23 Senioritennistä Talissa: Liikunta kulkee yhdessä sosiaalisen
puolen kanssa
- 24–25 Kolottaako kahvihammasta?
- 25 Lukijakilpailu ja edellisen kisan voittajat
- 26–27 Vertaistuen ytimessä tavataan ja vaihdetaan kuulumisia
- 28–30 Suomen Luustoliitto ry tiedottaa
- 31–32 Jäsenyhdistyksissä tapahtuu
- 33–39 Tapahtumakalenteri



Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **26.2.2016**. Kun toimitatte yhdistyk-
senne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 29.1.
mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on**
lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Puheenjohtajan terveiset

Keskustelu on aina hyvästä ja yleensä se vie asioita eteenpäin. Luustotiedon viime numerossa (3/2015 sivu 31) liiton kunniapuheenjohtaja **Olli Simonen** nosti keskusteluun outona pitämänsä nollatutkimuksen. Valitettavasti hänen kirjoituksessaan menivät keskeiset käsitteet nollatutkimus ja nollatulokset pahasti sekaisin. Nollatutkimus on sellaista puuhastelua, mitä ei pitäisi lainkaan tehdä eikä haaskata moiseen touhuun yhteiskunnan varoja. Sen sijaan nollatulokset, mikäli sellainen saadaan vahvasta tutkimusasetelmasta, on parasta, mitä tiede voi tarjota. Tällaisesta tutkimuksesta itse asiassa on kysymys.

UKK-instituutin erikoistutkija, dosentti **Kirsti Uusi-Rasin** ja kumppaneiden toteuttama, mm. vuoden 2015 parhaana liikuntalääketieteen tutkimuksena palkittu, kaksivuotinen satunnaistettu, kontrolloitu liikuntaharjoittelun ja D-vitamiini-interventiotutkimus yli 400:lla 70–80-vuotiaalla kotona asuvalla tamperelaisnaisella osoitti selvästi sen, että harrastamalla säännöllisesti monipuolista tasapaino- ja voimaharjoittelua kaatumisten aiheuttamia hoitoa vaativia vammoja voitiin merkitsevästi vähentää. Luun murtumat ja muut vammat ovat varsinaisen ongelma – ei kaatuminen sinänsä.

Joka kerta kun nousemme ylös ja alamme liikkua, vaara kaatua on aina olemassa. Parempi kuitenkin liikkua kuin olla liikkumatta – saavat hyödyt ovat paljon suuremmat kuin vaarat. Liikkuva, paremman fyysisen toimintakyvyn omaava henkilö mitä ilmeisimmin kaatuu siten, että hänen riskinsä saada vamma tai murtaa luunsa on pienempi. Säännöllisen liikuntaharjoittelun kyvystä estää kaatumisten aiheuttamia vammoja alkaakin olla jo varsin vahvaa tutkimusnäyttöä. Suomalaiset, murkusta mummoon ja vaariin, liikkuvat vain valitettavan vähän. Vain muutama prosentti ikäihmisistä toteuttaa liikuntasuosituksia kestävyys-, voima- ja tasapainoharjoittelun suhteen, vaikka kyse on vain muutamasta tunnista viikossa. Tässä on paljon petrattavaa ja samalla paljon saatavaa suhteellisen pienellä panoksella.

D-vitamiinia suomalaiset saavat nykyään jo varsin hyvin, mikä on äärimmäisen hieno asia – poikkeuksiakin toki on ja heidän tilanteensa tulisi korjata. Simonen keskusteluun nostaman tutkimuksen nollatulokset koski nimenomaan D-vitamiinin vaikutusta tai paremminkin vaikuttamattomuutta kaatumisiin ja kaatumisvammoihin. Tämä tulos on kaunis näyttö siitä, että kotona asuvilla iäkkäillä naisilla D-vitamiinipitoisuudet ovat pääsääntöisesti suositellulla tasolla jopa talvisaikaan. Se riittää vallan hyvin hyödyn saamiseen eikä määrän kasvattaminen anna käytännössä mitään merkittävää lisähyötyä. Pidetään siis tavalla tai toisella huoli siitä, että saamme kaikki riittävästi D-vitamiinia, kalsiumia, proteiineja ja monipuolista liikuntaa, mutta jätetään kaikenlainen turha vouhkaaminen omaan arvoonsa.

Vuosi 2015 lähestyy loppuaan ja monissa yhdistyksissä on vereksiä voimia valittu hallituksiin ja toimijoiksi. Vuosi sitten, kun sanoin käytännössä itseni irti Pirkanmaan yhdistyksen puheenjohtajan paikalta, se herätti muissa hallituksen jäsenissä kauhunsekaisia tunteita yhdistyksen tulevaisuudesta. Kuten keskustelu edistää asioita, niin myös kaaoksessa on aina mahdollisuus. Ilolla olenkin huomannut, kuinka hienosti uusi hallitus otti hommat omalla tavallaan hoitoonsa ja Pirkanmaalla on alkanut viritä monenlaista toimintaa jäsenille. Rivijäsenille esitänkin toivomuksen: osallistukaa ja käykää omien yhdistyksenne tarjoamissa jäsenilloissa ja muissa tilaisuuksissa mahdollisuuksienne mukaan. Yhdistysaktiivit toivovat sitä ja tekin varmasti pidätte siitä. Yhdessä toinen toisiamme tukien ja täydentäen pääsemme parhaiten eteenpäin.

Oikein mukavaa alkavaa talvea, rauhallista ja rentouttavaa Joulun aikaa sekä erinomaista Uutta Vuotta 2016 monipuolisen toiminnan merkeissä.

HARRI SIEVÄNEN
Puheenjohtaja



Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2016

Puheenjohtaja:

Harri Sievänen Tampere

Varapuheenjohtajat:

1. Ilari Paakkari Mikkeli
2. Ritva Mäkelä-Lammi Turku

Varsinaiset jäsenet:

Pirkko Jäntti Tampere
Seppo Kivinen Hämeenlinna
Riku Nikander Tampere
Mirja Venäläinen Jyväskylä
Heli Viljakainen Nurmijärvi

Varajäsenet:

1. Olavi Ström Kokkola
2. Annikki Kumpulainen Lahti

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistykseen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin. Tilaukset ja osoitteenmuutokset tehdään liiton keskuustoimistoon. toimisto@luustoliitto.fi tai p. 050 539 1441 klo 9–14.

Jäsenyysasiat:

Katso oma yhdistyksesi lehden takaosasta ja ota yhteyttä oman yhdistyksesi yhteyshenkilöön.

Suomen Luustoliiton henkilöstö:

Lauri Väänänen
toimistosihiteeri
puh. 050 539 1441 klo 9-14
toimisto@luustoliitto.fi
Ansa Holm
toiminnanjohtaja
puh. 050 303 8129
ansa.holm@luustoliitto.fi
Pauliina Tamminen
luustoneuvoja-projektipäällikkö
puh. 050 371 4558
pauliina.tamminen@luustoliitto.fi

Liity jäseneksi:

www.luustoliitto.fi



Jaana Venäläinen (54 v.): "Sopeutumisvalmennuskurssi on yksi parhaista elämäkokemuksistani"

Rauhallisen espoolaisen omakotitaloalueen keskeltä kuuluu lasten iloisia ääniä. Aidatulla piha-alueella on yhtäaikaista touhua ja toimintaa. Yhden leikki-ikäisen takkia laitetaan paremmin kiinni, toinen juoksee pihaa ympäri. Kolmas odottaa portin luona isää tulevaisuuteen ja neljäs haluaa viidettä ihan vain haalamisen ilosta.

Olen sopinut haastateltavan kanssa tapaamisen hänen työpaikalleen päiväkotiin, jossa lapsia on kuulemma seitsemisen kymmentä aina taaperoikäisestä esikoululaiseen. Päiväkodin eteisessä on minua vastassa kauniit rivit mitä ihanamman värisiä pikkuruisia saappaita ja kura-asuja. Yksi päiväkodin työntekijä yrittää saada kolme lasta puettua valmiiksi odottamaan vanhempien tuloa. Ennen kuin pukemurakka on suoritettu, tulee minua vastaan iloisesti hymyilevä reipas nainen, joka esittäytyy **Jaana Venäläiseksi** (54 v.). Juuri häntä olenkin tullut tapaamaan.

Minut johdatetaan ihanan sokkeloisen talon läpi henkilökunnan yhdistettyyn tauko- ja palaverihuoneeseen, jonne istahdamme juttelemaan.

Arjen kiireet veivät liikuntaharrastuksen

Päiväkodissa työskentelevä Jaana on tänä syksynä osallistunut Luustoliiton kuuden päivän mittaiselle osteoporoosia sairastavien sopeutumisvalmennuskurssille Peurungas-

sa. Hänelle sopeutumisvalmennuskurssi on ollut monin tavoin tärkeä asia, joten päätin haastatella häntä heti tuoreeltaan, vain muutama viikko kurssin päättymisen jälkeen.

Mutta ennen kuin lähdemme Jaanan kanssa pohtimaan sopeutumisvalmennuskurssin antia, on hyvä kurkistaa hieman Jaanan menneisyyteen.

Lähes koko aikuisikänsä Espoossa asunut ja 26 vuotta samassa päiväkodissa työskennellyt Jaana kertoo olevansa alun perin kotoisin Mikkelistä nelilapsisesta perheestä. Tuolloin 60–70-luvulla oli paljon lapsia.

– Siinä sitä mentiin isompien imussa, Jaana muistelee nauraen ja jatkaa:

– Koulun jälkeen vaihdettiin piha-vaatteet päälle ja mentiin pelaamaan kirkonrottaa, purkkista, hiihrettiin talvella ja kesällä uitiin tai pyöräiltiin. Aina oltiin ulkona.

Tuolloin liikunta oli olennainen osa lapsen ja nuoren elämää ja arkea. Mutta kuten monelle käy, niin kävi myös Jaanalle. Aikuisiällä perheen perustaminen ja arjen kiireet veivät mukanaan. Liikunnan harrastaminen unohtui ja jäljelle jäi vain riittämätön arkiliikunta.

"Sopeutumisvalmennuskurssi on ollut yksi parhaista elämäkokemuksistani. Imin siellä kaikkea itseäni kuin pesusieni."

Kaiken kukkuraksi Jaana hankki itselleen viisi vuotta sitten auton, jolla alkoi kulkea viiden kilometrin työmatkojaan polkupyörän sijaan.

– Silloin se vähäinenkin arkiliikunta jäi, Jaana huokaa.

Ruoka haasteena

Ruoka on ollut Jaanalle aina heikko kohta. Kun Jaana syntyi, oli äidin maidontuotanto riittämätöntä eikä äidinmaidonvastikkeen laktoosi sopinut Jaanalle.

– Olin ripulilla ja tulinkin kovin huonoon kuntoon.

Onneksi lastenlääkäri tiesi bifidusbakteeripohjaisen tuotteen, jota lisättiin vastikkeeseen. Näin Jaana pystyi käyttämään äidinmaidonvastiketta aina siihen saakka, kunnes siirtyi kiinteään ravintoon.

– Olin siitä huolimatta huono syömään ihan lukiovuosiin saakka, sillä sain monista ruuista vatsanväänneitä.

Silloin ei Suomessa ollut tarjolla vähälaktoosisia tai laktoosittomia tuotteita. Toisin on nykyään, sillä kauppojen hyllyiltä löytyy runsaasti erilaisia vaihtoehtoja, jopa täysin maidottomia maidon korvaavia tuotteita. Maidon laktoosin lisäksi Jaanan vatsa ei kestä esimerkiksi kaalia tai omenaa.

Myös muuta luustolle haitallista on liittynyt Jaanan aikuisuuteen. Vaikka hän on päiväkodissa saanutkin monipuolisen ja terveellisen lounaan, on Jaanalle jäänyt liian pitkät ruokailuvälit. Lounaan jälkeen Jaana ei ole syönyt oikeastaan mitään ennen kuin on ollut illalla väsyneenä



En ole tehnyt mitään suurta elämäntaparemonttia. Eihän kuitenkaan tässä ole kyse mistään rakettitieteestä, sanoo sopeutumisvalmennuskurssin käynyt Jaana Venäläinen.

ja nälkäisenä kotona. Ja sitten hän on saattanut kovaa nälkänsä tyydyttääkseen syödä hätäisesti jotakin makeaa.

– Olen ollut todellinen herkkujen syöjä, eikä niiden syönnillä ole ollut mitään rajaa, Jaana nauraa.

Osteoporoosi suvussa

Ruokaan ja liikuntaan liittyvien haasteiden lisäksi Jaanalla on ollut kolmas osteoporoosin riskitekijä: perimä. Jaana muistelee lapsena ihmetelleensä isoäitinsä outoa sel-

käränkaa, joka oli painunut selän sisälle. Itsenäistä elämää yli 90-vuotiaaksi saakka elänyt isoäiti sai lopulta kohtalokkaan lonkkamurtuman. Nykyisin 82-vuotias Jaanan äiti sai jo 70-luvulla osteoporoosidiagnoosin.

– Äitini on luustokuntoutujan esikuva. Hän elää edelleen tervettä liikunnantäyteistä elämää, Jaana kertoo ihailua äänessään.

Äiti olikin suositellut aikoja sitten Jaanalle, että hän menisi ajoissa luuntiheysmittaukseen ja alkaisi hoitaa luustoterveyttään. Äidin kehoituksesta huolimatta Jaana eli omaa

”Äitini on luustokuntoutujan esikuva. Hän elää edelleen tervettä liikunnantäyteistä elämää.”

elämäänsä, mutta joutui myöhemmin pakosta kasvotusten osteoporoosin kanssa.

Jaana oli tiennyt aina, että sairastuisi

– Reilu 20 vuotta sitten minulta murtui nilkka ihan tavallisessa arjen tilanteessa. Silloin ei vielä tullut mieleenkään epäillä osteoporoosia, Jaana muistelee.

Osteoporoosin mahdollisuus alkoi vähitellen valjeta Jaanalle vasta joitain vuosia sitten, kun terveyskeskuslääkäri määräsi Jaanan luuntiheysmittaukseen. Silloin Jaanalla todettiin osteopenia, osteoporoosin esiaste.

– Minulle määrättiin kaksi kalkkitablettia päivässä ja siihen se sitten sillä kerralla jäi.

Viime vuonna Espoon kaupunki suositti kaikkia työntekijöitään laajaan terveystarkastukseen. Jaanalla sattui olemaan hyvä työterveyslääkäri, joka kuunteli Jaanan tilannetta ja määräsi hänet röntgeniin ja luuntiheysmittaukseen. Jaanalla todettiin osteoporoosi ja lisäksi hän oli menettänyt joitain senttimetrejä pituudestaan.

– Minua suoraan sanoen harmitti. Ajattelin, että nyt se on sitten sanottu ääneen.

Jaana kertoi koko ajan tavallaan tienneensä, että hän tulisi sairastumaan osteoporoosiin. Hän ei kuitenkaan osannut ottaa omaa tilannettaan riittävän vakavasti.

”Olen nykyään kaupassa hereillä ja teen siellä pieniä terveellisiä valintoja.”

Sopeutumisvalmennuskurssi ajoittui hyvin silloiseen elämäntilanteeseen

Jaana sai bisfosfonaattilääkehoidon, jota hän käyttää 3–5 vuotta. Lisäksi hän käyttää D-vitamiinilisää, sillä hänen kalsidiolin tasonsa oli aivan liian alhainen.

Työterveyshuollon kautta Jaana sai lähetteen fysioterapeutille, joka katsoi Jaanan kehon ja erityisesti selän tilanteen ja ohjasi Jaanalle soveltuvan kuntosaliharjoittelun. Jaanalle määrättiin myös fysioterapia. Lisäksi työterveyshoitaja tajusi Jaanan tarvitsevan lisää potkua itsensä hoitamiseen ja suositti sen vuoksi hakemaan Luustoliiton sopeutumisvalmennuskurssille.

– Sain työterveyslääkäriltäni erittäin huolellisesti laaditun B-lääkärilausunnon. Tuntui hyvältä, kun oikeasti joku oli katsonut terveydentilaani kokonaisuutena, Jaana tuumaa.

Jaana haki ja pääsi kurssille. Se ajoittui hyvin Jaanan silloiseen elämäntilanteeseen. Toïssä oli ollut todella tiukkaa ja hetken lepo kaikesta oli tarpeen. Myös tunne retriittimäisestä tunnelmasta kaukana Espoosta houkutti. Kerrankin jotakin olisi järjestetty häntä varten: nyt hän voisi olla keskiössä ja muut kysyisivät, miten hän voi ja mitä hän ajattelee.

– Sopeutumisvalmennuskurssi on ollut yksi parhaista elämäkokemuksistani. Imin siellä kaikkea itseäni kuin pesusieni.

Luuston omahoito ei ole rakettitiedettä

Jaanan mukaan sopeutumisvalmennustilanteessa ihminen on auki ja valmis vastaanottamaan uusia asioita. Kurssin lähtökohdat, kaikki kursilla olevat ihmiset, ympäristö – kaikki tuki Jaanan kuntoutumisprosessin käynnistymistä:

– Sain kurssilta monin verroin enemmän, mitä osasin odottaa, Jaana toteaa.

Kun kysyn Jaanalta, miten hänen elämänsä on muuttunut kurssin jälkeen, hän sanoo yllättäen:

– En ole tehnyt mitään suurta elämäntaparemonttia. Eihän kuitenkaan tässä ole kyse mistään rakettitieteestä.

Sen sijaan pieniä muutoksia Jaanan elämä on täynnä. Hän on alkanut kiinnittää huomiota ruokailuväleihin. Enää hän ei jätä lounasta ainoaksi ateriakseen päivällä, tule illalla kotiin nälkäisenä ja syö mitä käsiinsä saa vaan nauttii iltapäivällä töissä terveellisen välipalan. Hän myös huomioi eriväristen hedelmien ja vihannesten syömisen pitkin päivää. Hän on myös siirtynyt aiempaa vähärasvaisempiin juustoihin ja kermoihin sekä juo piimää.

– Olen nykyään kaupassa hereillä ja teen siellä pieniä terveellisiä valintoja. En esimerkiksi osta kotiin mitään herkkuja, jotten sortuisi niihin heikkona hetkenäni.

Oman sairauden luonne pitää ymmärtää

Myös liikunta on palannut osaksi Jaanan arkea. Töihin hän pyöräilee ja auto odottelee parhaillaan myyntiä. Lisäksi hän jumppaa jumppapallon

”Ihmisen pitää ymmärtää oma sairautensa ja sen luonne. Muuten ei osaa hoitaa itseään.”



avulla. Jumppapallo palasi takaisin olohuoneeseen varastosta, jonne se joulusiivouksen yhteydessä joutui ja unohtui monia vuosia sitten.

– Sopeutumisvalmennuskurssilla ollessani muistin jumppapallon ja kysyin sen käyttämisestä kurssin fysioterapeutilta. Sain häneltä kotiin vietäväksi minulle soveltuvat jumppaohjeet, joiden avulla voin käyttää jumppapalloani.

Kurssilla hän oppi myös keskivartalon lihasten hallinnan merkityksen ja oikeanlaisen seisonnan. Niiden avulla Jaana pyrkii torjumaan nikan murtumia.

– Ehkä yksi tärkeimmistä oppimistani asioista on ollut kuitenkin se, että myös minä olen tärkeä ja että minun on tärkeä hoitaa omaa luustoterveyttäni. Kurssilta sain potkua itseni hoitamiseen.

Vieläkin Jaanan mielessä ovat sopeutumisvalmennuskurssin materiaalissa olleet kuvat normaalista luusta ja osteoporoosisesta luusta. Se avasi Jaanan silmät ymmärtämään käytännössä, mitä osteoporoosi tarkoittaa.

– Ihmisen pitää ymmärtää oma sairautensa ja sen luonne. Muuten ei osaa hoitaa itseään, Jaana tuumaa.

TEKSTI JA KUVAT:
ANSA HOLM

Yhteinen taistelumme murtumia vastaan

Osteoporoosiin liittyvät murtumat ovat yleisiä. Maailmassa tapahtuu arviolta joka kolmas sekunti osteoporoottinen murtuma. Murtumat ovat myös ennusmerkkejä, sillä esimerkiksi puolella lonkkamurtuman saaneista henkilöistä on ollut jonkin aikaisempi murtuma. Murtuman saatuaan on myös 2–4-kertainen riski saada tulevaisuudessa jonkin uusi murtuma. Uusintamurtumien ehkäisy on kuitenkin mahdollista.

Maailman Osteoporoosisäätiö (IOF) on jo vuosia edistänyt murtumien seulontaa ja murtumien ketjun katkaisemista Capture Fracture -kampanjallaan. Kampanjan avulla helpotetaan koordinoitujen ja monialaisten murtumien seulonnan ja uusintamurtumien ehkäisyn käytönten toimeenpanoa maailmanlaajuisesti.

Kansainvälisen Osteoporoosisäätiön mukaan tämä on tärkein yksittäinen asia, jolla voidaan suoraan parantaa hoitoa ja vähentää murtumiin liittyviä mittavia terveydenhuollon kustannuksia. Ilman systemaattista tapaa selvittää pienienergisien murtumien yhteydessä osteoporoosin mahdollisuus sekä tarvittaessa diagnosoida ja hoitaa osteoporoosia vain yksi viidestä saa asianmukaista osteoporoosin hoitoa uuden murtuman ehkäisemiseksi.

Murtumien ketju voidaan pysäyttää ensimmäiseen murtumaan murtumahoitajatoiminnalla (Fracture Liaison Service). Sen avulla voidaan ehkäistä uusia murtumia sekä edistää järjestelmällistä osteoporoosin diagnosointia, hoitoa ja kuntoutusta.

Capture Fracture -verkkosivuille on koottu onnistuneita murtumahoitajamalleja ja niihin liittyviä materiaaleja, joita on kehitetty eri puolilla maailmaa. Materiaalin joukossa on muun muassa Maailman Osteoporoosisäätiön ja Lillyn yhteistyössä julkaisema murtumahoitajapalvelusta kertova ja käytäntöönpanoa helpottava ammattilaisten materiaali, jotka on käännetty lukuisille eri kielille ja myös suomeksi. Materiaali sisältää julisteen sekä oman tietolettisen murtumahoitajapalvelun koordinaattorille ja vastuuhenkilölle, osteoporoosin hoitoon perehtyneelle erikoislääkärille, ortopedille, radiologille, yleislääkärille ja päätöksentekijälle. Materiaali on ladattavissa Capture Fracture -verkkosivuilla.

Myös suomalaisen Osteoporoosin Käypä hoito -suositusten mukaan osteoporoosin hoidon järjestelyt on aloitettava murtuman jo sairastaneista. Suosituksessa todetaan, ettei välttämättä ole sovittuja käytäntöjä siitä, kuka ohjaa murtumapotilaan osteoporoosin diagnostiikan ja hoidon piiriin. Suomessa ja muualla on saatu hyviä kokemuksia osteoporoosi- ja murtumahoitajista, joiden tehtäviin kuuluu huolehtia murtumapotilaiden osteoporoosin seulonnasta ja hoitoon ohjauksesta. Jokaisen murtumapotilaan osalta on mietittävä osteoporoosin mahdollisuutta ja sitä epäiltäessä potilas tulee ohjata osteoporoosin jatkoselvittelyyn ja hoitoon.

Osteoporoosihoidajamallilla voidaan lisätä osteoporoosin hoidon tehokkuutta lisäämällä diagnostisia luuntiheysmittauksia ja spesifisten luulääkitysten aloituksia potilailla, jotka ovat sairastaneet pieniener-

gisien murtuman. Lisäksi Käypä hoito -suositusten mukaan erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon tulee yhdessä laatia osteoporoosin alueellinen hoitomalli. Tästä hyviä esimerkkejä ovat muun muassa Kuopion ja Oulun yliopistollisten sairaaloiden alueella tehty kehittämistyö.

Maailman Osteoporoosisäätiön Capture Fracture -toimintaan liittyy myös maailmanlaajuinen Parhaiden hoitokäytäntöjen verkosto (Best Practice Framework). Keväällä 2014 Osteoporoosin Käypä hoito -suositusten päivityksen ilmestyttyä Suomessa LKT ja ortopedi **Pekka Waris** ilmoitti Mikkelin keskussairaalan mukaan hoitokäytäntöjen arviointiin. Mikkelin keskussairaala sai hopeisen laatumitalin Maailman Osteoporoosisäätiöltä ainoana pohjoiseurooppalaisena. Koko Euroopassa on yhteensä 5 kulta-, 10 hopea- ja 2 pronssimitalisairaalaa. Maailman Osteoporoosisäätiön palautteen mukaan Mikkelin keskussairaala sai parhaan mahdollisen arvion potilaiden tunnistuksesta, heidän riskinarvioinnistaan, lääkityksen aloituksesta ja lääkityksen aloituksen ajoituksesta.

PAULIINA TAMMINEN

Lähde: www.capture-the-fracture.org



Kuva: Pauliina Tamminen

Omahoidon tukea

täydellä sydämellä perusterveydenhuollossa

Osteoporoosia sairastavista naisista, joille on määrätty suun kautta annosteltu bisfosfonaattihoito, jopa 40–75 % lopettaa lääkityksen ensimmäisen vuoden kuluessa. – Omahoitoon innostaminen on olennaista ohjauksessa, toteaa murtumahoitaja Nina Tavast Keltakankaan terveysasemalta Kouvolasta. Osteoporoosin perus- ja lääkehoidon ohjaus ja seuranta ovat keskeisiä tekijöitä omahoitoon motivoitumisessa. Päävastuu osteoporoosin diagnostiikasta ja hoidosta on Osteoporoosin Käypä hoito -suositusten mukaan perusterveydenhuollolla. Monilla paikkakunnilla onkin hyviä osteoporoosin omahoidon tuen käytäntöjä.

Osteoporoosin omahoito

Omahoidolla tarkoitetaan ammattilaisen kanssa yhdessä suunniteltua ja asiakkaan itsensä toteuttamaa itsestä huolehtimista, elintapamuutoksia, hoitoa ja kuntoutusta. Osteoporoosin omahoidon keskiössä on perushoito, joka muodostuu riittävän kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saannista, terveys- ja luuliikunnasta sekä kaatumisen ehkäisystä. Lisäksi omahoidossa tärkeitä ovat muun muassa monipuolinen kokonaisravitsemus, riittävä uni, tupakoimattomuus, alkoholin kohtuukäyttö sekä vertaisten ja läheisten tuki. Perushoidon lisänä on tarvittaessa osteoporoosilääkitys, jonka tarve määräytyy henkilökohtaisen murtumariskin perusteella.

Omahoidossa haasteita ovat mm. terveelliseen ruokavalioon sitoutuminen, liikkuminen suositusten mukaisesti, tupakoinnin lopettaminen pysyvästi sekä osteoporoosilääkityksen säännöllinen ja

pitkäjänteinen käyttö. Kun henkilö on sitoutunut omahoitoonsa, koetut oireet sekä pitkällä tähtäimellä terveystalouden käyttö ja hoitajaksot vähenevät. Omahoitoon motivoitumisessa ja sitoutumisessa tarvitaan tieto-taitoa, ohjausta, tukea, seuranta ja vertaistukea. Omahoidon tuen ja seurannan kustannukset ovat alhaiset siitä saatuun terveyshyötyyn nähden.

Lääkehoito

Vastaanotolla tai muussa yhteydessä luustokuntoutujan kohtaava ammattilainen on avainasemassa mahdolliseen osteoporoosin lääkehoitoon motivoinnissa sekä lääkehoidon toteutuksen tukemisessa ja seurannassa. Fimean Lääkeinformaatiostrategiassa (2012) todetaan, että hyvin informoitu asiakas sitoutuu lääkehoitoonsa. Lääkeinformaatiostrategian mukaan lääkärin tulisi sopia asiakkaan kanssa neuvotellen

sairauden hoidosta, määrätä lääke sekä antaa riittävät tiedot lääkkeen käyttötarkoituksesta ja käytöstä. Asiakkaalle tulisi kertoa mm. lääkkeen vaikutusmekanismista, annostuksesta ja haittavaikutuksista. Tämän lisäksi hoitajan ja apteekin henkilökunnan antama neuvonta ja ohjaus edistävät lääkehoidon toteutusta ja siihen sitoutumista. Apteekin henkilökunta neuvoo ja opastaa myös lääkkeen oikeasta ja turvallisesta käytöstä lääkkeitä toimittaessaan.

Lääkehoidon seurannasta vastuu on lääkärillä, hoitajalla ja apteekin henkilöstöllä. Seuranta voidaan tehdä asiakkaan tapaamisen yhteydessä, mutta myös puhelimitse tai sähköpostitse. Seurannan yhteydessä tulisi varmistaa lääkehoidon toteutumisen, tunnistaa lääkehoidon vaikutuksia, kartoittaa asiakkaan omia kokemuksia sekä kerrata ja tarvittaessa täydentää asiakkaan aikaisemmin saamaa lääkeinformaatiota.



Osteoporoosin omahoidon ohjaus ja tuki

Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen (2014) mukaan päävastuu osteoporoosin ehkäisystä, diagnostiikasta ja hoidosta on perusterveydenhuollolla. Perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon tulisi myös yhteistyössä laatia osteoporoosin alueellinen hoitomalli. Osteoporoosinhoitajamalli lisää osteoporoosin hoidon tehokkuutta muun muassa edistämällä murtumapotilaiden seulontaa ja diagnosointia sekä hoitoon ohjausta ja hoidon aloittamista. Osteoporoosin hoidon järjestelyt tulisi suosituksen mukaan aloittaa niistä henkilöistä, jotka ovat murtuman jo sairastaneet, mutta myös ensimmäisen murtuman estämiseen tulisi pyrkiä.

Osteoporoosin omahoidon toteutuminen on luuston kunnan ylläpitämisen, toimintakyvyn säilymisen sekä kaatumisen ja murtumien ehkäisyn ydin. Omahoidon tuki puolestaan on avain luustokuntoutujan oman vastuun ottamiseen hoidostaan. Yksilöllinen osteoporoosin omahoidon ohjaus ja seuranta tulisi lähtökohtaisesti tapahtua perusterveydenhuollossa luustokuntoutujan omalla terveysasemalla. Monien paikkakuntien terveysasemilla onkin murtuma-, osteoporoosi- tai luustohoitaja tai muu osteoporoosin vastuuhoitaja. Joillakin paikkakunnille ko. hoitajalle voi varata suoraan ajan. Toisilla paikkakunnilla muut vastaanottavat hoitajat puolestaan konsultoivat vastuuammattilaista tarpeen mukaan.

Ohjausta ja tukea terveysasemilla Kouvossa ja Lahdessa

Pohjois-Kymen sairaalassa Kouvossa murtumahoitaja seuloo pienienergisestä murtuman ja siihen leikkaushoitoa saaneet henkilöt sekä ohjaa heidät tarvittaviin tutkimuk-



Osteoporoosin omahoidon ohjauksen keskiössä ovat asiakkaan kokonaishyvinvointi ja terveelliset elämäntavat sisältäen osteoporoosin omahoidon kulmakivet.

siin. Sairaalan murtumahoitaja myös ohjaa osteoporoosin perushoidossa ja tarvittaessa varsinaisen osteoporoosilääkityksen aloituksessa.

Kouvossa ilman leikkausta hoidetut pienienergisestä murtuman saaneet henkilöt seulotaan puolestaan jokaisen omalla terveysasemalla. Yksi Kouvolaan seitsemästä terveysasemasta on Keltakankaan terveysasema, jossa sairaanhoitaja ja murtumahoitaja **Nina Tavast** ottaa kopin alueen konservatiivisesti hoidetuista murtumapotilaista. Tämä on osa Tavastin tekemää muuta sairaanhoitajan vastaanottotyötä. Pääsääntöisesti hänellä on käytössään yksi päivä viikossa murtumien seulontaan, osteoporoosin selvittelyyn ja omahoidon ohjaukseen.

Tavast pyytää sovitun toimintatavan mukaisesti murtuman saaneen henkilön täyttämään MOI-riskikartoituksen ja lähettää hänet laboratoriotutkimuksiin. Tämän jälkeen asiakkaalle tehdään tarpeen mukaan lähete luuntiheysmittaukseen. Ta-

vast täyttää myös FRAX-riskilaskurin MOI-kartoituksen perusteella. MOI-kartoitus on Kouvossa laajennettu vastaamaan FRAX-laskurin kysymyksiin.

Tutkimustulosten saavuttua Tavast soittaa asiakkaalle kertoakseen tuloksista ja antaa alustavaa omahoito-ohjausta. Kun omalääkäri tai muu terveysaseman lääkäri on katsonut tutkimustulokset ja suunnitellut hoidon, Tavast ottaa uudestaan asiakkaaseen puhelimitse yhteyttä, lähettää hänelle omahoidosta kertovan kirjeen, antaa kirjallista materiaalia, muun muassa jumppaohjeita, sekä ohjaa liikuntaryhmiin. Asiakas voi halutessaan tulla murtumahoitajan vastaanotolle.

Tavast tapaa kaikki ne asiakkaat, joille aloitetaan pistosmuotoinen osteoporoosin lääkehoito. Heidän kohdalla omahoidonkysymyksiin palataan seuraavan lääkeinjektion annon yhteydessä. Jotkut asiakkaista myös soittavat murtumahoitajalle myöhemmin, jos heille herää lisäky-



Kuva Pauliina Tamminen

Ohjaus tähtää potilaan parhaaseen ja omahoitoon innostamiseen.

symyksiä. Tavast ohjeistaa asiakkaita kirjaamaan ylös heidän kysymyksensä ennen vastaanotto- tai puhelinai-kaa. Lisäksi asiakkaat ohjataan käymään hammastarkastuksessa ennen osteoporoosin lääkehoidon aloittamista.

Lahdessa käytössä on osteoporoosia sairastavan henkilön tutkimus-, hoito- ja kuntoutusmalli, jonka yksi keskeisimmistä osista on Lahden pääterveysasemalla ja kaikilla lähiklinikoilla toimiva reuma- ja luustohoitaja. Luustohoitajan työ on osa avovastaanotoilla tehtävää muuta sairaanhoitajan työtä ja siihen on käytössä noin yksi iltapäivä viikossa. Luustohoitajalle voivat hakeutua tai lähetetään ne henkilöt, joilla on pienienerginen murtuma, muu syy epäillä primaaria tai sekundaaria osteoporoosia tai oma kiinnostus luuston kunnon kartoitukseen.

Tämän jälkeen reuma- ja luustohoitaja **Anne Kosonen** Lahden Itäisellä lähiklinikalla käynnistää sovitusti tutkimukset, joihin kuuluvat mm. MOI-riskikartoitus, laboratorio-koeket ja tarvittaessa luuntiheysmitaus.

Kosonen kertoo, että hän tekee asiakkaille myös FRAX-riskitestin, vaikkei se varsinaisesti ole osa heidän toimintakäytäntöään tällä hetkellä. Hän merkitsee FRAX-pisteet asiakastietojärjestelmään, jossa ne ovat myös lääkärin käytössä. Kosonen suunnittelee asiakkaan osteoporoosin hoidon yhteistyössä lääkärin kanssa ja antaa tämän jälkeen asiakkaalle yksilöllistä omahoito-ohjausta joko puhelimitse tai vastaanotolla.

Sekä Lahdessa että Kouvolassa hyödynnetään motivoivan haastattelun keinoja, joiden avulla voidaan edistää asiakkaan itsenäistä omahoidon suunnittelua. Lahdessa niille asiakkaille, joilla on osteoporoosidiagnoosi ja/tai muita sairauksia, tehdään hoitosuunnitelma omahoitomaketta hyödyntäen. Suunnitelman ydin on asiakkaan itsensä esille tuomat tarpeet ja tavoitteet. Omahoidon keinona Kososen mukaan voi esimerkiksi olla osallistuminen osteoporoosiyhdistyksen järjestämään liikuntaryhmään. Valmis hoitosuunnitelma lähetetään asiakkaalle kotiin.

Lahdessa Kosonen ohjaa asiakkaan myös Luustoinfoon, joka on vähintään kaksi kertaa vuodessa järjestettävä 3–4 tunnin ryhmäohjaus henkilöille, joilla on hiljattain todettu osteoporoosi tai osteopenia. Luustoinfossa sairaanhoitaja ja fysioterapeutti pitävät alustukset luustoterveyden kulmakivistä ja antavat esimerkin luuliikunnasta taukojumpan muodossa sekä osteoporoosiyhdistys esittäytyy.

Kosonen kertoo, että jonkin ajan kuluttua alkuvaiheen tiivistä yksilöllisestä ohjauksesta Luustoinfo on hyvä tapa saada kertausta ja lisätietoa omahoidosta.

– Luustokuntoutujalla on ollut aikaa kypsyttellä omahoitoon liittyviä asioita ja hän osaa esittää lisäkysymyksiä, Kosonen jatkaa.

– Ohjaus tähtää potilaan parhaaseen ja omahoitoon innostamiseen, tiivistää Tavast.

Osteoporoosin omahoidon ohjauksen keskiössä ovat sekä Tavastin että Kososen mukaan asiakkaan kokonaishyvinvointi ja terveelliset elämäntavat sisältäen osteoporoosin omahoidon kulmakivet. Lisäksi muun muassa proteiinin merkitys korostuu. Kosonen kertoo, että omahoito-ohjauksessa on tärkeää myös mahdollisesta lääkehoidosta ymmärrettävästi kertominen ja läkehoitoon motivointi. Tavastin mukaan verkkopalveluiden, esimerkiksi Luustoliiton internetsivujen, hyödyntäminen ohjauksessa ja omahoidon itsenäisessä toteuttamisessa on viime aikoina lisääntynyt.

Omahoidon seuranta

Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen mukaan osteoporoosin perushoidon ja mahdollisen lääkehoidon seurannan tavoitteena on määrittää sairauden kulku sekä hoidon toteutuminen ja sen teho. Hoidon tehon seurannan tulisi perustua luuntiheysmittauksiin, jos mahdollista. Jos osteoporoosin diagnosoiminen tai osteopenian toteuttamisen yhteydessä on henkilökohtaisen

murtumariskin perusteella jatkettu perushoidolla, tulisi luuntiheysmittaus toistaa 2–5 vuoden kuluttua. Jos perushoidon lisäksi on aloitettu osteoporoosilääkitys, tulisi luuntiheysmittaus tehdä 2–3 vuoden välein.

Seuranta toteutetaan mahdollisuusien mukaan perusterveydenhuollossa. Omahoidon ohjauksen yhteydessä niin Kouvolassa kuin Lahdessakin asiakasta suositellaan hakeutumaan 2–3 vuoden kuluttua seuraavaan luuntiheysmittaukseen. Asiakkaan omalle vastuulle jää seurantakäynnin varaaminen.

Hoidon aloituksen ja sen laadun varmistamiseksi on Kouvolassa sovittu, että osteoporoosidiagnoosin saaneille henkilöille soitettaisiin noin vuoden kuluttua hoidon aloituksesta.

– Käytännössä tämä ei ole mahdollista rajallisten henkilöstöresurssien johdosta, toteaa murtumahoitaja Tavast pahoillaan.

Myöskään Lahdessa asiakkaaseen ei valitettavasti voida ottaa yhteyttä alkuvaiheen ohjauksen jälkeen. Kummassakin kaupungissa luustokuntoutuja voi kuitenkin itse varata joko soitto- tai vastaanottoajan murtuma- tai luustohoitajalle omanhoidon seuraamiseksi tai muissa omahoidon kysymyksissä. Osteoporoosin vastuuhoidotajat Tavast ja Kosonen toteavat yhdestä suusta, että osteoporoosin omahoidon seurantaan tarvittaisiin selkeä käytäntö ja riittävät henkilöstöresurssit.

– Sydänsairauksien yhteydessäkin on olemassa säännölliset seurantakäytännöt, Tavast jatkaa.

Tavast ja Kosonen kertovat seuraavansa asiakkaidensa osteoporoosin omahoidon toteutumista myös silloin, kun asiakkaat käyvät muilla vastaanottokäynneillä.

– Oletteko pysyneet pystyssä, Tavast kysyy usein vastaanotolla ja lisäksi hän tiedustelee, ovatko asiakkaalla liukuesteet käytössä. Tavast ja Kosonen kiinnostavat huomiota myös mahdollisen osteoporoosilääkityksen käyttöön ja keskustelevat siitä asiakkaan kanssa. Omahoidon

toteutuksessa ja seurannassa niin ammattilaiset kuin luustokuntoutujatkin voivat hyödyntää Luustoliiton tuottamaa Luustopassia. Luustopassiin voi merkitä omahoidon seurannan suunnitelman, kuten seuraavan luuntiheysmittauksen tai seurantakäynnin ajankohdan.

Tuettua omahoitoa läpi elämän

Kuntoutuminen on läpi elämän jatkuva prosessi, jonka eri vaiheissa tarvitaan tieto-taitoa, ohjausta, tukea ja seurantaa. Kuntoutumisprosessissa sekä omahoidossa ja sen seurannassa tarvitaan myös perusterveydenhuollon ja kolmannen sektorin yhteistyötä. Keskeistä on vertaisten ja läheisten tuki sekä luusto- tai osteoporoosiyhdistyksen tarjoama toiminta kokonaisuudessaan.

Jotta ammattilaiset voivat edistää omahoitoa parhaalla mahdollisella tavalla, tarvitaan Osteoporoosin Käypä hoito-suosituksen peräänkuuluttamia alueellisia tai paikallisia yhdessä sovittuja käytäntöjä. Käytäntöjen avulla voidaan toteuttaa järjestelmällinen murtumapotilaiden seulonta, osteoporoosin diagnosointi, hoito ja kuntoutus sekä omahoidon seuranta.

Monella alueella Suomessa on käytössä ammattilaisten yhdessä sopima toimintamalli tai niitä kootaan tai päivitetään parhaillaan. Luustokuntoutuja voi itse tiedustella oman alueensa omahoidon ohjauksen ja seurannan käytännöistä ottamalla yhteyttä omaan terveysasemaansa, jäsenyhdistykseensä tai esimerkiksi oman alueensa alue-, keskus- tai yliopistosairaalan murtuma- tai osteoporoosihoitajaan.

PAULIINA TAMMINEN

Lähteet mm.

Duodecim 2014. Osteoporoosin Käypä hoito-suositus 2014.

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea 2012. Tiedolla järkevään lääkkeiden käyttöön. Lääkeinformaatiotoiminnan nykytila ja strategia vuoteen 2020.



- Huono tulos
- Parannettavaa
- Hyvä tulos

Terveyskeskuksien osteoporoosihoidajat TEAvisarissa

TEAvisari on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkopalvelu, joka kuvaa erilaisten indikaattoreiden avulla kuntien toimintaa asukkaidensa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tietoa kuntien perusterveydenhuollon terveydenedistämisen aktiivisuudesta (TEA) kerätään kunkin terveyskeskuksen johdolta parillisina vuosina. Vuonna 2014 kunnilta kysyttiin ensimmäistä kertaa, onko terveyskeskuksessa käytettävissä osteoporoosihoidajan erityisosaamista. Kyselyyn vastanneista 24 % vastasi myöntävästi.

Oman kuntasi tai haluamasi kunnan tilanteen voit tarkistaa seuraavasti: www.teaviisari.fi > Perusterveydenhuolto > Voimavarat > Terveyskeskuksen erityistyöntekijät > Osteoporoosihoidaja.

Pohjois-Savossa Käypä hoito käytäntöön

Keväällä 2014 päivitettiin Osteoporoosin Käypä hoito -suositus. Suosituksen avulla pyritään parantamaan osteoporoosin diagnostiikkaa, luomaan yhteinen käytäntö osteoporoosin ehkäisyä ja hoitoa varten sekä laatimaan yhteistyössä erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon kanssa osteoporoosin alueellinen hoitomalli. Pohjois-Savossa ei aikailtu vaan käärrettiin hihat ja ryhdyttiin töihin Käypä hoito -suosituksen viemiseksi käytännön työhön.

Jo saman vuoden aikana Kuopion yliopistollisen sairaalan osteoporoosihoitaja **Tanja Jukola** oli laatinut aikataulutetun ja selkeän projektin aiheesta Osteoporoosin alueellinen hoitomalli ja sen jalkauttaminen Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin alueelle. Jukolan lisäksi projektiryhmässä olivat ortopedi **Tommi Kääriäinen** ja ylilääkäri **Heikki Kröger**.

– Päätimme tarttua asiaan heti. Onhan Pohjois-Savossa pitkät perinteet osteoporoosin hoidolle ja tutkimukselle, Jukola kertoo puhelimessa.

Projektisuunnitelmaa tehdessään Jukola oli yhteydessä Oulun yliopistollisessa sairaalassa tuolloin työskennelleeseen ja nyttemmin eläkkeelle siirtyneeseen kollegaansa osteoporoosihoitaja **Tuula Raumaan**, jolta Jukola sai tukea ja apua sekä vinkkejä siitä, millaisia sudenkuoppia kannattaa välttää.

Kun projektiryhmä oli rakentanut alustavan ehdotuksen osteoporoosin alueelliseksi hoitomalliksi Käypä hoitoon ja jo olemassa oleviin hoitomalleihin perustuen, se esiteltiin alueen johtaville lääkäreille ja ylihoitajille. Tapaamisesta saatujen korjaus- ja täsmennysehdotusten jälkeen alueellinen hoitomalli jalkautettiin perusterveydenhuoltoon: terveyskeskuksiin ja sairaaloihin.

Jalkautus perusterveydenhuoltoon

Käypä hoito-suosituksen mukaisesti lähtökohtana oli osteoporoosin hoidon järjestelyiden aloittaminen sekundaaripreventiosta eli henkilöistä, jotka jo olivat saaneet murtuman.

Käytännössä alueellisen hoitomallin jalkautus tehtiin siten, että Jukola yhdessä projektiryhmän ortopedi Kääriäisen kanssa järjesti perusterveydenhuollon henkilökunnalle sairaaloissa ja terveyskeskuksissa seitsemän 3–4 tunnin mittaista Käypä hoito -suosituksen sisältöön perustuvaa koulutustilaisuutta sairaanhoitopiirin eri alueilla.

– Oli erittäin hyvä, että menimme itse paikan päälle. Näin koulutustilaisuudet olivat käytännönläheisiä ja ihmiset uskalsivat kysyä ja keskustella.

”Lähtökohtana oli, ettemme vie kentälle valmista toimintatapaa ja sanele asiaa ylhäältä käsin.”

Koulutuksissa ortopedi kertoi Käypä hoidon sisällöstä, osteoporoosihoitaja esittäytyi, tarjottiin tilaisuus kysymyksille ja keskustelulle, käytiin läpi kyseisen yksikön tapa osteoporoosin seulomiseksi ja potilasohjauksen hoitamiseksi sekä tarjottiin tietoa potilasohjauksesta, potilasmateriaaleista ja koulutuksista vastuuhenkilöille.

– Lähtökohtana oli, ettemme vie kentälle valmista toimintatapaa ja sanele asia ylhäältä käsin, vaan että jokainen miettii, miten asia nimenomaan heillä heidän omassa yksikössään hoidetaan.

Yhteistyöverkoston avulla tietoa ja tukea sekä saumatonta hoitoa

Ortopedin luento-osuuden jälkeen osteoporoosihoitaja Jukola kirjasi keskustelussa esiin nousseet kysymykset ja toimitti kysymyksiin vastaukset jälkikäteen keskusteltuaan yliopistosairaalan asiantuntijoiden kanssa.

– Koulutuksissa saattoi tulla esimerkiksi esille monenlaisia potilastapauksia, joiden osalta pyydettiin yliopistollisen sairaalan konsultointiapua, Jukola toteaa.

Yhtenä paikallistilaisuuksien tavoitteena oli luoda toimiva yhteistyöverkosto. Tavoitteena oli saada murtumahoitaja ja mahdollisesti vastuulääkäri jokaiseen yksikköön ja sopia yhteisistä toimintamalleista, jotta tieto kulkee erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon välillä mahdollisimman hyvin ja potilas saa hyvää, saumatonta hoitoa. Lisäksi verkoston avulla perusterveydenhuollon henkilökunnalle pystytään tarjoamaan tukea ja tietoa muilta kollegoilta ja pystytään levittämään ajan tasaista tietoa nopeasti myös valtakunnan tasolta.

Jukolan mukaan koulutustilaisuudet saivat alueella hyvän vastaanoton. Ihmiset olivat kiinnostuneita ja valmiita kehittämään omaa työtään.

– Esimerkiksi koulutuksiin viemämme Käypä hoito -suositukseen pohjautuvat lääkehoidon aiheita kuvaavat huoneentaulut vietiin käsistä, Jukola nauraa.

Hyvästä vastaanotosta kertoo omaa kieltään myös se, että marraskuun puolivälissä oli Pohjois-Savon alueelle nimetty jo 16 murtumahoitajaa ja 6 osteoporoosin vastuulääkäriä.



Kuva: Tanja Jukolan arkisto

Projektiryhmä KYS:in uuden Kaarisairaalan kahviossa: osteoporoosihoitaja Tanja Jukola, ylilääkäri Heikki Kröger ja ortopedi Tommi Kääriäinen.

Käytännössä myös joitain yliopistollisen sairaalan käytäntöjä on hiottu kentältä tulleen palautteen pohjalta ja näin saatu parannuksia hoitoketjuun. Lisäksi Jukola on toiminut yhteyshenkilönä perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä ja konsultoinut asiantuntijoita kentältä tulleiden yhteydenottojen perusteella.

Hieno lisä osteoporoosihoitajan työhön

Projektin alkoi viime vuoden marraskuussa projektisuunnitelman laadinnalla. Nyt vuoden kuluttua aloituksesta on osteoporoosin alueellisen hoitomallin kirjallinen versio lähes valmis ja sitä on muokattu Käypä Hoidon, alueelliselta kierrokselta saadun palautteen ja käytyjen keskusteluiden perusteella. Lisäksi ter-

veyskeskukset ovat lähettäneet laatumateriaalia malleja Jukolalle tiedoksi sähköpostitse.

– Kyllä tietysti tällainen projekti vaatii aluksi paljon. Mutta kun ensimmäinen koulutustilaisuus on kerrottu, se on helppo viedä seuraavaan paikkaan.

Projektissa Jukola ei ole tehnyt perinteistä sairaanhoitajan työtä vaan toiminut asiantuntijasairaanhoitajana. Jukolan työssä projekti on huomioitu hyvin ja hän on saanut käyttää siihen tarvitsemansa ajan.

– Tämä on ollut hieno lisä omaan työhön.

ANSA HOLM

Osteoporoosin hoitosuositus

Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim julkaisemat Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia. Niissä käsitellään tärkeitä suomalaisten terveyden ja sairauksien hoitoon ja ehkäisyyn liittyviä kysymyksiä. Duodecim on laatinut suosituksia yli sadasta kansanterveydellisesti merkittävästä aiheesta jo 20 vuoden ajan.

Osteoporoosin Käypä hoito -suositusten päivitys julkaistiin huhtikuussa 2014. Suosituksesta julkaistiin sekä terveydenhuollon ammattilaisen versio että potilasversio. Potilasversio tiivistää Käypä hoito -suositusten keskeisen sisällön yleiskielellä potilaan näkökulmasta. Voit tutustua Osteoporoosin Käypä hoito -suositukseen internetissä osoitteessa www.kaypahoito.fi.

Luustoliitto julkaisee vielä tänä vuonna Osteoporoosin Käypä hoito -suositusten potilasversion painettuna. Voit tilata sitä tulevaisuudessa Luustoliitosta postimaksun hinnalla.

Mitä?

Luustoluuri on Suomen Luustoliiton tarjoama palvelu, jota voivat hyödyntää kaikki jäsenyhdistysten jäsenet ympäri Suomen. Luustoneuvoja työskentelee Luustoliiton palveluksessa ja on terveyden edistämisen ammattilainen.

Miksi?

Luustoneuvojalta saat tukea ja neuvoja erilaisissa luuston omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Voit keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäisestä toteuttamisesta tai yhdistystoiminnasta.

Milloin?

Luustoneuvojan tavoittaa torstaisin klo 12–14 välisenä aikana lukuun ottamatta arkipäiviä ja loma-aikoja. Jos puhelin on varattu, niin luustoneuvoja soittaa sinulle takaisin heti edellisen puhelun päätyttyä.

Mihin?

Soita numeroon 050 3377 570.

Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran. Luustoneuvoja vastaa puhelimeen Luustoliiton toimistolla Helsingin Iso Roobertinkadulla.



Mistä saan ohjausta ja tukea osteoporoosin omahoitoon? Entä miten omahoitoa seurataan?

Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen (2014) mukaan päävastuu osteoporoosin ehkäisystä, diagnostiikasta ja hoidosta on perusterveydenhuollolla. Erikoissairaanhoidon vastaa niiden henkilöiden osteoporoosin diagnostiikasta ja hoidosta, jotka perussairautensa vuoksi ovat erikoissairaanhoidossa. Lisäksi Käypä hoito -suosituksen mukaan perusterveydenhuollon tulisi lähettää erikoissairaanhoidon muun muassa fertiili-ikäiset naiset, kasvuikäiset ja nuoret, joilla on osteoporoosi. Lisäksi suositellaan, että erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuolto tekisivät yhteistyötä osteoporoosin ehkäisyssä, diagnostiikassa ja hoidossa sekä laatisivat yhdessä osteoporoosin alueellisen hoitomallin.

Yksilöllistä osteoporoosin omahoidon ohjausta, tukea ja seuranta tulisi lähtökohtaisesti saada omalla terveysasemalla esim. sairaanhoitajan vastaanotolla. Monilla paikkakunnilla terveysasemilla on osteoporoosi- tai luustohoitajia tai muita hoitajia, joiden vastuulle osteoporoosin omahoito kuuluu. Joillakin paikkakunnilla tällaiselle hoitajalle voi varata suoraan ajan. Toisilla paikkakunnilla muut vastaanottavat hoitajat puolestaan konsultoivat vastuuammattilaista tarpeen mukaan.

Oman alueen osteoporoosiasioista vastaavasta ammattilaisesta voit tiedustella ottamalla yhteyttä omaan terveysasemaasi. Oman alueen omahoidon ohjauksen ja seurannan käytäntöjen selvittämiseksi sekä oikean ammattilaisen löytämi-

seksi voit kääntyä myös oman yhdistyksesi edustajien puoleen tai ottaa yhteyttä esimerkiksi omalla alueesi alue-, keskus- tai yliopistosairaalan murtuma- tai osteoporoosihoitajaan. Myös Luustoliiton Luustoluurissa voimme yhdessä miettiä paras mahdollista toimintatapaa juuri sinun kohdallasi.

Oman yhdistyksesi toiminta on keskeistä omahoidon tuen näkökulmasta. Oman yhdistyksesi toiminnassa ja tapahtumissa sinun on mahdollista tavata muita luustokuntoutujia ja vaihtaa heidän kanssaan kokemuksia. Tämä on tukea, jota ammattilainen ei yleensä pysty tarjoamaan.

Lisäksi omahoitoa ja sen toteutumista voi itse seurata esimerkiksi Luustoliiton tuottaman Luustopassin avulla. Luustopassiin on hyvä merkitä omahoidon seurannan suunnitelmasi eli milloin esimerkiksi seuraava luuntiheysmittaus on tarkoitus tehdä. Luustopassiin voi myös merkitä muistiin mahdollisen lääkehoidon keston tai seuraavan seurantakäynnin ajankohdan.

Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen potilasversio toimii myös hyvänä tiedon lähteenä siitä, miten osteoporoosin hoito ja seuranta tulisi toteutua ja mitä siinä tulisi huomioida.

Potilasversio on saatavilla Duodecimin Käypä hoidon -verkkosivuilta: www.kaypahoito.fi. Lisäksi Luustoliitto julkaisee yhteistyössä Duodecimin kanssa painetun Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen potilasversion vuoden vaiheessa.



Murtumien kivunhoito ja kivun kroonistuminen

Kirsi Marjaana Räsänen (37) on toimittajana Suomen Kipu ry:n jäsenlehdessä, Kipupuomissa. Varsinaiselta koulutukseltaan hän on sosionomi (AMK), jolla on myös sairaanhoitajan opintoja. Tällä hetkellä hän kouluttautuu kokemusasiantuntijaksi.

Kipuhistoriaa kirjoittajalla on takanaan 27 vuotta ja 14 vuotta sitten alkoi vaellus kipujen kanssa todenteolla. Hän loukkaantui erittäin vakavasti liikenneonnettomuudessa, jossa sai muun muassa L1-nikamaan kompressiomurtuman. Murtuman seurannaiskomplikaatiot vaikuttavat elämään hermovauriokipujen muodossa edelleen päivittäin.

Kirjoittaja pyrkii harrastamaan mahdollisimman paljon liikuntaa, huoltaakseen kehoaan ja pysyäkseen toimintakykyisenä. Myös taiteet ja askartelu ovat hänelle tärkeitä asioita kivunsiemämisessä. Ehkä kaikkein tärkein ei-lääketieteellinen terapeutinen vaikuttaja on kuitenkin hänen rakas dreeverinsä Terho (kuvassa).

Kirjoittaja on työelämän ulkopuolella, mutta hänellä on silti halu auttaa ihmisiä, jotka ovat heikoilla. Tämä on ohjannut hänet vapaaehtoistyön maailmaan, jossa taival tosin on vasta aluillaan. Hän kokee ja toivoo, että oman kokemuksensa pohjalta olisi mahdollista tuoda tietoa ja tukea toisten elämään.

Kivun hoitaminen kaikissa tilanteissa on vaikea lääketieteellinen osa-alue. Kipu tulisi hoitaa hyvin akuutissa tilanteessa, jotta vältettäisiin ikävin: kivun muuttuminen krooniseksi. Kroonistuminen tapahtuu usein hiipimällä, vaikkei se vie aikaa kuin muutaman kuukauden. Kivun hoitamiseksi on olemassa monia keinoja. Kivun hoito on niin laaja-alainen aihe, että tässä artikkelissa raapaistaan lopulta vain pintaa. Kivun hoidosta voisi ja onkin kirjoitettu kokonaisia kirjoja.

Murtumapotilaan kivunhoito

Murtumat ovat usein kivuliaita. Siksi kivunhoito on eräs tärkeimmistä hoitotyön auttamismenetelmistä murtuman akuuttivaiheessa. Murtumapotilaalle tärkeitä ovat lääkkeellinen hoito, kylmä-, koho- ja kompressiohoito sekä lisäksi lastoittamalla aikaansaatu murtuman asentohoito. Alussa kipu on akuuttia ja varoittaa elimistöä kudonsvauriosta. Murtumapotilas tarvitsee lääkkeetöntä sekä toisinaan myös lääkehoitoa. Hoito aloitetaan tarvittaessa jo ensihoitotilanteessa.

Alussa murtumapotilas kokee usein voimakasta kipua, jota voidaan hoitaa kipulääkkeillä. Niillä pyritään vaimentamaan kipua ja ehkäisemään hermovauriokivun syntyä tai sen vaikeutumista. Kipulääkkeitä voidaan pitää eräänlaisena sateenvarjona kipua vastaan. Tämän sateenvarjon alla tulisi tapahtua loukkaantuneen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kuntoutuminen.

Keskustelu, kuuntelu, henkinen tukeminen ja erilaisten rentoutusmenetelmien käyttö ovat tärkeässä roolissa myös murtumakivun akuuttivaiheessa.

Tärkeää murtuman akuutin kivun hoidossa on hoitotarpeen tiedostaminen. Varhain aloitettu kivunhoito edesauttaa paranemista, sillä silloin kipu ei lisää stressihormonin tuotantoa, eikä heikennä kudosten paranemista tai immuunipuolustusta.

Kipsaus on soveltuessaan tärkeä osa murtuman hoitoa. Sillä pyritään takaamaan murtuman luutumisen oikeaan asentoon, jottei se aiheuttaisi murheita enää jatkossa, vaan paranisi mahdollisimman hyvin ja luonnollisesti. Murtuman asentoa kipsissä tulee kontrolloida säännöllisesti röntgenissä.

Kaikissa murtumissa, kuten esimerkiksi nikamien murtumissa, lastoitus ei kuitenkaan ole mahdollista, vaan murtuma on pyrittävä tukemaan oikeaan asentoon muilla keinoin kuten ortoosilla.

Kaikilla hoitoon osallistuvilla on tärkeää olla samat tavoitteet. Laadukas murtumapotilaan hoito vaatii osaavaa moniammatillista yhteistyötä, jotta potilas kuntoutuisi nopeasti.

Tehostamalla eri ammattiryhmien yhteistyötä on pystytty parantamaan potilaiden kivunhoidon laatua ja lyhentämään sairaalassaoloaikoja. Eri ammattiryhmien välisen yhteistyön puute voi olla este kivunhoidon onnistumiselle.

Jatkokuntoutus on erittäin tärkeässä roolissa, kun tavoitellaan murtuman paranemista ja toimintakyvyn palautumista. Tehokas kivunhoito ja kotihoidon ohjaus edesauttavat potilaan selviämistä sekä nopeuttavat paranemista. Aluksi kuntoutusta voidaan toteuttaa laitososuhteissa fysioterapeutin ohjauksessa.

Myöhemmin potilaalle annetaan kuntoutusohjeet kotona toteutettavan kuntoutusohjelman suorittamiseksi. Sen edistymistä seurataan

fysioterapiassa polikliinisesti. Hyvän lihaskunnon ylläpitäminen räätelöidyin harjoittein on tärkeää murtumapotilaan kivun lievittämisessä ja kroonistumisen ehkäisemisessä. Myös oikean lääkityksen suunnittelu kotiin on tärkeää, jotta kipu pysyisi aisoissa ja potilas liikuntakykyisenä. Ihannetapauksessa potilas kuntoutuu ja pääsee eroon kivuistaan ja lääkkeitään.

Kivun kroonistuessa

Toisinaan, hyvistä yrityksistä huolimatta, kipu saattaa muuttua krooniseksi. Kipu määritellään kroonistuneeksi, kun se on kestänyt yli kolme kuukautta. Esimerkiksi nikamien murtumat aiheuttavat toisinaan kivuliaita murheita potilaalle myöhemminkin.

Fyysinen kipu itsessään aiheuttaa usein myös henkistä kipuilua ja masennusta.

Laadukas ja tehokas kivunhoito on tällöin erittäin keskeistä potilaan selviämässä. Hoito on myös tässä tilanteessa moniammatillista ryhmätöitä, jossa ryhmän keskiössä tulisi olla potilas. Parhaat tulokset saadaan, kun potilas tietää itse tarpeeksi kivusta ja hoidon mahdollisuuksista sekä on kärsivällinen, vaikkei parasta hoitotapaa heti löydetänsikään. On myös otettava huomioon, että hoidossa päästään harvoin täydelliseen kivuttomuuteen, vaan kipu tavalla tai toisella seuraa mukana.

Kroonisen kivun hoitamisessa tavoitteina on kivun lievittyminen, kipuvaiheiden väheneminen, parempi yöuni, lisääntynyt energia, mielialan kohoaminen, rentoutumistekniikoiden ja erilaisten kivunhallintatekniikoiden oppiminen sekä hyödyt-

tömien hoitojen ja tutkimusten väheneminen. Näiden kaikkien tavoitteiden päätavoitteena voidaan pitää sitä, että kipukroonikon elämänlaatu kaikkineen paranee.

Lääkkeetön hoito

Kroonisen kivun hoito suunnitellaan aina yksilöllisesti sen mukaan, mikä asteisesta kivusta potilas kärsii ja mitä oheisongelmia hänellä mahdollisesti on. Hoito on usein tilkkutäkki, jossa yhdistellään monenlaisia hoitoja. Tavoitteena on aina tehokas lievitys kipuun ja toimintakyvyn ylläpitäminen niin, ettei merkittäviä haittoja esiintyisi. Erilaisia lääkkeitömiä vaihtoehtoja on useita ja oikeaan osuneina ne ovat turvallisia.

Fysioterapia

Hoidossa fysioterapialla on tärkeä rooli. Sen avulla potilas oppii liikkeiden keinoin hoitamaan omaa kipuaan ja vahvistamaan heikentyneitä lihaksia sekä hallitsemaan liikeratojaan. Fysioterapeuttinen hoito perustuu potilaan yksilölliseen tutkimiseen ja sopivan liikeohjauksen sekä -ohjelman laatimiseen sen pohjalta. Kipukuntoutuja voi hyötyä myös fysioterapeutin suorittamasta hellävaraisesta hieronnasta.

Lääkäri voi ehdottaa kokeiltavaksi myös ns. TNS-hoitoa (transkutaaninen neurostimulaatio) eli sähköimpulsseihin perustuvaa kivunlievitysmenetelmää. Hoidossa kipualueille kiinnitetään erityisiä elektrodeja, joihin johdetaan heikkoa sähkövirtaa TNS-laitteen kautta ja pyritään "huijaamaan" kipuimpulssien kulua sähköimpulsseilla. Tämän hoidon aloittaminen vaatii aina alkuun ammattilaisen ohjauksen, fysioterapeutti hoitaa usein neuvontatyön. Hoidon tehosta osalle kipukroonikoista on tieteellistä näyttöä. Kaikkia tämä hoito ei kuitenkaan auta. Tästä hoidosta hyötyvät eniten hermovauriokipupotilaat, joilta monilta löytyy taustalta esimerkiksi nikaman murtuma.

Lämpöhoidot

Näitä ovat muun muassa lämpöpakkaukset, lämpölamput, savi- ja parafiinihoidot. Lämpö aiheuttaa paikallisen lämpötilannousun ja vilkastuttaa äärisverenkiertoa. Sen johdosta lihasjäykkyys voi laueta, pehmytöisen jäykkyys alenee ja kipu vähenee. Lämpöhoitoja ei tule kuitenkaan käyttää tulehdusten yhteydessä. Tällöin kylmähoito on parempi vaihtoehto kipujen lievittämiseen.

Akupunktio

Vanhan kiinalaisen menetelmän katsotaan "länsimaisten lasien läpi katsottuna" vaikuttavan elimistön omien nk. kipulääkkeiden eli endorfiinien vapautumiseen hoidon aikana ja vaurioituneen hermoston toiminnan normaalistumiseen hoitosarjan aikana. Tavoitteena on, että akupunktuuriset ärsytysimpulssit häiritsevät muiden impulssien (kuten kipu) kulkeutumista keskushermostoon.

Rentoutus

Erilaiset rentoutusmenetelmät ovat tärkeitä kivun lääkkeettömässä hoidossa. Ne puuttuvat kivun ja stressin toinen toistaan lisäävään oravanpyörään, sillä niillä voi olla merkittävä rooli stressinsietokyvyn nostamisessa. Rentoutusta voi kokeilla omin päin esim. kirjastosta lainattavissa olevilla rentoutusäänitteillä tai menemällä mukaan ohjattuun rentoutusryhmään.

Liikunta

Myös sopivalla liikunnalla on tärkeä rooli kipupotilaan elämässä. Sillä pyritään vahvistamaan lihaksia, yleiskuntoa ja psyykkistä hyvinvointia. On kuitenkin erittäin tärkeää löytää kullekin sopiva liikuntamuoto, ettei kivun helpottamisen sijaan pahenneta sitä. Sopivasta liikuntamuodosta kannattaa keskustella ammattilaisen kanssa. Liikunta ylläpitää luuston ja lihaksiston hyvinvointia sekä liikkuvuutta.

Jatkokuntoutus on erittäin tärkeässä roolissa, kun tavoitellaan murtuman paranemista ja toimintakyvyn palautumista.

Kipurymät

Nämä ovat ammattilaisten ohjaamia ryhmiä, jotka kuuluvat monialaisten kipupoliklinikoiden ohjelmaan. Ryhmissä keskustellaan, kuunnellaan luentoja ja opitaan erilaisia hengitys-, rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia. Lisäksi harjoitellaan moninaisten kipu- ja ongelmatilanteiden ennakointia sekä niistä selviytymistä. Kipukroonikon oma panos on tässäkin hoitomuodossa olennaisen tärkeä.

Vertaistuki

Myös toisten kipukroonikoiden kohtaaminen auttaa selviämään omien kipujen kanssa. Ryhmissä voi purkaa omia tuntojaan, oppia toisten kivuisista ja ehkä näiden oppien avulla kyetä asettamaan omat kivut uudenvuotisiin mittakaavoihin. Vertaistukiryhmät tarjoavat mahdollisuuden lähteä hetkeksi pois kotoa, omien ajatusten oravanpyörästä ja parhaimmillaan voi saada kipinän myös muuhun tekemiseen sekä aktivoitumiseen.

Psykologinen tuki

Fyysinen kipu itsessään aiheuttaa usein myös henkistä kipuilua ja masennusta. Siihen on saatavilla apua psykoterapiasta ja myös kivunhoitoon erikoistuneita psykologeja on olemassa. Esimerkiksi jos murtumakipuun liittyy jokin traumaattinen kokemus, siitä voi aiheutua trauma-peräinen stressireaktio. Se on tuskallinen tila, joka vaatii ammattilaisen apua.

Lääkehoito

Kroonisen kivun lääkitseminen on haasteellista, sillä hoito on aina räätälöitävä yksilöllisesti jokaisen potilaan kohdalla, huomioiden kipuongelma ja kokonaistilanne. Kipulääkkeeksi valitaan riittävän tehokas, turvallinen valmiste, jolla on mahdollisimman vähän sivuvaikutuksia. Lääkityksen tehoa kontrolloidaan säännöllisesti. Jos tehoa ei saada yhdellä valmisteella, kohotetaan annosta, kokeillaan toista valmistetta tai eri valmisteiden yhdistelmiä. Jokainen on yksilö, joten koskaan ei voida tietää, mikä yhdistelmä auttaa juuri tietyn ihmisen kipuihin. Tässä tarvitaan paljon kärsivällisyyttä.

Kroonisen kivun hoidossa keskeistä on erilaisten hoitomenetelmien kokeileminen, potilaan kannustaminen, erilaisten selviytymiskeinojen löytäminen ja depression mahdollisimman varhainen havaitseminen. Lääkehoito on tärkeää, mutta se on vain eräs tärkeä osa palapelissä, johon kuuluvat lisäksi monet kivunhallinnan ja kuntoutuksen muut keinot.

Kipulääkärin mietteitä

Jyväskylän kipupoliklinikalla työskentelevä anestesioologi ja kivunhoitoon perehtynyt lääkäri Markki Palve kohtaa työssään kipupotilaiden laajan kirjon.

Hänen mielestään kipupotilaiden hoidon onnistuminen vaatii kovaa työtä sekä lääkäriltä että potilaalta. Potilaan olisi hyvä tietää jo poliklinikalle tullessaan, mitä hoidoltaan odottaa. Myös potilaan realismi auttaa hoidon toteuttamisessa, sillä suurinta osaa kipukroonikoista ei koskaan saada täysin kivuttomiksi. Potilaan ja lääkärin kemioiden olisi hyvä kohdata, jotta heidän välilleen pääsisi muodostumaan luottamus. Sitä tarvitaan, sillä Palveen mukaan mahdollisimman hyvän kivunhoidollisen tasapainon saavuttaminen vaatii usein paljon aikaa ja monia erilaisia hoitokeinoja, joista kaikki

eivät suinkaan ole potilaan kannalta miellyttäviä tai hyötyä tuovia. Myös toimiva ja turvallinen suhde terveyskeskukseen olisi Palveen mielestä erittäin tärkeää, jotta potilaan kipupoliklinikalla sorvattu lääkitys jatkuisi perusterveydenhuollossa ennallaan. Siirto perusterveydenhuoltoon on kipukroonikollakin väistämättä edessä jossain vaiheessa.

Potilaan oma mielentila ja kipusairautensa hyväksyminen sekä oppiminen elämään sen tuomien haasteiden ja kiemuroiden kanssa, on Palveen mukaan keskiössä kivunhoidon tosiasiallisen onnistumisen kanssa. Positiivisesti eteenpäin katsova, realistinen potilas selviää vaivojensa kanssa paremmin, kuin ongelmiinsa liiaksi kiinnittynyt vertainen, jolla on kivunhoitonsa suhteen epärealistiset odotukset.

Suosittelavaa luettavaa

Syventävän tiedon saamiseksi kivunhoidosta olisi hyödyllistä tutustua Suomen Kipu ry:n julkaisemaan Kroonisen kivun ensitieto-oppaaseen, josta saa tuhden tietopakettien elämisestä kroonisen kivun kanssa (saatavilla Suomen Kipu ry:ltä hintaan 3 euroa). Lisäksi Anneli Vainion kirja Sattuu – kroonisen kivun hallinta on lajissaan asiallinen kirja ja antaa laajan kuvan kivunhoidon eri menetelmistä.

TEKSTI JA KUVA:
KIRSI MARJAANA RÄSÄNEN

Lähteet:

Vainio, Anneli: Sattuu! Kroonisen kivun hallinta. Duodecim 2009. 1. PAINOS. Suomen Kipu ry (toim.): Kroonisen kivun ensitieto-opas. 2013.
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00633.
www.soy.fi/lehti/sot-lehti/1-2006/20pdf.
www.terve.fi/kipu/kipu.
www.skty.org/systems/files/files/kroonisenkivunhoito-opas_final.pdd.
www.theseus.fi/bistream/handle/10024/26053/DIAK_Pori_Kalliomaki_Eija_Rintala_Sanna_2011.pdf?sequence=1.
Anestesiologian erikoislääkäri Markki Palve haastattelu 2015. Julkaistaan Kipu-uomi-lehdessä 4/2015. Kirjoittanut Kirsi Marjaana Räsänen.

Valinnanvapaus julkisessa terveydenhuollossa

Vuoden 2014 alusta alkaen Suomessa julkisen terveydenhuollon asiakas on voinut valita hoitopaikan, kun tarvitsee kiireetöntä hoitoa. Jokaisella on oma terveysasema kotikunnassaan, mutta julkisen terveydenhuollon asiakkaana voi valita, minkä terveysaseman palveluja haluaa käyttää. Hoitopaikan voi valita joko kotikunnan terveysasemista tai koko Suomen alueelta.

Terveysaseman vaihtaminen edellyttää, että henkilö tekee hoitopaikan vaihdosta kirjallisen ilmoituksen sekä nykyiselle että tulevalle terveysasemalle. Uuden valinnan voi tehdä aikaisintaan, kun vuosi on kulunut edellisestä valinnasta. Vastuu hoidosta siirtyy uudelle terveysasemalle viimeistään kolmen viikon kuluttua ilmoituksesta. Lisäksi henkilö voi yhdessä lääkärinsä kanssa valita, missä erikoissairaanhoidon yksikössä haluaa saada tarvitsemaansa hoitoa. Lisäksi myös hoitavan terveydenhuollon ammattihenkilön voi valita.

Julkisesta terveydenhuollosta vastaavat kunnat ja sairaanhoitopiirit voivat itse päättää, miten valinnanvapaus käytännössä toteutuu laboratorio- ja kuvantamispalveluissa, fysioterapiassa sekä apuväline- ja kuntoutuspalveluissa. Käytännöt voivat myös vaihdella alueittain, joten lisätietoja tulee kysyä omasta kunnasta tai sairaanhoitopiiristä. Hoitopaikanvalinta.fi-verkkopalvelusta saa myös lisätietoa. Verkkopalvelun tarjoavat Rajat ylittävän terveydenhuollon yhteyspiste yhteistyössä Sosiaali- ja terveysministeriön, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Kansaneläkelaitoksen kanssa.

Lisätietoa: www.hoitopaikanvalinta.fi



Kuva: ClipArt

Maailman terveysjärjestö vaatii kaikkien lääketutkimusten julkaisua

Maailman terveysjärjestö WHO vaatii, että ihmiseen kohdistuvien lääketutkimusten tulokset tulee olla saatavilla vuoden kuluttua tutkimuksen päättymisestä ja ne tulee julkaista vertaisarvioidussa tiedelehdessä kahden vuoden kuluessa.

Nykyisin ei lääketutkimuksia tarvitse julkaista, joten lääketutkimuksissa saadut negatiiviset tulokset jätetään helposti julkaisematta ja vain toivotut myönteiset tulokset tuodaan päivänvaloon. Menettelyä perustellaan eettisin syin. Näin terveydenhuollossa toimivat voivat päästä käsiksi tietoon tutkimustuloksista.

WHO päätti vuonna 2005, että tutkimukset tulee ennakkorekisteröidä Euroopan Unionin rekisteriin ja Yhdysvalloissa vastaavaan rekisteriin.

Lähde: Lääkärilehti 18 (30.4.2015), 1269

Lapsena liikkumalla vahvat luut

Alaraajojemme luiden vahvuus alkoi vähentyä metsästäjä-keräilijäkulttuurin väistyttyä maanviljelyksen alettua, toteaa yliopistotutkija **Markku Niskanen** Oulun yliopistosta. Niskanen mukaan "juoksureissuille täytyisi lähteä jo neljävuotiaana taaperona", jotta luusto vahvistuisi kuten edeltäjäyhteisöissämme.

Kivikautisten metsästäjä-keräilijä-edeltäjiemme luiden vahvuus on samaa luokkaa kuin nykyisin jo nuoresta saakka paljon fyysistä rasitusta kokeneiden huippu-urheilijoiden. Metsästäjä-keräilijät kävelivät, juoksivat ja vaihtoivat asuinpaikkaa riistan ja ravinnon sekä vuodenaikojen mukaan.

Tutkimuksen aineistona oli 1842 luurankoa, joista vanhimmat olivat 33 000 vuotta vanhoja. Niskanen lisäksi kansainvälisessä tutkimuksessa olivat mukana Oulun yliopistosta tutkijat **Juho-Antti Junno** ja **Rosa Viikama**.

Lähde: Oulun yliopiston tiedote 18.5.2015



Kuva: Krista Jannari



Kuva: Ansa Holm

Monipuolinen liikunta vähentää ikääntyneiden naisten kaatumisvammoja

Hyvä liikkumis- ja toimintakyky ovat keskeisiä päivittäisistä toiminnoista selviytymisen ja elämänlaadun kannalta. Ikääntyessä kehon koostumus muuttuu, rasvan osuus lisääntyy sekä lihassmassa ja lihasten voimantuotto vähenevät, mikä on yhteydessä huonoon toimintakykyyn. Toimintakyvyn heikkeneminen altistaa kaatumisille ja kaatumisvammoille, joista aiheutuu inhimillistä kärsimystä ja kustannuksia. Kaatuminen voi lisätä kaatumispelkoa, joka taas rajoittaa liikkumista sekä edelleen heikentää toimintakykyä ja elämänlaatua. Monipuolinen liikunta on keskeinen keino, jolla voidaan vaikuttaa toimintakykyyn, kaatumisiin, kaatumispelkoon ja elämänlaatuun.

Radhika Patilin lokakuussa 2015 julkaisemassa väitöskirjatutkimuksessa arvioitiin vuosina 2010–2013 kotona asuvien 70–80-vuotiaiden tamperelaisnaisten kaatumisten vaaratekijöitä mukaan lukien lihaskato, toimintakyvyn aleneminen

ja kaatumispelko. Lisäksi arvioitiin liikuntaharjoitteluohjelman vaikutuksia toimintakykyyn, kaatumisiin, kaatumisvammoihin ja kaatumispelkoon. Myös harjoitusohjelman toteutettavuutta ja kustannusvaikuttavuutta arvioitiin.

Patilin tutkimuksen mukaan lihaskato oli harvinainen kotona asuvien ikääntyneiden naisten keskuudessa eikä lihassmassa ollut yhteydessä toimintakykyyn. Sen sijaan kaatumispelko oli melko yleistä. Vaikeudet asioimiskyvyssä, tasapainossa ja kyvyssä liikkua ulkona olivat yhteydessä suurempaan kaatumispelkoon.



Kuva: Dreamstime

Tutkimus osoitti, että monipuolinen liikuntaharjoittelu on tehokas keino vähentää kaatumisvammoja vaikka kaatumiset eivät vähentyneetkään. Kotona asuvien ikääntyneiden naisten kaatumisvammojen määrä väheni puoleen säännöllisen lihasvoimaa ja tasapainoa harjoittaneen liikunnan ansioista. Patilin mukaan liikuntaharjoittelulla voidaan saada aikaan säästöjä myös terveydenhuollossa.

Lähteet: Patil 2015. Exercise in Older Women: Effects on Falls, Function, Fear of Falling and Finances. Acta Universitatis Tampereensis, 2098, Tampere University Press
UKK-instituutin tiedote 19.10.2015: Monipuolinen liikunta vähentää iäkkäiden naisten kaatumisvammoja

Suomalaiset elävät yhä vanhemmiksi

Elinajanodote on kasvanut Suomessa vuodesta 1990 lähtien. Naisten odotetaan elävän keskimäärin 83,8-vuotiaiksi ja miesten elinajanodote on 77,4 vuotta. Vuodesta 1990 naisten elinajanodote on kasvanut 4,8 vuotta, mutta miehillä se on kasvanut 6,5 vuotta. Miehillä terveiden elinvuosien odote on kasvanut 5,1 vuotta, mutta naisilla vastaava kasvu oli 3,4 vuotta.

Terveiden elinvuosien odote ei ole Suomessa kasvanut samaa vauhtia kuin elinvuosien odote yleensä. Näin ollen elinajan piteneminen voi merkitä monille sairauden ja työkyvyttömyyden kohtaamista ikääntyessä. Tähän suomalaisilla syynä ovat mm. sepelvaltimotauti, alaselkä- ja niskakivut sekä kaatumiset. Muita yleisiä sairauksia ovat Alzheimerin tauti, aivohalvaukset, masennus ja diabetes.

Kansainväliseen elinajanodotteen tutkimusryhmään kuuluvan UKK-instituutin johtajan **Tommi Vasankarin** mukaan suomalaisten eliniän piteneminen on rohkaisevaa, mutta edelleen täytyy pitää huolta siitä, että lisääntyneet elinvuodet eivät tarkoita sairaita elinvuosia.

Lähde: UKK-instituutin tiedote 27.8.2015: Suomalaiset elävät yhä vanhemmiksi, mutta lisävuodet saattavat kuluu sairastaessa. Tiedote perustuu Institute for Health Metrics and Evaluation -organisaation sivulla julkaistuun tiedotteeseen ja Lancet-lehdessä 27.8.2015 julkaistuun tutkimusartikkeliin.



Kuva: Krista Jännari

Kestävämpään elämäntapamuutokseen uuden menetelmän avulla

PSL **Anu Kangasniemen** psykologian väitöskirjassa (9.10.2015) sovellettiin ensimmäistä kertaa arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa vähän liikkuvien aikuisten liikkumisen lisäämiseksi. Menetelmä perustuu oppimispsykologiaan pohjautuvaan ihmisen käyttäytymisen muutosmalliin.

Tutkimuksen mukaan aktiivisilla liikkujilla oli paremmat tietoisuus- taidot ja vähemmän psykologisia oireita verrattuna vähän liikkuviin aikuisiin. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisella menetelmällä pystyttiin lisäämään fyysisesti aktiivisempaan elämäntapamuutokseen liittyvää ajattelutapaa, erityisesti minäpystyvyyden tunnetta, liikuntaan liittyvää suunnittelua ja liikkumiseen liitty-

vien epämiellyttävien ajatusten, tunteiden ja fyysisten tuntemusten hyväksyntää.

Elämäntapamuutosta tehtäessä aluksi pohditaan, mitä kukin haluaa muutoksella saavuttaa ja miksi siihen tulisi pyrkiä. Keskeisellä sijalla ovat ihmisen omat tarpeet, toiveet ja käsitys hyvästä elämästä.

Elämäntapamuutokset ovat kestävämpiä, jos ne pohjautuvat syvempiin merkityksiin: omiin elämäntarpeisiin tai arvostuksiin. Menetelmässä on tavoitteena myös oppia käsittelemään muutokseen liittyviä estäviä ajatuksia ja tunteita sekä löytämään joustavia ratkaisuja oman aktiivisuuden lisäämiseksi.

Ihmiset toimivat usein automaattisesti omien ajatustensa ja tunteidensa pohjalta ja jättävät liikkumisen kokonaan väliin, kun mieleen tulee estäviä ajatuksia tai tunteita. Tietoisuustaitojen harjoittelu on keino omien ajatusten, tunteiden ja kehon viestien tunnistamiseen

ja kuuntelemiseen. Ihminen voi oppia tekemään nykyistä tietoisempia valintoja, jotka ovat omien arvojen mukaisia. Niiden avulla pääsee muutoksessa alkuun. Erityisesti vähän liikkuvien elämäntapamuutoksessa pienetkin muutokset ovat tärkeitä, jos ne jäävät pysyviksi. Tutkimuksessa oli mukana 138 suomalaista vähän liikkuvaa ja 50 aktiivisesti liikkuvaa aikuista.

Lähde: Likes-tutkimuskeskuksen tiedote 28.9.2015. Väitöskirja: Kangasniemi, Anu 2015. The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle. LIKES – Research Reports on Sport and Health 305.

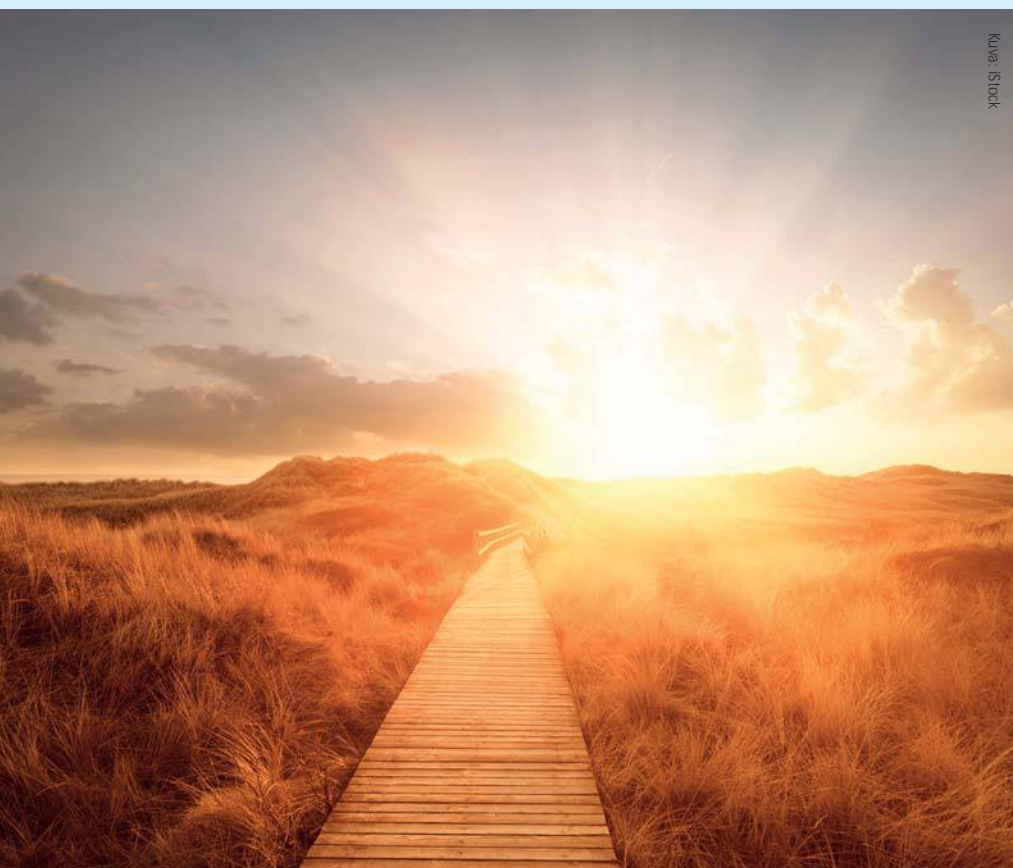
Ikähuimaus ja vanhusten kaatumistaipumus

Laitoksissa asuvista iäkkäistä 68 %:lla ja kotona asuvista 44 %:lla oli ikähuimausta. Kummassakin ryhmässä ikähuimaus oli yhteydessä kaatumistaipumukseen.

Kotona asuvien iäkkäiden henkilöiden kaatumistaipumus tuli esille tasapainolevyllä suoritettussa mittauksessa.

Laitoksissa asuvien iäkkäiden henkilöiden tasapainotuloksia pystyttiin parantamaan kolmen kuukauden mittaisella tasapaino- ja lihasharjoittelulla. Ohjattu harjoittelu vähensi kaatumisia laitoksissa asuvilla enemmän kuin omatoiminen harjoittelu.

Lähde: Tampereen yliopiston tiedote 21.8.2015. Väitöskirja: Tuunainen, Eeva 2015. Presbyequilibrium and falls among institutionally residing and community-dwelling older adults. Characterization and Prevention. Acta Universitas Tampereensis 1577.



Kuva: iStock



Kuva: Krista Jännari

Talvi yllättää jalankulkijan: liukastumistapaturmia noin 50 000 talvessa

Tuoreen kyselyn mukaan neljä kymmenestä suomalaisesta on liukastunut tämän tai viime talven aikana. Noin puolet liukastuneista kertoi loukanneensa tai satuttaneensa itseään liukastumisen seurauksena. Eniten liukastumisia tapahtuu erittäin liukkaalla kelillä, jolloin pitävien kenkien lisäksi tarvitaan myös apuvälineitä, esimerkiksi liukuesteitä.

Erittäin liukasta on tyypillisesti silloin, kun jään päällä on vettä tai lunta. Erittäin liukas pinta voi syntyä vilkkaasti kuljetuille alueille myös tamppaantumalla, kun pakkanen on heikkoa ja lunta sataa kohtuullisen runsaasti. Myös auraamalla voidaan saada aikaiseksi petollista liukkautta.

Kukin voi omalta osaltaan pyrkiä estämään liukastumisen. Pysy pystyssä -kampanja muistuttaa jalankulkijoita turvallisesta talvijalankulusta seitsemän kohtaisella ohjeella:

Kengät kelin mukaan. Hyvissä liukkaan kelin kengissä on matala, leveä kanta, voimakkaasti kuvioitu pohja ja pehmeä pohjamateriaali.

Apuvälineet. Käytä liukuesteitä tai kiinteästi asennettavia nastoja, nastajalkineita (esim. Icebug, Polecat ja Sarva Jalo) tai jalkineiden päälle pujotettavia liukuestekalosseja (mm. bonuskalossit.com tai ettonet.fi), jotka suojaavat lisäksi jalkineita talven kosteudelta.

Varaa aikaa. Kiireessä liukastuu helposti.

Tarkista jalankulkusää (esim. Ilmatieteen laitoksen sivustolta).

Anna palautetta kunnossapidosta.

Huolehdi kunnostasi. Kehon hyvä hallinta, lihasvoima ja hyvä näkö pitävät turvallisesti pystyssä.

Ole tarkkaavainen. Kun vireystilasi on hyvä, pystyt varomaan liukkaita kohtia.

Lähteet:

www.kouvolansanommat.fi (13.1.2015),
www.kotitapaturma.fi/pysy-pystyssä;
www.liikenteensuunta.fi

Kuntien ja järjestöjen yhteistyön tarve kasvaa

Kuntien ja järjestöjen välisestä yhteistyöstä tehdyn kyselyn mukaan kunnat suhtautuvat myönteisesti yhteistyöhön järjestöjen kanssa. Lisäksi järjestöjen ja vapaaehtoisten tekemä työ on tärkeää kuntien oman palvelutuotannon täydentäjänä. Myös Kuntaliiton erityisasiantuntija **Päivi Kurikka** toteaa, että aktiivinen kansalaisyhteiskunta sekä järjestö- ja vapaaehtoistoiminta vahvistavat monipuolisesti kuntalaisten omaehtoista arjessa selviytymistä.

Kysely kuntien ja järjestöjen välisestä yhteistyöstä tehtiin kuntien hallinto- ja toimialajohtajille keväällä 2015. Kyselyyn vastasi 141 kuntien edustajaa yhteensä 114 kunnasta. Kyselyn toteuttivat yhteistyössä kansalaisyhteiskuntapolitiikan neuvottelukunta KANE, Suomen Kuntaliitto ja Kansalaisareena ry. Kyselyn perusteella yhteistyötä tehdään eniten sosiaali- ja terveystoimessa sekä sivistys- ja liikuntatoimessa, erityisesti ikäihmisten, lasten ja nuorten palveluissa sekä urheiluseuratoiminnassa.

Kyselyn vastaajat toivoivat lisää vapaaehtoistyöntekijöitä ja matalan kynnyksen toimijoita esimerkiksi ystävätoimintaan, liikunnan ohjaukseen ja kulttuuritoimintaan. Vastaajat arvioivat myös, etteivät kuntien järjestöille tarjoamat avustukset tai maksuttomat tilat ole valitettavasti lähitulevaisuudessa kasvussa. Toisaalta kuntien ja järjestöjen yhteiset tapahtumat sekä järjestöjen edustajien kutsuminen kunnan toiminnan suunnitteluun mukaan ovat lisääntymässä. Lisäksi kyselyyn vastanneista kuntien edustajista suurimman osan (95 %) mukaan yhteistyön kehittäminen kuuluu niin kunnille kuin järjestöille.

Lähde: Jorma Ylösen artikkeli Kuntalehdessä 13.10.2015

Senioritennistä Talissa: **Liikunta** kulkee yhdessä sosiaalisen puolen kanssa

Olen elämäni ensimmäistä kertaa Helsingin Talissa. Alue on legendaarinen. Siellä sijaitsevat siirtolapuutarhan lisäksi laaja liikuntapuisto golf-, frisbeegolf- ja seikkailuratoineen sekä keila-, squash- ja sulkapallohalli- neen. Mutta ennen kaikkea siellä sijaitsee Talin Tenniskeskus. Se lie- nee tällä hetkellä Euroopan suurin sisätennishalli.

Näiden kaikkien hallien ja kent- tien keskellä huomaan eksyneeni ja soitan kännykälläni yhteyshenkilöl- leni Orvolle. Herrasmiehelle, johon sattumalta olin edellisellä viikolla törmännyt kotisaarensa Vartiosaa- ressa. Hän oli ollut kunnostamassa saaren tenniskenttää ja pelaamassa ja oli nyt matkalla soutuveneelle ja edelleen mantereelle, jossa odotti vielä yli 10 kilometrin pyöräilymatka kotiin. Nyt Orvo on luvannut esitellä minulle oman Talissa pelaavan ten- nisporukansa.

Samassa, kun puhelinsoittooni vastataan, huomaan parinkymme- nen metrin päässä suuren hallin ovensuussa Orvon, puhelin korval- laan. Laskemme puhelimet, terveh- dimme ja Orvo ohjaa minut tennis- hallin kahvioon.

– Muut ovat ihan juuri tulossa. Ovat vain käymässä suihkussa pelin jäljiltä, Orvo kertoo ja mainitsee, et- tä on itse pelannut tänään jo pari ottelua.

Samassa minut ympäröi reippai- den ja suihkunraikkaiden miesten ryhmä, joista kukin kantaa suurta urheilukassia. Kaikilla tuntuu olevan paljon sanottavaa ja iloinen nauru raikaa.



Vasemmalta oikealle: Leo Nygrén (85), Pertti Lehtinen (83), Orvo Kattainen (83), Eero Heinänen (85) ja Risto Suominen (90).

Elitiin lajista koko kansan peliksi

Hetkinen. Tässä vaiheessa on syytä kertoa lukijoille, että kyseessä ei ole mikä tahansa porukka vaan tämä on varsinainen senioriryhmä. Tennis- senpelaajista nuorin on 83 vuotta ja vanhin 90-vuotias. Tätä on vaikea us- kkoa, kun katselee ja kuuntelee näitä miehiä.

Porukan vanhin Risto (90 v.) ottaa ohjat käsiinsä, asettaa kahvikuppini viereen karamellin ja toteaa veitik- kamaisesti: – Eikös lehdistöä täydy- kin vähän lahjoa.

Tämän miesporukan yhteinen tennispeluu alkoi noin kolme- kymmentä vuotta sitten. Maailman on tänä aikana muuttunut, mutta kaverit eivät omasta mielestään ole. Mutta moni on tippunut vuosien varrella porukasta, he toteavat yh- teen ääneen.

Leo (85 v.) on pelannut tennistä 1940-luvulta lähtien.

– Minulla pelaaminen alkoi Ku- losaareissa Väli rauhan aikaan, Leo kertoo, johon Pertti (83 v.) jatkaa:

– Tennis ei ollut alun perin koko kansan huvia. Lopulta 70-luvulla al- koi tulla yleisiä kenttiä, jolloin minä aloitin tenniksen pelaamisen.

Myös Orvo (83 v.) aloitti pelaami- sen 70-luvulla:

– Olin silloin 46-vuotias. Kyllä mieleni teki kovasti sitä aiemmin- kin, mutta sitä ennen kentät olivat vain yksityiskäytössä ja tarkoitettu herrasväelle.

Myös Eero (85 v.) aloitti tennik- senpeluun 70-luvulla:

– Alun perin harrastin keilailua Ruusulankaudun keilahallilla. Siellä tutustuin porukkaan ja kävin katso- massa, kun he pelasivat tennistä. Siitä se lähti.

Ryhmän seniori Risto on kotoisin Viipurista. Hänellä on takanaan tennisvuosia jo kokonaista kahdeksankymmentä. Hänen tennisharrastuksensa alkoi vuonna 1935 ja on jatkunut katkeamatta - lukuun ottamatta "hukkavuosia" eli vuosia, jolloin hän joutui olemaan sodassa.

Mänttiniskat

Helsingin verkkopalloseura, nykyisin HVS, on antanut senioreille mahdollisuuden liigapelaamiseen. Se ei aina ole ollut mikään itsestäänselvyys, sillä kilpailutoiminta oli tarkoitettu alun perin ainoastaan nuorille. Mutta myös vanhemmilla pelaajilla oli kilpailuviettä ja he kaipasivat kilpailuiden tuomaa jännitystä ja haastetta. Erinäisten keskusteluiden kautta senioritoiminta päästiin aloittamaan.

– Miksi ihmeessä kaikin puolin järkevät ihmiset juoksevat jonkun karvapallon perässä huijatoon, kysyy Risto retorisesti.

– Kilpailuhenki on meidän ryhmällemme luonteenomaista. Meistä kukin pelaa vuorostaan toistaan vastaan, ei ole vakivastustajaa. Emmekä kirjoita tuloksia ylös. On yksinkertaisesti vain kiva pelata, Orvo toteaa.

Senioripelaajille, joka tenniksessä alkaa jo 35 ikävuodesta, on nykyisin tarjolla Suomen senioritenniksen liigajärjestelmä, jossa ikäluokat on jaoteltu viiden vuoden välein ikäryhmiin aina 85 ikävuoteen saakka. Pelit on pelattu saman ikäisiä vastaan.

Parhailaankin on lista seinällä seuraavaa kilpailua varten, joka on Tukholmassa. Miesten mielestä on ollut tärkeää, että seura on tarjonnut kanssakäymistä muiden pelaajien kanssa.

HVS:n senioripelaajat nimesivät itsensä aikoinaan Mänttiniskoiksi eli Mänteiksi. Nimen valinta kertoo omaa kieltään senioreiden huumorintajusta ja itsetunnosta – samoin kuin historiatuntemuksesta. Kieli-toimiston sanakirjan mukaan mäntti nimittäin tarkoittaa alumiinisuoloilla parkittua ja hyvin rasvattua vahvaa nahkaa, jota on käytetty muun muassa hevosen valjaiden ruomisissa. Mäntti-sana on myöhemmin muuttunut puhekielessä tunnetuksi haukkumanimeksi.

Yhdessä ollessa oppii nauramaan itselleen

Aikoinaan meitä oli 16 aktiivipelaaja, jotka pelasimme kaksin- ja nelinpeliä, Eero muistelee. Nyt ryhmästä on jäljellä enää viisi miestä.

Voittaja saa kiertopalkintona länget, johon kiinnitetään laatta kunkin voiton jälkeen. Längissä on nykyisin kymmeniä laattoja ja niitä säilytetään tennishallin museossa.

– Me pelaamme nelinpeliä viidellä miehellä, Risto kertoo ja jatkaa:

– Kaverit auttaa, sillä minä en enää jaksa pelata koko peliä yhteen menoon.

– Kun hän on pelivuorossa, on

hän kentän paras, sanoo Orvo kunniotusta äänessään.

Pertti jatkaa samaan hengenvetoon:

– Sosiaalinen puoli on todella tärkeä. Me puhumme yhdessä vaikka kuinka. Liikunta kulkee käsi kädessä sosiaalisen puolen kanssa.

– Yhdessäolo on siitä hienoa, että oppii nauramaan itselleen, toteaa Leo päälle.

Liikunta kannattaa

Kukin kahvilapöydän ääressä istuvasta miehestä harrastaa muutakin liikuntaa tenniksen peluun lisäksi. Tosin Risto toteaa sarkastisesti:

– Kyllä liikkua kannattaa. Itsekin liikun – tosin enimmäkseen autolla.

Yksi tunnustaa käyvänsä ohjatussa kuntosaliryhmässä viikoittain, joku käy kuntosalilla omatoimisesti. Kaksi tunnustaa jumppaavansa myös kotona ja joillain on lisäksi muita tennisryhmiä, joihin osallistuvat. Eero kertoo olevansa laiska jumppaamaan, Leo taas arvostaa arkiliikuntaa jumppaamisen lisäksi. Orvo puolestaan osallistuu myös lähiiliikuntaan:

– Siellä on 50 naista ja minä!

On hienoa huomata, että kaikki viisi ovat kovin erilaisia ihmisiä ja heillä kullakin on omat arvomaailmansa ja taustansa. Mutta siitä huolimatta he muodostavat hienon ryhmän, jossa pelataan ja jutellaan, vuosikymmenestä toiseen.

Tunti näiden herrasmiesten seurassa kuluu vauhdilla. Vähitellen yksi ja toinen seuralaisistani alkaa nousta seisomaan ja ilmoittaa, että täytyy poistua muihin rientoihin. Saan sentään ottaa kuvan herroista, ennen kuin he erkanevat omille teilleen.

Orvo ottaa suuren mustan kassinsa ja lähtee viemään sitä polkupyörälleen. Vielä on poljettava kantamuksen kanssa monta kilometriä kotiin. Ja ehkä jo huomenna odottaa pyörä- ja soutumatka Vartiosaareen pelaamaan ja hoitamaan kenttää.

TEKSTI JA KUVA: ANSA HOLM



Kolottaako kahvihammasta?

– Kahvi sopii luustoterveyttä ylläpitävään ruokavalioon



Kahvihetket ovat tärkeä osa suomalaisten elämänmenoa. Suositusten mukaan kohtuullinen kahvinjuonti, noin 3–5 kupillista päivässä, sopii osaksi monipuolista ruokavaliota ja aktiivista elämäntapaa. Kahvihetkistä voi turvallisesti nauttia myös osana luustoterveyttä ylläpitävää, riittävästi kalsiumia sisältävää ruokavaliota.

Miljoonat ihmiset eri puolilla maailmaa nauttivat kahvia, joka on yksi ruokavalion laajimmin tutkituista aineista. Uudet tutkimukset täydentävät säännöllisesti jo ennestään kattavaa tutkimustietoa. Säännöllinen ja kohtuullinen kahvinjuonti saattaa tutkimusten mukaan pienentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen sekä Alzheimerin ja Parkinsonin tauteihin ja hidastaa ikääntymiseen liittyvää kognitiivisten kykyjen heikentymistä.

Kahvin eri ainesosista on tutkittu erityisesti kofeiinin terveysvaikutuksia. Kohtuulliseen kofeiinin saantiin on tutkimuksissa yhdistetty enimmäkseen myönteisiä vaikutuksia, jotka liittyvät tarkkaavaisuuteen sekä henkiseen ja fyysiseen suorituskykyyn. Myös kofeiinin vaikutukset luustoon ovat kiinnostaneet tutkijoita. Tutkimustietojen mukaan kohtuullinen kofeiinin nauttiminen ei heikennä luuston terveyttä.

Kofeiinia turvallisesti

Kofeiinin vaikutuksista puhuttaessa on hyvä muistaa, että päivittäiseen kofeiinin saantiin laskeetaan mukaan kaikista eri lähteistä tuleva kofeiini. Kahvi ei ole ruokavalion ainoa kofeiinin lähde, vaan kofeiinia saadaan myös mm. cola-juomista, energiajuomista, teestä, kaakaosta sekä suklaasta.

Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen (EFSA) on vuonna 2015 julkaissut kattavaan tieteelliseen tutkimustietoon perustuvan lausunnon kofeiinin saannin turvallisuudesta. Sen mukaan noin 400 mg kofeiinia päivässä sopii osaksi monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota ja terveitä elämäntapoja. Tämä määrä kofeiinia saadaan noin 3–5 kupillisesta kahvia (kahvikupillinen on noin 1,25 dl). Raskaana oleville sekä imettäville naisille suositellaan korkeintaan 200 mg kofeiinia päivässä.

EFSA:n tieteellisessä lausunnossa todetaan myös, että 400 mg:n päivittäinen kofeiinin saanti ei tämänhetkisen tutkimustiedon perusteella ole yhteydessä esim. luunmurtumiin.

Tutkittua tietoa kofeiinista, kahvista ja luustoterveydestä

Laajoissa tutkimuskatsauksissa kohtuullisella kofeiinin saannilla ei ole havaittu olevan haitallisia vaikutuksia luustoterveyteen, kun kalsiumin saanti ruokavaliosta on riittävää. Tällä hetkellä käytettävissä olevista tutkimuksista suurimmassa osassa todetaan, että kofeiinin saanti ei ole yhteydessä luuntiheyteen. Mahdollisia kofeiinin haitallisia vaikutuksia luuntiheyteen on havaittu aineistoissa, joissa kalsiumin saanti on ollut riittämätöntä tai kahvinjuonti erittäin runsasta (yli 9 kupillista päivässä).



Kuva: Krista Jännäri

Joidenkin tutkimusten mukaan kofeiini saattaa heikentää kalsiumin imeytymistä, lisätä kalsiumin erittymistä virtsaan tai vähentää D-vitamiinin vaikutuksia luustossa. Tämän perusteella on ajateltu, että kofeiini saattaisi vähentää luuston tiheyttä sekä lisätä murtumien tai osteoporoosin riskiä. Vuonna 2013 julkaistussa ruotsalaisessa väestötutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että runsas kahvinjuonti ei ollut yhteydessä suurempaan murtumien tai lonkkamurtumien määrään.

Vuonna 2012 tehdyssä laajassa tutkimuskatsauksessa havaittiin, että kahvinjuonnilla saattaa olla yhteys suurentuneeseen murtumariskii erityisesti naisilla. Toisaalta vuonna 2013 julkaistun tutkimuskatsauksen mukaan kahvinjuonti ei lisännyt lonkkamurtumien riskiä, ei naisilla eikä ikääntyneillä. Vuonna 2014 julkaistussa katsauksessa puolestaan havaittiin kahvinjuonnin lisäävän murtumariskiä naisilla ja vähentävän riskiä miehillä.

Kesällä 2015 julkaistun tutkimuksen mukaan kahvinjuonnilla saattaa olla merkittävä vaikutus ikääntyneiden kaatumisriskiin. Tulosten perusteella kupillinen kahvia päivässä oli yhteydessä parempaan kävelyyn. Yhdestä kolmeen kupillista kahvia päivässä lisäsi kävelynopeutta tai askelpituutta ja yli kolme kupillista kahvia päivässä oli yhteydessä parempaan kävelyvauhtiin sekä askelpituuden vaihteluun.

Tutkimustulokset siis vaihtelevat paljon, eikä kahvin lukuisten eri ainesosien kaikkia yhteyksiä luustoterveyteen vielä tarkasti tunneta.

Riittävästi kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiinia

Luustoterveyteen, erityisesti luuntiheyteen, vaikuttavat monet tekijät, kuten sukupuoli, ruokavalio, liikunta sekä auringonvalolle altistuminen. Luustoterveyttä ylläpitävästä ruokavaliosta on välttämätöntä saada

riittävästi kalsiumia, D-vitamiinia sekä proteiinia. Kalsium on luuston rakennusaine ja D-vitamiinia tarvitaan, jotta kalsium imeytyy. Proteiini puolestaan on luukudoksessa se rakennusaine, johon tärkeät kivennäisaineet kiinnittyvät.

Kofeiinin vaikutuksista luustoterveyteen ei tarvitse olla huolissaan, jos päivittäisestä ruokavaliosta saadaan riittävästi kalsiumia ja kahvia sekä muita kofeiinipitoisia elintarvikkeita nautitaan kohtuullisesti.

LIISA PÄTTINIEMI-FAGERSTRÖM
RAVITSEMUSASiantuntija, ETM
KAHVI- JA PAAHTIMOYHDISTYS

Kirjallisuutta:

Heaney R.P. (2002) Effects of caffeine on bone and the calcium economy. *Food Chem Toxicol*, 40: 1263-70.

Liu H. et al. (2012) Coffee consumption and risk of fractures: a meta-analysis *Arch Med Sci*. Nov 9, 2012; 8(5): 776-783.

Hallström et al. (2013) Long-term Coffee Consumption in Relation to Fracture Risk and Bone Mineral Density in Women *Am J Epidemiol* DOI: 10.1093/aje/kwt062.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal* 2015;13(5):4102, 120pp. doi:10.2903/j.efs.2015.4102.

VJA Verlinden et al. (2015) The associations of alcohol, coffee, and tobacco consumption with gait in a community-dwelling population. *European Journal of Clinical Nutrition* published online ahead of print. Available at: www.nature.com/ejcn/journal/vaop/ncurrent/abs/ejcn2015120a.html.

Lukijakilpailu ja edellisen kisan voittajat

Luustoliiton toiminta on yhtä kuin sen jäsenet. Mutta kuinka monta jäsentä Luustoliiton jäsenyhdistyksissä on?

Tämänkertaisessa lukijakilpailussa tehtävänä on arvata: **Kuinka monta jäsentä Suomen Luustoliitto ry:n jäsenyhdistyksissä on tämän vuoden lopussa eli 31.12.2015?** (Vihjeenä kerrottakoon, että viime vuoden lopussa jäseniä oli 3 552). **Lähetä vastauksesi eli arvauksesi jäsenmäärästä nimesi ja osoitteesi kera 24.1.2016 mennessä** joko sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi tai postilla osoitteella Luustoliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki. Lähimmäksi arvanneelle lähtee yllätyspalkinto ja lisäksi arvomme pienempiä palkintoja kaikkien muiden arvanneiden kesken.

Edellisessä Luustotieto-lehdessä pyydettiin etsimään kahdesta kuvasta viisi eroavaisuutta. Olivatpa tarkkasilmäisimmät lukijamme huomanneet, että eroja oli jopa enemmän kuin pyydetyt viisi. Kaikkien vastanneiden kesken arvottiin seuraavat voittajat:

Tuula Nylund, Kemi
Kaarina Saarinen, Helsinki
Marja-Terttu Valkeavuori, Juva.

Onnea Voittajille!

Vertaistuen ytimessä tavataan ja vaihdetaan kuulumisia

*”Täällä minä olen omieni joukossa. Meillä on samanlaisia haasteita ratkottavana, mutta täältä minä saan voimia”. Luustoliitossa on kahdes-
sa projektissa viime vuosina tuettu jäsenyhdistyksiä vertaistoiminnan toteuttamisessa eri muodoissaan. Antoisinta on luustokuntoutujien omista tarpeista ja omin voimin tapahtuvat kohtaamiset, kokemusten vaihtaminen ja toiminta. Vertaisen kanssa keskustellessa oppii usein itsestään vähintäänkin yhtä paljon kuin keskustelukumppanistaan. Se on vertaistoiminnan ydintä.*

Vertaiskeskusteluja ja liikuntaa yhdistysten toiminnan ytimessä

Luustoliitossa vertaistoiminnan kehittämistä ja monimuotoistamista on tuettu viime vuosien aikana Luustopiiri- ja ASKO-projektien puitteissa. Luustopiiri-projektissa yhtenä

keskeisimpänä toimintamuotona on ollut yhdistyksissä käynnistettävät Luustopiiri-ryhmät, joita onkin käynnistetty eri puolella Suomea yhteensä 17 kappaletta.

Vaikka ryhmätapaamiset sisältävät aina myös ammattilaisvetoisen tieto-osuuden, ovat vertaiskeskustelut eri aihepiireistä aivan yhtä tärkeässä roolissa Luustopiiri-ryhmissä. Kokemusten jakaminen samassa tilanteessa olevien kanssa onkin noussut monesti ryhmien kantavaksi teemaksi, ja useammalla paikkakunnalla ryhmäläiset ovat jatkaneet tapaamisia joko vapaamuotoisemmin tai yhdistyksen vertaistukiryhmän muodossa Luustopiiri-tapaamisten jälkeenkin. Vertaistuki on se, mikä on liimannut ryhmäläiset yhteen.

Vertaistukitoiminnan ei tarvitse rajoittua vain ongelmatilanteisiin tai suuriin elämänmuutoksiin. Vertaistoiminta on myös kanssaelämistä arjessa ja ryhmässä voidaan sovittu keskittyä pääasiallisesti myös tiettyyn toimintaan.

Vertaisohjaajan vetämät liikunta-ryhmät ovat hyvä esimerkki toimintaan keskittyvästä vertaistoiminnasta. Yhdistyksemme tarjoavat hyvin monenlaisia liikuntamahdollisuuksia ja suurimmassa osassa ryhmistä yhdessä vertaisten kanssa tekeminen on keskeisessä roolissa, toimipaik-
ryhmän vetäjänä ammattilainen tai koulutettu vertaisohjaaja.

Liikuntatoiminta on yksi keskeisimmistä yhdistysten tarjoamista toimintamuodoista ja toivottavasti Luustopiiri-projektin kouluttamat uudet liikunnan vertaisohjaajat tuovat omien yhdistystensä toimintaan lisää laajuutta.

Kurssin jälkeen omalla porukalla eteenpäin

Luustoliiton ASKO-projektissa (avomuotoinen sopeutumisvalmennus osteoporoosi- ja osteopeniakuntoutujille) on muun muassa koottu ja toteutettu luustokuntoutujille tarkoitettua ammattilaisten vetämää ryhmätoimintaa Luustoinfon (yhden kerran tapaaminen) ja ASKO-kurssin (yhteensä kahdeksan tapaamista) muodossa. Ensimmäinen ASKO-kurssi järjestettiin Lahdessa alkuvuonna 2012 ja kurssin viimeinen seurantatapaaminen oli maaliskuussa 2013.

Tämän jälkeen iloinen yhden-toista rouvan ryhmä on kokoontunut omaehtoisesti joka vuosi kerran keväällä ja kerran syksyllä. Tapaamispaikkana toimii Marian Kammari, Lahden seurakuntayhtymän vapaaehtoistyön keskus. Marian Kammarin kahvilasta ASKO 1-ryhmäksi itseään edelleen kutsuva porukka saa varattua maksutta pöydän. Tapaamisessa koko ryhmä nauttii yhdessä kahvikupposet ja herkuttelee suussa sulavilla leivonnaisilla.



Jumppaa Luustopiirissä.



Vertaisryhmä Lahdessa.

Kahvihetki ei suinkaan ole ainoa asia, joka tuo koko ASKO 1-ryhmän paikalle kerta toisensa jälkeen. Rouvat ovat kertoneet, että ryhmässä on hauskaa ja siellä saa tukea ja ymmärrystä. Ryhmän kantava voima on iloinen yhteenkuuluvuus, joka auttaa jatkamaan osteoporoosin ja osteopenian omahoidossa. Jo toisten tapaaminen sekä heidän kuulumisiensa ja kokemustensa kuuleminen tukevat rouvien mukaan heidän omahoitoaan.

Yksi ryhmän upeista rouvista totesi, että ryhmän tuki ja myötäelämi-

nen on ihanaa. Toinen rouvista taas kertoi, että ryhmästä saa toivoa tulevaan.

Oman kokemuksen syvällä rintäänellä

Vapaaehtois- ja vertaistoiminnassa keskeistä on, että tavallisen ihmisen tieto ja taito riittää. Vertaistointi perustuu vastavuoroiseen, tasa-arvoiseen ja ennen kaikkea vapaaehtoiseen kanssakäymiseen. Vertaistukitoiminta tarjoaa niin tuen tarvitsijalle kuin tukea antavallekin mahdollisuuden ihmisenä kasvamiseen. Vertaistointi perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen ja jokaisen omiin sisäisiin voimavaroihin.

Omista kokemuksistaan kertova henkilö ei ole eikä hänen pidäkään asettua kaikkietävän opettajan asemaan. Vertainen puhuu nimenomaan oman henkilökohtaisen kokemuksensa pohjalta ja hänen tietonsa on perusluonteeltaankin hyvin subjektiivista. Subjektiivisuus tuo tietoon kuitenkin juuri sitä syvyyttä ja konkretiaa, jota välttämättä teoreettinen tieto ei pysty tarjoamaan. Kokemukseen perustuva tieto on luonteeltaan hyvin inhimillistä ja yleensä myös hyvin konkreettista.

Vertaistointi on potilasjär-

jestötoiminnan ytimessä, sillä se nimenomaan on se omahoidon tuen kulmakivi, jota ammattilainen ei yleensä pysty tarjoamaan. Lisäksi potilasjärjestö on hyvin luonteva taho tarjoamaan vertaistukitoimintaa, sillä sen perusedellytykset löytyvät yhdistysten perustoiminnasta. Yhdistykset luonnostaan kokoavat yhteen samassa tilanteessa tai saman sairauden kanssa eläviä henkilöitä, jotka haluavat löytää muita samassa tilanteessa olevia.

Ryhmät kantavat itse itseään

Vertaistukitoimintaa saa käyttövoimansa aina ryhmästä tai osallistujistaan. Sitä ei voida siis ulkopuolelta väkisin käynnistää, vaan sen tulee lähteä osallistujista itsestään. Toiminnan puitteet toki voidaan ja ne usein tuleekin mahdollistaa esimerkiksi yhdistyksen toimesta.

Vertaistukitoiminnan ohjaaja tarvitsee tukea ja koulutusta tehtävissään, jotta myös ohjaajan roolissa vertaiskokemuksista voimien ammentaminen mahdollistuu. Vaikka puitteet toiminnalle voidaan luoda ulkopuolelta, on vertaistointin sydän aina kuitenkin osallistujissa itsessään.

Molemmat Luustoliiton projektit, Luustopiiri ja ASKO, ovat nyt päättymässä ja tulevaisuus projekteissa toteutetun toiminnan, mukaan lukien vertaistointin tuen, osalta on hyvin avoinna. Luustoliitto ei halua unohtaa vertaistointin ja -ohjaajien tukea jatkossakaan, mutta rahoittajasta riippuu millaisena toimintaa voidaan jatkossa toteuttaa. Tästä huolimatta on selvää, että yhdistyksissämme on tietoa, taitoa ja tahtoa jatkaa vertaiskohtauksia ja -ryhmätoimintaa. Se on loppujen lopuksi juuri sitä ydintoimintaa, jonka mahdollistajana yhdistyksemme ovat keskeisessä ja monesti korvaamattomassa roolissa.

TEKSTI JA KUVAT:
JENNI TUOMELA JA PAULIINA TAMMINEN

Tulossa

Luustoliitto julkaisee vuoden 2015 alussa luustokuntoutujien omiin tarinoihin perustuvan omahoidon ja vertaistuen kirjan. Kirjassa luustokuntoutujien omat kokemukset, oivallukset ja vinkit kulkevat käsi kädessä omahoidon kulmakivien kanssa. Kirja on vertaistukea kauniin taidenautinnon muodossa.

Nautinnollisia lukuhetkiä odottaen ja toivottaen, Jenni ja Pauliina Luustoliiton toimistolta.



Liiton tuetut Luustolomat!

Luustoliiton tuetut lomat Kajaanissa ja Hämeenlinnassa

Tule viettämään ihanan rentouttava ja samalla aktiivinen lomaviikko mukavien ihmisten seurassa. Tämä kaikki on mahdollista vain 100 eurol-la! Hinta sisältää täysihoidon sekä tietoa ja virkistystä sisältävän ohjelman. Ensi vuonna liitolla on uusi lomakohte Kajaanissa. Toinen lomakohteenme on vanha tuttu Lautsia.

Tule Luustolomalle samaan virkistystä, vertaistukea ja tietenkin lepoa. Päivittäin on ohjattua luustoliikuntaa, monenlaista aktiviteettia ja yhdessäoloa, luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyviä luentoja sekä vertaistukea.

Luustoloma on aivan Kajaanin keskustan tuntumassa, Kajaanijoen rannalla **Hotelli Kajaanissa 23.–28.5.2016** (ma-la, lomaryhmän koko 20 henkilöä) ja Osteo-loma on Lautsian Lomakeskuksessa **Hämeenlin-**

nassa hämäläisessä maalaismiljöössä **10.–15.10.2015** (ma-la, lomaryhmän koko 30 henkilöä).

Lomien järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Kyseessä ovat Raha-automaattiyhdistyksen taloudellisesti tukemat lomat, joten siksi täysihoidto lomakohteessa maksaa 6 päivän osalta yhteensä vain 100 €. Majoitus on 2 hengen huoneissa.

Lomaviikot on suunnattu kaikille osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville ja heidän puolisoilleen. Lomaviikkojen aikana myös Luustoliiton edustajat osallistuvat lomaviikon ohjelmaan mm. luennoinnein.

Miten lomaa haetaan?

Hakulomakkeen voi täyttää internetistä osoitteesta **www.hyvinvointilomat.fi/Hae lomalle**. Lomalle voi hakea myös perinteisellä paperilomakkeella tilaamalla sen puhelimitse **Hyvinvointilomista puh. 010 830 3400** ma-pe klo 9–12 tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441 ma-pe klo 9–14.

Lähetä hakemuksesi Kajaanin-lomalle **22.2.2016 mennessä** ja Lautsian-lomalle **1.7.2016** mennessä.

Täytä lomatumihakemus huolellisesti, puutteellisesti täytettyjä hakemuksia ei käsitellä. Muista merkitä hakemuksen kohtaan "Haettava loma" mille lomalle olet hakemassa.

Loman myöntämisperusteet

RAY:n tukemat lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisiin perustein. Siksi on tärkeää täyttää kohta "Perustelut" huolellisesti. Kerro terveydellisinä perusteina, kuinka kauan olet sairastanut osteoporoosia, muut mahdolliset sairautesi sekä sosiaalisina perusteina mahdollinen yksinäisyys, perheongelmat, omaishoitajuus yms. Huomioksi: RAY ei tue virkistyslomaa kahtena peräkkäisenä vuotena, joten jos olet ollut jollakin RAY:n tukemalla virkistyslomalla vuonna 2015, et ole oikeutettu vuoden 2016 aikana tuettuun lomaan.

Noin kaksi viikkoa ennen lomaviikon alkua saat lomakohteestasi tarkempaa tietoa sekä tarkan lomaohjelman. Voit tutustua lomakohteisiin etukäteen: **www.hotellikajaani.fi** ja **www.lautsia.fi**.

Tervetuloa lomalle virkistymään ja rentoutumaan!

Kuvassa tämän vuoden Lautsian-lomalaiset ratkaisemassa paritöskentelynä Luustoliiton luennon yhteydessä annettua kalsiumtehtävää.



Luustopiiri-projekti kiittää ja kumartaa

Vuonna 2013 toukokuussa alkanut Luustopiiri-projekti on nyt päätöksessään. Luustopiiri-projektin päätöstilaisuudessa marraskuun alussa kokoontuivat projektin ohjausryhmä, asiantuntijaryhmä sekä keskeisimmät yhteistyökumppanit saman pöydän ääreen. Tilaisuudessa käytiin vilkasta keskustelua niin terveysviestinnän haasteista kuin lapsiin ja nuoriin kohdistuvan terveysviestinnän vastuullisuudestakin.

Elämme nopeasti muuttuvassa maailmassa, mutta toisaalta tämä luo myös paljon mahdollisuuksia, sillä suuretkin massat on mahdollista tavoittaa oikein kohdistetulla ja ajantasaisella viestinnällä nopeasti ja kohtalaisen pienin kustannuksin. Tilaisuudessa käytiin läpi myös projektin tuloksia niin liiton kuin hankeyhdistyksenkin näkökulmasta. Puheenvuoroissa nousi esille se, että moneen erilaiseen tarpeeseen on ilahduttavasti pystytty projektin aikana vastaamaan.

Projektin aikana yhteensä kahdeksan yhdistystä on ollut kehittämässä Luustopiiri-ryhmätoimintaa sekä muita uusia toimintamuotoja jäsenilleen.

Luustopiiri-ryhmistä saatu palaute on ollut innostunutta ja ryhmillä on selvästi pystytty vastaamaan sekä jäsenistön että alueen muunkin väestön tarpeeseen saada omahoidon tukea ja vertaistukea.

Projektissa mukana olleet yhdistykset ovat uskaltaneet rohkeasti lähteä kokeilemaan uusia toimintamuotoja. Yhtenä keskeisimpänä tuloksena onkin toimiva ja muunneltavissa oleva Luustopiiri-ryhmätoiminta, jota on muidenkin yhdistysten helppo lähteä soveltamaan.

Yhdistykset ovat saaneet toimintaansa uusia muotoja, ja niiden kautta myös uusia jäseniä ja aktiivitoimijoita. Vertaistoiminnan tärkeys yhdistyksen yhtenä ydintoiminnan muotona on myös voimakkaasti noussut esiin monissa yhteyksissä.

Luustopiiri-projektissa on tämän lisäksi keskitytty luustoterveysviestintään. Projektissa on tuotettu runsaasti uutta materiaalia, joista viimeisimpänä nuorisolle suunnatut internet-sivustot: eikuulumulle.fi ja Bonekour-mobiilipeli. Projektin viestintä on tukenut hyvin koko liiton viestintätoimia ja kaikki projektin tuottamat materiaalit jäivät aktiiviseen käyttöön.

Luustopiiri-projektissa pystyttiin vastaamaan sille asetettuihin tavoitteisiin, ja innovatiivisten ja sitoutuneiden tekijöiden ja yhdistysaktiivien avulla tavoitteet jopa ylitettiin! On aika kiittää kaikkia mukana olleita aktiiveja Saimaan, Salon, Keski-Suomen, Kotkan Seudun, Kanta-Hämeen ja Päijät-Hämeen Luustoyhdistyksissä, Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistyksessä sekä Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistyksen Etelä-Pohjanmaan paikallisosastossa! Olette mahtavia!

Oman kiitoksensa ansaitsevat projektin ohjausryhmä, johon kuuluivat **Marika Laaksonen** (pj), **Saija Karinkanta**, **Mirja Kalima** ja **Ansa Holm** sekä viestinnän asiantuntijaryhmä, jossa mukana olivat **Minna Huttunen** (pj), **Katariina Lallukka**, **Anne Honkanen**, **Johanna Salimäki** (sekä edeltäjänsä **Tuula Teinilä**), **Kaisa Tikkanen** ja **Marja Laeslehto**. Kiitos myös vertaisarvioitsijana toimineelle **Kaisa Humaljoelle** ADHD-liittoon. Ilman edellä mainittuja projektin läpivieminen näin onnistuneesti ei olisi ollut mahdollista.

Kiitos!

JENNI TUOMELA

Yhdessä hyvä tulee

Yhdistystoiminnan **Mylläyspäivät 25.–26.9.2015** Tampereen Varalassa kokosivat jälleen yhteen innostuneen porukan yhdistysten aktiiveja hakemaan uusia ideoita ja tapaamaan muita yhdistysaktiiveja ympäri Suomen.

Mukana oli yhteensä 28 osallistujaa 13 eri yhdistyksestä. Päivien aikana tarjottiin tuhti annos tietoa muun muassa yhdistysten talous-

ja viestintäasioista ja käytiin läpi Luustoliiton tulevaisuudenvideoita. Päivien suurimmaksi anniksi nousi vilkas ja avoin vertaiskeskustelu sekä ideoiden vaihto yhdistysaktiivien kesken. Innostunut ilmapiiri ja uudet ajatukset toiminnan monipuolistamisesta kantavat jälleen arjessa eteenpäin!

TEKSTI JA KUVA: JENNI TUOMELA





Liitolla suosittu ammattilaiskoulutus



LKT, ortopedi **Pekka Waris** Mikkelin keskussairaalaista luennoi murtumapotilaan osteoporoosilääkityksestä.

Luustoliitto järjesti perinteisen koulutuksen luustoasioiden parissa työskenteleville sosi-aali- ja terveydenhuollon ammattilaisille marraskuun alussa Helsingin Biomedicumissa. Yli 150-paikkainen luentosali oli täynnä kaatumisen ehkäisystä, murtuman hoidosta ja lonkkamurtuman jälkeisestä kuntoutuksesta kiinnostuneita ihmisiä.

TEKSTI: ANSA HOLM
KUVAT: PAULIINA TAMMINEN



FT, kehittämisspäälikkö **Satu Pajala** Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta kertoi yhtenäisestä ja systemaattisesta toimintatavasta kaatumistapaturmien ja putoamisten ehkäisemiseksi. Kuvassa päivän puheenjohtajana toiminut liiton puheenjohtaja **Harri Sievänen** vetää keskustelua Pajalan luennon jälkeen.

Luustoviikon mediaseminaari



Median edustajat oli lokakuun alussa kutsuttu Luustoliiton mediaseminaariin, jonka aiheena oli tulevan Luustoviikon mukaisesti luustokuntoutujan ravitsemus, josta kertoi tilaisuudessa tutkijatohtori, dosentti **Heli Viljakainen**. Varsinaisen Luus-

toiviikon teeman lisäksi tilaisuudessa kerrottiin medialle osteoporoosista sekä ortopedian ja traumatologian professori-yllilääkäri **Hannu Aron** että luustokuntoutuja **Anneli Kerminen** näkökulmasta.

ANSA HOLM

Kuva: Lauri Väänänen



Valkoisen paidan päivä ja Luustoviikko näkyivät ympäri Suomen

Valkoisen paidan päivä oli vahvasti esillä yhdistyksissä ympäri maan. Monessa tapahtumassa yhdistysten edustajat esiintyivät valkoisissa paidoissa ja veivät näin luustoterveyden viestiä eteenpäin. Kaksi yhdistystä, Keski-Suomen Luustoyhdistys ja Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys, olivat jopa teettäneet omat Luustoviikkopaidat.



Kuva: Mirja Kalima

Keski-Suomen Luustoviikkopaidat

Hämeenlinnassa luennottiin

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry järjesti Luustoviikon teemaan liittyvän luennon Luustoterveellinen ravinto. Luennoitsijana oli ETT ja liittohallituksen jäsen **Heli Viljakainen**. Kumppanuustalon auditorio oli viimeistä sijaa myöten täynnä.

RITVA-LIISA AHO



Kuva: Ritva-Liisa Aho



Kuva: Mirja Kalima

Jyväskylässä osteoporoosi kiinnosti

Keski-Suomen Luustoyhdistys järjesti luennon osteoporoosin ennaltaehkäisystä ja hoidosta sekä hormoni- korvaushoidosta. Luennoitsijana oli professori ja liittohallituksen jäsen **Seppo Kivinen**. Luentosali oli lähes täynnä asiasta kiinnostuneita.

MIRJA KALIMA



Kuva: Aira Hirvikoski

Kokkolassa syötiin luustoterveellisesti

Kokkolanseudun Luustoyhdistys järjesti Maailman osteoporoosipäivän tapahtuman Opetusravintola Kokkolinnassa, jossa syötiin luustoterveellisesti. Yhdistys oli lisäksi terveyskeskuksen VERNA-potilas- ja neuvontapisteessä jakamassa tietoa. Paikalle tuli Radio Suomi tekemään juttua. Yhdistys oli esillä myös muussa mediassa.

AIRA HIRVIKOSKI

Joensuussa täysi sali

Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys onnistui markkinointityössä: uuden Senioripihan Matti-talon sali täyttyi ääriään myöten, 110 henkilöä. Luennoitsijana toiminut liiton toiminnanjohtaja **Ansa Holm** kiteytti alustuksessaan sanomansa luustoterveyden neljään kulmakiveen.

MERVI HAINARO



Kuva: Tuula Pihnes

Vaasassa kaksi ravintolaa mukana

Vaasan Seudun Luustoyhdistys – Vasanejdens Osteoporosförening sai Maailman osteoporoosipäivänä kaksi vaasalaista ravintolaa tarjoamaan luustoterveellistä lounasta: Konsulinan Kahvihuoneessa oli brocollikeittoa ja Chili Limellä lohija lihapataa aasialaiseen tapaan terveellisten luustovihannesten kera.

Yhdistys laittoi näihin ravintoloihin esille tietoa luustoterveellisestä ravinnosta, joten kaikki lounasruokailijat saivat sekä hengen että ruumiin ravintoa luustolle.





Lahdessa kauppa-keskustapahtuma

Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys järjesti Maailman osteoporoosipäivän tapahtuman Kauppakeskus Triossa Lahden keskustassa. 10 yhdistysaktiivia oli jakamassa päivän teemaan liittyviä esitteitä. Tapahtuman yhteistyökumppaneita olivat Marian Olohuone, Lahden Terveyskioski, Trion Apteekki, Punnitse ja Säästä -myymälä, Trion K-market ja Ettonet-apuvälinekauppa.

ANNIKKI KUMPULAINEN



Kuva: Satu-Lotta Rannisto

Turussa tempaistiin

Turun Seudun Luustoyhdistys järjesti Maailman osteoporoosipäivänä yleisluennon suuhygieniasta ja osteoporoosilääkityksen vaikutuksesta suun terveyteen yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun kanssa. Esitystä oli mahdollista seurata myös etänä netissä.

Luustoviikko huipentui Nuorisokeskus Vimmassa järjestettyyn Las-

ten Luustofestarit -luustoterveystaapahtumaan, jossa liikutettiin luita **Mimin ja Kukun** tahdissa ja osallistuttiin toimintarasteihin. Kansallinen Lastenliitto osallistui tapahtumaan. Kaikki osallistujat saivat yhdistyksen yhteistyökumppaneiden kokoamat tuotekassit.

Turun-yhdistys näkyi runsaasti mediassa. Turun kaupunginteatteri osallistui some-kampanjaan tarjoamalla palkinnoksi teatteriliput. Liiton Viljami-luuranko oli Luustoviikon ajan Turussa kampanjapäällikkönä.

JENNI LAAKSONEN



Kuva: Lasse Kurikka

Porissa tapahtuma Perusturvakeskuksessa

Satakunnan Luustoyhdistys ry järjesti Maailman osteoporoosipäivän tapahtuman Porin Perusturvakeskuksen kanssa heidän tiloissaan. Geriatri **Maritta Salonoja** luennoi osteoporoosista ensin terveysalan ammattilaisille ja sitten tavalliselle yleisölle. Ravitsemusterapeutti **Tanja Pihlajamäki** luennoi luustoterveyllisestä ravinnosta. Lisäksi osallistujille oli tarjolla Hyvinvointitori seitsemän eri esittelijän voimin.

IRIS KURIKKA



Kuva: Olli Simonen

Liikunnanohjaaja Helmi Huhtinen vetämässä jumppaa päivien osallistujille.

Terveystietoa ja virkistäytymistä Heinolassa

Kuuden osteoporoosi- ja luustoyhdistysten jäsenille tarkoitetut osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät ovat löytäneet vankan aseman yhdistysten toiminnassa. Osoituksena tästä neljäkymmentä tiedonhaluista luuston ystävää kautta valtakunnan, kaukaisimmat osallistujat Kemistä, Kokkolasta, Joensuusta ja Uimaharjusta, kokoontuivat kesäkuisena viikonloppuna päivittämään luuston terveyttä ja osteoporoosia koskevia tietojaan Heinolan kylpylähotelli Kumpeliin.

Päivät sisälsivät monipuolisia luentoja, liikuntaa sekä kalsiumin saannin ja murtumavaaran testausta. Virkistysosiossa tutustuttiin Heinolaan, nautittiin kylpylän palveluista sekä nautittiin Heinolan kesteatterin esityksestä.

Osallistujien palaute oli kiittävä ja järjestämisperinnettä toivottiin jatkettavan. Osa osallistujista olikin ollut mukana jo neljättä kertaa. Lisää asiasta lehden Tapahtumakalenterissa.

MAIRE KOLIMAA

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Esterytalo, Otto Mannisenkatu 4,
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

Eeva Tirkkonen, puh. 050 576 5525,
eeva.tirkkonen@gmail.com

Jäsenasiat

Sirkka Muurikka,
sirkka.muurikka@luukku.com

Vertaistuen yhteyshenkilö

terveydenhoitaja Marit Salo,
puh. koti 044 094 8162

Toimialue: Enonkoski, Heinävesi, Hirvensalmi, Joroinen, Juva, Kangasniemi, Kerimäki, Mikkeli, Mäntyharju, Pertunmaa, Pieksämäki, Punkaharju, Puumala, Rantasalmi, Ristiina, Savonlinna, Savonranta, Sulkava.

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry ilmoittaa haettavaksi RAY:n tukeman ja yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry:n kanssa järjestämän **tuetun lomajakson 9.5.–14.5.2016 "Voimaa vertaisuudesta"**, 5 vrk Siilinjärven Kunnonpaikassa. Omavastuu 20 €/hlö/vrk. Hakemukset suoraan Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:lle (Mannerheimintie 31 B 20, 00250 Helsinki) **29.1.2016 mennessä**. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Marjalle puh. 050 3213 416.

Mikkelin toimintaryhmä

Osteoporoosivertaistukiryhmä

Yhdyshenkilö Marit Salo,
puh. koti 044 094 8162

Osteoporoosivertaistukiryhmän kokoontumiset ovat kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16.00–17.30. Estery-talolla (Otto Mannisen katu 4). Huom! Helmikuussa ma 8.2.16.

TULEVAT TAPAAMISET 2016

12.1. Kevätkauden aloitustapaaminen, vieraana fysioterapeutti **Mirjami Kutvonen**.

8.2. Ajankohtaista Sote-asiaa, vieraa-
na kansanedustaja **Satu Taavitsainen**.

Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16) yhdistyksen jäsenillä mahdollisuus **kuntosaliharjoitteluun omatoimisesti** 5 €/kerta. Kuntosaliharjoittelua edeltää alkukartoitus ja kuntosalin käytön ohjaus sekä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadinta. Kartoituksen, ohjelman laadinnan ja ohjauksen kokonaishinta **62 €**.

Tapahtumista ilmoitetaan Kaupunki-lehdessä Esteryn järjestöilmoitusten yhteydessä.

Pieksämäen toimintaryhmä

Vertaistuen yhteyshenkilö

Tuovi Tyrväinen, puh. 0400 570 416,
tuovityrvainen@luukku.com

Vertaisryhmän yhdyshenkilö

Anne-Mari Tarvonen,
puh. 040 516 1029,
am_tarvonen@hotmail.com

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6, 3. krs) klo 17 alkaen.

Liikuntaryhmä jatkaa torstaisin klo 15–17 Järjestötalon 1 krs. monitoimitilassa (Tasakatu 4–6). Liikuntaryhmä on maksuton yhdistyksen jäsenille.

Neuvokas Toimintakeskuksessa voi käydä tervehtimässä ja rupattele-
massa kahvikupposen äärellä ma-to klo 9–15. Neuvokkaassa kokoontuu erilaisia **toimintaryhmiä** ja saat niistä tietoa soittamalla tai käymällä paikan päällä. Neuvokkaasta voi myös tiedustella **vapaaehtoista auttajaa** tai voi itse ilmoittautua mukaan vapaaehtoistoimintaan. Lisätietoja saa toiminnanjohtaja Leena Majavalta puh. 050 360 0019.

Pieksämäki-lehden seurapalstalla ilmoitetaan tapahtumista.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

Eeva Tirkkonen, puh. 040 720 2648,
eeva.tirkkonen@gmail.com

Toimintaryhmän tapaamiset joka kuukauden neljäs torstai järjestätalo Kolomosessa (Pappilankatu 3) klo 17–19.

TULEVAT TAPAAMISET 2016

28.1. Vertaistuki-ilta

25.2. Osteoporoosin hoitomalli, osastonhoitaja **Anna-Huttunen**, Sosteri

24.3. ja 28.4. Ohjelma avoin

26.5. Pieni kevätretki

Yhteinen liikuntaryhmä Saimaan Syöpäyhdistyksen Savonlinnan seudun osaston kanssa, joka toinen maanantai parittomilla viikoilla Gym42:ssa (Pappilankatu 3, kolmas kerros).

Torstaisin klo 10.30–11.15 ohjattua kevennettyä vesijumppaa Savonlinnan kaupungin uimahallissa.

Savonmaa-lehdessä ilmoitetaan tapahtumista.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

c/o Aho, Raatihuoneenkatu 20 A 15,
13100 Hämeenlinna,
khuusto@gmail.com

Puheenjohtaja

Salme Komonen, puh 040 040 6479,
k.komonen@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Erja Liuko, puh 050 563 1599,
erja.liuko@gmail.com

Sihteeri

Päivi Ikkala, puh 0400 728 930,
paivi.ikkala@gmail.com

Jäsenasiat

Ritva-Liisa Aho, puh 050 329 9815,
aho.ritvaliisa@gmail.com

Vertaistuki

R-L Aho, puh 050 329 9815,
Vuokko Ahlberg, puh 040 534 4984
sekä Riitta Salo,
anjariitta.salo@gmail.com

Toimialue: Kanta-Hämeen maakunta

Jäsen- ja vertaistuki-illat

Hämeenlinnassa Kumppanuus-
talossa (Kirjastokatu 1).

21.1. klo 17 Luuston ja nivelten hyvinvoinnin tukeminen talvella sekä tutustuminen tuolihoogaan.

18.2. klo 17 Jäsenillan ohjelma avoin.

25.2. klo 17 Keskusteleva vertaistuki-ilta.

Jäsenkirjeessä tammikuussa kerrotaan mm. syyskokouksen hallitusva-
linnat ja kevään jäseniltojen teemat.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä,
puh. 044 311 1215,
luusto.keskisuomi@gmail.com

Puheenjohtaja

Anu Salpakoski, puh. 040 738 4536,
anu.salpakoski@mamk.fi

Sihteeri

Sanna Sokero, puh. 040 729 3120,
sanna.sokero@saunalahti.fi

Puhelinpäivystys joka kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 14–18. Muina aikoina voit jättää viestin vastaajaan. Viestit puretaan viikoittain.

TAPAHTUMIA JA TIETOJA

Luustoinfo -päivä 11.1.2016 klo 11–14. Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä. Kahvitarjoilu. Tervetuloa kuulemaan tietoa vuoden 2016 tapahtumista!

Jyväskylän kaupungin erityisliikuntaryhmä jatkuu keväällä 2016. Tarkemmat tiedot löydät erityisliikunnan kalenterista. Seuraa myös tiedotusta yhdistyksen tulevista tapahtumista kotisivujen kautta (<http://luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/keski-suomen-osteoporoosiyhdistys>).

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

c/o Hirvikoski, Kaukovaarantie 5,
68300 Kälvä

Puheenjohtaja, nettivastaava

Aira Hirvikoski, puh. 050 331 0274,
aira.hirvikoski@hotmail.com

Varapuheenjohtaja

Olavi Ström, puh. 050 463 9235,
olavi.strom@gmail.com

Sihteeri

Anni Kuusela, puh. 050 463 9235,
anni.kuusela@gmail.com

Taloudenhoitaja ja jäsenvastaava

Sirkka Wihlman, puh. 040 700 3255,
sirkka.wihlman2@gmail.com

Tiedottaja

Eila Keskitalo, puh. 050 341 0606,
eilasofia.keskitalo@gmail.com

Varajäsenet

Ritva Hiltunen,
puh. 050 546 9858,
raimo.hiltunen@anvianet.fi
Sirkka Kauppinen,
puh. 0400 863 464,
sirkauppinen@gmail.com

Vammaisjärjestöjen yhteistyötoimikunnan jäsen

Leena Kuusela (varalla Olavi Ström),
puh. 044 253 2757

Jäseniltoihin kokoonnumme Toimintakeskus Kompassin tiloihin (Yrittäjätie 5-7, Kokkola), joka kuukauden neljäs keskiviikko klo 18.

TAMMIKUUN JÄSENILTA

ke 27.1.2016 klo 18, **Eija Pakkala** kertoo kuulumisia, pitää tasapainoesityksen ja jumppauttaa meitä.

HELMIKUUN JÄSENILTA

ke 24.2.2016 klo 18.
Vapaata keskustelua.

Sihteerinä vuoden 2016 alusta aloittaa **Virpi Mild**. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

c/o Saarinen,
Alvar Aallon katu 9 as 30,
48900 Kotka

Puheenjohtaja

Tuula Saarinen, puh.044 951 0026,
tuulasaarinen5@gmail.com

Tulevan talven tapahtumista saat tietoa pj. Saariselta.

Kouvolan Luustoyhdistys ry

c/o Lüthje, Liljeqvistintie 13 B,
45700 Kuusankoski

Puheenjohtaja

Peter Lüthje, puh. 0400 753 464,
peter.luthje@pp.inet.fi

TAMMI–HELMIKUU 2016

Kuukausikokoukset

27.1.16. klo 17–18.30, esitelmä *Mitä uutta osteoporoosista,* ortopedi **Peter Lüthje**

22.2.16. klo 17.30–18.30, esitelmä *Itseen vahingoittaneet - mitä pitäisi tehdä?* dosentti **Ilona Nurmi-Lüthje**

Myöhemmät tapahtumat seuraavassa lehdessä.

Liikuntaryhmän toiminta jatkuu arkipäiväisin klo 11–12 alkaen 15.1.16. ja viimeinen liikuntapäivä on 29.4.16. Vetäjänä toimivat vertaisohjaaja **Tuulikki Virta** ja **Anni Eskola**. Osallistuminen on ilmaista ja paikka on toimitila Veturi. Kokouspaikan osoite: Toimitila Veturi (Pohjola-talo, Kauppamiehenkatu 4, 2.krs), Kouvola

Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistys ry

(Pirkanmaan Luustoyhdistys ry)
s-posti: pirkanluu@gmail.com

Puheenjohtaja (1.1.2016 alkaen)

Ulla Siljamäki-Ojansuu,
050 5283 178,
ulla.siljamaki-ojansuu@pshp.fi

Sihteeri

Sisko Rytönen,
050 3539 697,
sisko.a.rytkonen@gmail.com

Jäsensihiteeri

Kyllikki Tanskanen-Sevon,
050 4132 339

KEVÄÄN TOIMINTAA

Jäsenillat joka kuukauden toinen tiistai kello 17–19 Monitoimitalolla (Strömmersali, 4 krs, Satakunnankatu 13, käynti Pellavatehtaankadulta).

12.1.

Hammashoito, alustaja hammashoitaja **Marja Mäkelä**.

Ti 9.2.

Kaatumisten ehkäisy, alustaja Tampereen kaupungin kaatumis- ja osteoporoosivastaanotolta.

Ti 8.3.

Aihe ilmoitetaan myöhemmin

Ti 12.4.

Aihe ilmoitetaan myöhemmin

Ti 10.5.

Aihe ilmoitetaan myöhemmin

LIIKUNTA

Osteoporosiryhmä

Ohjattu kuntosalitunti Ratinassa ma klo 14.20, järjestäjänä Tampereen kaupungin liikuntapalvelut. **Kurssimaksu 35 €**. Kysy onko kevääksi vapaita paikkoja. Ohjaaja Minna Niemelältä, puh. 050 345 1071.

TULES-ryhmät sekä **vesivoimistelu-että kuntosaliryhmiä** eri puolilla kaupunkia. Kysy kevätkauden vapaista paikoista suoraan ryhmien ohjaajilta. Ryhmien tiedot löytyvät Tampereen liikuntapalvelujen Ohjatun liikunnan oppaasta sivuilta 37–38.

Liikuntaluotsi

Haluaisitko kaverin kävelylle, kuntosalille tai uimahalliin tai vaikkapa museoon? Ota yhteyttä Tampereen kaupungin vapaaehtoistoiminnan koordinaattori **Pilvi Tuomaiseen** ja pyydä kaveriksi liikuntaluotsi (ilmainen), puh. 040 806 3910 tai sähköpostilla pilvi.tuomainen@tampere.fi

Käy tutustumassa myös Tampereen kaupungin tarjoamaan palveluun www.tampere.fi/terveystutka.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

Raija-Maija Rantala,
puh. 040 565 1995,
raija-maija.rantala@er-pakkaus.fi

Raija Lanttola,
puh. 0400 600 356,
raija-lanttola@netikka.fi

Jäsentapaamiset

Järjestötalolla (Kauppakatu 1, 2. krs Seinäjoki, Paulan sali, klo 18)

Ke 20.1.2016

Suun ja hampaiden hoito, hammashoitaja **Marja Mäkelä** kertomassa.

Ke 17.2.2016

Aihe selviää myöhemmin.

Jumpaa pyritään saamaan myös kevääksi.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Isokatu 47, 90100 Oulu
(31.1.2016 saakka) sen jälkeen
Kansankatu 53, 2 krs. 90100 Oulu.
Puh. 045 842 3370

Puheenjohtaja

Jorma Heikkinen, puh 0400 699 000,
jormaensio.heikkinen@gmail.com

Sihteeri

Tuula Räikkönen, puh 040 510 0886,
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava

Anja Määttä, puh. 0400 581 427,
anjatuira@luukku.com

AKTIVITEETTEJA

Suosittu **takkaillat** jatkuvat edelleen kuu-kauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17–19 (Kansankatu 53, Asema kabinetissa). Ajankohdat ovat 27.1., 24.2., 31.3. (Konnari-kabinetti), 27.4. ja 25.5.2016. Tarkoitus on keskustella ajankohtaisista asioista ja vaihtaa kuulumisia kahvittelun lomassa. Mielenkiintoisia teemoja on luvassa.

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena ja entisessä paikassa Kontinkankaalla (Kajaanintie 48 C) torstaisin klo 13–14. Eläkeläiset voivat hankkia kaupungin kuntosalien/uimahallien käyttöön oikeuttavan seniorikortin koko vuodeksi hintaan **35 €**.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu (osoitteessa Nahkatehtaankatu 2) Meditaterapian tiloissa maanantaisin klo 11.30–12.30. Maksu **5 €/henkilö/kerta**. Suosittu, laadukas ja suositeltava ryhmä. Ota tarvittaessa yhteys liikuntavastaavaan.

Jäsenille suunnatut lääkäripalvelut puhelimitse jatkuvat. Soittakaa rohkeasti kysymyksenne /asianne keski- viikkoisin 14.30–15.30 välisenä aikana puh 0400 699 000.

Yhdistys on vuokrannut **toimistotilan** Oulun Kumppanuuskeskuksesta yhdessä kahden muun potilasyhdistyksen kanssa. **Paikka vaihtuu 1.2.2016 Kansankatu 53, 2.krs.** Omat jäsenemme voivat käydä paikalla keskustelemassa ja hakemassa materiaalia keski- viikkoisin klo 12–14 tai sopimuksen mukaan muulloinkin.

Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

% Päivinen, Jyväkuja 3 C 9,
80140 Joensuu,
luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja, taloudenhoitaja

Marja-Leena Päivinen,
puh. 044 0968 443

Sihteeri, jäsenasiat

Tuula Pirnes, puh. 040 5380 168

Toimialue: Ilomantsi, Joensuu, Juuka, Kesälahti, Kitee, Kontiolahti, Lieksa, Liperi, Nurmes, Outokumpu, Polvijärvi, Rääkkylä, Tohmajärvi ja Valtimo.

ALKUVUODEN 2016 TOIMINTAA

Jäsenilta ti 12.1. klo 17.30 sai nimeksi *Tullaan tutuiksi -vertaistuki-ilta* ja paikkana on Joensuun Teatteriravintolan kabinetti Tornin. Tullaan tutuiksi toisillemme, jaetaan tietoa, tuetaan toisiamme sekä nautitaan iltapalaa yhdessä. Yhdistys osallistuu osaan iltapalalokustannuksista.

Jäsenilta ti 2.2. klo 17.30 vieraaksemme saapuu kiireettömiä hoitoelämyksiä tarjoavan Katriina's Spa:n yrittäjä **Katriina Peuhkuri**. Voit kokeilla Lymfaboots-laitetta käsille & jaloille sekä Bemer-laitetta hyvää tuottaen verenkierrolle ja jaloille. Tule omakohteisesti kokemaan laitteiden antamaa rentoutusta ja hyvänolon tunnetta sekä tutustumaan yrityksen muuhunkin monipuoliseen tarjontaan ja vaikkapa varaamaan aika hoitoelämykselle.

Kaikille iltaan osallistujille **10 €:n lahjakortti**, joka on voimassa vuoden 2016 loppuun.

Kahvi & teetarjoilun lomassa aikaa keskusteluun. Tapaamme Reumayhdistyksen toimitiloissa, Siltakatu 20 A 4. krs, Joensuu. Lämpimästi tervetuloa!

Jäsenilta ti 8.3. Teemana "*Kodin turvallisuus*". Aiheesta lisää myöhemmin.

Avoin YLEISÖLUENTO "Ikäihmisten suun-terveydestä" pidetään ma 18.4.2016. Aiheesta luennoi hml **Leena Jauhiainen**. Paikka: yliopiston auditorio C2, Yliopistokatu 4, Joensuu.

TIEDOTAMME jäsenilloista, tapahtumista ja mahdollisista ohjelmamuutoksista sähköpostilla, Luustotietolehdestä sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Tiedot löytyvät myös kotisivuillamme www.luustoliitto.fi > jäsenyhdistykset > Pohjois-Karjalan luustoyhdistys.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Koskela, Taivaanpankontie 16 B 2, 70200 Kuopio

Puheenjohtaja ja jäsenasiat

Kirsti Koskela, puh. 040 760 7783, kirstik1@hotmail.com

Sihteeri ja liikuntavastaava

Hillevi Karjalainen, puh. 050 64 428, hillevi.karjalainen@gmail.com

Rahastonhoitaja

Ulla Piel, puh. 044 067 8523, ullapiel@suomi24.fi

Toimialue: Pohjois-Savon maakunta

KAATUMISEN JA SELÄN KIIPEYTYMISEN JÄLKEEN TUTKIMUKSIIN



On muitakin tapoja testata luun lujuutta ja tasapainoa.

Selän kuvaus, luuntiheys- ja tasapainomittaus.

Hinta 350€, Kela 115€, omavastuu n. 235€.

Yleislääketieteen erikoislääkäri Markku Hyvönen

PUIJONLAAKSON LÄÄKÄRIKESKUS

Kiekkotie 2, Kuopio
☎ 017 2828 244

www.puijonlaaksonlaakarikeskus.fi

KEVÄT 2016

Jäsenpalaverit

18.1., 15.2., 14.3., 11.4. ja 9.5. Suokadun pt klo 12.30–15.00.

Vertaistukikahvit 12.1., 9.2., 8.3., 5.4. sekä 17.5.

Lounas-Salonki klo 14.00.

Vuosikokous

Päivämäärä ilmoitetaan jäsenkirjeessä.

Osteojumppa jatkuu to klo 11–12 (Torikatu 19)

Tuolijumppa jatkuu to klo 13–14 Torikatu 19. Ohjaajana jatkaa **Nina Massa**.

Yhdistys ei ilmoita enää Savon Sanomissa "Muistio-palstalla". Vain poikkeustapaukset ilmoitetaan. Säilytä tämä lehti ja tuleva jäsenkirje.

Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry

Lahden Invakeskus (Hämeenkatu 36 A 3. krs.) 15140 Lahti

Puheenjohtaja

Annikki Kumpulainen, 040 480 9920, annikki1956@hotmail.fi

Rahastonhoitaja ja jäsenasiat

Tuija Lehtinen, puh. 040 730 8058, tuikkulehtinen@gmail.com, Rykmentinkatu 10 as. 13, 15700 Lahti

Vertaistukipuhelin

puh. 040 192 5956, joka kuukauden ensimmäinen maanantai.

PUUROJUHLA

Tervetuloa viettämään yhdistyksemme puurojuhlaa **Monitoimikeskus Takataskuun 15.12.** klo 15.30 alkaen (Huovilankatu 4, Asemantaustassa). Juhlissa tarjolla puuroa, luumukiisseliä, glögiä ja joulupipareita, kahvia ja joulutorttua ja tietenkin yhteislaulua **Mauri Kaarasuon** säestämänä. Puurojuhlan jälkeen yhdistyksemme viettää joululomaa ja palaa taas toimintaan tammikuussa.

Postitamme kevään **jäsenkirjeen** tammikuussa. Jos haluat jäsenkirjeet tulevaisuudessa vain sähköpostilla, ilmoitathan siitä viimeistään **7.1.2016** puheenjohtajalle joko puhelimitse tai sähköpostilla.

Kuntosalit jatkuvat myös keväällä. Syksyn kuntosaleilla käyneet voivat jatkaa ilman ilmoittautumista. Kuntosaliryhmissä on vaihtelevasti tilaa, joten uusien kävijöiden tulisi ilmoittautua yhdistyksen puhelinnumeroon 040 480 9920 / Annikki, viimeistään tammikuun alussa. Pankkitilinumero ja viitenumero eri kuntosaleille kevään jäsenkirjeessä, kevään maksuisa käytössä samat viitenumerot kuin syksyllä. Tervetuloa ryhmiin mukaan parantamaan lihaskuntoa, tasapainoa ja saamaan vertaistukea.

Mäkikatsomon kuntosali

Tiistai klo. 12–13 ajalla 5.1–10.5. (ei 16.2) vertaisohjaaja **Sirpa Lindberg**.

Paavolan terveysaseman kuntosali, osoite Terapiakulma, Kirkkokatu 10.

Keskiviikkoisin klo 16.15–17.15 ajalla 13.1.–11.5., vapaa-ajan ohjaaja **Minna Rauhanlaakso**.

Torstaisin klo 17–18, ajalla 14.1.–12.5., vapaa-ajan ohjaaja **Minna Rauhanlaakso**.

Perjantaisin klo 16.45–17.45 ajalla 15.1–13.5., vertaisohjaaja **Annikki Kumpulainen**.

ENNAKKOILMOITUS KEVÄÄN TAPAHTUMASTA

Lahden Unikulma (Kauppakatu 17) on kutsunut yhdistyksemme vierailulle 23.2.2016. Klo 18. Ohjelmassa fysioterapeutin luento "*Laadukkaan unen merkitys hyvinvoinnissa*", mahdollisuus yksilölliseen UnikLab-mittaukseen hyvän vuoteen ja levollisen unen löytymiseksi asiantuntijan avustuksella. Tarjolla myös pientä purtavaa, arvontaa ja keskustelua. Tilaisuus on avoin ja 20 ensimmäistä pääsee mukaan. Tilaisuudesta ja ilmoittautumisesta enemmän tammikuun jäsenkirjeessä ja Invakeskuksen Neuvokkaan sivuilla.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki, puh. 045 601 6105, osteo.pkseutu@gmail.com

Luusto-infon puhelinajat tiistaisin klo 12–15.

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoon käymällä internet-sivuillamme osoitteessa www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/paakaupunkiseudun-luustoyhdistys.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille. Saathan jo jäsentiedotteet sähköpostiisi? Lähetämme sähköpostia tapahtumista ja yhdistyksen toiminnasta jäsenistölle 6–8 kertaa vuodessa. Ilmoita osoitteesti toimistoon niin pysyt ajan tasalla yhdistyksen asioista.

Jäsenilta Ti 16.2 klo 17–19 Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki) Kerhuhuone Mude (ent. Kh. 1). Method Putkiston esittely: *Miten huollan ja venyttelen kehoani, jotta luut asettuvat optimiasentoon- sa ja olen vapaa liikkumaan.* Method Putkisto-ohjaaja **Merja Pyhälä**.

Lääkärineuvonta (Kaisaniemenkatu 4 A. 3. kerros) Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Varaa henkilökohtainen 20 min. aika toimistosta. Hinta jäsenille **25 €** ja ei-jäsenille 35 €. Jäsenkortti mukaan! Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

Ti 16.2 klo 15–17
reumatologi **Ville Bergroth**

Ma 14.3 klo 15–17
professori **Seppo Kivinen**

LIIKUNTAKEVÄT 2016
Ryhmiiin ilmoittaudutaan toimistoon, puh. 045 601 6105 tai osteopkseutu@gmail.com ellei toisin mainita.

Ohjattua kuntosaliharjoittelua
Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 21) Torstaisin klo 11–12. alkaen 14.1., 15 kertaa, **hintaa 65 €**.

Vesijumppa
Yrjönkadun Uimahalli (Yrjönkatu 21) Torstaisin klo 10.30–11 ja 12–12.30 alkaen 14.1., 15 kertaa, hintaa 60 €.

PhysioPilates
StudioSfinksi, Yrittäjätalo (Työpajankatu 10 A, 4 krs, Kalasatama) Torstaisin klo 16–16.55 alkaen 14.1., 15 kertaa, **hintaa 70 €**.

StudioSfinksi tarjoaa myös muita keväällä toimivia ryhmiä, jotka soveltuvat osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville. Näiden kurssien lisätiedot ja ilmoittautuminen suoraan Studio Sfinksiin puh 040 848 6301 tai tuuli@studiosfinksi.fi.

Hangon paikallisosasto Hangö Lokalavdelning

Vuoden 2016 vetoryhmän jäsenet

Airi Lasanen,
puh 050 400 2575,
airimria@gmail.com

Magga Åhman,
puh 050 400 2584

Paula Huttunen,
puh. 050 309 3445,
paulasiskoh@gmail.com

Toini Sandin,
puh 050 373 4349,
toini.sandin@hotmail.com,

Ulla Laakkonen,
puh. 040 548 4114,
ullalaakkonen@luukku.com

Varajäsenet

Carita Vahtera,
puh. 045 632 5629,
carita.vahtera@gmail.com,
Karin Valtimo, puh. 040 564 6917

Kuntosalivuorot alkavat maanantaina 11.1.2016 Astreassa ja jatkuvat normaalisti maanantaisin klo 18–19 ja keskiviikkoisin klo 18.30–19.30. Yhdyshenkilö on **Eira Taurèn**, puh 040 417 4336, eira.tauren@rmail.com.

Kevätkokous / Värmöte to
3.3.2016 klo 18 Roxx Café,
Itäsatama.

Tervetuloa toimtaamme mukaan. Seuraa Etelä-Uusimaa-lehden Tapahtumia-palstaa!

Kom ihåg att följa med Etelä-Uusimaa.

Saimaan Luustoyhdistys ry

c/o Glöd staf, Pellervonk. 13,
53500 Lappeenranta

Puheenjohtaja

Riitta Glöd staf, puh. 040 861 3191,
riitta.glodstaf@pp.inet.fi

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, puh. 040 514 4077,
hille@luukku.com

Yhdistyksen toimialue: Joutseno, Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Savitaipale, Taipalsaari ja Ylämaa.

Osteoporoosineuvontaa

Osteoporoosiohjaaja **Pirjo Hulkkonen** HUOM! Varsinainen puhelinaika maanantaisin on loppunut, yhteydenotot/soittopyynnöt puh. 044 791 5325 tai 05 352 7054 (Fysioterapian palvelunumero), pirjo.hulkkonen@eksote.fi.

Liikuntaryhmät

Hinnat: kuntosalit, tasapainokurssi ja tuolijumppa jäseniltä 3 €/kerta, ei-jäseniltä 4 €/kerta.

JOUTSENSO

Vesijumppa maanantaisin klo 12–13 Palvelutalo Kangasvuokossa. Hinta jäsenille **6,50 €** /kerta, ei-jäsenille 7,70 € /kerta. Tiedustelut puh. 040 727 0652 / Palvelutalo Kangasvuokko

LAPPEENRANTA

Tasapainokurssi Lappeenrannan Urheilutalon Judosalilla tiistaisin klo 9–10.

Vesijumppa tiistaisin klo 11–12, Palvelukeskussäätiön allasosasto (Kauppakatu 58–60, LPR). Jäsenet **5 €**/kerta, ei-jäsenet 6,40 €/kerta.

Kuntosalit Kahilanniemessä torstaisin klo 12.30–13.30

Lappeenrannan urheilutalolla perjantaisin klo 9.00–10.30.

Lauritsalassa Lauran kammarissa (Hallituskatu 17–19) maanantaisin klo 11.30–13.00.

Tuolijumppa Lauritsalassa Lauran kammarissa maanantaisin klo 12.15–13.00.

Tiedustelut ja lisätieto
puh. 040 861 3191/Riitta,
www.osteosaimaa.fi

MUU TOIMINTA

Neulekahvila keskiviikkoisin klo 14–16, Lauritsalan Lounaskahvila, (Luukkaantori 7).

Jouluinen ostosmatka Porvooseen ja kauneimmat joululaulut Porvoon tuomiokirkossa **13.12.**

Vapaita paikkoja voi tiedustella Annelilta puh. 045 124 1540.

Tiedustelut ja lisätieto

puh. 045 124 1540/Anneli.

Seuraa ilmoittelua Vartti-lehdessä ja yhdistyksen kotisivuilla www.osteosaimaa.fi.

Salon Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry, Helsingintie 6,
24100 Salo

Jäsenasiat

Heloisa Hongisto,
puh. 040 718 7241,
heloisa@seutuposti.fi

Liikunta/vertaistuki

Aino Männikkö, puh.
0400 531 268,
mannikkoa@gmail.com

Rahastonhoitaja

Heikki Männikkö,
puh. 044 257 6622,
mannikko36@gmail.com

Sihteeri

Seija Randell,
seija.randell@mbnet.fi

Jumpat jatkuvat 11.1.2016 maanantaisin klo 11.10 ja 12, ohjaajat **Aino Männikkö** puh. 0400 531 268 ja **Leena Rahikkala** puh. 040 733 8979.

Ollikkalan kuntosali varattu tiistaisin klo 11–12.30, jatkuu 19.1.16, jolloin fysioterapeutti **Eerik Breilin** kertoo Pilates-ohjelmasta ja tehdään harjoituksia kaikille kiinnostuneille.

Curling-peli Ikkäkeskus Majakassa vielä ennen joulua 7.12, jatkuu 11.1.16.

Osallistumme **myyjäisiin 13.12. Sytylää ja 17.12 Majakassa**. Myös esitteitä ja tietoa jaossa.

To 7.1.16 klo 16 **vertaistukiryhmä** ja klo 17 **videoluento** osteoporoosista, Sytyn sali, Seppo Kivisen nauhoitettu esitys.

Ti 19.1.16 klo 10.30–12 Ollikkalan kuntosalissa Pilates-ohjelma. Fysioterapeutti **Eerik Breilin** pitää luennon ja harjoituksen, myös muut kuin vakituiset kuntosalilla kävijät mukaan!

To 4.2.16 klo 16 Sytyn sali, **vertaistukiryhmä** ja klo 17 fysioterapeutti **Ville Rahko** pitää luennon *Nivelvaivojen ehkäisy sekä polvi- ja nilkanivelleikkaukseen valmistautuminen*.

Seuratkaa sanomalehtien tapahtumapalstoja.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

c/o Kurikka,
Itsenäisyydenkatu 52 as. 11,
28130 Pori

Puheenjohtaja, liikuntavastaava

Iris Kurikka, puh. 050 389 1683,
iris.kurikka@pp.inet.fi

**Varapuheenjohtaja,
taloudenhoitaja**

Marja Markkula, puh. 050 533 7689,
marja.markku@gmail.com

Sihteeri, jäsenasiat

Kristiina Osara, puh. 040 543 8920,
kristiina.osara@yahoo.com

**VUODEN 2016 ALUN
JÄSENTAPAAMISET**

Jytyn tiloissa Porissa
(Eteläpuisto 9 E).

To 14.1. klo 17 Klassikko Sivina -nimisestä yrityksestä tulee **Kaija-Riitta Kangasniemi** kertomaan yrityksen tarjoamista kotipalveluista. Kahvi- ja teetarjoilu ja arpajaiset.

To 18.2. klo 17 Ravitsemusterapeutti **Tanja Pihlajamäki** kertoo luustoystävällisestä ravinnosta. Kahvi- ja teetarjoilu ja arpajaiset.

Muista kevään 2016 tapahtumista ja luennoista ilmoitamme jäsenille tammiukuun 2016 alussa lähetettävässä jäsentiedotteessa.

Luustoyhdistyksen jäsenilloista ilmoitamme Satakunnan Kansan Menot/tänään palstalla tapahtumapäivänä. Yhdistyksen kotisivut (www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset) pidetään ajan tasalla ja sieltä voi lukea ajankohtaista toimintatietoa.

LIIKUNTA

Ohjattu kuntosalivuoro aloitetaan 12.1.2016 Porin Urheilutalon kuntosalilla (Kuninkaanhaanaukio 6) tiistaisin klo 15–16. Ohjaajana on fysioterapeutti **Anna-Riina Tauriainen**.

Liikuntavihko kuntoilijoita varten on postilaatikossa Kirjurinluodon kuntolenkin varrella ja nimensä vihkoon kirjoittaneiden joukosta arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta yksi henkilö.

Ilmoittautumiset ja lisätieto liikunnasta: puheenjohtaja, liikuntavastava Iris Kurikka, puh. 050 389 1683,
iris.kurikka@pp.inet.fi.

Suomen Luustoasiantuntijat ry

Suomen Luustoasiantuntijat ry on terveydenhuollon ammattilaisten perustama luuston hyvinvoinnista huolehtivien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten yhdistys, jonka tarkoituksena on em. ammattilaisten osaamisen varmistaminen ja koulutuksen kehittäminen, ajankohtaisen tiedon ja osaamisen jakaminen, tutkimuksen ja kehittämisen tukeminen sekä koulutuksen ja vertaistuen järjestäminen.

Puheenjohtaja

Anne Lindberg,
anne10.lindberg@pp.inet.fi

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Sihteeri

Helena Rosvall (jäsenyysasiat ja Osteouutisten tilaukset),
puh. 040 842 5095,
suomen.osteoporoosiyhdistys@gmail.com

Puheenjohtaja

Olli Simonen, olli.simonen@fimnet.fi

Toimialue: muu Suomi

Kotisivut: www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi. Sivulla kesän opinto- ja virkistyspäivien luennot ja tietoa vuoden 2016 opinto- ja virkistyspäivistä. Sivuilta löytyy myös Osteouutiset.

Osteouutiset on 6–8 kertaa vuodessa ilmestyvä sähköinen ja jäsenille maksuton julkaisu, jossa on uutta ja ajankohtaista tutkimustietoa osteoporoosi-

sista ja terveydestä. Sen saat ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi sihteerille. Paperiversio jäsenille **8 €** ja muille 10 € (sähköisenä). Maksa yhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94 ja lähetä samalla yhteystietosi.

Lääkärin osteoporoosineuvonta puhelimitse joka maanantai klo 14–15. Puhelinnumero jäsenkirjeissä.

Vuoden 2016 osteoporoosin ja luustoterveyden opinto- ja virkistyspäivät järjestetään 14.–15.6.2016 Heinolassa. Päiville ovat tervetulleita kaikki asiasta kiinnostuneet yhdistyksestä riippumatta. Luvassa monia luentoja ja virkistysohjelmaa. Varaa aika jo kalenteristasi. Ohjelmasta ja ilmoittautumisesta tarkemmin yhdistyksen kotisivuilla osoitteessa www.suomesteoporoosiyhdistys.fi.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

c/o Tule-Tietokeskus,
Yliopistonkatu 19, 20100 Turku

Kotisivut: www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/turunseudun-luustoyhdistys

Facebook: www.facebook.com/turunseudunluustoyhdistys

Twitter: www.twitter.com/LuustoTurku

Puheenjohtaja

Ritva Mäkelä-Lammi,
puh. 040 537 3508,
ritva.makelalammi@pp.inet.fi

Viestintä

Jenni Laaksonen puh. 040 559 2995,
pjh.jenni.laaksonen@gmail.com

Toimialue:

Turku ympäristökuntineen

Turun Seudun Luustoyhdistys tarjoaa luustoterveystoimintaa kaikille ikäryhmille, vauvasta vaariin. Yhdistys on saanut vanhojen konkareiden rinnalle joukon nuoria eri alojen opiskelijoita mukaan kehittämään toimintaa entistä monipuolisemmaksi ja laadukkaammaksi, ja keväällä 2015 alkanut lasten luustoterveyshanke jatkuu ja kehittyy edelleen. Tervetuloa mukaan yhdistyksen tilaisuuksiin!

JOULUJUHLA

To 17.12.2015 klo 18 Joulujuhla, Tule-Tietokeskus, Yliopistonkatu 19 (Mehiläisen kauppakäytävä). Jouluinen kahvitarjoilu.

Ke 20.1.2016 klo 18 Jäsenilta:

Uusi vuosi, uudet kujeet! Tule-Tietokeskus. Uudet ja vanhat hallituksen jäsenet, yhdistyksen muut toimijat ja työharjoittelijat esittäytyvät ja kertovat tulevan vuoden suunnitelmista. Katsotaan kuvia ja videoita menneestä vuodesta ja tutustutaan yhdistyksen uusiin sosiaalisen median kanaviin. Tervetuloa mukaan! Kahvitarjoilu.

Ke 3.2.2016 klo 19 Neljän tien risteys,

Turun Kaupunginteatteri, Logomo. Varaa lippusi **Tommi Kinnusen** romaaniin perustuvan näytelmän kantaesitykseen 23.12. mennessä sähköpostitse teatterimatka@luukku.com tai puhelimitse 040 559 2295, myös tekstiviesti käy.

Hinta 37 € / eläkeläiset 35 €.

Suoritus 29.12. mennessä teatterimatkatilille FI 6147 1300 1004 5029, Jenni Laaksonen. (Huom! Eri kuin yhdistyksen tilinro)

Maaliskuussa Pienet luut liikkeelle luustoterveystapahtuma päivähoiton lapsille.

Kevätkokous ke 20.4.2016 klo 18.
Tule-Tietokeskus. Kahvitarjoilu.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry Vasanejdens Osteoporosförening rf

c/o Lindroos,
Päivärinteentie 5, 65380 Vaasa

Puheenjohtaja

Olle Lindroos,
lindroosolle111@gmail.com

Sihteeri ja jäsenasiat

Kirsti Hast, kirsti.hast@pp.inet.fi,
puh. 040 561 8780

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry – Vasanejdens Osteoporosförening on alkuvuodesta 2015 perustettu uusi Luustoliiton jäsenyhdistys. Toiminnasta kiinnostuneet: Olkaa yhteydessä yhdistyksen sihteerin ja jäsenasiainhoitajaan.



toivottavat Luustoliiton jäsenyhdistykset sekä
Luustoliiton hallitus ja henkilökunta

Uusi ja ainutlaatuinen täsmätuote luustolle

MAINOS

Minisun Luusto kalsium + D₃ + K₂ on uusi, monipuolinen vitamiinivalmiste luuston hyvinvointiin. Tuote sisältää vahvan ja ainutlaatuisen yhdistelmän kalsiumia, D₃-vitamiinia ja K₂-vitamiinia, jotka edistävät luiden pysymistä normaaleina.

Vahva luusto on monen elämäntapa- ja perintötekijän summa. Kiinnittämällä huomiota ravitsemukseen, voimme vaikuttaa luuston hyvinvointiin. Kalsium on luuston ja hampaiden tärkeimpiä rakennusaineita. Aikuisen luustossa on noin kilon verran kalsiumia, ja koska luu on uusiutuvaa ja elävää kudosta, tarvitaan kalsiumia joka päivä. Jotta kalsium imeytyisi suolistosta elimistöön, tarvitaan kalsiumin kaveriksi D-vitamiinia.

Kolmas lenkki vahvan luuston rakentamisessa on K-vitamiini. K-vitamiini tehostaa kalsiumin ja D-vitamiinin vaikutuksia, sillä K-vitamiinin avulla kalsium sitoutuu luustoon optimaalisella tavalla ja luuston rakenne tulee vahvaksi. K-vitamiinia esiintyy useissa eri muodoissa. Minisun Luusto sisältää patentoitua Menakinoni-7 K₂-vitamiinia, joka on erityisen korkealuokkainen vitamiinivalmiste. K-vitamiinituotetta ei suositella verenohennuslääkettä käyttäville.



Ca

500 mg kalsiumia,
joka on tärkeä luuston rakennusaine.

D₃

25 mikrog D₃-vitamiinia,
joka varmistaa kalsiumin imeytymisen.

K₂

45 mikrog K₂-vitamiinia,
joka ylläpitää luuston normaalia rakennetta.



UUTUUS



Uusi, monipuolinen kalsium luustosi tueksi!

APTEEKISTA

VERMAN



www.minisun.fi