

Luustotieto

4
2016

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Kuntoutuja Raija Pitkänen (52):

**Liian monta salamaniskua
samaa puuhun**

Luustoterveellinen vegaaniravitseminen

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry
Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi
www.luustoliitto.fi

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

Vastaava päätoimittaja: Harri Sievänen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2017	30.01.	28.02.
2/2017	28.04.	26.05.
3/2017	25.08.	25.09.
4/2017	10.11.	11.12.

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 30 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: Erweko Oy

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

Painos: 5 000 kpl



Kuva: Pirjo Aho

Millainen on
luustoterveellinen
vegaaniravitsemus?
Lue sivuilta 16–18

Sisältö 4/2016

- 4–6 Kuntoutuja Raija Pitkänen:
Salama on iskenyt liian monta kertaa samaan puuhun
- 7–12 Uutisia lyhyesti
- 13–15 Geriatrian erikoislääkäri Harriet Finne-Soveri:
Ikääntyneiden terveys ja toimintakyky entistä parempi
- 16–18 Luustoterveellinen vegaaniravitsemus
- 19 Luustoluuri: luustoneuvojan puhelinpalvelu
- 20 Lujien luiden resepti
- 21–27 Suomen Luustoliitto ry tiedottaa
- 28–30 Jäsenyhdistyksissä tapahtuu
- 32–38 Tapahtumakalenteri
- 39 Lukijakilpailu ja joulutervehdys

Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy 28.2.2017. Kun toimitatte yhdistyksenne tapahtumakalenteriaineiston lehteä varten määräaikaan 30.1.2017 mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Puheenjohtajan terveiset

Ikimuistoinen vuosi -16 on loppumassa. Tänä vuonna maailmalla tapahtui paljon sellaista, joka hämmensi asiantuntijoita ja monet ennustukset heittivät pahasti häränpylyä. Ei ainoastaan maailman meno, vaan myös kehomme on hyvin monimutkainen ja sen "kohtalo" on monissa käsissä – ei vähiten sattuman. Ei ole mitään täysin varmaa keinoa ennustaa, mitä kenellekin tapahtuu ja milloin – jos ylipäättänsä mitään koskaan. Jos kuitenkin jotain tapahtuu, niin miksi-kysymykseen voi vastausta miettiä vasta jälkikäteen.

Ikävät tapahtumat ovat onneksi harvinaisia, mutta kun sellainen kohdalle joskus osuu, niin sen vaikutus on täydet 100 % – joskus jopa 110 % tai yli, mutta ei 20 %. Tiedän tämän itsekin varsin hyvin, kun oikea olkaparteni oli osittain halvaantunut pari kuukautta ja vasen olkapääni on ollut kroonisesti kipeä jo yli vuoden ajan – olenkin alkanut pitää sitä jo ominaisuutenani. Ne, jotka ovat lukeneet aikaisempia kirjoituksiani tässä lehdessä, niin muistanevat nämä puheenjohtajakauteni tapahtumat. Jos jostain, niin kivuista, säryistä ja sairauksistahan sitä puhutaan – ainakin tietystä iässä. Oli miten oli, toimintakyvyn merkittävä vajaus ja jatkuva kipu ovat kertakaikkisen viheliäisiä asioita, joita on pyrittävä estämään.

Miksi-kysymys on kysymyssanoista kaikkein hyödyllisin, mutta myös vaikeimmin vastattava. Siihen vastaamalla voimme yrittää analysoida syitä tapahtumille – olivat ne sitten ikäviä tai mukavia tai koskivat ne meitä itseämme tai ihan jotain muuta. Mitä- ja milloin-kysymysten vastaukset antavat vain materiaalia tilastoihin ja niistä saataviin numeroihin. Välillä numeroita vedetään niin sanotusti hatusta ilman että ne perustuvat todellisiin havaintoihin tai mittauksiin. Yksi sellainen numero on klassinen 400 000 osteoporoosia sairastavaa Suomessa, mikä ei näytä muuttuneen sitten 90-luvun – eli siitä lähtien kun WHO:n luuntiheysmittaukseen perustuva osteoporoosin tilastollinen kriteeri määriteltiin.

Onko tämä "luutunut" numero tulkittava siten, että mitään merkittävää ei ole luustoterveysrintamalla saatu aikaiseksi? Siis vuodesta toiseen aina vain sama määrä kärsii, suuri osa tietämättään. Ei todellakaan – päinvastoin. Väestön tietoisuus luuston terveyteen vaikuttavista monista tekijöistä on lisääntynyt valtavasti, luustoterveystietoa puhutaan ja keskustellaan monissa medioissa, murtumien ennaltaehkäisyyn panostetaan monin keinoin yhteiskunnan eri tasoilla ja mikä tärkeintä – lonkkamurtumien ikäväkiöity esiintyvyys on vähentynyt tasaiseen tahtiin sitten 90-luvun puolivälin. Kukaan ei tästä yksin sankariniiltaa saa, mutta liiton ja sen jäsenyhdistysten tekemä työ on varmasti osaltaan tätä edistänyt. Esimerkiksi tämän vuoden Luustoviikolla yhdistykset järjestivät lukuisia tapahtumia eri puolilla Suomea ja olimme Euroopan parhaimmistoa tällä saralla. Suurkiitokset kaikille jäsenyhdistyksille aktiivisesta toiminnasta!

Totesin taannoin strategiaan liittyen, että liitolla ei ole vihollisia – mutta mahtaa-ko niitä kuitenkin olla? Kysyn, vaan en vastaa. Vaikkei olisikaan, niin joukkojen pitää olla aina yhtenäisiä, omata yhteinen päämäärä ja toimia samaan suuntaan – tyyli voi ja saakin vaihdella, mutta saman tavoitteen pitää pysyä. Monimutkaisessa maailmassa menestys perustuu vain ja ainoastaan yhdessä tekemiseen. Suomalaisen luustoterveystieteen edistäminen kaikissa ikä- ja elämänvaiheissa tieteellisesti pätevän ja ajantasaisen tiedon pohjalta monipuolisilla keinoin on Luustoliiton tehtävä – nyt ja tulevaisuudessa.

Aloitin numerolla 16 ja sillä myös lopetan. Tämä on 16. kirjoitukseni ja viimeinen lajissaan – sen olen päättänyt. On ollut mielenkiintoista toimia Luustoliiton puheenjohtajana neljä vuotta (ja kaikkiaan melkein 20 vuotta luustoalan eri yhdistyksissä) ja osaltani tukea liiton nousua jälleen vankasti omille jaloilleen muutaman vuoden takaisesta ahdingosta. Vaikka uusia ja outoja kiemuroita tuli vastaan noina vuosina toinen toisensa perään, niin yhteistyöllä niistä selvitettiin ja mielestäni liiton perusta on nyt vahvempi kuin koskaan aiemmin. Tästä on liiton hyvä aloittaa uuden strategiansa toteuttaminen. Onnea ja menestystä!

HARRI SIEVÄNEN
puheenjohtaja 2013–2016

Luustoliitto

Suomen Luustoliitto ry

Hallitus

Puheenjohtaja:

Harri Sievänen Tampere

Varapuheenjohtajat:

1. Heli Viljakainen Nurmijärvi
2. Ritva Mäkelä-Lammi Turku

Hallitus

Tiina Huusko Espoo
Seppo Kivinen Hämeenlinna
Heikki Kröger Kuopio
Riku Nikander Tampere
Mirja Venäläinen Jyväskylä

Varajäsenet:

1. Olavi Ström Kokkola
2. Annikki Kumpulainen Lahti

Jäsenyysasiat:

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

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

**Lehden tilaukset ja
osoitteenmuutokset**
p. 050 539 1441 klo 9–14

tai sähköpostilla
toimisto@luustoliitto.fi

Liity jäseneksi:

www.luustoliitto.fi



Luustoliiton Liisa-luuranko Ylen aamu-tv:ssä Luustoviikolla.

Kuva: Ylen aamu-tv:n Facebook-sivu

Raija Pitkänen:

”Salama on iskenyt liian monta kertaa samaan puuhun”

Raija Pitkänen (52) ilmoittautui halukkaaksi, kun etsimme jäsenistön joukosta keliakiaa sairastavaa henkilöä kertomaan osteoporoosista liiton Luustoviikon mediaseminaarissa. Raija esiintyi seminaarissa vakuuttavana, hymyilevänä ja reippaana. Koko sairaskertomustaan hän ei medialle kertonut, sillä se on harvinaisen monimutkainen. Mutta tässä se nyt on. Raijan sanoin: salama on iskenyt vähän liian monta kertaa samaan puuhun.

Sovin haastatteluajan sähköpostitse. Haastattelupäivänä en ennätä seurata käynnikkääni usean palaverin vuoksi. Vasta, kun ihmettelen kun Raijaa ei sovittuna aikana näy, huomaan saaneeni häneltä myöhästymisestä kertovan tekstiviestin. Lopulta hän tulee haastatteluun myöhästymistään pahoitellen ja samalla hymyillen valloittavasti. Kukaan ei voisi hänestä ulospäin arvata, millainen terveystaistelu hänen elämänsä on ollut. Enpä minäkään osannut arvata, mikä asia myöhästymisen taustalla on. Annetaan Raijan itsensä kertoa.

Gradua vaille valmis

Terveydenhuollossa kiinnitettiin huomio Petäjavedellä asuvaan Raija Pitkäseen hänen ollessaan 15-vuotias. Monista allergioista kärsineen nuoren naisen pituuskasvu oli pysähtynyt ja puberteetti ei ollut alkanut. Raijaa alettiin tutkia tarkemmin: hänellä todettiin keliakian lisäksi aivolisäkekasvain. Raija joutui leikkaukseen ja gluteenittomalle ruokavaliolle. Hoidon ansios-ta Raijan kasvu ja puberteetti käynnistyivät.

Terveyshuolista huolimatta opettajavanhempien lapsi selvisi koulusta hyvin monine musiikkiharrastuksineen ja hän pääsi opiskelemaan ensin Jyväskylän kauppaoppilaitokseen ja sen jälkeen Helsingin yliopistoon sosiaalipsykologiaa.

– Ammatinvalintaa tehdessäni lukioaikana tiesin vain ne ammatit, mihin en ainakaan halunnut. Mutta kun myöhemmin tutustuin sosiaalipsykologiaan, tajusin siinä yhdistyvän kaiken sen, mitä minua todella kiinnosti, Raija muistelee.

Yliopistossa Raija opiskeli ahkerasti ensimmäiset vuodet. Sitten loppuvaiheen opinnoissa tuli eteen kolmen kuukauden mittainen pakollinen valtionhallinnon harjoittelujakso. Hän pääsi laitoksen tutkimusprojektiin tutkimusapulaiseksi. Työelämä veti puoleensa. Projektissa vierähti kolmen kuukauden sijaan lähes vuosi.

Tutkimusprojektin jälkeen piti hakea kesätöitä. Raija haki Helsingin yliopiston aktuaaritoimistoon kesän ajaksi. Opintojen kannalta harmillisesti Raijalle tarjottiinkin kesätöiden sijaan yllättäen virkaa aktuaaritoimistosta.

– Sille tielle jäin 28 vuodeksi. Ja opinnot jäivät gradua vaille kesken.

Osteoporoosi ja toinen aivolisäkekasvain 30 vuotiaana

Raijan kuukautiset olivat pitkään katkolla. Gynekologi määräsi hänelle sekä keltarauhashormonia että estrogeeniä. Samalla havaittiin, että Raijan kortisoli oli koholla. Näin hän joutui jatkotutkimuksiin.

Raijalla todettiin uuden aivolisäkekasvaimen aiheuttama hyvin harvinainen Cushingin oireyhtymä. Cushingin oireyhtymässä ihmisen lisämunuaisen kuorikerros erittää elimistöön liikaa kortisolia, elimistön itsensä tuottamaa kortisonia.

Raija joutui jälleen leikkaukseen aivolisäkekasvaimen vuoksi. Samalla päätettiin tutkia luuston kunto. Raija sai osteoporoosidiagnoosin. Raija oli silloin 30-vuotias.

– Ystävättäreni oli ravitsemustieteilijä ja hän sanoin minulle jo ennen toisen aivolisäkekasvaimen löytymistä ja osteoporoosidiagnoosin saamista, että minulla on suuri riski saada osteoporoosi keliakian vuoksi.

Silloin Raija totesi ystävättärensä kanssa, että liikunnan harrastaminen olisi tärkeää osteoporoosin ehkäisemiseksi.

– Silloin osteoporoosidiagnoosi tuntui pelottavammalle kuin aivolisäkekasvaimen leikkaus. Ajattelin selkärankani romahtavan ja joutuvani loppuelämäksi pyörätuoliin muiden hoidettavaksi, Raija muistelee.

Vuosi kului ja jälleen Raijalla todettiin, nyt kolmatta kertaa, aivolisäkekasvain. Jälleen Raija joutui leikkauspöydälle.

Kaiken kukkuraksi ilmeni, että Raijan aivolisäke ei tuottanut riittävästi vesihormonia, ja hänellä todettiin myös vesitystauti. Myös se on hyvin harvinainen sairaus. Hoidoksi Raija saa vesihormonia.

Mutta Raijan terveyshuolet eivät vielä poistuneet. Vuoden kuluttua Raijalla havaittiin kilpirauhasen liikatoiminta. Raija joutui nielemään radioaktiivisen jodikapselin. Jodikapseli oli kuitenkin hiukan liian vahva hänelle ja se aiheutti kilpirauhasen vajaatoiminnan.



*”Sain kyöneleet
silmiini, kun tajusin,
etten toimi
kuten pitäisi.”*

Cushingin oireyhtymän aiheuttamista monista leikkauksista johtuen aivolisäkkeen toiminta on hiipunut ja kortisolin liikatuotanto vaihtui kortisolin liian vähäiseksi tuotannoksi.

Kerran Raijan ollessa Helsingin yliopistollisessa sairaalassa lääkärin vastaanotolla, hän huomasi seinällä julisteen umpieritysrauhasista – ne ovat olleet hänen terveysongelmiensa alkulähteitä nuoruusvuosista saakka.

– Sain kyöneleet silmiini, kun tajusin, etten toimi kuten pitäisi: olen epäkelpo.

Synnyinlahjaksi toivekuus

Miten voi olla, että yhdellä ihmisellä on näin paljon hyvin harvinaisia sairauksia.

– Onhan se totta, että välillä on pahoja päiviä ja masentaa. Salama on iskenyt vähän liian monta kertaa samaan paikkaan, Raija naurahtaa.

Raija toteaaakin, että hänelle on kehittynyt aikamoinen musta huumorintaju.

– Onhan tästä jollain lailla selvitävä. Sain onneksi synnyinlahjaksi toiveikkaan mielialan.

Sattumia ei Raijan maailmankuvaan mahdu, sillä hän on vakaumuksellinen kristitty: kaikella on tarkoituksensa. Tavallaan Raija kokeekin olevansa etuoikeutettu.

Lapsuusvuosista jäänyt musiikin harrastus on Raijalle tärkeä. Hän kuuntelee mielellään musiikkia sekä laulaa. Lisäksi luonto on tullut tärkeäksi:

– On hienoa huomata luonnon kauneus. Aivan kuin kasvoille puhaltava tuuli puhaltaisi mennessään pois myös pään raskaat mietteet, Raija nauraa.

*”Osteoporoosidiagnoosi tuntui pelottavammalle
kuin aivolisäkekasvaimen leikkaus.”*

– Kilpirauhasen liikatoiminta on vaikeasti hoidettavissa ja annostelu on haastavaa. Se on myös paljon vakavampi kuin vajaatoiminta, joten tavallaan hoito onnistui, Raija toteaa rauhallisesti.

”Olen epäkelpo”

Vieläkään Raijan terveys ei ollut kohdillaan: ilmeni, että kolesteroli oli kohonnut. Raijan lääkäri määräsi kolesterolilääkityksen.

Reilu kymmenen vuotta sitten havaittiin vielä, että Raijan kasvuhormonin tuotanto oli vähäistä, joka ilmeni fyysisenä ja psyykkisenä huonona olona. Niin Raijalle määrättiin kasvuhormonia. Sitä hän piikittää itseensä joka ilta.

Raijan lääkearsenaali onkin hyvin poikkeuksellinen. Hän käyttää useita eri hormonivalmisteita ja kolesterolilääkitystä. Uutena lääkkeenä hän joutuu nykyisin käyttämään lisäksi hydrokortisonia, sillä

Elämänhallinta hakusessa

Vaikka Raija elää yksinään, hän ei ole yksinäinen. Ystävät ja sukulaiset auttavat jaksamaan.

– Toisinaan saatan vuodattaa pahaa mieltä ystäväilleni. Mutta teen sen vain sellaisille ystäville, jotka ovat nähneet myös hyvät päiväni.

Raijan mukaan hyvät ystävät tietävät, että häntä ei kannata ottaa liian vakavasti eikä huono päivä määritä häntä ystäväni silmissä kokonaan.

– Jos sopiva mies tulee vastaan, voisin kyllä mennä naimisiinkin. Mutta yksin eläessä pystyn itse päättämään ja voin valita voimavarojeni mukaisen elämäntavan.

Raija on ollut sairauslomalla pari vuotta. Vaikka Cushingin oireyhtymä on hoidettu ja viitearvot näytävät hyviltä, vointi ja jaksaminen eivät ole seuranneet hyviä arvoja. Tämä siitä huolimatta, että Raijan mukaan häntä hoitavat Suomen ykkösruvin asiantuntijat.

– Elämänhallinta puuttuu. Olen aloitekyvytön ja päättämätön ja käyn tavallaan aiempaa hitaammilla kierroksilla. Myöhästyn joka paikasta, vaikka haluaisin olla luotettava ja ennakoitava, Raija huokaa.

Hankalinta on liikkeelle lähteminen

– Luustoterveyden hoito on jäänyt vähälle, sillä uusia diagnooseja on putkahdellut koko ajan, Raija myöntää.

Luustoterveyttään Raija on hoitanut kalsiumlisällä ja D-vitamiinilla. Vaikka Raija ei tunnustaudu liikunnan harrastajaksi, hän on harrastanut paljon tanssia yliopistolla työskennellessään: salsaa, sambaa, itämaista tanssia, afrikkalaisia tansseja. Myös kävely maittaa.

– Hankalinta on liikkeelle lähteminen. Mutta sitten kun pääsen liikkeelle, nautin.

Vuosien vierieissä Raija on tiedostanut, että luustosta täytyisi pitää nykyistä parempaa huolta. Hän on osallistunut vuosia sitten

Luustoliiton sopeutumisvalmennuskurssille. Vaikka Raija itse sanoo hoitavansa luustoaan huonosti, on hänen luustonsa kunto parantunut huomattavasti.

– Luustostani otetaan mittaukset kymmenen vuoden välein. Viimeksi minulla oli enää osteopenia.

Mukaan yhdistykseen

Raija liittyi myös Pääkaupunkiseudun yhdistykseen.

– Aluksi kävin kuukausitapaamisissa, mutta koska olin muita nuorempi, huomasin monen odottavan, että ottaisin enemmän vastuuta yhdistyksestä. Siihen minusta ei niillä voimavaroilla ollut.

Niin Raija jättäytyi yhdistyksen aktiivitoiminnasta syrjään, mutta seuraa Luustotieto-lehteä ja liiton sähköistä jäsenkirjettä Luustoviestiä. Vaikka hän itse osallistuu vähän

yhdistyksen toimintaan, hän näkee yhdistyksessä paljon mahdollisuuksia:

– On hyvä välillä kuunnella itseä ja miettiä kohtalotovereiden kanssa sitä, mitä sellaista voisi tehdä luustoterveydelleen mistä itse pitää.

Mutta toisaalta Raija ei näe yhdistystä pelkkänä onnelana ja rauhan tyyssijana, jonka toimintaan voi osallistua vain hyvässä fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa ollessaan:

– Välillä yhdistyksessä täytyy pystyä myös tuulettamaan. Aina ei tarvitse hymillä, jos on huono päivä.

Raija aikoo jatkaa elämäänsä päivä kerrallaan. Hän luottaa siihen, että jokaiselle päivälle on annettu ne voimat ja ilon aiheet, jotka siihen kuuluvat.

TEKSTI JA KUVAT:
ANSA HOLM



"Sain onneksi synnyinlahjaksi toiveikkaan mielialan."

Lonkkamurtumapotilaan selviytyminen ja nopea kuntoutuminen riippuvat kotikunnasta

Peter Lühje peräänkuuluttaa Lääkärilehdessä (28.10. 2016/43, 2706–2707) lonkkamurtumapotilaiden PERFECT-hankkeen asiantuntijaryhmän suunnitelmaa kehittää valtakunnallinen THL:n järjestelmä, jolla vuositasolla voidaan seurata "...potilaiden hoidon onnistumista ja kustannuksia ja ottaa oppia hyvin toimivista sairaaloista".

Tällä hetkellä THL:n heikentyneiden taloudellisten resurssien vuoksi rekisteri laahaa ajastaan jäljessä. Lisäksi rekisterissä on huomioitu vain potilaan saama ensimmäinen lonkkamurtuma, vaikka noin 12 % ensimmäisen lonkkamurtuman saaneista saa toisen lonkkamurtuman noin neljän vuoden kuluttua ensimmäisestä ja noin joka kymmenes lonkkamurtuman vuoksi leikkaushoidossa ollut potilas joutuu uusintaleikkaukseen.

Terveydenhuollon palveluvalikoimaneuvosto on antanut viime elokuussa suosituksen lonkkamurtumapotilaiden leikkaushoidon jälkeisestä kuntoutuksesta. Suosituksen mukaan hoidon ja kuntoutuk-



Kuva: Pixabay

sen tavoitteena on potilaan paluu entiseen elinympäristöön. Lisäksi toimintakyky pitäisi pyrkiä palauttamaan vähintään murtumaa edeltävälle tasolle.

Lonkkamurtumapotilaiden kuntoutus on hyvin toimiessaan kustannusvaikuttavaa. Tällä hetkellä

kuntoutuksessa ovat parhaiten onnistuneet Lahti ja Espoo, joiden onnistuneesta toiminnasta olisi tärkeää muiden ottaa oppia. "Ei olekaan oikein, että potilaan hoidon tulos riippuu kotikunnasta ja sen kuntoutusmahdollisuuksista." (Emt., 2707)

Osteoporoosin hoitoon uusia lääkkeitä

Uusimmassa Apteekkari-lehdessä (5/2016) LT, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri **Anna-Mari Koski** Keski-Suomen Keskussairaalasta pitää kahdesta uudesta osteoporoosilääkkeestä saatuja myönteisiä tutkimustuloksia lupaavina. Nämä lääkkeet eivät ole vielä myyntiluvallisia, mutta ne ovat parhaillaan viimeisen vaiheen eli faasi III:n tutkimuksissa.

Toinen mahdollisista uusista luulääkkeistä on *romosotsumabi*, joka lisää luun muodostusta ja estää sen hajoamista. Jo yhden vuoden tut-

kimusseurannassa lääke esti tehokkaasti nikamamurtumia.

Toinen mahdollinen uusi luulääke on *abaloparatidi*, joka on luuta rakentava lääke. Se sitoutuu elimistössä samaan reseptoriin kuin jo markkinoilla oleva *teriparatidi*. Jo ensimmäisten kuukausien aikana murtumien määrä väheni selvästi tutkimusryhmään kuuluvilla.

Kosken mukaan lääkkeiden korvauskäytännön pitäisi tukea tehokasta hoitoa. Paras hoitotulos voitaisiin saavuttaa käyttämällä ensin tehokasta luuta rakentavaa

lääkettä, joita voidaan käyttää vain lyhyen aikaa niiden pitkäaikaiskäytöstä mahdollisesti aiheutuvien haittojen vuoksi. Tämän jälkeen hoitoa jatkettaisiin esimerkiksi *bisfosfonaatilla* tai *denosumabilla*, jotka estävät luun hajoamista. Esimerkiksi nykyisin luuta rakentava teriparadihoito korvataan vain vaikeassa osteoporoosissa ja siinä vaiheessa, kun muut lääkkeet eivät ole olleet riittävän tehokkaita.

Lähde: Apteekkari 5/16, 46

Lisätietoa: JAMA. 2016; 316(7): 722–733

Lääkkeiden ostosta tingitään

Hallituksen toteuttamat leikkaukset ja säästötoimet ovat johtaneet mm. julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen korotuksiin, Kelan korvaamien matkojen ja lääkkeiden omavastuuosuuksien korotuksiin sekä yksityisen hammaslääkäri- ja lääkärikäyntien Kela-korvauksien pienenemiseen. Kaikilla ei ole varaa kalliisiin lääkkeisiin, mikä heikentää heidän terveyttään ja työkykyään. Erityisesti heikossa asemassa ovat työelämän ulkopuolella olevat.

Kuluttajaliiton toukokuussa 2016 tekemän sähköisen kyselyn mukaan puolet vastaajista, yhteensä 2 537 henkilöä, on joutunut tinkimään taloudellisista syistä omasta terveydenhoidostaan. Joka toinen kyselyn vastaaja on jättänyt rahan puutteen vuoksi käyttämättä terveydenhuol-



lon palveluita, kuten lääkäriä, ja 42 % vastaajista on tinkinyt lääkkeiden ostosta. Kyselyn vastaajista noin 80 % on jokin pitkäaikaissairaus.

Kuluttajaliiton kyselyn vastaajista yli puolet (61 %) kertovat, etteivät nykyiset tulot riitä kattamaan heidän pakollisia menojaan. Samoin yli puolet vastaajista (64 %) tinkii ruokamenoissa rahan puutteen vuoksi. Merkittävä osa vastaajista arvioi myös jatkossa joutuvansa tinkimään entistä useammin perus-

tarpeistaan sekä terveydenhuollon palveluiden käytöstä ja lääkkeiden ostosta.

Myös laajaan satunnaisotokseen perustuvan Kelan väestötutkimuksen (Health and Social Support -seurantatutkimus vuosilta 1998, 2003 ja 2011) mukaan moni on jättänyt kalliiden hintojen vuoksi reseptilääkkeensä hakematta apteekista. Tutkimuksessa oli mukana 13 050 henkilöä, jotka olivat 20–54-vuotiaita vuonna 1998.

Lähteet: Kuluttajaliitto, tiedote 7.11.2016; Kuluttajaliitto, kysely 11/2016; Kela, tutkimusblogi Karoliina Koskenvuo 31.10.2016.

Vuonna 2015 apteekkeista toimitettiin 54 miljoonaa reseptiä, joista sähköisiä oli 49 miljoonaa.

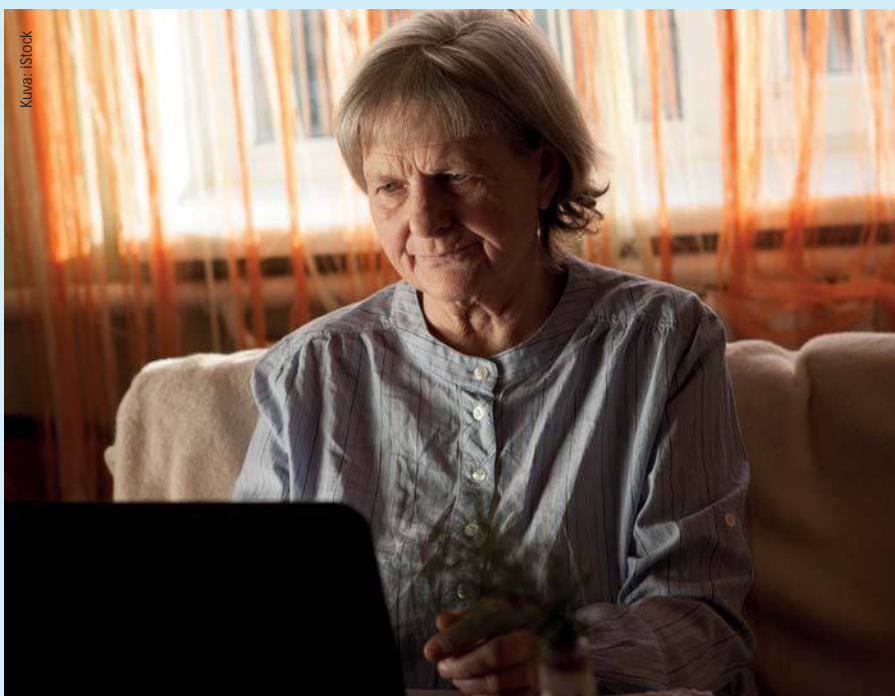
Lähde: Tesso 3/2015, 30-31

Tukea haetaan netistä

Vertaisen ja ammattilaisen antama tuki on siirtynyt osittain internettiin. Internetvälitteinen tuki on toimintaa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ja koulutetut vapaaehtoiset kohtaavat ja tukevat toisiaan internetissä. Tuen antajana voi toimia myös ammattilainen. Itä-Suomen yliopisto, Diakonia-ammattikorkeakoulu ja Turun yliopisto ovat tutkineet internetvälitteisen tuen merkitystä ja toimivuutta tukea hakevien ihmisten elämässä.

Suurin syy tuen hakuun olivat erilaiset terveysongelmat. Tutkimuksen mukaan niihin haki tukea noin 40 prosenttia vastaajista.

Seuraavaksi suosituin internetvälitteisen tuen käytön syy olivat fyysiset vammat ja läheisen ongelmat. Mielenterveysongelmiin haki internetistä tukea vain noin 5 prosenttia vastaajista.



Tutkimuksessa ilmeni, että netin tukipalveluita käyttävät pääasiassa naiset. Kolmannes palvelun käyttäjistä turvautui palveluun vähintään viikoittain. Mutta vain 15 prosenttia

vastaajista oli käyttänyt pelkästään netin palvelua, joten kasvokkain saatavalla vertaistuellalla on edelleen vahva asemansa.

Lähde: Avain 4/2016, 6.

Tavoitteena 134 miljoonan euron säästöt lääkekorvauksiin

Lääkkeen määräämisestä annettuun asetukseen on tulossa muutos. Synnä on hallituksen lääkesäästötavoite: 134 miljoonaa euroa lääkekorvauksista. Keinoina ovat mm. lääkeyritysten välisen hintakilpailun lisääminen, lääkejätteen vähentäminen sekä rationaalisen lääkehoidon edistäminen.

Asetusmuutos tuo tullessaan lääkäreille lisävastuuta lääkemenoina. Potilaille tuleva asetus lisää apteekkikäyntejä: kalliita lääkkeitä

korvataan jatkossa kerralla vain yhtä kuukautta vastaava määrä aiemman kolmen kuukauden sijaan. Peruskorvattavista lääkkeistä uusi erä tullaan korvaamaan vasta sitten, kun aiemmin ostettu erä on käytetty lähes kokonaan.

Asetusmuutokset annetaan vuoden 2016 lopussa.

Lähde: Lääkärilehti 7.10.2016/40, 2480-2481 sekä Kela, Lehdistötiedote 11.10.2016



Terveet elinvuodet

Maailmanlaajuisesti keskimääräinen odotettavissa oleva elinikä oli vuonna 1980 reilut 61,7 vuotta ja vuonna 2015 se oli 71,8 vuotta. Keskimääräisessä eliniän odotteessa on huomattavia vaihteluja eri maiden välillä. Elinvuosia vähentävät mm. iskeemiset sydänsairaudet (sydänlihaskudoksen pitkäaikainen hapenpuute), aivoverenkierron häiriöt ja alempien hengitysteiden sairaudet. Suomessa elinvuosia vähensi myös mm. Alzheimerin tauti.

Elinaikana terveiden elinvuosien määrää vähentävät puolestaan mm. alaselkä- ja niskakivut, masennus ja diabetes. Suomen osalta edellisten lisäksi terveitä elinvuosia heikentävät eniten myös kaatumiset ja migreeni.

Maailmanlaajuisesti isoimpia terveyden riskitekijöitä ovat esim. korkea verenpaine, tupakointi, kohonnut verensokeri ja ylipaino. Suomessa suurimpia riskitekijöitä edellä mainittujen lisäksi ovat myös ravitsemukseen liittyvät riskitekijät, päihteet ja vähäinen fyysinen aktiivisuus.

Tiedot perustuvat laajaan Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors 2015 -tutkimukseen. Tutkimuksesta on julkaistu artikkelisarja Lancet-tiedelehdessä. Suomesta tutkimukseen osallistui UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari.

Lähde: UKK-instituutin tiedote 10.10.20164



Älä tee -ohjeet tulossa

Käypä hoito -suositusten rinnalle on tulossa Älä tee -listaukset. Listojen ajatus on ohjeistaa lääkäreitä välttämään tiettyjä toimenpiteitä hoitojen yhteydessä, jossa ne voisivat vaikuttaa kielteisesti hoidon laatuun, turvallisuuteen tai ne voisivat aiheuttaa turhia kustannuksia. Britanniassa vastaavanlaisia Älä tee -listauksia on noin tuhat.

Ensimmäiset Älä tee -ohjeet saadaan julki tämän vuoden lopulla. Samalla näille listauksille etsitään suomenkielistä hyvää nimeä. Duodecimin Käypä hoito -suositusten päätoimittaja Jorma Komulainen ottaa nimiehdotuksia mielellään vastaan.

Lähde: Lääkärilehti 16.9.2016/37, 2240

Lääkärin vastaanotolla ei ole aikaa

Suomalaisten perusterveydenhuollon lääkäreiden mukaan nykyistä terveyskeskuksen vastaanoton rakennetta ja toimintamallia ei ole luotu pitkäaikaissairaille. Aika ei tahdo riittää monimutkaisen sairaushistorian selvittelyyn ja monen pitkäaikaissairauden seurantaan. Lyhyet terveyskeskukset soveltuvat nopeaan arvojen tulkintaan, akuuttipotilaiden seurlontaan ja yksisuuntaisten ohjeiden antamiseen. Siitä huolimatta terveysasemilla hoidetaan vaikeita monisairaita potilaita. Jos lääkärin pitää laatia yksilöllinen hoitosuunnitelma Käypä hoito -suosituksesta poiketen, hänen täytyisi tuntea potilaansa. Lääkäreiden vaihtuessa alinoma se on mahdotonta.

Lähde: Medi uutiset.fi/uutisarkisto 5.8.2016





Aikuisneuvola auttaa kestävyysvajeeseen

Kelan hoitotuen, laitoshoidon ja kotihoidon tarve voi vähentää aikuisneuvolatoiminnan avulla. Näin on ainakin tapahtunut Raahen seudulla, jossa kolmessa kunnassa on jo 12 vuoden ajan kutsuttu kaikki 65 vuotta täyttävät neuvolatarkastukseen.

Lääkärilehdessä (11.11.2016/45) geriatrian ylilääkäri **Marja-Liisa Karjula** kertoo, että ilman palveluita

selviytyvien 75 vuotta täyttäneiden määrä on näissä kunnissa kasvanut merkittävästi vuodesta 2009 vuoteen 2012.

Toiminnan tarkoituksena on löytää sairaudet ennen niihin liittyviä oireita kuten esimerkiksi piilevä sokeritauti, kilpirauhasen vajaatoiminta ja B-vitamiinin puutos.

Vastaanottoaika kestää puoli- toista tuntia, jonka aikana tervey-

denhoitaja kartoittaa henkilön psyykkistä ja fyysistä terveydentilaa ja ohjaa tarvittaessa jatkohoitoon.

Mikäli henkilöllä ilmenee tasapaino-ongelmia, hänet ohjataan kuntoneuvolaan, muistiongelmassa ohjataan muistipolille. Mikäli laboratoriotulokset ovat poikkeavat, henkilö ohjataan lääkäriin.

Lisäksi neuvolakäynnin aikana keskustellaan myös elämänlaatuun liittyvistä asioista. Näin myös terveydenhuoltoa paljon käyttävät hyötyvät neuvolakäynnistä. Kysymykset kehitettiin aikoinaan sosiaali- ja terveysministeriön tukemassa hankkeessa ja ajan myötä kysymysten järjestystä on laitettu uuteen uskoon, jotta keskustelun eteneminen vastaanotolla on luontevaa.

Aikuisneuvolan toiminta on ennaltaehkäisyä, joka on paljon halvempaa kuin varsinainen hoito. Yhden henkilön 15 kuukauden mittainen hoito dementiakodissa maksaa saman verran kuin 300 aikuisneuvolakäyntiä.

Toiminnasta saatujen kokemusten mukaan 65 vuotta onkin todettu olevan hyvä ikä neuvolakäynnille: kun tilanteeseen puututaan ajoissa, voidaan vielä vaikuttaa loppuelämän kulkuun. Lisäksi moni 65 vuotta täyttävä saattaa jo ennen neuvolakäyntiä alkaa elämäntaparemontin odottaessaan kutsua aikuisneuvolaan.

Potilaan valinnanvapaus ratsastaa mielikuvilla



Kansalaisen näkökulmasta sote-uudistuksen yksi keskeinen asia on ollut potilaan valinnanvapaus. Nykyisin tarjolla olevien julkisen sektorin palveluiden lisäksi potilas voi hoitoa tarvittaessa valita tulevaisuudessa myös yksityisen lääkärikeskuksen tai kolmannen sektorin toimijan.

Lääkärilehdessä (11.11.2016/44, 2893) lääkäriiliton hallituksen varapuheenjohtaja **Antti Tamminen**

nostaa hoitopaikan valintaa tekevä potilaan haasteeksi koko ajan kasvavan mainonnan ja sosiaalisen median tarjoamat mielikuvat, joilla ei välttämättä ole perustetta todellisuudessa. Näin todelliseen hoidon laatuun ei kiinnitetä huomiota. Hän peräänkuuluttaakin hoidon laadun mittareita ja rekistereitä. Niiden lisäksi tarvitaan myös laadun seuranta sekä riittäviä resursseja seurannan järjestämiseen.

Alkoholi ja ikääntyminen

Ikäntyneet käyttävät alkoholia enemmän kuin koskaan aiemmin. Esimerkiksi Britanniassa on selvitetty alkoholinkäyttöön liittyvien sairaalajaksojen määrää vuosina 2002–2010. Tutkimuksen mukaan alkoholinkäyttöön liittyviä sairaalajaksoja oli yli puoli miljoonaa alle kymmenen vuoden aikana. Miehillä jaksojen kasvu oli 175 % ja naisilla 145 %. Niinpä kyseessä on sekä kansanterveyden että –talouden kannalta tärkeä asia.

Ihmisen kyky sietää alkoholia heikkenee ikääntymisen aiheuttamien monien fysiologisten muutosten myötä. Tasapainon, lihasvoiman ja liikkuvuuden heikentyessä alkoholi lisää kaatumisten ja murtumien riskiä. Lisäksi alkoholi vaikuttaa kielteisesti moniin perussairauksiin sekä muistin toimintaan.

Erityinen ongelma on alkoholinkäytön yhdistäminen lääkehoitoon



Kuva: Pixabay

ja varsinkin useamman lääkkeen yhteiskäyttöön: alkoholi vaikuttaa lääkkeen imeytymiseen, jakautumiseen ja metaboliaan. Näin lääkehoidon teho voi heiketä merkittävästi tai lääkkeet voivat tehotta liiankin hyvin aiheuttaen yliannostuksen. Lääkehoito voi myös voimistaa alkoholinkäytöstä, jolloin esimerkiksi kaatumisriski nousee. Joidenkin lääkehoitojen yhteydessä alkoholinkäyttö voi olla myös hengenvaarallista.

Ikäihmisten alkoholinkäyttö täytyisikin ottaa puheeksi terveyden-

huollossa systemaattisesti. Näin voitaisiin tarttua alkoholin ongelma-ikäikäyttöön jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Iästä riippumatta ihminen tarvitsee hoitoa alkoholiongelmiin, sillä alkoholi aiheuttaa monia haittoja ja heikentää elämänlaatua.

Yli 65-vuotiaille on laadittu oma laskuri alkoholinkäytön seuraamiseksi. Päihdelinkki löytyy osoitteesta: www.paihdelinkki.fi/fi/testit-jalaskurit/alkoholi.

Lähde: Lääkärilehti 6/12.2.2016, 403-407

Voimaharjoittelu voi terästää muistia

Luuston kuntoonkin vaikuttava lihaksia vahvistava voimaharjoittelu parantaa myös muistia ja muita mielen toimintoja. Vaikutus näkyy muistitesteissä, mutta myös rakenteellisina muutoksina aivoissa, kertoo Journal of American Geriatrics Society -lehdessä 2016 julkaistu tutkimusartikkeli.

Tutkimuksen mukaan suotuisat muutokset havaittiin yli 50-vuotiailla henkilöillä, joilla oli jo todettu mielen toimintojen lievä heikentyminen. Mielen toiminnat parantuivat selkeimmin henkilöillä, jotka tekivät suhteellisen raskaita punnitreenejä kahdesti viikossa puolen vuoden ajan. Kun tarkasteltiin osallistujien aivoja magneettikuvauksella, havaittiin rakenteellisia muutoksia niillä henkilöillä, joiden muistitestitulokset parantuivat lihasharjoittelun myötä.

Tutkijat eivät vielä tiedä, miksi lihasten vahvistaminen parantaa muistia, mutta liikunnalla on lukuisia terveellisiä vaikutuksia, jotka saattavat selittää ilmiön.

Lähde: Uutispalvelu Duodecim 9.11.2016 ja Journal of American Geriatrics Society 2016.



Kuva: Pixabay

Digitalisaatiolla palvelut asiakas-keskeisiksi!

Digitalisaation myötä sosiaali- ja terveydenhuollon asiakas saa kaiken itseään koskevan tiedon ja pystyy osallistumaan itseään koskevaan päätöksentekoon.

Lähde: Tesso 3/2015, 22-25



Kuva: Pixabay



Mitä maito on?

Ihminen on vuosituhansia sitten oppinut käyttämään eläinten maitoa ravinnonlähteenä, sillä maito on tiivis vesi- ja rasvaosan sisältävä ravintoainepaketti. Maidon vesiosassa on laktoosia eli maitosokeria, proteiinia, vesiliukoisia vitamiineja sekä kivennäisaineita kuten kalsiumia ja jodia. Maidon rasvaosa sisältää rasvan lisäksi mm. rasvaliukoisia vitamiineja. Rasvattomissa ja vähärasvaisissa maitovalmisteissa rasvaliukoisia ravintoaineita on vähemmän tai ei lainkaan, mutta kaikki vesiliukoiset ravintoaineet ovat tallella.

Maidon läpinäkymätön väri johtuu rasvasta, proteiineista ja kivennäisaineista. Maidon kaseinimiseilit ja rasvapallot heijastavat maitoon tulleet valonsäteet, joten maito näyttää valkoiselta. Kun maidon rasva poistetaan, maito muuttuu läpinäkyvämmäksi ja saa sinertävän vivahteen.

Maitovalmisteilla on nimisuoja. Maidoksi saa kutsua vain lehmän utareista erittyntä tuotetta, johon ei ole lisätty mitään ja josta ei ole poistettu mitään. Maidossa voi olla eri määrä rasvaa kuin raakamaidossa. Kun maidosta poistetaan laktoosi, sitä ei saa enää kutsua maidoksi, vaan maitojuomaksi. Maitovalmisteita ovat yksinomaan maidosta ja muista valmistuksen kannalta tarpeellisista aineista valmistettu kuten mm. kerma, voi, juusto, jogurtti ja viili.

Lähde ja lisätietoa:

Maito ja terveys ry:n tiedote 1.9.2016 ja maitojaterveys.fi/maitotietoa

Suomalaisten D-vitamiinitasot

D-vitamiinia syntyy iholla auringon valon avulla. Suomessa D-vitamiinia voi saada auringosta lähinnä keskikesällä. Ravinnosta parhaita D-vitamiinin saantilähteitä ovat kalaruoat sekä D-vitamiinilla täydennetyt maitovalmisteet, margariinit ja levitteet, joiden D-vitamiinitäydennys Suomessa aloitettiin vuonna 2003 ja lisän suuruus kaksinkertaistettiin vuonna 2010.

Syksyllä julkaistun tutkimuksen mukaan keskimäärin suomalaisten D-vitamiinitasot ovat nousseet hyvin vuodesta 2002 vuoteen 2012: työikäisten D-vitamiinitasot ovat nousseet kolmanneksella. Naisilla D-vitamiinitasot ovat keskimäärin nousseet 48 nanomoolista litrassa

(nmol/l) 67 nmol/l:iin ja miehillä 45 nmol/l:sta 63 nmol/l:iin. Syynä lienee D-vitamiinilisä, jonka käyttö on lisääntynyt erillisenä tuotteena ja jota on lisätty aiempaa enemmän maitotuotteisiin ja rasvaveitteisiin.

THL: tiedotteen (21.10.2016) mukaan maitotaloustuotteita, levitteitä ja kalaa käyttämällä ravinnosta on nykyisin mahdollista saada riittävä D-vitamiiniannos.

Tosin tutkimuksessa ilmeni, että jopa joka neljännellä suomalaisella miehellä (26 %) ja joka viidennellä naisella (21 %) on veren D-vitamiinin taso alle suosituksen 50 nmol/l.

Lähteet: THL, tiedote 21.10.2016 ja Raulio et al. 2016, Successful nutrition policy, The European Journal of Public Health.

K-vitamiini ja luusto

Japanissa K-vitamiinivalmisteille on hyväksytty käyttöaiheeksi osteoporoosin esto ja hoito. Sen sijaan EU:n komissio toimii varovaisemmin: "K-vitamiini edistää luiden pysymistä normaaleina". Kliininen näyttö K-vitamiinin luustohyödyistä on ristiriitaista.

Emeritusprofessori Ilari Paakkari kirjoittaa Duodecim-katsauksessa (2016; 132:1755-62), että K-vitamiinin riittävällä saannilla on todennäköisesti yhteys vähentyneisiin luunmurtumiin – vaikka luuntiheyteen K-vitamiini ei näyttäisi vaikuttavan. Sen sijaan K-vitamiini näyttäisi vaikuttavan luun kollageeniin, jonka sidoksia luukristalleihin K-vitamiini vahvistaa. Lisäksi Paakkarin mukaan K- ja D-vitamiinien välillä on synergia yhdessä kalsiumin kanssa, jolloin niiden riittävä saanti näyttää tukevan terveen luun rakentumista.

"K-vitamiinin riittävällä saannilla on merkitystä ainakin heikosti ravinteita saavien ja ikääntyneiden luustolle sekä mediaskleroosille ja diabeetikoille." (Emt., 1761)

Suomalaiset saavat noin kolmanneksen K-vitamiininsaannistaan kasviksista ja kolmanneksen rasvoista keskimääräisen saannin vaihdellessa välillä 90–105 mikrogrammaa vuorokaudessa. Suomessa ei ole virallisia K-vitamiinin saantisuosituksia. Euroopan elintarvikeviraston saantisuositus on 75 mikrogrammaa vuorokaudessa. Kyseessä on K1-vitamiinin saantiarvio, sillä K2-vitamiineihin liittyvä tieto on toistaiseksi puutteellista.

Kaiken kaikkiaan Paakkari toteaa, että tarvitaan lisää tutkimusta kaikkien K-vitamiinien fysiologiasta ja kliinisistä vaikutuksista. Niitä odotellessa kannattaa Paakkarin mukaan noudattaa äidin neuvoa ja syödä kaikki lautasella olevat vihreät vihannekset.





Harriet Finne-Soveri: Ikääntyneiden terveys ja toimintakyky entistä parempi

Harriet Finne-Soveri tulee vastaan iloisesti hymyillen, vaikka päivä on kiireinen. Helsingiläisen Laakson sairaalan historiallinen ja rauhaisa tunnelma on vain silmänlumetta: haastattelun jälkeen Finne-Soverin on kiiruhdettava vielä kotikäynnille.

Tie tunnetuksi geriatriksi on alkanut sattumasta. Lääketieteen tohtoriksi valmistumisen jälkeen vuonna 1980 Finne-Soverilla oli ajatuksena ryhtyä yleislääkäriksi hoitamaan vanhuksia.

– Kun sitten 1980-luvulla Suomeen perustettiin geriatrian koulutusohjelma, sinne hakeutuminen oli minulle aivan selvää, mutta kesti pitkään ennen kuin pääsin irrottautumaan siihen terveyskeskuslääkärin työstäni.

Kohentuneet elintavat

Finne-Soveri kuvailee ikääntyneiden terveydentilan ja toimintakyvyn tilannetta yleisesti ottaen hyväksi.

– Olemme Suomessa nyt samassa tilanteessa muiden länsimaiden kanssa. Terveys ja toimintakyky vanhuusiän varhais- ja keskivaiheissa olevilla näyttää paranevan koko ajan. Isovanhempamme vanhenivat paljon aikaisemmin kuin me vanhemme.

– Elintavat ovat yksi tärkeä terveydentilaan vaikuttava tekijä. Katsottaessa elintapoja esimerkiksi THL:n tilastojulkaisujen valossa, suomalaisten ravitsemus- ja liikuntatottumukset ovat liikkuneet parempaan suuntaan. Se lupaa hyvää.

HARRIET FINNE-SOVERI *Lääketieteen tohtori ja geriatrian erikoislääkäri*

Palvelualueiden ylläkäri Helsingin kaupungilla, vastuualueena muun muassa Helsingin kotihoidon ja monipuolisten palvelukeskusten lääkäripalvelut.

Työskennellyt muun muassa tutkimusprofessorina Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella ja useissa johtamis- ja asiantuntijatehtävissä Helsingin kaupungilla.

Tunnettu myös laajasta tutkimustoiminnasta ja kansallisista ja kansainvälisistä luottamustehtävistä.

Takapakkiakin on nähtävissä: ikääntyneiden alkoholin käyttö on lisääntymässä.

– Nyt keski-ikässä ja vanhuuden kynnyksellä olevat ovat tottuneet käyttämään enemmän alkoholia kuin aiempi sukupolvi. Ikääntyessä pää ja keho sietävät alkoholia vähemmän ja siksi totuttuja määriä pitäisi vähentää.

Ikääntyneen aliravitsemus

Riskit janon tunteen heikentymiseen, syömisen ja juomisen unohtamiseen ja laihtumiseen sekä sitä myötä uhkaavaan lihasmassan menettämiseen kasvavat vanhuuden raihnauuden lisääntyessä yli 80-vuotiaana.

– Ruokavalion ei tarvitse olla niin salaattipitoista kuin nuoremmilla vaan riittävä energian, proteiinin, valkuais- ja hivenaineiden sekä D-vitamiinin saanti on turvattava.

– Eri maissa tehtyjen tutkimusten valossa voidaan sanoa, että aliravitsemus lisääntyy mitä vanhempaan ikäluokkaan mennään. Maan elintasosta, koulutuksesta ja muista tekijöistä riippuen prosentit vähän vaihtelevat. Siirryttäessä 60-vuotiaista vanhempiin ikäluokkiin aliravitsemuksen riski kasvaa koko ajan. Kotihoidon palveluiden ja palveluasumisen piirissä olevien vanhusten aliravitsemuksen riski on todella suuri.

Monet sairaudet kuten suolisto- ja muistisairaudet ja aivoja rappeuttavat sairaudet altistavat aliravitsemukselle.

– Muistisairaana pitäisi muistaa syödä, vaikkei näläntunnetta ole ja siksi syöminen jää helposti väliin. Sairaudet altistavat aliravitsemukselle, mutta myös niiden hoitoon käytettävät lääkkeet, esimerkiksi mielialalääkkeet tai suuta kuivatavat lääkkeet. Huono mieliala voi itsessäänkin aiheuttaa ruokahaluttomuutta.

Kaikki aliravitsemus ei välttämättä ole ehkäistävissä.

– Mitä vanhempiin ikäluokkiin tullaan, sen lähempänä ihmiset ovat kuolemaansa, mihin liittyy myös laihtumista. Mutta siihen pitää tarttua, jos kotona asuva iäkäs henkilö alkaa laihtua ilman että hän laihtuttaa. Takana voi olla asioita, joita voidaan ja pitää hoitaa. Sekä elämäntapoja, joita voidaan kohen-
taa.

Tahaton laihtuminen ja suuriksi käyneet vaatteet ovat aliravitsemuksen konkreettisia merkkejä, joita voivat havaita ihminen itse, omaiset tai ammattilaiset.

– Kaikkien sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten olisi tärkeä havaita asiakkaistaan ne, joiden vaatteet ovat 2–3 numeroa liian suuret ja ohjata heidät eteenpäin tutkimuksiin. Käynnin syy voi olla aivan muu asia, mutta ihmisen noustessa tuolista saattavatkin housut pudota alas.

Ylipainoisella voi olla virhe-, mutta myös aliravitsemusta, jota ei aina huomata.

– Tilanne voi olla kuin villakoiralalla: pöyheän ulkokuoren alla onkin laiha ja pieni massa. Vähän liikkuvat ylipainoiset voivat saada paljon energiaa, mutta kärsiä hiven- ja valkuaisaineiden puutteesta.

Heikot lihakset ja ylipainon aiheuttama jaksamattomuus johtavat liikkumattomuuden kierteseen. Kun ikääntynyt laihtuttaa nopeasti, lihakset katoavat helposti mukana ja riski joutua vuodepotilaaksi kasvaa.

– Laihduttamisessa tulee edetä hitaasti ja seurata, että ravinto sisältää riittävästi kehon rakennusaineita, samalla liikuntaa lisäten. Se kysyy kärsivällisyyttä ja itsekuria.

Ikääntyneellä pieni pyöreys ei kuitenkaan ole haitaksi.

– Nyrkkisääntönä voidaan sanoa, että ennen eläkeikää ei saisi lihota ja eläkeiän jälkeen normaali-painoinen ei saisi laihtua. Minusta voisi tässä iässä kuoria vähän pois, mutta kahdeksankymmppisenä olisin oikein hyvä malli, Finne-Soveri hy-myilee.

”Heikot lihakset ja ylipainon aiheuttama jaksamattomuus johtavat liikkumattomuuden kierteseen.”

”Liikunnan aloittaminen ei myöhemmälläkään iällä ole turhaa.”

Kierteen ennaltaehkäisy

Aliravitsemuksen kohdalla riski kaa-tuilulle kasvaa. Liikuntakyvyn heikkeneminen vaikuttaa yleiskuntoon ja mielialaan aiheuttaen myös masennusta. Liikkumattomuus puolestaan aiheuttaa vatsan toiminnan hidastumista.

– Kroonisia sairauksia, kuten diabetesta tai verenpainetautia sairastavilla sairauden tilanne voi heiketä liikkumattomuuden myötä, jolloin loppuelämän kierre on valmis.

Kun omasta kodista ei pääse ulos, uhkana on myös sosiaalinen eristäytyminen.

– Yli 80-vuotiaat eivät ole samalla tavalla mukana sosiaalisen median maailmassa. Kun ei ole kavereita ja yhteydenpidon keinoja, eristäytymisen riski kasvaa. Vanhuusikää lähestyvät sukupolvet ovat tottuneet käyttämään älylaitteita ja sosiaalista mediaa. Ne ovat ehkä huomispäivän vanhusten pelastus yhteydenpitoon.

Lähtökohtina ravitsemuksen kohentamiseen Finne-Soveri pitää omanlaisen elämän elämistä ja turhan tiukan ajattelun unohtamista.

– Korjausliikkeet ravitsemukseen tulee nivoa omiin elämäntapoihin, jolloin niiden toteutuminen on mahdollista.



Säännöllisyyteen pyrkivillä pe-rehtyminen ravitsemustietouteen ja säännönmukainen ateriarytmi korostuvat: Ruokailujen tulee jakautua tasaisesti vuorokauden ympäri.

– Alkavaa päivää varten monipuolisuus ja riittävä energiansaanti ovat tärkeitä, ettei mennä ihan pelkällä puurolla. Illalla on hyvä syödä pieni iltapala, jottei paastosta tule liian pitkä. Monipuolinen ravitsemus on tärkeää.

Epäsäännölliseen elämään totuneet joutuvat muistuttelemaan itseään ja palaamaan ravitsemusasioiden pariin aika ajoin.

– Olemme niin erilaisia ja ihminen on summa siitä, miten on elänyt. Toiset ovat kuin petoja, isolla aterialla eletään loppuviikko. Jotkut tavoista voivat muuttua vanhempana eikä muutosta tehdäkseen tarvitse odottaa, että täyttää 70 vuotta.

Liikunnan tulisi sisältää kestävyttä, liikkuvuutta ja lihasvoimaa sisältävää treeniä.

– Sekä lihaskadossa, sarkopeniassa, että osteoporoosissa on kyse solukon häviämisestä. Lihasvoimaa kasvattava ja aerobinen liikunta tekevät hyvää myös luustolle. Ikääntyminen altistaa kaatumisille ja jos luusto ei kestä, voivat ihmisen viimeiset vuodet muuttua konnaan.

Yksioikeiset ohjeet liikunnasta eivät toimi ikääntyneillä. Yksilöllinen tilanne ja ympäristö huomioiden on laadittava ohjeet, jotka ovat ihmiselle mielekkäitä, oikeasti toteutettavissa eivätkä aiheuta muuta vaivaa.

Omat rajoitukset, esimerkiksi nivelten kunto tulee huomioida.

– Jos pystyy hyppäämään narua tai juoksemaan mäkeä ylös, niin antaa mennä vaan.

Liikunnan aloittaminen ei myöhemmälläkään iällä ole turhaa.

– Olemme Helsingin Kustaankartanossa tutkineet liikunnan vaikutuksia elämänsä viimeisiä vuosia eläville ihmisille. Vielä siinäkin vaiheessa aloitetun liikunnan vaikutukset näkyvät.

Hyvän muistin reseptinä ravitsemus ja liikunta?

WHO:n mukaan perimmäisten kustannusten ja ongelmien aiheuttaja ei ole vanheneminen vaan sen mukanaan tuomat muistisairaudet. Muistisairaus aiheuttaa kyvyttömyyden pitää huolta itsestään ja toisen ihmisen avun tarpeen.

– Suomalainen tutkimus on osoittanut, että iäkkäät, joilla on alkava muistisairaus tai joilla kognition heikentymistä on havaittavissa, voivat lykätä muistisairauden

alkamista tai muistin heikentymistä syömällä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti, liikkumalla suositusten mukaisesti ja kiusaamalla päättään aivopähkinöillä. Jos muistisairauden alkua olisi todella mahdollista lykätä merkittävästi, sairaus sijoittuisi ikään kuin elämänkaaren tuolle puolelle. Sairaus ei koskaan alkaisikaan ja elämänsä voisi elää sellaisena kuin on.

Toimintakyvyllä itsemääräämisoikeutta

Kun lihaksisto ja luusto ovat kunnossa ja ikääntynyt pääsee kävelemään esteettä, itsemääräämisoikeus toteutuu.

– Hän voi nousta tuolistaan ja päättää, missä haluaa olla ja mitä haluaa tehdä. Se on ihmisen perusoikeus. Näin geriatrin näkökulmasta tuki- ja liikuntaelimistö on osa tätä kokonaisuutta.

Entä minkälaisia asioita kuuluisi Harriet Finne-Soverin visioon omasta, hyvästä vanhuudestaan?

– Minun Ukkomatic. Hän on kotitalouskone, jonka kanssa olemme olleet 30 vuotta onnellisesti naimisissa. Hän tietysti, Finne-Soveri nauraa ja miettii hetken:

– Toivoisin, että jokin järjen hitunen jäisi jäljelle. Oikeastaan ulkoisilla asioilla ei ole merkitystä vaan ihmissuhteitteni jatkumisella ja läheisten hyvinvoinnilla. Mutta mitä muuta hyvään vanhuuteen pitäisi kuulua? Kirjallisuutta mukailleen: haluaisin säilyttää itsenäisyyteni.

TEKSTI VUOKKO MÄKITALO

Lähteitä mm:

- Finne-Soveri Harriet, Pohjola Leena, Keränen Jimmy, Raivio Kaarina. Pysyvästi aktiivivaan arkeen. InnoKusti-hanke 2007–2010 ja miten sitten kävi. THL, Raportti 30/2014. www.julkari.fi/handle/10024/125443
- Helldán, Anni; Helakorpi, Satu: Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2013 ja niiden muutokset 1993-2013, THL 2014. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-188-4>
- Kivipelto M ym.: A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial, The Lancet, March 2015



Luustoterveellinen vegaaniravitseminen

*Kuluneen syksyn yksi ruokaan liittyvistä ykkösaiheista on ollut vegaaniruoka eli ruoka, joka on valmistettu ilman mitään eläinkunnan tuotteita. Kauppojen hyllyiltä löytyy yhtäkkiä monenlaisia vegaanisia valmisruokia sekä ruoka-aineita nimeltä härkis, tofu, tempeh ja Oumph – suomalaisen suussa hyvinkin oudolta kalskahtavia sanoja. Mutta miten vegaanisuus onnistuu, jos haluaa pitää huolta luustoterveystään? Miten pystyy turvaamaan esimerkiksi riittävän kalsiumin ja proteiinin saannin? Kysytään asiaa **Lotta Pelkoselta**, Vegaaniliiton ravitsemusvastaavalta.*

Usimpien ravitsemussuositusten (2014) mukaan suomalaisten tulisi syödä runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, vähintään puoli kiloa päivässä. Sen sijaan lihan, erityisesti punaisen lihan ja lihatuotteiden, määrää olisi tärkeä vähentää ruokavaliossa enintään puoleen kiloon viikossa. Vegaaniruuassa on kyse kuitenkin siitä, että ruokavalioista poistetaan kaikki eläinperäinen, myös kananmuna ja maitotaloustuotteet.

Soitin Vegaaniliittoon ravitsemusvastaava Lotta Pelkoselle Tampereelle ja tiedustelin, mitä ihmettä Suomessa tapahtuu? Miksi vegaaniruuasta on tullut ilmiö?

– Vegaani-ilmiön taustalla voivat olla kunkin henkilökohtaiset terveyteen liittyvät syyt. Myös huo-

li ympäristöstä voi tehdä ihmisestä vegaanin, sillä liharuuan tuotanto lisää rehevöitymistä ja kiihdyttää ilmastonmuutosta. Myös tuotantoeläinten huonoon kohteluun liittyvät seikat voivat synnyttää halun siirtyä vegaaniksi.

Vegaaniruokavaliota noudattavilla on Pelkosen mukaan tutkimuksissa todettu olevan alhaisempi riski sairastua verenpainetautiin, tyypin 2 diabetekseen sekä tiettyihin syöpätyyppeihin. Lisäksi heillä on pienempi sydäntautikuolleisuus sekä pidempi eliniän odote. Siinä on aikamoinen lista terveyshyötyjä.

Olkoot syyt mitkä tahansa, on ennen vegaaniksi ryhtymistä tärkeä paneutua asiaan: millä ruoka-aineilla liha ja maitotaloustuotteet kannattaa korvata ruokalautasella,

Vegaaniliitto ry:n (perustettu 1993) tarkoituksena on edistää veganismia eli elämäntapaa, jossa vältetään kaikkia kokonaan tai osittain eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita ja kaikkia tuotteita ja palveluita, joiden tuottaminen perustuu eläinten riistoon.

Vegaaniliiton toimintaan kuuluu muun muassa julkaisu-toiminta ja vaikuttaminen sekä kuluttajiin että päättäjiin järjestämällä erilaisia tapahtumia, olemalla mukana keskusteluissa asiantuntijan roolissa ja toimimalla eri tavoin veganismin helpottamiseksi ja saattamiseksi osaksi ihmisten arkea.

Lisätietoja:

www.vegaaniliitto.fi

Lotta Pelkonen (TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti) toimii Vegaaniliiton ravitsemusvastaavana. Artikkelin pohjautuu Lotta Pelkosen puhelinhaastatteluun sekä Lotta Pelkosen Turun Luustoyhdistykselle pitämään luentotilaisuuteen 20.10.2016, jonka aineisto oli kirjoittajan käytössä.

jotta voi saada kaikki tarvitsemansa ravintoaineet. Tämä koskee kaikkia vegaaniksi ryhtyviä, mutta erityisesti luustoterveydestään huolehtivia kansalaisia ja osteoporoosia sairastavia.

Sekasyöjästä vegaaniksi

Kasvispainotteisia ruokavalioita voi olla monenlaisia. Vegaani välttää ruokavaliossa kaikkia eläinperäisiä ruokia, kuten lihaa, maitotaloustuotteita, kananmunia ja hunajaa. Lakto-ovovegetaristi käyttää maitotaloustuotteita ja kananmunia, mutta ei syö lihaa. Pescovegetaristi puolestaan välttää lihaa, mutta syö kalaa, maitotaloustuotteita ja kananmunia. Näiden lisäksi on monia muita kasvispainotteisia ruokavalioita, joten valinnanvaraa riittää.

Omien elintapojen muuttaminen on haasteellista. Sekaruuan syöjästä vegaaniksi siirtyminen voikin tapahtua vähitellen. Silloin muutos ei ole liian jyrkkä, haaste ei ole liian suuri ja mielekkäisyys muutokseen säilyy. Jo toki liharuuan vähentäminen omassa ruokavaliossa on terveysteko.

Kuten sekaruuan syöjien, on myös vegaanien tärkeää syödä monipuolisesti. Sama koskee epäterveellistä ruokavaliota: myös vegaani voi syödä epäterveellisesti.

Vegaanin ruokaympyrä

Vegaaniksi ryhtyminen vaatii taustatyötä. On tärkeää tietää, miten kokoa oman ruokavalionsa. Vegaanin ruokaympyrä sisältää Pelkosen mukaan seuraavat asiat: palkokasvit proteiinin lähteenä, täysjyväviljaa joka aterialla eri muodoissa, runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, pähkinöitä, siemeniä, kasviöljyjä ja kalsiumilla täydennettyjä kasvimaitoja ja -jogurtteja.

Vegaanin tulee kiinnittää erityisesti huomiota ruokavaliossaan B12-vitamiinin, D-vitamiinin, jodin, kalsiumin, sinkin ja raudan riittävään saantiin. Niitä joko saa liian vähän kasvisravinnosta tai ne eivät

imeydy riittävän hyvin. Vegaani tarvitseekin ravintolisänä B12-vitamiinia, D-vitamiinia ja jodia.

Seuraavassa keskitytään vain luustoterveyden kannalta keskeisiin vegaaniruokavalioon liittyviin ravintoaineisiin

Kalsium – vegaaniruokavalion haaste

Elimistö tarvitsee kalsiumia moniin elintärkeisiin toimintoihin. Luusto toimii elimistön kalsiumvarastona ja se antaa myös luulle niiden lujuuden. Ravinnosta on tärkeää saada päivittäin riittävästi kalsiumia, jottei elimistö joudu käyttämään luuston kalsiumvarastoja. Kalsiumin saantisuositus aikuisille on 800 mg. Sen sijaan osteoporoosia sairastavan tulisi saada 1 000 – 1 500 mg kalsiumia vuorokaudessa.

Sekaravinnossa maitotaloustuotteet ovat hyvä kalsiumin lähde. Päivittäinen kalsiumin tarve pystytään Pelkosen mukaan täyttämään myös vegaanisella ruokavaliolla, johon eivät maitotaloustuotteet sisälly.

Allaolevassa esimerkissä on soija- ja kaurajuoma, johon on lisätty kalsiumia. Pelkonen on juuri omassa yliopiston lopputyössään käsitellyt näitä kasvispohjaisia juomia. Kaikkiin nykyisin myynnissä oleviin soija- ja kaurajuomiin on lisätty sama kalsiummäärä, mikä tavallisissa maidoissa on: 120 mg/dl. On tärkeää huomata, että luomutuotteissa ei kalsiumlisää ole. Pelkonen kuitenkin suosittaa lukemaan aina purkin kyljessä olevan tekstin tuotteen sisällöstä ennen ostopäätöstä.

Elintarvike	Määrä	Kalsiumia mg
Parsakaali	100 g	48
Manteli	20 g (2 rkl)	55
Tahini	20 g (2 rkl)	195
Appelsiini	1 kpl (keskikokoinen 215 g)	116
Soija- ja kaurajuoma	2 dl (kalsiumilla täydennetty)	240
Tofu (Jalotofu, kylmäsavu)	150 g	173

Pelkosen laatima esimerkki riittävästä päivittäisestä kalsiumin saannista vegaaniruokavaliota noudattavalla terveellä aikuisella.

– Vegaanisten juomien kalsiumin imeytyminen vastaa lähes maitotaloustuotteiden kalsiumin imeytymistä, joten niiden korvaavuus kalsiumin osalta on hyvä. Tällaisia täydennettyjä elintarvikkeita suositellaan vegaaneille säännölliseen käyttöön, Pelkonen kertoo.

Esimerkin kokonaisuudesta saa 827 mg kalsiumia, joka on riittävä päivittäisannos terveelle aikuiselle. Osteoporoosia sairastavan on tärkeää lisätä ruokavalionsa vielä esimerkiksi soija- tai kaurajuomaa tai -jogurtti sekä muuta kalsiumpitoista elintarviketta, jotta päivittäinen suositus täyttyy.

Proteiini – erityinen haaste ikääntyessä

Proteiinit, koostuvat aminohapoista, joista osa on ihmisen terveydelle välttämättömiä.

– Jotta saadaan riittävästi kaikkia välttämättömiä aminohappoja, perussääntö on, että vegaanin on syytä käyttää vuorokauden kuluessa sekä palkokasveja että viljavalmisteita, muistuttaa Pelkonen.

Hyviä proteiininlähteitä ovat erilaiset pavut, linssit, herneet ja näistä valmistetut proteiinipitoiset ruoat, kuten härkäpapuvalmiste Härkis sekä soijapohjaiset tuotteet soijarouhe ja -suikaleet, tofu ja tempeh. Muita hyviä kasviproteiinin lähteitä ovat pähkinät ja siemenet, vehnägluteenista valmistettu seitan ja esimerkiksi Nyhtökaura.

Viljoissa on hyvä suosia täysjyvätuotteita: täysjyväleipää ja aterian lisukkeina keitettyä ohraa, riisiä tai vaikkapa kvinoaa. Puurot, murot ja myslit täydentävät ruokavalion viljaosuutta.



Tavallista on, että ikääntyessä ei saa riittävästi proteiinia – oli kyse sitten sekaravinnon syöjästä tai vegaanista. Niinpä ikääntyneen vegaanin ruokaympyrään on hyvä lisätä annos, pari vaikkapa jotakin soijajohjaista tuotetta.

– Mikäli vegaani saa riittävästi energiaa ravinnosta, on tavallisesti silloin myös proteiinin saanti turvattu. Millekään erityiselle proteiinilisälle ei yleensä ole tarvetta, ellei kyseessä ole urheilija. Ikääntyneiden on syytä kiinnittää erityistä huomiota riittävään proteiinin saantiin.

Vitamiinilisät D ja B12 – välttämättömiä vegaanille

D-vitamiini on välttämätöntä luustolle. Vegaaniruokailija saa D-vitamiinia muun muassa D-vitamiinoiduista kasvirasvavälitteistä ja kasviperäisistä maitotuotteista korvaavista elintarvikkeista. Riittävä D-vitamiinin saanti on syytä turvata käyttämällä myös ravintolisää.

– Vegaaniruokavaliossa on aiemmin käytetty sienistä tuotettua kasvispohjaista D2-vitamiinilisää, sillä tehokkaampi D3-vitamiini tuotettiin aiemmin vain lampaanvillasta. Nytemmin kaupoissa on tarjolla myös jäkälästä tuotettua D3-vitamiinia.

Toinen tärkeä vitamiinilisä vegaanille on B12-vitamiini, jota tarvitaan verisolujen muodostukseen ja hermoston toimintaan. Maitotuotteita käyttävät, kalaa tai kananmunia syövät saavat tarvittavan määrän B12-vitamiinia ruokavaliossa. Tosin ikääntyessä tilanne muuttuu myös sekaruuan syöjillä: joka kymmenennellä yli 65-vuotiaalla on havaittu B12-vitamiinin puutos (Duodecim 2015).

Suomalaisten ravitsemussuositusten (2014) mukaan aikuiset tarvitsevat päivittäin B2-vitamiinia 2 mikrogrammaa. Monissa soija- ja kaurajuomissa onkin lisätty kalsiumin lisäksi myös B12-vitamiinia.

Vegaaniseen ruokavalioon pehryntyneet lääke- ja ravitsemustieteen ammattilaiset ovat Pelkosen mukaan esittäneet ravitsemussuositusta huomattavasti suurempia, jopa monta sataa kertaa suurempia suosituksia, jotta voidaan varmistaa vegaaniruokavalion riittävä B12-vitamiiniansi. Suuria annoksia suositellaan siksi, koska B12-vitamiinin imeytyminen valmisteista on heikkoa.

– Vaikka suositellaan ottavaksi erittäin suuria B12-vitamiiniansioksia, B12-vitamiinin imeytyminen on erittäin huonoa varmistaa. Suures-

takin annoksesta imeytyy vain hyvin pieni murto-osa, kertoo Pelkonen.

Mutta pelkkä ruokavalio ei riitä

Pelkonen haluaa nostaa yhdeksi luuston uhkaksi liiallisen suolan käytön.

– Suomalaiset käyttävät aivan liikaa suolaa. Suola aiheuttaa kalsiumin erittymisen virtsaan, jolloin luuston terveys on uhattuna.

Mutta jos haluaa pitää yllä luustoterveyttään, ei pelkkä ruokavalio riitä vegaanillekaan:

– Liikunta on välttämätöntä luustolle, lihaksille ja myös kaatumisten ehkäisemiseksi. Nykyinen elämäntapa sisältää aivan liian paljon istumista, Pelkonen toteaa.

Päätän kysyä Pelkoselta myös vegaaniruuan hinnasta. Moni vegaanituote kun on kovin kallis köyhän kukkarolle:

– Toiset vegaanituotteet ovat kalliimpia, toiset halvempia. Esimerkiksi soijarouhe on paljon edullisempaa kuin jauheliha. Myös pavut, linssit ja palkokasvit ovat edullisia. Jos jotkut tuotteet, kuten vaikka tahini, ovat puolestaan kalliimpia, muodostuu kokonaishinta sekaruokavalion kanssa vertailukelpoiseksi.

Mikäli käyttää runsaasti valmisruokia ja eineksiä, voi vegaaniruon hinta tulla kalliiksi Pelkosen mukaan. Toisaalta ruokaostosten lopullinen hinta muokkautuu ruokavalintojen kokonaisuudesta.

Pelkosen mielestä tällä hetkellä oleva yleinen kiinnostus vegaaniruokavaliota kohtaan ei ole ohimenevää, kuten on ollut esimerkiksi karppaus tai muut muotidieetit. Vegaaniruokavalio on hyväksi terveydelle, tuotantoeläimille ja ympäristölle. Siinä on Pelkosen mukaan monta hyvää syytä siirtyä vegaaniruokaan.

TEKSTI: ANSA HOLM

LOTAN KUVA: LOTTA PELKOSEN ARKISTO

Semivegetaristi

-> ei syö punaista lihaa

Pescovegetaristi

-> syö kasvikunnan tuotteita, kalaa, maitotuotteita ja kananmunaa

Lakto-ovovegetaristi

-> syö kasvikunnan tuotteita, maitotuotteita ja kananmunaa

Laktovegetaristi

-> syö kasvikunnan tuotteita ja maitotuotteita

Vegaani

-> ei syö mitään eläinkunnan tuotteita

Raakaravinto

-> ravintoa ei kuumenneta yli 40 asteen

Mikrobioottinen ruokavalio

-> kasvispainotteisuus, paljon viljat tuotteita, vähän rasvaa



Luustoluuri

luustoneuvojan puhelinpalvelu

Luustoneuvojalle tullut kysymys:

Talvi tuli ja ulkona on taas liukasta. Pitäisikö minun hankkia lonkkasuoja, että uskallan lähteä ulos?

On tärkeää, ettei talvellakaan lopeta liikkumista. Hyvän peruskunnon sekä lihasvoiman, liikkuvuuden ja tasapainon ylläpito ovat tärkeä osa kaatumisen ehkäisyä. Peruskunnon ylläpidon ja liikuntaharjoittelun lisäksi talvella ulkona liikkuessa on tärkeää muistaa turvallisuus.

Säätilaa kannattaa seurata. Erittäin liukas keli on, kun jään päälle sataa lunta tai vettä, jään päälle sulaa vesikerros tai lumi on tamppaantunut liukkaaksi runsaan lumisateen jälkeen. Joillakin paikkakunnilla voit myös tilata liukkaankelin varoitusten tekstiviestinä puhelimeesi. Katso lisätietoja maksuttomasta palvelusta www.liukastumisvaroitus.fi.

Kengät kannattaa valita hyvin. Kuminen kengänpohja on pitävin. Kun kengänpohjassa ei ole yhtenäistä reunaa, pohjan liukkaaksi tekevä vesi ja loska pääsevät kengän alta pois. Kenkien turvallisuutta lisäävät kenkien päälle asetettavat liukuesteet. Koko kengänpohjan peittäviä nastaliukuesteitä ja muita liukuesteitä saa monista kenkiä myyvistä liikkeistä ja apuvälinekaupoista.

Nastaliukuesteet ovat liukkaita sisällä, joten ne tulee muistaa riisua pois esim. kauppaan sisälle mentäessä. Huolehdi turvallisuudestasi ja istuudu liukuesteitä pukiessa ja riisuessa.

Nykyisin on saatavana myös nastakenkiä, joiden pohjassa on erikoiskumipohjan lisäksi hiilliteräsnastoja. Nämä ns. älynastat pureutuvat jähän ja lumeen. Kovalla ja tasaisella alustalla (kuten sisällä) älynastat painuvat kengänpohjan kumin sisään, joten kenkiä ei tarvitse riisua sisälle tultaessa. Nastakenkiä myyvät mm. monet urheiluliikkeet ja marketit.

Liukuesteiden lisäksi voi ulos lähtiessään ottaa mukaan kävelysauvat ja hyödyntää niiden piikkejä liikkuessa.

Jos luusi ovat hyvin hauraat ja sinulla on esim. jo ollut murtuma/murtumia, kannattaa harkita myös lonkkasuojan käyttöä. Lonkkasuojia on monia erilaisia, joten löydät varmasti sinulle sopivimman mallin. Lonkkasuojan voi hankkia esimerkiksi apuvälineliikkeestä tai Luustoliitosta..

Turvallisuudesta on tärkeää huolehtia aina liikkuessa, ja turha kiire on hyvä unohtaa myös ulkona liikkuessa. Turvallista talvea!

Luustoneuvonta

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoama jäsenpalvelu, jonka avulla saat tukea ja neuvoja erilaisissa luuston omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Luustoneuvojan kanssa voit keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäisestä toteuttamisesta tai yhdistystoiminnasta.

Luustoluuri

Luustoneuvoja vastaa puheluusi torstaisin klo 12.00–14.00 välisenä aikana puh. 050 3377 570 lukuun ottamatta arkipyhiä ja loma-aikoja. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran.

Jos puhelin on varattu, niin luustoneuvoja soittaa sinulle takaisin heti edellisen puhelun päätyttyä. Myös puhelinvastaajaan numeron jättäminen kannattaa, sillä Luustoneuvoja soittaa takaisin kaikille yhteystietonsa vastaajaan jättäneille mahdollisimman pian esim. seuraavan viikon kuluessa.

Sähköinen luustoneuvonta

Luustoneuvojalle voit lähettää kysymyksesi myös sähköpostitse osoitteeseen luustoneuvonta@luustoliitto.fi. Sähköposteihin vastataan pääsääntöisesti kerran viikossa.

Sähköpostiin on hyvä liittää mukaan puhelinnumerosi, sillä joskus kysymykseen vastaaminen onnistuu parhaiten palamalla asiaan puhelimitse.

Lujien luiden resepti

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry:llä on ruoanvalmistukseen keskittyvä vertaisryhmä. Vertaisryhmän kokoontumisen yhteydessä valmistetaan ja nautitaan ruoka yhdessä.

Kotkalaiset haluavat jakaa tässä yhden reseptinsä kaikkien Luustotieto-lehden lukijoiden kanssa.

Kesäkurpitsa-lasagne

3 keskikokoista kesäkurpitsaa
800 g porsaan tai broilerin jauhelihaa
2 sipulia
4 isoja tomaattia
2 tl suolaa
2 tl kanelia
½ tl maustepippuria
1 prk Koskenlaskija-juustoa
(purkissa olevaa ruoka-
Koskenlaskijaa)

Paista pilkotut sipulit ja jauheliha. Lisää mukaan kuutioiksi leikatut tomaatit. Lisää paistokseen mausteet. Leikkaa kesäkurpitsa siivuiksi. Lado kerroksittain kesäkurpitsaviipaleita ja jauhelihakastiketta useampi kerros. Jätä päällimmäiseksi kesäkurpitsakerros. Lisää niiden päälle Koskenlaskija-juusto.

Paista 200-asteisessa uunissa, kunnes paistos alkaa kuplia. Laske uunin lämpötila 175 asteeseen ja paista noin 45 minuuttia.

Ruoka on valmis: Hyvää Ruokahalua!

Huomioksi. Voit korvata lihan kasviskastikkeella: kuullota pilkottu sipuli ja lisää mukaan kuutioituneet tomaatit ja paprikka kuutioina. Raasta mukaan porkkanaa. Käytä jauhelihakastikkeen sijaan lasagnessa.

TEKSTI: TUULA SAARINEN
KUVAT: TUULA SAARINEN, PIXABAY





Luustokurssi internetissä

Olet tervetullut internetissä toteutettavalle kurssille, jos

- sinulla on todettu osteoporoosi tai osteopenia,
- sinulla on käytössäsi tietokone ja internet-yhteys, joita olet tottunut käyttämään ja
- et ole osallistunut Luustoliiton sopeutumisvalmennuskurssille (Kruunupuisto, Petrea tai Peurunka) vuosina 2014–2015 tai muulle sopeutumisvalmennuskurssille vuosina 2015–2016.

Internetkursilla saat vertaistukea, osteoporoosin omahoidon tieto-taitoa sekä keinoja omahoidon toteuttamiseen omassa arjessasi.

Kurssi käynnistyy alkutapaamisella, joka järjestetään Kuopiossa keskiviikkona 25.1.2017.

Alkutapaamisen jälkeen on toukokuun puoleen väliin saakka kestävä kuntoutumisjakso internetissä. Internetjakso perustuu osteoporoosin omahoidon kulmakiviin (monipuolinen ravitsemus, riittävän kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti, terveys- ja luuliikunta sekä kaatumisen ehkäisy).

Jaksolla pääset perehtymään omahoidon kulmakiviin liittyviin materiaaleihin sekä pohtimaan keskustelun ja tehtävien avulla niiden toteutumista omassa arjessasi. Voit itse määrittää milloin (viikonpäivä ja kellonaika) ja miten paljon panostat kurssin aiheisiin perehtymiseen ja tehtävien tekoon.

Kurssin aikana on mahdollista saada Luustoliiton asiantuntijalta tukea ja ohjausta sekä vastauksia kurssin aihepiireihin liittyviin kysymyksiin sähköisesti.

Kurssin lopuksi on päätöstapaaminen Kuopiossa 17.5.2017.

Kuntoutumiskurssin osallistumismaksu on yhteensä 20 €, joka sisältää

- kahden tapaamisen ohjelman,
- lounaan ja kahvitarjoilut molemmissa tapaamisissa,
- kurssimateriaalin,
- internetissä tapahtuvan ohjatun kurssin sekä
- Luustoliiton asiantuntijan tuen ja ohjauksen kurssin aikana.

Kurssiohjelma

Alkutapaaminen Kuopiossa ke 25.1.2017 klo 9.30–15.00

Kuntoutumisjakso internetissä 26.1.–16.5.2017

Päätöstapaaminen Kuopiossa 17.5.2017 klo 9.30–15.00

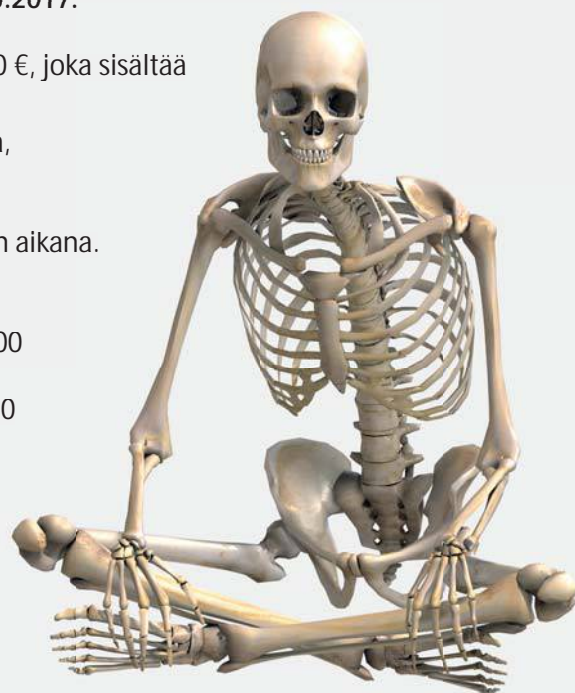
Kurssille voidaan ottaa 10 henkilöä.

Ilmoittautumiset 6.1.2017 mennessä linkin kautta:

www.luustoliitto.fi/kurssi_internetissa

Lisätietoja:

Paullina Tamminen, omahoidon koordinaattori
paullina.tamminen@luustoliitto.fi, 050 371 4558



Kuva: Fotolia



Luustoliiton tuetut lomat Kuopiossa ja Hämeenlinnassa

Tule viettämään ihanan rentouttava ja samalla aktiivinen lomaviikko mukavien ihmisten seurassa. Tämä kaikki on mahdollista vain 100 tai 125 eurolla! Hinta sisältää täysihoidon sekä tietoa ja virkistystä sisältävän ohjelman. Ensi vuonna liitolla on uusi lomakohte nykyaikainen Kylpylähotelli Rauhalahdi Kuopiossa. Toinen lomakohteemme on vanha tuttu Lautsia Hämeenlinnassa.

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

Luustoloma on 5 kilometrin päässä Kuopion keskustasta Kallaveden rannalla **Kylpylähotelli Rauhalahdessa 2.–7.4.2017** (ma-la, lomaryhmän koko 30 henkilöä) ja **Osteoloma** on **Lautsian Lomakeskuksessa Hämeenlinnassa** hämäläisessä maalaismiljöössä **9.–14.10.2017** (ma-la, lomaryhmän koko 30 henkilöä).

Lomien järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Kyseessä ovat Raha-auto-

maattiyhdistyksen (vuonna 2017 STEA) taloudellisesti tukemat lomat, joten siksi täysihoidon lomakohteessa maksaa 6 päivän osalta yhteensä vain 125 euroa Rauhalahdessa ja 100 euroa Lautsiassa. 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.

Hakulomakkeet

Hakulomakkeen voi hakea Internetistä osoitteesta www.hyvinvointilomat.fi/Hae_lomalle. Lomalle voi hakea myös tilaamalla hakulo-

makkeen 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 Kuopion-lomalle 2.1.2017 mennessä ja Lautsian-lomalle 11.7.2017 mennessä.

Täytä hakemuksen kohtaan "3. Haen lomaa" **Luustoliitto**, minkä järjestön lomalle haet ja kohtaan *lomakohte* joko **Rauhalahdi** tai **Lautsia**.

Perustelut

Tuetut lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin 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: tuettua virkistyslomaa ei saa kahtena peräkkäisenä vuotena, joten jos olet ollut jollakin RAY:n tukemalla virkistyslomalla vuonna 2016, et ole oikeutettu vuoden 2017 aikana tuettuun lomaan.

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

Tervetuloa lomalle virkistymään ja rentoutumaan!





Ryhmäkuvassa osa matkalaisista.

Luut laineille Narva-Jõesuussa

Luustoliiton perinteinen Luut laineille -matka suuntautui lokakuun alussa aivan Venäjän rajalla sijaitsevaan Narva-Jõesuun perinteikkääseen kylpyläkylään. Mukana oli ennätysmäärä väkeä: kaksi täyttä bussilastilista Luustoliiton jäseniä ja puolisoita ympäri Suomen.

Matkan ohjelma sisälsi luentoja, toimintarasteja, tutustumisleikkejä ja monia kylpylän palveluita sekä liikuntaa sisällä, hiekkarannalla ja vedessä – ja osalle retken historialliseen Narvan kaupunkiin.

Monipäiväinen matka tarjosi mahdollisuuden pysähtyä ja rentoutua, oppia uutta sekä tutustua toisiin samassa tilanteessa oleviin ihmisiin.

Kiitos kaikille matkalla olleille!



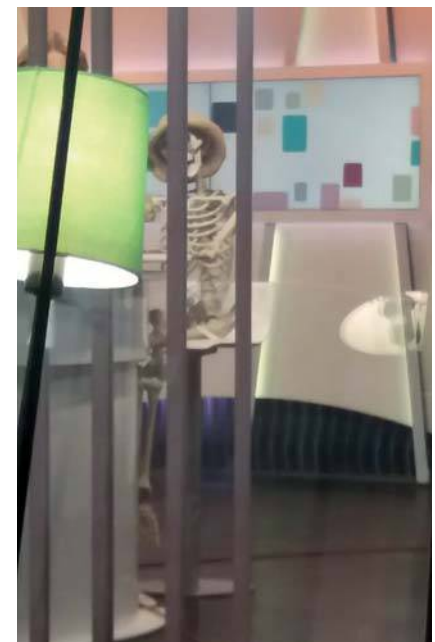
Matkalla oli mukana FT Maarit Piirtola, joka vastasi matkan liikunta-osuuksista. Kuvassa aamujumppa hiekkarannalla.

Lääkäreille koulutusta osteoporoosista

Luustoliitto oli mukana järjestämässä koulutusta osteoporoosista noin kahdeksallekymmenele lääkärielle yhteistyössä Mediutisten, Amgenin ja Lillyn kanssa. Tilaisuudessa kertoivat omasta sairastumisestaan myös Luustoliiton jäsenyhdistysten jäsenet Ritva Niskala Keravalta ja Seija Tuominen Naantalista.



Luustokuntoutuja Seija Tuominen kertomassa omaa tarinaansa.



Luustoliiton Liisa-luuranko esiintyi TV1:n Yle-aikaisessa Luustoviikolla. Kuva otettu lämpiön puolelta Liisan esiintyessä televisiossa.



Luustoliiton hallituksen jäsen professori Heikki Kröger luennoi koulutuspäivässä.

Pohjoismaisten osteoporoosipotilasjärjestöjen yhteiskokous Tukholmassa

Pohjoismainen yhteistyö käynnistettiin Luustoliiton aloitteesta Valenciassa Espanjassa vuonna 2011, jossa Luustoliiton hallituksen edustaja **Ritva-Liisa Aho** ja liiton toiminnanjohtaja **Ansa Holm** olivat lobbaamassa kansainvälistä osteoporoosikonferenssia Suomeen. Kansainvälinen konferenssi saatiin Suomeen vuonna 2013. Sitä ennen oli kokoustettu yhteispohjoismaisin voimin jo Osllossa ja Reykjavikissa. Vuonna 2014 isäntänä toimi Tanska, joka tällä kerralla joutui jättämään kokouksen väliin.

Tänä syksynä järjestetyssä pohjoismaisessa kokouksessa Norjan edustajina toimivat pitkäaikainen toiminnanjohtaja **Jan Arvid Dolve** ja uusi hallituksen puheenjohtaja **Liv Broback Arntsen**. Islantia edusti yksin osa-aikainen toiminnanjohtaja **Halldora Björnsdottir**. Ruotsia edustivat hallituksen puheenjohtajan **Lisa Keisu Lindelöfin** ja varapuheenjohtaja **Sol-Britt Sundvallin** johdolla lähes koko liiton hallitus, isäntiä kun olivat. Suomen edustuksesta vastasivat hallituksen 1. varapuheenjohtaja **Heli Viljakainen**

yhdessä Luustoliiton hallituksen talousvastaava **Ritva-Liisa Ahon** kanssa, joka tunsu osan yhteistyökumppaneita entuudestaan.

Tapaamisen tavoitteena oli saada aikaan konkreettisia keinoja jäsenmäärän kasvattamiseksi, potilaiden aseman parantamiseksi ja luustokuntoutujien voimaannuttamiseksi. Tapaamisen aluksi kunkin maan edustajat esittelivät lyhyesti toimintansa painopisteet ja kehittämisalueet.

Norjan väkiluku on sama kuin Suomen eli noin 5,5 miljoonaa. Osteoporoosia sairastaa 300 000 norjalaista ja osteoporoosiyhdistyksiä on yhteensä 17, joista pohjoisin Bodö sijaitsee Sodankylän korkeudella. Jäsenmäärä on 3 100, mikä on pysynyt viime vuodet vakiona. Rahoitus koostuu jäsenmaksujen lisäksi valtion avustuksesta.

Akerin sairaalassa työskentelevä sairaanhoitaja käyttää ajastaan 40 prosenttia osteoporoosiyhdistyksen toiminnan pyörittämiseen ja antaa mm. puhelinneuvontaa. Kolmiportaisen vertaistukikoulutuksen saaneita vertaistukijoita on

34. He antavat oman kokemuksensa pohjalta tukea sekä puhelimitse että ohjaavat jäseniltoja. Uusi esite "*Sterke Bein Hele Livet*" (Vahvat luut koko elämän ajaksi – Maailman Osteoporoosisäätiön IOF:n esitteen pohjalta laadittu) mainitsee myös K-vitamiinin merkityksen. Norjassa on myös alettu kiinnittää huomiota sekundääriosteoporoosiin ja kantaa huolta nuorisosta.

Ruotsissa asukkaita on 9,9 milj. Siellä rekisteröidään vuosittain noin 80 000 osteoporoottista murtumaa. Ruotsissa on 21 hallinnollista läänin. Liiton tavoitteena on saada osteoporoosiyhdistys jokaiseen läänin, joka on pohjoisinta läänin vaille täyttynyt. Läänit rahoittavat potilasyhdistysten toimintaa.

Jäsenmäärä on vain 2 100, mutta se on kasvanut huomattavasti Lisa Keisun puheenjohtajakautena. Ruotsissa liitto hoitaa keskitettyä jäsenrekisteriä ja jäsenmaksut kerätään suoraan liitolle. Liitolla on käytössään myös lahjoitustili, jolta jaetaan pieniä stipendejä.

"Livscafé"-nimisiä jäsentapaamisia järjestetään pari kertaa syys- ja kevätkaudessa, joiden motto on "*orden befriar*" (sanat vapauttavat). Paikallisen puheenjohtajan johdolla vaihdetaan kokemuksia, jonka tavoitteena on rohkaista osteoporoosia sairastavia keskittymään myönteisiin asioihin.

Ruotsissa on runsaasti osteoporoosihoitajia. Ei mikään ihme, sillä siellä osteoporoosi on todettu sairaudeksi, joka aiheuttaa toiseksi eniten kustannuksia. Sairaaloissa ja terveyskeskuksissa toimii Luustopii-riemme tapaisia osteoporoosikouluja. Liiton tavoitteena on motivoida läänejä niin, että osteoporoosin hoitoketjut saadaan kuntoon IOF:n "*Cature the fracture*" (murra murtumien ketju) -ohjelman mukaisesti.



Ruotsin keskusjärjestön varapuheenjohtaja Sol-Britt Sundvall esittelemässä järjestönsä toimintaa. Hänen edessään istuu Ritva-Liisa Aho, toinen Suomen Luustoliiton edustajista.



Ryhmätyöskentelyä yhteispuhjoismaisittain. Vasemmalla Heli Viljakainen, oikealla Ritva-Liisa Aho.

Lisäksi halutaan innostaa lääkäreitä erikoistumaan osteoporoosiin.

Islannin väkiluku on vain 320 000 henkilöä, joista 120 000 asuu Reykjavikissa. Luustoyhdistyksessä on 400 jäsentä. Toiminnanjohtaja Halldora on koulutukseltaan fysioterapeutti. Hän on 30 vuoden ajan liikuttanut islantilaisia aamuisen radio-ohjelmansa avulla.

Kun Halldora nyt osallistui tapaamiseen, lähetti radioasema vanhoja ohjelmia. Halldora käyttää 40 prosenttia työajastaan yhdistyksen toimintaan. Paikallinen meijeriyritys toimii rahoittajana. Tänä vuonna rahoitus pieneni, jonka johdosta jäsenlehti jouduttiin julkaisemaan vain nettiversiona. Tämä ei ollut jäsenistölle mieluista. Jatkossa tavoitteena on saada rahoitus painettuun jäsenlehteen, jota jäsenistö arvostaa. Toiminnan pääpaino on ollut ikääntyvissä ja yhteistyötä on tehty Naisyhdistysten kanssa, jotka vastaavat lähinnä meidän Marttayhdistystämme. Lisäksi on satsattu näkyvyyteen Facebookissa.

Vertailtaessa Suomen Luustoliiton ja paikallisyhdistysten toimintaa edellä kerrottuihin voidaan objektiivisesti todeta, että Suomessa toiminta on paljon runsaampaa ja monipuolisempaa. Toisaalta on

todettava, että Ruotsissa ja Norjassa monet toiminnot, kuten kuntoutus, kuuluvat julkisen terveydenhuollon piiriin.

Kun kerroimme Suomeen kaa-vaillusta sote-uudistuksesta ja maakuntamallista, ruotsalaiset totesivat, että heillä maakuntamallia ollaan jo purkamassa ja terveydenhoitoa palauttamassa takaisin kunnille.

Osteoporoosista ja sen hoidosta Ruotsissa meille luennoi lääninlääkäri **Florim Delijaj**. Suomen tavoit- ta poikkeavaa oli, että lääkärin on määrättävä osteoporoosin hoitoon ensimmäiseksi halvinta lääkettä eli bisfosfonaattivalmistetta. Mikäli se ei sovi, lääkäri voi määrätä muita vaihtoehtoja. Kun kerroimme denosumabin olevan Suomessa yleisin aloituslääke, luennoitsija kommentoi, että sen hänkin valitsisi ensimmäiseksi, jos se vain olisi mahdollista. Hänen kokemuksensa mukaan denosumabilla on parempi hoitomyöntyyvyys ja siten myös paremmat hoitotulokset.

Ryhmätoissa ensin keskusteltiin ruotsalaiseen tapaan, että löydettiin yhteinen sävel. Kaikissa kolmessa ryhmässä kannettiin huolta lapsista ja nuorista. Yhteiseksi suositukseksi annettiin, että ensi vuonna Maail-

man Osteoporoosipäivänä järjestetään lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen räätälöity tapahtuma. Tapahtuma pilotoidaan ja kokemusten perusteella toteutetaan myöhemmin muissa yhdistyksissä.

Rohkenimme luvata, että Suomessakin toteutetaan lapsille ja nuorille suunnattua ohjelmaa, koska luotamme Turun Seudun nuoreen innovatiiviseen tiimiin, joka on toteuttanut lapsitapahtumia jo kahdesti. Ja onhan Liitolla valmiina materiaalia, kuten Elmerin löytö-satukirjanen ja lasten pituusmitta, joita voimme hyödyntää.

Pohjoismaisen yhteistyön ja kokemusten vaihdon merkityksestä oltiin yhtä mieltä. Näitä yhteiskokouksia kannattaa jatkaa joka toinen vuosi eli kansainvälisten konferenssien väli vuosina. Suomen tarjous toimia Pohjoismaiden isäntänä vuonna 2018 hyväksyttiin ja tapaamisen ohjelman hahmottelu aloitettiin välittömästi. Koska Pohjoismaissa on paljon yhteistä, on yhteisten tapaamisten avulla mahdollista oppia toinen toisiltamme. Näin voimme kehittää myös Suomen toimintaa entistä paremmaksi.

TEKSTI JA KUVAT: RITVA-LIISA AHO
JA HELI VILJAKAINEN



Norjan Jan Arvid Dolve (vas.), Suomen Heli Viljakainen ja Islannin Halldora Björnsdottir yhteiskuvassa.



Mediaseminaari

Seuuraavassa on yleiskatsaus liiton ulkoiseen toimintaan edellisen Luustotieto-lehden ilmestymisestä vuoden 2016 loppuun. Ulkoisen toiminnan lisäksi liitolla on ollut sisäistä, jäsenyhdistyksiin, yksittäisiin jäseniin liittyvää toimintaa (mm. liittokokousvalmistelut, tuetut lomat, Luut laineille -risteilyn organisointi sekä yksittäisiin jäseniin ja yhdistyksiin liittyvä neuvonta, konsultointi ja yhdistysten koulutustapahtumat), talouden ja hallinnon hoitoa, Ray-raportointia, kilpailutusten hoitoa sekä sisäistä viestintää, kuten Luustotieto-lehden ja Luustoviestin tekoa.

Alla olevassa listassa ei ole ihan kaikkea liiton ulkoista toimintaa, mutta siitä varmasti saa jotakin esimakua siitä, mitä kaikkea liitossa tehdään.

Viestintä ja edunvalvonta

- Järjestettiin mediaseminaari asiantuntijaluentoineen, josta oli tiedotettu usein eri tiedottein
- Julkaistiin ja levitettiin Luustoviikon materiaalit yhteistyössä Maailman Osteoporoosisäätiön kanssa (juliste sekä potilasohjeet diabetesta ja keliakiaa sairastaville sekä glukokortikoidia saaville henkilöille)
- Lähetettiin lukuisia tiedotteita Luustoviikkoon ja Maailman osteoporoosipäivään liittyen medialle (8 eri tiedotetta, jakelun kohteena 1 500–3 500 toimittajaa kussakin)

- Tiedotettiin Luustoviikosta sosiaalisen median kautta (Facebook ja Twitter)
- Organisoitiin kahden eri kannatusjäsenen tuoteosallistuminen jäsenyhdistysten Luustoviikon tapahtumiin
- Annettiin lukuisia haastatteluita Luustoviikon aikana (lehdistö, radio ja tv)
- Neuvoteltiin osteoporoosin riskitekijäkartoituksen tekemisestä sähköiseksi versioksi
- Neuvoteltiin valtakunnallisista jäsenalennuksista eri yritysten kanssa
- Neuvoteltiin liitolle uusi kannatusjäsen sekä aloitettiin neuvottelut toisen yrityksen kanssa mahdollisesta tulevasta yhteistyöstä
- Aloitettiin neuvottelut liiton lähtemiseksi mukaan Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin ja mahdollisesti valtakunnallisen sähköiseen omahoito- ja kuntoutusportaaliin
- Neuvoteltiin aikuisten mobiilipelin kehittämisestä Jyväskylän ja mahdollisesti Mikkelin AMK-yhteistyönä
- Laadittiin suunnitelmat ja talousarviot Raha-automaattiyhdistyksen avustuksiin liiton toimintaan, avomuotoiseen kuntoutukseen ja Toimintatoniin liittyen
- Järjestettiin kilpailutus eri media-ohjelmistoja tarjoavien yritysten välille ja neuvoteltiin sopimus yhteistyössä muiden tule-järjestöjen kanssa
- Ilmoitettiin Duodecimille Käypä hoito -suosituksessa olevasta kalsiumin saannin laskentaan liittyvästä virheestä

Luennoinnit, näyttelyt ja osallistumiset

- Järjestettiin valtakunnallinen Avokuntoutusfoorumi 110:lle kuntoutuksen ammattilaisille Tampere-talolla

- Järjestettiin perusterveydenhuollon 80:lle lääkäreille suunnattu koulutuspäivä yhteistyössä Mediuutisten ja yritysten kanssa ja osallistuttiin tilaisuuteen näyttelyn voimin sekä organisoimalla tilaisuuteen kaksi kuntoutujapuheenvuoroa
- Liitolla oli näyttelyosasto Voimaa vanhuuteen -tapahtumassa, jossa jaettiin runsaasti liiton tuottamaa materiaalia
- Järjestettiin 110:lle luustoterveyden ammattilaisille koulutuspäivä Helsingissä sekä luennoitiin ja osallistuttiin näyttelyyn tilaisuudessa
- Luennoitiin jäsenyhdistysten Luustoviikon yleisöluentotapahtumissa
- Luennoitiin kahdessa eri lomaryityksessä luustoterveydestä ja luustoterveyden omahoidosta
- Luennoitiin Maksa- ja munuaisliiton Uudenmaan-yhdistyksen tilaisuudessa luuston omahoidosta
- Osallistuttiin UKK-insituutin KaatumisSeula -hankkeen ohjausryhmän, Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n hallituksen, Suomen sosiaali ja terveys ry:n kuntoutusverkoston ja taloudellisen arvioinnin menetelmäverkoston sekä Eläkeliiton Murtumatta mukana-toiminnan ohjausryhmän kokouksiin ja toimintaan
- Osallistuttiin laajan luustoterveyskampanjan mediaseminaariin sekä Suomen sosiaali ja terveys ry:n järjestämään EU:n tietosuojasetukseen liittyvään tiedonjakotilaisuuteen
- Osallistuttiin Eläkeliiton yhdessä Diabetesliiton kanssa järjestämään Diabetes ja luustoterveys -tapahtumaan Porissa yhdessä Satakunnan Luustoyhdistyksen kanssa
- Osallistuttiin kansallisen Lääkehoidon päivän materiaalin koostamiseen osteoporoosin osalta yhteistyössä Fimean ja lukuisen muiden järjestöjen ym. tahojen kanssa

Tapahtumien valmistelut

- Neuvoteltiin yhdessä A-lehtien ja muiden tule-järjestöjen kanssa Liikettä niveliin -laivaristeilyn järjestämisestä helmikuussa 2017

Kuntoutustoiminta

- Luustoinfoja järjestettiin kuntoutujille Kotkassa, Porissa, Tampereella, Lahdessa, Kouvolassa ja kahdessa palvelukeskuksessa Helsingissä
- Järjestettiin tapaamisia ja seuranta kolmen eri Luustokurssin puitteissa Helsingissä
- Järjestettiin kaksi verkkokurssin lähitapaamista kahden eri kurssin osalta, yksi Tampereella ja yksi Oulussa, sekä ohjattiin kurssin osallistujia verkossa viikoittain
- Neuvoteltiin ja suunniteltiin avoimuuden sopeutusvalmennuksen järjestämisestä Raahessa ja Oulussa sekä Helsingissä kuudessa toimipisteessä.
- Ammattilaisia koulutettiin toiminnan järjestämiseen Raahessa sekä suunniteltiin kuntoutustoimintaan liittyvä ammattilaisten koulutus Helsinkiin
- Kuntoutustoimintaa esiteltiin ammattilaisille Savonlinnassa ja Joensuussa sekä osallistuttiin videon ja materiaalien muodossa kaatumisen ehkäisyyn koulutukseen Oulussa
- Kuvattiin ja julkaistiin kaksi videota, joiden keskiössä on osteoporoosin omahoito ja niihin liittyvät liiton kuntoutuspalvelut
- Järjestettiin kaksi tapaamista vertaistoiminnasta kiinnostuneille kuntoutujille Helsingissä
- Osallistuttiin Raha-automaattiyhdistyksen sopeutusvalmennusta kehittävä työryhmän kokoukseen Espoossa yhdessä kuuden muun järjestön ja Raha-automaattiyhdistyksen edustajien kanssa
- Neuvoteltiin Diabetesliiton kanssa mahdollisesta avokuntoutusyhteistyöstä ja avokuntoutuksen kehittämisestä Pohjois-Karjalassa ja Lapissa

Mylläyspäivillä oltiin välillä pöydän alla



Liiton Mylläyspäivät 30.9.–1.10. keräsi 26 innostunutta osallistujaa eri puolilta Suomea Tampereen kylpylään. Päivillä kuultiin esimerkiksi Pohjois-Karjalan aktiivisesta jäsenhankinnasta. Liiton toiminnanjohtaja **Ansa Holm** valotti liiton ja yhdistysten perustehtäviä, omahoidon suunnittelija **Vuokko Mäkitalo** antoi eväitä yhdistysviestintään ja järjestösuunnittelija **Eeva Pöyhönen** opasti, miten hissi puheen keinoin voi lyhyesti kertoa yhdistyksestä. Teatteriohjaaja ja näyttelijä **Petri Mäkipää**n vuorovaikutusharjoituksissa osallistujat esittivät pienenäytelmiä, välillä pöydän allakin.

Mylläyspäivillä todettua:

- Yhdistyksessä on hyvä kirkastaa perustehtävä ja pysähtyä miettimään ja päättää: Mihin haluamme vaikuttaa? Mitä haluamme saavuttaa? Mitä tavoitteita yhdistyksellemme on?
- Yhdistyksestä syntyvään mielikuvaan vaikuttaa kaikki, mitä yhdistys tekee, mitä yhdistys kertoo itseltään ja se, mitä jäsenet ja muut yhdistyksestä puhuvat.

Näyttelemisen yksi idea oli asettua toisen henkilön asemaan. Tässä yhdistysaktiivit näyttelevät pienen lapsen kokemusta, josta tulella leikkiminen oli aiheuttanut isoa vahinkoa. Rooleissa **Hanna Nyfors**, **Pentti Miettinen** ja **Mirja Venäläinen**.

- Viestintää tekevät kaikki ja se toteutuu myös kohtaamisten ja vuorovaikutuksen tasolla.
- Viestinnän onnistumisen avain on kyky ajatella sisältöä vastaanottajan näkökulmasta.
- Tehtävien ja vastuiden jako sekä viestinnän suunnitelmallisuus on tärkeitä.

TEKSTI JA KUVAT EEVA PÖYHÖNEN



Teatterin maailmaan lähdettiin omia askelia kuulostellen. Harjoituksen jatkua äänikin tuli mukaan.



Luustoviikolla tapahtui!

Luustoviikko ja Maailman Osteoporoosipäivä ovat saaneet vahvan jalansijan jäsenyhdistyksissämme. Viikon aikana ympäri Suomen järjestettiin yhteensä lähes 40 tapahtumaa. Luustoviikko sai myös poikkeuksellisen paljon julkisuutta eri medioissa: televisiossa, radiossa, painetuissa lehdissä ja sähköisissä medioissa. Hieno ja kaikin puolin onnistunut viikko!

Tässä ne tapahtumat, jotka ilmoitettiin Luustoliittoon:

- **Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys:** ammattilaiskoulutus, yleisöluento (Savonlinnan-osasto) sekä muuta aiheeseen liittyvää ohjelmaa (Pieksämäen-osasto).
- **Kanta-Hämeen Luustoyhdistys:** luento luustoterveydestä ravitsemuksesta.



Savonlinnan seurakuntakeskuksen yleisötilaisuudessa liittohallituksen jäsen LT **Tiina Huusko** kertoi osteoporoosista ja sen hoidosta.



ETT **Marika Laaksonen** luennoi Hämeenlinnassa Kumppanuustalon auditoriossa luustoterveydestä ravitsemuksesta.



Turussa luustoterveydestä vegaaniravitsemuksesta luennoi Vegaaniliiton ravitsemusvastaava **Lotta Pelkonen**.

- **Keski-Suomen Luustoyhdistys:** luento luomuliikunnasta istumisen haittojen poistajana.
- **Kokkolanseudun Luustoyhdistys:** luento luustoterveydestä ravinnosta ja ruokailu.
- **Kotkan Seudun Luustoyhdistys:** tömistysjumbppaa haitarimusiikin tahdissa.
- **Kouvolan Luustoyhdistys:** yhdistyksen toiminnan esittely ja luento osteoporoosista.
- **Pirkanmaan Luustoyhdistys:** luento asiakaslähtöisen sairaalaruuan kehittämisestä sekä Luustopäivä-tapahtuma (Seinäjoen osasto).



- Pohjoisen Luut Lujiksi: osteoporoosi ja keliakia -luento sekä tietoisuuskuntosalitapahtumassa.
- Pohjois-Karjalan luustoyhdistys: vertaistuki-ilta, luento nukkumisesta ja unesta ja lisäksi jaettiin luustotietoutta paikallisessa kauppa-keskuksessa.
- Päijät-Hämeen Luustoterveys: vertaistuki-jäseniltapäivä, tapahtuma Seniorien hyvinvointipäivän yhteydessä sekä luento kuuntelemisen taidosta.
- Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys: senioritanssikoulutus, hyvinvointipäivä ja joogatapahtuma.
- Saimaan Luustoyhdistys: liikuntatapahtuma
- Salon Luustoyhdistys: liikuntatapahtuma tasapainostetuksen merkeissä, esitteiden jakoa apteekeissa ja tavarataloissa sekä luennot



Kotkassa järjestettiin tömistys-jumppaa haitarimusiikin säestyksellä.

selän hoidosta ja sekundaariosteoporooseista.

- Satakunnan Luustoyhdistys: näyttely kirjaston aulassa sekä luustoihminen luento ja näyttely.
- Turun Seudun Luustoyhdistys: Luukas-luurangon nimipäiväkahvit ja keliakialuento, vertaisen vetämä keskustelu luustoterveydestä kiinnostuneille, luento luustoterveydestä vegaaniravinnosta ja Luustofestarit, koko perheen luustoterveystapahtuma.
- Vaasan Seudun Luustoyhdistys – Vasanejdens Osteoporosförening: Luustobussi-kiertue ja luento luuston omahoidosta.



Vaasassa kierteli yhdistyksen puheenjohtajan *Sven-Olof Lindroosin* luotsaama Luustobussi.



Heinola-päivillä

opittiin uusinta uutta, syvennettiin vanhaa tietoa, pohdittiin, kysettiin ja tultiin tutuiksi

Jo perinteeksi muodostuneet Osteoporoosin opinto ja virkistyspäivät kokosi viime kesäkuussa Heinolaan liki 70 osteoporoosiasioista kiinnostunutta osallistujaa liiton jäsenyhdistyksistä läheltä ja kaukaa, aina Kokkolasta ja Joensuusta asti. – Eikä turhaan.

Päivien tietoanti antoi kuuli-joille sellaista tietoa ja valmiuksia, että osallistujat tietävät, osaavat ja uskaltavat kysyä ja vaatia hoitavalta lääkäriltään hyvää Käypä hoito-suositusten mukaista tutkimusta ja hoitoa. Päivillä opittiin esimerkiksi tunnistamaan joihinkin luulääkkeiden käyttöön liittyvien epätyypillisten murtumien ja leukaluun kuolioiden ennakkomerkkejä ja näin välttämään murtumat ja kuoliot.

Osteoporoosimurtumien ehkäisyssä keskeistä on tasapainon hallinta kaikissa tilanteissa. Osallistujat oppivat ja pääsivät omakohtaisesti testaamaan yksinkertaisilla testeillä tasapainonhallinnan taitojaan ja alaraajojen lihasvoimiaan, joita har-

joiteltiin toisen päivän aamujum-
passa. Täysin uutena asiana päivillä nousi keskusteluun K2-vitamiini, joka on osoittautunut oleelliseksi luun orgaanisen tukirangan kasvu- ja kehitystekijäksi perinteisen kalsiumin ja D-vitamiinin rinnalle. Ravitsemuspuolen tärkeimmäksi asiaksi osoittautui riittävä proteiinin ja energian saanti hyvän toimintakyvyn edellytyksenä – kun syöminen ikävuosien karttuessa tuppaa jäämään monelta riittämättömäksi ja yksipuoliseksi. Päivillä pohdittiin ryhmissä myös sitä, mikä terveyspalveluittemme osteoporoosin hoidossa oikein mättää. Monia hyviä parannusehdotuksia yhdistysten ja liiton asianajolistalle saatiinkin.

Päivien virkistysosiossa nautittiin ja naurettiin Heinolan kesäteatteriesityksen ”Voi veljet” ensi-illassa. Farssin pääosissa esiintyivät maan kuulut hauskuuttajat.

Heinola-päiville tyypillistä on aina ollut hyvin korkeatasoiset asiansa osaavat luennoitsijat, joita



voi kuunnella yksittäin eri puolella Suomea, mutta yhdessä ja samassa paikassa vain Heinolassa. Tämän on moni osallistuja huomannut ja siksi, merkittävä osa osallistujista matkustaa päiville Heinolaan toista, kolmatta ja jopa neljättä kertaa. Heinolan opinto- ja virkistyspäivätraditio jatkuu ensi kesänä 15–16.6.2017. Luennoitsijoiksi on lupautunut kolme alan professoria muiden asiantuntijoiden ohelle. Kesäteatterin ”Vadelmavenepakolainen” ensi-iltaan on myös varattu liput parhailta paikoilta. Päivistä tarkemmin www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/tiedotteet.

Artikkelin on laatinut Tuula Stjernvall, yksi päivien osanottaja Koskenkylästä.

Kouvolassa liikutaan



Kouvolan iloisessa liikuntaryhmässä tasapaino paranee ja mieli virkistyy. Ryhmää luotsaa vertaisohjaaja **Tuulikki Virta** (takarivissä pikkuisen piilossa, violetti paita) ja apuohjaajana **Anni Eskola** (takarivissä, punainen paita).

Vaasan Seudun Luustoyhdistys Botniahallissa

Vaasan Seudun Luustoyhdistys – Vasanejdens Osteoporosförning oli mukana Vaasan Botniahallissa järjestetyssä Vaasan Seudun Yhdistykset ry:n järjestämässä Senioreiden Sporttipäivässä lokakuussa.

Kiinnostus luustosta oli suurta ja esitteet menivät kuin kuumille kiville.

Botniahallissa yhdistyksen varapuheenjohtaja **Birgitta Finne** kaatamassa juotavaa ja tarjolla olevia juustoja maistelemassa puheenjohtaja **Sven-Olof Lindroos**.





Liikettä niveliin

12.-13.2.2017



Tapani Kiminkinen



Liisa Väisänen



Ella Kanninen



Esko Kaartinen



Vesa Anttila

Keskitalven piristysruiske! Unohdetaan hetkeksi arki ja tanssitaan terveyttä koko kroppaan. Tällaista risteilyä et ole ennen kokenut, kannattaa tulla mukaan yksin tai ystävän kanssa.

OHJELMA

- Toiminnanjohtaja **Ansa Holm** ja omahoidon koordinaattori **Pauliina Tamminen** Suomen Luustoliitosta luennoivat aiheesta Luustoterveys ja osteoporoosin omahoito
- Maalaislääkäri **Tapani Kiminkinen** puhuu tukirangan terveydestä aiheena: puukkoa vai puntaria?
- Tanssi on erinomainen liikuntamuoto, siitä antaa esimerkin tanssinopettaja **Vesa Anttila**. Hän osallistui opettajana Tanssii tähtien kanssa -kilpailuun.
- Ortopedi ja Suomen Nivelyhdistyksen pj. **Esko Kaartinen** luennoi aiheesta: Elätkö nivelkivun ehdoilla?
- Invaliidiliittoa edustava fysioterapeutti **Aila Peräjoki** luennoi aiheesta: Apuväline avuksi ajoissa.
- FT **Liisa Väisänen** kertoo: terveyden hulvaton historia.
- Ohjelman tauoilla mahdollisuus tutustua näytteilleasettajien pöytiin ja maistiaisiin.
- Arvonta, palkintoja lahjakortteja ja tuotepalkintoja.
- **Ella Kanninen** tuo terveiset Italiasta ja juontaa tilaisuuden.

LAIVAN AIKATAULU

- 12.2. Turku lähtö klo 20.15
- 13.2. Turku paluu 19.15

RISTEILYHINTA/HENKILÖ ILMAN BUSSIKULJETUSTA

	Henkilöä/hytti	Hinta/hlö
Sisähytti (ei ikkunaa)		
E 2	(2 hlö)	106 €
E 1	(1 hlö)	122 €
B 4	(4 hlö)	80 €
B 3	(3 hlö)	99 €
B 2	(2 hlö)	112 €
B 1	(1 hlö)	130 €

Ulkohytti (ikkunallinen)	Henkilöä/hytti	Hinta/hlö
A 4	(4 hlö)	98 €
A 3	(3 hlö)	109 €
A 2	(2 hlö)	120 €
A 1	(1 hlö)	144 €
A 2	parivuode	152 €

DeLux 2	196 €
Suite	240 €
Ex.Suite	270 €

Toimitusmaksu 12 €/varaus.

LISÄMAKSUSTA

- 12.2. Buffetpäivällinen 33 €.

HINTAAN SISÄLTYY

- Risteily valitussa hyttiluokassa, risteily-ohjelma, 13.2. meriaamiainen ja buffetlounas, sisältää myös ruokajuomat (viini, olut ja virvoitusjuomat).

BUSSIREITIT:

- Hamina-Kotka-Porvoo-Helsinki-Lohja-Salo
- Imatra-Lappeenranta-Kouvola-Lahti-Forssa
- Savonlinna-Mikkeli-Heinola-Lahti-Hämeenlinna-Forssa
- Iisalmi-Kuopio-Jyväskylä-Jämsä-Tampere-Sastamala-Huittinen
- Vaasa-Seinäjoki-Parkano-Pori-Rauma
- Viitasaari-Äänekoski-Laukaa
- Tampere-Humppila-Urjala

Kuljetusten hinnat alk. 23 € / meno-paluu. Räätelöimme omia bussireittejä ryhmille toiveiden mukaisesti.

VARAUKSET JA TIEDUSTELUT:

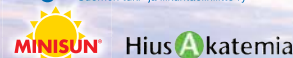
MATKAPOJAT

010 232 3440 tai ryhmat.helsinki@matkajomat.fi tai www.matkajomat.fi/liikettaniveliin Netin kautta varatessa ei toimitusmaksua.



Tuulan matkat

www.tuulanmatkat.fi



Kuva: Tallink Grupp

Kaikki oikeudet muutoksiin pidätty.

Näillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ym. tiedotusasioista. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta:

www.luustoliitto.fi/yhdistykset

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **30.1.2017** mennessä osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi

Turun Seudun Luustoyhdistys ry on perustanut kaikille osteoporoosia, osteopeniaa ja muita luustosairauksia sairastaville suljetun keskusteluryhmän, joka löytyy Facebookista nimellä "Luustokuntoutujat". Ryhmä on valtakunnallinen ja kaikki voivat tulla mukaan. **Ryhmän ylläpitäjänä toimii Turun Seudun Luustoyhdistys ry.**

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Liisa Ollikainen, puh. 040 412 9976, ollikainen.liisa@gmail.com

Jäsenasiat

Sirkka Muurikka, sirkka.muurikka@luukku.com

Vertaistuen yhteyshenkilö
terveydenhoitaja Marit Salo,
puh. koti 044 094 8162

Mikkelin toimintaryhmä Osteoporoosivertaistukiryhmä

Yhdyshenkilö Marit Salo,
p. koti 044 094 8162

TULEVIA TAPAHTUMIA

Osteoporoosivertaistukiryhmän koontumiset ovat kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16.00–17.30 (Esterytalolla, Otto Mannisenkatu 4). Aiheina **10.1.** Itselle tärkeä kirja ja **7.2** Vieraana terveyskeskuksen osteoporoosihoitaja **Eine Lintunen.**

LIIKUNTA

Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16) yhdistyksen jäsenillä mahdollisuus **kuntosaliharjoitteluun omatoimisesti 5 € / kerta.** Kuntosaliharjoittelua edeltää fysioterapeutin alkukartoitus ja kuntosalin käytön ohjaus sekä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadinta.

Kartoituksen, ohjelman laadinnan ja ohjauksen kokonaishinta on **65 €.**

Tapahtumista ilmoitetaan Kaupunkilehdessä: 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

TULEVIA TAPAHTUMIA

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6, 3. kerros) klo 16.00 alkaen.

12.1. vieraana Pieksämäen Hengitysyhdistyksen kokemuskouluttaja **Susanna Vauhkonen.** Paikka avoin.

9.2. Ohjelma avoin.

21.1. Pieksämäellä Terveysmessut Kulttuurikeskus Poleeni, klo 10–14. Yhdistyksellä oma pöytä.

LIIKUNTA

Tasapaino-liikuntaryhmä torstaisin klo 15–17 Järjestötalon 1 krs. monitoimitila (Tasakatu 4–6). Liikuntaryhmä on maksuton jäsenille.

Pieksämäki-lehden seurapalstalla ilmoitetaan tapahtumista.

Savonlinnan toimintaryhmä

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

TULEVIA TAPAHTUMIA

Toimintaryhmän tapaamiset joka kuukauden neljäs torstai järjestöalo Kolomonen (Pappilankatu 3), klo 17–19.

26.1. Vertaistuki-ilta

23.2. Hyvinvointi-ilta:
Mary Kay -tuotteiden esittelyä ja opastusta ihon hoitoon

23.3. ohjelma avoin

27.4. ohjelma avoin

18.5. Pieni kevätretki

LIIKUNTA

Yhteinen liikuntaryhmä Saimaan Syöpäyhdistyksen Savonlinnan seudun osaston kanssa, joka toinen maanantai, parittomilla viikoilla 16.1.17 alkaen, paikka vielä avoin.

Ohjattu kuntosaliryhmä kuntokeskus EasyFitissä (Savonlinnan linja-autoasema) keskiviikkoisin klo 10–11. Ryhmä alkaa 11.1.17. Hinta 4 €/henkilö.

Savonmaa-lehdessä ilmoitetaan tapahtumista.

Finnish Bone Society ry

Finnish Bone Society ry liittyi vuoden 2016 alusta Luustoliiton jäsenyhdistykseksi. Yhdistys toimii yhdyskseenä luututkimuksesta kiinnostuneiden henkilöiden välillä sekä edistää alan käytännöllistä ja teoreettista kehitystä Suomessa.

Kotisivut

www.finnishbonesociety.org

Puheenjohtaja:

Jorma Määttä,
puh. 02 333 7356, jmaatta@utu.fi

Varapuheenjohtaja:

Jalmari Pirhonen,
pirhonen.jalmari@gmail.com

Sihteeri:

Elisa Saarnio, puh. 029 415 8276,
elisa.saarnio@helsinki.fi

Jäsenasiat:

Sami Salo, sami_salo@hotmail.com

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Yhdistyksen sähköposti

khlusto@gmail.com

Puheenjohtaja

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

Tiedotus ja jäsenasiat

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

Vertaistuki

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

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsen- ja vertaistuki-illat jatkuvat Hämeenlinnan Kumppanuustalo (Kirjastokatu 1, Huone 109). Torstaisin klo 16–18. Tarjolla kahvia/teetä ja pientä purtavaa hintaa 3,50 €.

Jäsenillat: 19.1., 16.2 ja 16.3.

Vertaistuki-ilta: 23. helmikuuta.

Päivämäärät ovat alustavia, koska emme ole vielä saaneet niille vahvistusta Kumppanuustalosta.

Jäsenkirjeessä tammikuun alussa kerrotaan kevään ohjelma ja päivämäärät sekä syyskokouksessa valittu hallitus. KaupunkiUutisten lauantain Seuratointipalstalla ilmoitellaan myös tapahtumistamme.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenvastaava

Mirja Kalima, puh. 0400 517 223, mirja_kalima@hotmail.com

TULEVIA TAPAHTUMIA

Yleisöluento keliakiasta to 23.2. klo 17 Sepänkeskus (Molekyyli-tila, Kyllikinkatu 1, Jkl). Aiheena on *Pakko olla sairaan tarkka*, luennoitsijana **Jenni Katainen** Keski-Suomen Keliakiayhdistyksestä.

”**Laula Kanssain -vertaistukiryhmä**” kokoontuu kerran kuukaudessa, torstaina klo 13–15, Jyväskylän Reumayhdistyksen neuvottelutilassa (Kilpisenkatu 18, Jkl). Tarkemmat päiväykset voi tarkistaa Reumayhdistykseltä p. 050 579 1156 tai nettisivuilta www.jyvaskylanreumayhdistys.org/kerhot.php.

LIIKUNTA

Jyväskylän kaupungin jumpparyhmä osteoporoosia sairastaville keväällä 2017 alkaen ma 9.1. klo 16–17 Puistokoululla, käynti sisäpihan kautta.

Liikuntaneuvontaa jyvaskyläläisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi, eivätkä ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa itselleen. Liikuntaneuvonta on maksuton, ajanvaraus to klo 8–9 Puh. 014 266 4264.

Seuraa myös tiedotusta yhdistyksen tulevista tapahtumista kotisivujen kautta.

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, nettivastaava

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

Varapuheenjohtaja

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

Taloudenhoitaja, jäsenvastaava

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

Sihteeri

Virpi Mild, puh. 050 594 8685, virpi.mild@gmail.com

TULEVIA TAPAHTUMIA

Kuukausikokoukset ke 25.1.2017 klo 18.00 ja ke 22.2.2017 klo 18.00 Toimintakeskus Kompassissa (Yrittäjätie 5–7, Kokkola). Keskustelua ja toimintaideoita.

LIIKUNTA

Maksuton **LUUT LUJIKSI -ryhmä** jatkaa kevätkaudella. Kokoonnutaan torstaisin klo 16–17 Mäntykankaan koulun liikuntasalilla (A. Chydeniuksenkatu 72, Kokkola). Jumppa sopii kaikille. Osallistu oman kuntasi/kaupunkisi tarjoamiin maksuttomiin liikuntapalveluihin.

YHDISTYKSEN OMA LUUSTOLOMAVIKKO

Yhdistys järjestää yhdessä Hyvinvointilomat ry:n kanssa tuetun loman ajalla 22.10. - 27.10.2017 Kalajoella, Santa's Resort & Spa Hotel Sanissa (ent. Kylpylähotelli Sani). Täysihoitoloman hinta on 25 €/vrk/hlö eli yhteensä 125 euroa. Veikkaus ja Raha-automaattiyhdistys tukevat lomaa. Tuetulle lomalle voivat hakea kaikki, paitsi tuetulla lomalla vuonna 2016 olleet. Hakuaika lomille alkaa 1.3.2017, joten tarkemmat Hakuohjeet ovat Luustotieto-lehdessä 1/2017.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

TULEVIA TAPAHTUMIA

Vertaisryhmä kokoontuu Kumppanuustalo Viikarissa Mariankatu 24 (sisäpiha) Aina parillisen viikon keskiviikkona klo 14–16 alkaen. Seuraavat tapaamiset 14.12. ja 11.1.2017. Tervetuloa myös uudet jäsenet.

Muista tilaisuuksista ilmoitellaan Kaupunkilehti Ankkurin järjestöpalstalla. Lisätietoja: Tuula Saarinen.

Kouvolan Luustoyhdistys ry

Lisätietoja tulevista tapahtumista voi kysyä Anni Eskolalta: puh. 044 5204090

TULEVIA TAPAHTUMIA

Kuukausikokoukset toimitila Veturissa keskiviikkona 25.1.2017 klo 17–18.30 sekä keskiviikkona 15.2.2017 klo 17–18.30. Hallituksen kokous keskiviikkona 11.1.2017 klo 17–18.30 toimitila Veturissa.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmä jatkaa edelleen arkiperjantaisin 13.1.2017 alkaen klo 11–12 toimitila Veturissa.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Sähköposti

pirkanluu@gmail.com

Puheenjohtaja

Ulla Siljamäki-Ojansuu, 050-528 3178, ulla.siljamaki-ujansuu@pshp.fi

Sihteeri

Sisko Rytönen, 050 353 9697, sisko.a.rytkonen@gmail.com

Jäsensihteeri

Kyllikki Tanskanen-Sevon, 050 413 2339

TULEVIA TAPAHTUMIA

Pikkujouluaamiainen Super Breakfast su 18.12. kello 10 Ravintola Tammerissa (Satakunnankatu 13). Ilmoittautumiset Siskolle viimeistään ma 12.12., mieluiten sähköpostilla sisko.a.rytkonen@gmail.com tai puh. 050 353 9697. Omavastuu jäsenille 11 €, maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Pirkanmaan Luustoyhdistyksen tilille FI 1980 0015 7098 9724.

Jäsenillat jatkuvat kevätkaudella joka kuukauden toinen tiistai klo 17–19, Monitoimitalo 4. krs, Strömmersali (Satakunnankatu 13, käynti Pellavatehtaan-kadun puolelta).

Ti 10.1. klo 17–19 Selän hyvinvointi. Alustajana/tsempaajana fysioterapeutti **Jouni Viinamäki**.

Ti 14.2. Ikäkuulo-luento. Tietoa ikäkuulosta, kuntoutuspolusta, kuulokojeista ja apuvälineistä. Luennoitsija puheenjohtaja **Irmeli Wilenius** Tampereen Kuuloyhdistys ry.

LIIKUNTA

Reumayhdistyksen kanssa yhteistyössä järjestetyt **tanssilliset jummat** jatkuvat noin kerran kuussa lauantaisin klo 15–16. Paikka Satakunnankatu 28 B (Reumayhdistyksen tilat 3 krs. tai GL-salonki alakerrassa). Hinta arviolta 4–5 €/kerta, varaa mukaan kolikoita. Ohjaajana tanssiopettaja **Heidi Smolander**.

Jumppa-aikataulu on seuraava:

La 10.12. klo 15–16

teema tango + hidas valssi, ilmoittautuminen viimeistään 1.12.

La 14.1. klo 15–16

teema LAVIS, ilmoitt. viimeistään 5.1. ennen klo 17

La 18.2. klo 15–16

teemana tango + fuskku, ilmoittautuminen 9.2. mennessä

La 11.3. klo 15–16

teema avoin, ilmoittautuminen 2.3. mennessä

La 8.4. klo 15–16

teema avoin, ilmoittautuminen 30.3. mennessä

La 13.5. klo 15–16

teema avoin

LAVIS = jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin. Ilmoittautumiset Siskolle mieluiten sähköpostilla sisko.a.rytkonen@gmail.com tai puh. 050 353 9697. Paria ei tarvita, myös ystävän voi pyytää mukaan kunhan ilmoittaa myös hänet. Mukaan voi tulla myöhemminkin!

Osteoporoosi-kuntosaliryhmä ma klo 14.20 Tampereen stadion, Ratinan rantatie 1. Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. HUOM! Kysy mahdollisia vapaita paikkoja.

Kevätkausi käynnistyy 9.1.

www.tampere.fi/ohjattuliikunta tai puh. 040-8064914. Hinta 35 €/kausi

Liikuntaluotsi: Haluaisitko kaverin kävelylle, kuntosalille tai uimahalliin tai vaikkapa museoon. Ota yhteyttä Tampereen kaupungin luotsivaraukseen: luotsivaraus@tampere.fi tai puh. 040 806 3910 (ma-to klo 10–12). Sinulle etsitään vapaaehtoinen kaveriksi.

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 Lantto, puh. 0400 600 35, raija.lantto@netikka.fi

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jalkailta "Hyvinvointia terveydestä" keskiviikkona 16.2.2017 klo 17 Järjestö-talo (Kauppakatu 1, Seinäjoki) kokoustila 2 (talossa nyt hissi!). Jalkaterapeutti (AMK) **Anu Heikkinen** mukana.

Tulevaa: maaliskuussa "apteekki-ilta", huhtikuussa Luustoliitosta vieras.

LIIKUNTA

Osteo-jumppa jatkuu keskiviikkoisin 18.1.–29.3. klo 17–18 Y-talon jumppasalissa. Samat ohjaajat **Sami** ja **Joni** ohjaavat. Omavastuu koko keväältä 20 € jäsenet, 25 € ei-jäsenet.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

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, anjatuiira@luukku.com

Yhdistyksellä on toimistotila Oulun Kumppanuuskeskuksessa, Kansankatu 53, 90100 Oulu. Jäsenet voivat käydä

paikalla keskustelemassa ja hakemassa materiaalia keskiviikkoisin klo 12.30 alkaen tai sopimuksen mukaan muulloinkin puh. 045 842 3370.

Jäsenille suunnatut lääkäripalvelut puhelimitse jatkuvat. Soittakaa rohkeasti kysymyksenne/asianne keskiviikkoisin 14.30–15.30 välisenä aikana puh. 0400 699 000, **Jorma Heikkinen**.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Takka-/vertaistuki-illat jatkuvat edelleen kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17–19 Asema-kabinetissa, (Kansankatu 53). Tarkoitus on keskustella ajankohtaisista asioista ja vaihtaa kuulumisia kahvittelun lomassa.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena. Jäsenet voivat käyttää haluamiaan kaupungin ylläpitämiä kuntosaleja. Seniorit voivat hankkia kaupungin kuntosalien/uimahallien käyttöön oikeuttavan seniorikortin koko vuodeksi hintaan 35 €.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu Meditapian tiloissa (Hallituskatu 36 A, 6 krs) maanantaisin klo 12–13, maksu 5 €/henkilö/kerta. Ota tarvittaessa yhteys liikuntavastaavaan (**Anja Määttä**). Uusia liikkuja mahtuu mukaan.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Mailis Asikainen, puh. 040 417 0310

Sihteeri ja jäsenasiat

Tuula Pirnes, puh. 040 538 0168

TULEVIA TAPAHTUMIA

Lucian päivänä, tiistaina 13. joulukuuta klo 17.30 alkaen tervetuloa viettämään yhteistä vertaistukipikkujoulua glögien, joulutorttujen, pipareiden ja mukavan yhdessäolon merkeissä. Tuo mukanaasi pikkujoululahja (max. 5 €) pinkkonttiin! Nähdään tutussa paikassa Reumayhdistyksen tiloissa (Siltakatu 20 A, 4 krs, Joensuu) ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta **Marja-Liisalle**, 050 361 7483 viimeistään 9.12. Olet lämpimästi tervetullut yhteiseen jouluhetkeen!

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja/sihtööri/jäsenasiat
Hillevi Karjalainen, puh. 050 644 28,
hillevi.karjalainen@gmail.com

Varapuheenjohtaja
Pirjo Sikanen, puh. 050 5362168

Rahastonhoitaja
Ulla Piel, puh. 0440 678 523

Liikuntavastaava
Maria Väisänen, puh. 040 742 427

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsentapaaminen pikkujoulun merkeissä 20.12.2016 Suokadun pt, ilmoit-
taudu 12.12. mennessä **Ulla Piel**, puh.
0440 678523.

Jäsenpalaverit/ kevät 2017

Tiistaisin klo 12.30–15.00 Suokadun
palvelutalo 2 krs, Suokatu 6 Kuopio.

17.1., 14.2. ja 11.4. Aiheet avoimia,
ehdotuksia otetaan vastaan!

14.3. virallinen yhdistyksen kokous

9.5. kevätretki/vierailu

LIIKUNTA

Torstaisin Torikatu 19, vetäjänä **Nina Massa**. Osteojumppa klo 11–12 ja tuoli-
jumppa klo 13-14. Maksu jäsenille 5 €
ja ulkopuolisille 6 €. Kevätkausi 12.1.–
18.5. ei helatorstaina.

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

(ent. osteoporoosiyhdistys)

Käyntiosoitte ja kokoontumispaikka:

Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A
3. krs. 15140 Lahti.

Facebook:

Päijät-Hämeen Luustoterveys

Saimme lokakuun lopussa PRH:lta uu-
det hyväksytyt säännöt ja tässä yhtey-
dessä uuden nimen. Nimikilpailun voit-
tajalle on lähetetty 30 € Suomalaisen
kirjakaupan lahjakortti.

Puheenjohtaja

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

Rahastonhoitaja ja jäsenasiat

Tuija Lehtinen 040-730 8058,
tuikkulehtinen@gmail.com,

Muistattehan ilmoittaa uudet ja muut-
tuneet yhteystietonne Tuijalle, näin var-
mistamme että saatte lehdet ja kirjeet
oikeaan osoitteeseen. Jäsenmaksum-
me ensi vuodesta eteenpäin on 18 €.

Vertaistukipuhelin 040 192 5956, joka
kuukauden ensimmäinen maanantai

TULEVIA TAPAHTUMIA

Pikkujoulu järjestetään 13.12. Inva-
keskuksen tiloissa klo 15 alkaen. Ohjel-
massa musiikkia, laulua, kahvia, joulu-
leivonnaisia. Kakkuarvonta!

Etukäteistietoa kevään 2017 jäsen-
taamisista. Huomioi että muutokset
mahdollisia.

Tammikuun jäseniltapäivän ohjelma
on vielä auki

21.2. Ravintoterapeutti **Liisa Kuisma**
kertoo luustoterveydestä ruuasta

14.3. Palveluita luustokuntoutujille:
Luustoliitto kertoo toiminnastaan.

Toiminnanjohtaja **Ansa Holm**.

25.4. **Anna-Leena Toivanen**: Kuusen-
pihkasta moneen vaivaan, kuusenpih-
katuotteiden esittely ja myynti.

Toukokuuksi suunnittelemme käyntiä
Historialliseen museoon. Tästä lisää
myöhemmin.

LIIKUNTA

Kuntosalivuorot jatkuvat keväällä vii-
kosta 2 alkaen. Näistä enemmän tam-
mikuun jäsenkirjeessä. Jos haluat nyt
mukaan, soita 040 480 9920/ Annikki.
Kausimaksu on 35 €, tutustumiskerta
ilmainen, kertamaksu 4 €.

Suunnittelemme yhdessä KAAOS-klini-
kan (Kaatumis- ja Osteoporoosiklinikka)
kanssa yhdistyksen jäsenille pidettävää
Luustoinfoa 14.2.2017. Tämä on tarkoi-
tettu uusille jäsenille ja niille jotka eivät
ole olleet ASKO-kurssilla, eivätkä osal-
listuneet Luustopiiriin 2015. Tarkemmin
tästäkin tammikuun jäsenkirjeessä.

Ilmoitamme tapahtumistamme myös
www.neuvokas.fi / sosiaali- ja terveys-
alan yhdistyksiä.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Toimisto:

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki
Puh. 045 601 6105

Uusi sähköpostiosoite

toimisto@osteopkseutu.fi
Toimisto on joululomalla
12.12.2016.–6.1.2017

Puhelin-infon ajat:

tiistaisin klo 12–15

Lääkärit neuvovat jäseniämme osteo-
poroosiin liittyvissä kysymyksissä (Paik-
ka: Kaisaniemenkatu 4 A. 3. krs). Varaa
henkilökohtainen 20 min aika toimis-
tosta. Hintaa jäsenille 25 € ja ei-jäsenille
35 €. Jäsenkortti mukaan! Käynnillä voi
myös liittyä jäseneksi.

Reumatologi Ville Bergroth tiistai 14.2.
klo 15–17 ja tiistai 14.3. klo 15–17

Erikoislääkäri Seppo Kivinen maanan-
tai 24.4. klo 15–17

Tapahtumien muutokset ja lisäykset
saat parhaiten tietoon käymällä verk-
kosivuillamme. Pääkaupunkiseudun
Luustoyhdistyksen tapahtumat on tar-
koitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen
jäsenille. Saathan jo jäsentiedotteet
sähköpostiisi? Lähetämme sähköpostia
tapahtumista ja yhdistyksen toimin-
nasta jäsenistölle 6–8 kertaa vuodessa.
Ilmoita osoitteesi toimistoon niin pysyt
ajan tasalla yhdistyksen asioista.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsenilta. Kampin palvelukeskus (Salom-
onkatu 21 B, 00100 Helsinki) Kerho-
huone Broid.

Tiistai 21.2 klo 17–19

Luustoterveyellinen ravitsemus ja liikun-
ta, **Niina Teivonen**, elintarviketieteiden
maisteri.

Tiistai 21.3 klo 17–19

Ohjelma vielä auki

Tiistai 18.4. klo 17–19

Ohjelma vielä auki

LIIKUNTA

Kysy mahdollisia vapaita paikkoja! Yh-
teydenotot toimistoon puh 045 601
6105 tai sähköpostitse ellei toisin mai-
nita.

Ohjattua kuntosaliharjoittelua

Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 12)
to klo 11–12, 12.1. alkaen (15 kertaa),
hintaa 80 €.

Vesijumppa Yrjönkadun Uimahalli (Yrjökatu 21) to klo 10.30–11.00 12.1. alkaen, 15 kertaa, hinta 80 €.

PhysioPilates, StudioSfinksi, Yrittäjätalo (Työpajankatu 10 A, 4 krs, Kalasatama) to klo 16.00–16.55 12.1. alkaen, 15 kertaa, hinta 80 €.

Hangon paikallisosasto – Hangö lokalavdelning

Vuoden 2017 vetoryhmän jäsenet:

Ulla Laakkonen,
ullalaakkonen@luukku.com,
puh. 040 564 4114,
Magga Åhman,
puh. 050 400 2584
Toini Sandin,
toini.sandin@hotmail.com,
puh. 050 373 4349,
Leena Loisa,
leena.loisa@pp.inet.fi,
Paula Huttunen,
paulasiskoh@gmail.com,
puh. 050 309 3445

Varajäsenet:

Carita Vahtera,
carita.vahtera@gmail.com,
045 632 5629,
Marlen Näsänen,
0400 478 019 ja
Karin Vatimo, 040 564 6917

LIIKUNTA

Vuoden 2017 aloitamme Astrean kuntosalilla maanantaina 9.1.klo 18–19, jatkuen maanantaisin huhtikuun loppuun. Lisätietoja **Eira Taurèn** 040 417 4336, eira.tauren@gmail.com.

Jumppa alkaa Tita Marian koululla keskiviikkona 18.1. klo 19–20, **Paula Huttunen**, 050 309 3445, paulasiskoh@gmail.com.

Seuraathan EU-lehden tapahtumia-palstaa, ilmoitamme siellä myös. Kom ihåg att följa med EU-Uusimaa.

Saimaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

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

Osteoporoosineuvontaa: Osteoporoosiohjaaja **Pirjo Hulkkonen**, yhteydenotot ja soittopyynnöt puh. 044 791 5325 tai 05 352 7054 (Fysioterapian palvelunumero), email: pirjo.hulkkonen@eksote.fi.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno

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

Liikuntaryhmät Lappeenranta

Tasapainojumppa Lappeenrannan Urheilutalon Judosalilla keskiviikkoisin klo 10.30–11.30. Ohjaaja **Suvi Romppanen**.

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

Kuntosali Kahilanniemen kuntosalilla torstaisin klo 12.30–13.30; joka toinen torstai kiertoarjoittelu, ohjaaja **Maarit Venäläinen**.

Kuntosali LPR:n uimahallin kuntosalilla tiistaisin klo 9–10.30.

Kuntosali Lauritsalassa Lauran kammariassa (Hallituskatu 17–19) maanantaisin klo 12–13.30.

FasciaMethod-kehonhuoltoryhmä perjantaisin klo 10–11 Hyvä Vire -studioilla (Kauppakatu 61, 2. krs). Aktiivisia venytyksiä fascialinjoja mukailten, liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita rauhalliseen tahtiin. Sopii hyvin senioreille. Ohjaaja **Maarit Venäläinen**. Hinta 5 €/kerta jäsenet ja ei-jäsenet.

Hinnat: kuntosalit, tasapainojumppa jäseniltä 3 €, ei-jäseniltä 4 €/kerta. Lisätietoa puh. 040 861 3191/Riitta ja www.osteosaimaa.fi.

MUUT TAPAHTUMAT

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

Lounastapaamiset ravintola Tuurikossa (Pohjolank.12) kunkin kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 12. Vapaamuotoista keskustelua ja vertaistukea lounaan lomassa. Ilmoita osallistumisesta viim. edellisenä maanantaina, puh. 0400 768 884/Helena.

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

Salon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja/liikuntavastaava

Aino Männikkö puh. 0400 531268
mannikka@gmail.com

Jäsenasiat

Heloisa Hongisto puh. 040 7187241
heloisa@seutuposti.fi

Varapuheenjohtaja

Kyllikki Nurkkala puh. 044 5392847
kyllikki.nurkkala@salon.seutu.fi

Hallituksen jäsen

Irma Vienonen puh.040 5145732
irmavienonen@gmail.com

Rahastonhoitaja

Heikki Männikkö p. 044 2576622,
Ojatie 2 – 8 as 3 24800 Halikko
mannikko36@gmail.com

Vertaistukihenkilöt alueittain

Salon:

Elina Friberg p. 0445689929
epfriberg@gmail.com
Heloisa Hongisto p. 0407187241
heloisa@seutuposti.fi
Kristiina Reiman p. 0442119762
kitti.reiman@hotmail.com
Kimmo Tolonen p. 0400245365
kimmotolonen38@gmail.com

Salon Halikko:

Aino Männikkö p. 0400531268
mannikka@gmail.com
Sirpa Saarikoski p. 0408379695
saarikoskisirpa@gmail.com
Eila Paju p. 0405726147
paju.eila@gmail.com

Salon Särkisalo:

Sinikka Kähkönen p. 0407757925

Salon Perniö:

Maija Leirola p. 0400743605
Pirkko Pekkarinen p. 0408338189
pirkko.pekkarinen@gmail.com

Koski TI:

Riitta Lahti p. 0445840939
kasperintie.11@live.fi

Somero:

Eira Degener p. 0505586586
eira.degener@somero.fi



Vertaistukiryhmä kokoontuu Salossa SYTY ry:n tiloissa (Helsingintie 6) 1 kerta/kk. Muulloin voi soittaa tai lähettää sähköpostia tukihenkilöille, joilta saa myös tietoa luustoterveydestä ja osteoporoosista ja esitteitä eri aiheista. Materiaalia on myös SYTYllä kaapissamme.

Liukuestekalossitilaus tehdään, kun saadaan 10 parin tilaus, jolloin hinta on 30 €. Kts.esite www.bonuskalossit.com.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Myyjäiset huom! Kaikissa myyjäisissä jaetaan tietoa, keskustellaan terveys- ja yhdistysasioista!

11.12. klo 10–13 SYTYllä, mukana kuusi yhdistystä. Meillä järjestelyvastuu ja kahvio.

21.12. klo 13–16 Majakassa. Jouluisia tavaraa + arpajaiset.

TALVI 2017

12.1. klo 17 SYTYn salissa luennoi kipuun erikoistunut lääkäri **Anneli Vainio** aiheesta Miten selviytyä tuki- ja liikuntaelinkipujen kanssa. Luento-aika on sovitettu AVH-kerhon kanssa ja luento on kaikille avoin. Vertaistukiasiat luennon jälkeen.

2.2. klo 16 SYTYn sali vertaistukiryhmä. Tietoa yhdistyksen mahdollisista retkistä, HV-lomista ja risteilyistä. Klo 17 luento päihde- ja peliriippuvuuksista.

2.3. klo 16 SYTYn sali vertaistukiryhmä. **Klo 17 kevätkokous**, sääntömääräiset asiat.

Ruususet askarteluryhmä SYTYn salissa ke klo 14–16, 2 vk välein Sydänyhdistyksen kanssa. Ohjaaja on taideaineiden opettaja **Elsi Pohjavirta**. Tiedustelut Ulla Sagulin-Lehtinen p. 050 5470242.

LIIKUNTA

Vesijumpat Salon uimahallin terapiaallas, ma klo 11.10 ja klo 12 sekä ke klo 14 ajalla 9.1.–26.4. (ei 20.2., 22.2. eikä 17.4.). Ohjaajat **Eila Paju**, **Elina Friberg** ja **Aino Männikkö**. Maksu kassalle tai kausikortin näyttö ja kauden lopulla tilille FI92 4715 2020 0045 56 jäsen 1 €/kerta, muut 2 €/kerta.

Ollikkalan kuntosali ti klo 10.30–12 ajalla 10.1.–25.4. jäsenille. Alussa yhteinen alkuverryttely, sitten kuntoilua välineillä ja lopuksi venyttely. Maksuton. Yhteyshenkilö **Oili Virta** p. 0400 693 273. Fysioterapeutti **Eerik Breilin** ohjaa kerran kuussa.

Curling ma klo 9–10 Ikäkeskus Majakka yhteistyössä Halikon Eläkkeensaajain kanssa. Maksuton.

Tuolijumppa Koskisali, Hämeent. 12 Koski TI ma klo 15–16 Sydänyhdistyksen kanssa 9.1.–8.5. Ohjaa **Riitta Lahti**. Maksuton.

Pirteyttä Päiviin -ryhmät Salon eri alueilla ovat eläkkeellä olevien liikuntaryhmiä, joita ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat. Meidän jäsenemme ohjaavat 8 ryhmää. Kausikortin hinta on 40 €, sen voi lunastaa uimahallilta tai palvelupisteistä ja se on voimassa 1 vuoden ostopäivästä alkaen ja se oikeuttaa myös uimahalliin pääsyn.

Salon SYTY (potilas- ja vammaisyhdistysten yhteistyöyhdistys) www.salonsyty.fi Edelleenkin atk-opastusta jäsenille! Varaa aika **Aki Peltoniemeltä** p. 044 5550 938.

Hyvinvointipysäkki to klo 13–17, jolloin lähihoitajaopiskelijat tekevät terveystestejä. Aikaa ei tarvitse varata ja palvelu on maksuton.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, liikuntavastaava, nettivastaava

Iris Kurikka, p. 050 3891 683, iris.kurikka@pp.inet.fi

Varapuheenjohtaja, taloudenhoitaja

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

Sihteeri, jäsenasiat

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

TULEVIA TAPAHTUMIA

Tammikuussa lähetettävällä jäsentiedotteella ilmoitetaan yhdistyksen kevätkauden toiminta. Ilmoitamme yhdistyksen jäsentapaamisista Satakunnan Kansan Menot/tänään-palstalla tapahtumapäivänä. Luustotieto-lehdessä on myös tapahtumailmoitukset ja yhdistyksen kotisivut pidetään ajan tasalla.

LIIKUNTA

Ohjattu kuntosalivuoro jatkaa Porin Urheilutalon kuntosalilla, Kuninkaanhaanaukio 6, tiistaisin klo 15–16. Kevätkausi aloitetaan 10.1. ja viimeinen vuoro on 25.4. Kuntosalin syksyllä aloitaneet voivat jatkaa ilman ilmoittautumista. Ryhmässä on vielä tilaa uusille kävijöille. Tervetuloa mukaan parantamaan lihaskuntoa, tasapainoa ja saamaan vertaistukea. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Liikuntavastaava **Iris Kurikka**, p. 050 3891 683, iris.kurikka@pp.inet.fi.

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

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Sihteeri

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

Puheenjohtaja

Olli Simonen,
olli.simonen@fimnet.fi

Kotisivut

www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/yhdistys/materiaali.

Osteouutiset on kuusi kertaa vuodessa ilmestyvä sähköinen julkaisu on jäsenille maksuton ja sen saat ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi sihteerille. PAPERIVERSION saat maksamalla 8 € yhdistyksen tilille FI89 8000 1670. Osteouutiset sähköisesti voi kuka tahansa asioista kiinnostunut tilata maksamalla 10 euroa yhdistyksen tilille ja ilmoittamalla tilisiirtolomakkeessa sähköpostiosoitteensa. Osteouutiset löytyy myös yhdistyksen kotisivuilta.

Lääkäriin osteoporoosineuvonta jäsenille puhelimitse joka maanantai klo 14–15. Puhelinnumero jäsenkirjeessä.

Osteoporoosikoulu kaikille osteoporoosiasioista kiinnostuneille: Ostouutisissa ja yhdistyksen www-sivuilla. Tule "kouluun" päivittämään ja lisäämään osteoporoositietojasi.

Vuoden 2016 opinto- ja virkistyspäivien luentodiat ja valokuvia ovat nähtävillä yhdistyksen www-sivuilla kohdassa materiaali ja kuvat kohdassa Galleria. Niistä löytyy hyödyllistä tietoa myös kaikille osteoporoosista kiinnostuneille henkilöille. Kannattaa tutustua.

Vuoden 2017 opinto- ja virkistyspäivät järjestetään 15.–16.6.2017 Heinolassa kylpylähotelli Kumpelissa. Lisätietoja yhdistyksen kotisivuilla. Ilmoittautuminen opinto ja virkistyspäiville tapahtuu maksamalla osallistumismaksun Suomen Osteoporoosiyhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94.

Osallistumismaksu 195 € / 2 hh maksettuna viimeistään 25.3.2017 ja 210 € / 2 hh sen jälkeen (osallistumismaksu sisältää majoituksen ja täysihoidon lisäksi kaiken ohjelmaan kuuluvan). Majoitus 1 hh 45 € lisämaksu. Ei-majoittuville osallistujille osallistumismaksu 20 €/yksi päivä ja 30 €/molemmat päivät maksettuna viimeistään 25.3.2017 ja sen jälkeen 30 €/yksi päivä ja 40 €/kaksi päivää. Eivät sisällä aterioita eivätkä kahvitarjoilua (ostettavissa erikseen hotellilta). Teatterilippu on lunastettavissa erikseen maksamalla teatterilipun ja teatterikahvin hinnan 32 € yhdistyksen tilille.

Huom: Tilisiirtolomakkeen viestiosassa tulee ilmoittaa osallistujan nimi, sähköpostiosoite ja postiosoite. Päivistä tarkemmin www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista/tiedotteet.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

Yhdistyksen sähköposti
turunseudunluustoyhdistys@gmail.com

Sosiaalinen media:
www.facebook.com/luustoturku
www.twitter.com/luustoturku/

Puheenjohtaja
Jenni Laaksonen, puh. 040 559 2995.

Olemme aloittaneet yhteistyön Lahjan Tytöt -liikuntaseuran kanssa. Kaikista seuran tarjoamista harrastustuntien kausimaksuista saa yhdistyksen jäsenkortilla 10 € alennuksen. Katso tuntitarjonta täältä: www.lahjantytot.fi/harrastustunnit.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Pe 16.12. klo 18 alkaen vietetään yhdistyksen ohjelmallista joulujuhlaa Happy Housessa (Ursininkatu 11). Tilaisuudessa kahvi- ja puurotarjoilu, lasten esityksiä, arpajaiset sekä yhteislaulua pianisti **Juha Mäkilän** säestyksellä.

Ti 24.1. klo 17.30 alkaen DBC Klinikka esittelee toimintaansa ja Bindex-luuntiheysmittauslaitetta Ruusukorttelin kerhuhuone 3:ssa. Tilaisuuteen osallistujilla on mahdollisuus mittauttaa luuntiheys laitteella klinikalla myöhemmin tarjoushintaan 15 € (norm. 5 €). Kahvi ja hedelmätarjoilu.

LIIKUNTA

Yhdistyksen maksuton kuntosalivuoro on Ruusukorttelissa keskiviikkoisin klo 17.30-19.30. Laitteita käytetään oma-toimisesta, paikalla yhdistyksen edustaja.

MUUT TIEDOTUSASIAT

Tammikuusta 2017 alkaen jäsenille myös 15 % alennus DBC Klinikalta. Katso yhteystiedot ja palvelut osoitteesta: www.dbcklinikka.fi/turku.

Ajankohtaiset tiedot toiminnastamme saat liittymällä sähköiselle tiedotuslistalle lähettämällä sähköpostiosoitteesi yhdistykselle osoitteeseen turunseudunluustoyhdistys@gmail.com. Vuonna 2017 siirrymme asteittain sähköiseen tiedotukseen.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry Vasanejdens Osteoporosförening rf

Puheenjohtaja

Olle Lindroos,
lindroosolle111@gmail.com

Sihteeri ja jäsenasiat

Kirsti Hast, kirsti.hast@pp.inet.fi

Lisätietoja tulevista tapahtumista puheenjohtajalta.



DBC Klinikka

Fysioterapia- ja kuntoutuspalvelut

AJANVARAUS

Puh. 029 123 700

DBC-Klinikoilla fysioterapeutin tekemä BINDEX-luuntiheysmittaus. Luotettava, turvallinen ja nopea tapa selvittää oman luustosi kunto. Saat mittaustuloksesi yhteydessä luuliikunta- ja ravinto-ohjeet. Teemme myös tarvittaessa yksilöllisen harjoitusohjelman, jotta liikunta on säännöllistä ja oikeanlaista juuri sinulle!

MITTAUSKÄYNTI 29 € (norm. 59 €) JA FYSIOTERAPIAKÄYNNIT - 15 % (kaikilla klinikoilla)

Mittausetu voimassa 1.5.2017 saakka.

BINDEX-MITTAUSTA TARJOAVAT
TURKU, HELSINKI, KOUVOLA, JYVÄSKYLÄ JA KUOPIO!



*Luustotieto-lehti ja
Luustoliitto
jäsenyhdistyksineen
toivottavat
Rauhallista Jouluaikaa
ja Hyvää Tulevaa
Vuotta 2017.*

Lukijakilpailu

Luustoliiton jäsenyhdistyksiin on tullut tänä vuonna paljon uusia jäseniä ja jäsenmäärä on kasvussa. Kiitos siitä kuuluu tietysti teille, rakkaat jäsenemme.

Tämänkertainen lukijakilpailu koskee myös jäsenyhdistysten jäsenmäärää.

Kuinka monta jäsentä Luustoliiton kaikissa jäsenyhdistyksissä on yhteensä tämän vuoden loppuun mennessä?

Vihjeenä annettakoon, että viime vuoden lopulla jäsenmäärä oli 3 546 ja jäsenmäärä tämän vuoden lopulla asettunee välille 3 500 – 3650.

Kolme lähimmäksi arvannutta palkitaan talveen sopivilla palkinnoilla.

Vastaathan lukijakilpailuun **tammikuun 2017 loppuun mennessä**, joko sähköpostitse osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai postitse osoitteeseen: Suomen Luustoliitto ry, Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki.

Kirjoita sähköpostiviestiin tai postikuoreen otsikoksi: "LUKIJAKILPAILU".



Suomen Luustoliitto ry
Arkadiankatu 19 C 36,
00100 Helsinki

Liity jäseneksi:
www.luustoliitto.fi

HENKILÖSTÖ

toimistos sihteeri
Lauri Väänänen
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

järjestösuunnittelija
Eeva Pöyhönen
puh. 050 442 3999
eeva.poyhonen@luustoliitto.fi

omahoidon suunnittelija
Vuokko Mäkitalo
puh. 050 313 7263
vuokko.makitalo@luustoliitto.fi

omahoidon koordinaattori
Pauliina Tamminen
puh. 050 371 4558
pauliina.tamminen@luustoliitto.fi

toiminnanjohtaja
Ansa Holm
puh. 050 303 8129
ansa.holm@luustoliitto.fi





Arvioi luustosi hyvinvointi

Yksikin ruksi listassa on hyvä syy varmistaa päivittäinen kalsiumin saanti. Kalsium, D-vitamiini ja liikunta ovat vahvan luuston rakennusaineet.

Vähäinen liikunta

Luuston hajoaminen kiihtyy, jos sitä ei kuormiteta säännöllisellä ja riittävällä liikunnalla. Kaikki "jalkojen päällä" tehtävä liikunta on hyväksi.

Kuukautishäiriöt

Kuukautisten poisjäämisen ja hormonaalisten häiriöiden vuoksi estrogeenin määrä elimistössä vähenee, ja tämä kiihdyttää luun haurastumista.

Laihdutus niukalla ruokavaliolla

Kun syö liian vähän, saa luusto myös liian vähän rakennusaineita.

Raskaus ja imetys

Raskaus- ja imetysaikana tarvitaan tavallista enemmän kalsiumia sekä omaan että vauvan tarpeisiin.

Tupakointi

Tupakointi nopeuttaa luun haurastumista ja heikentää kalsiumin imeytymistä.

Vähäinen maitotuotteiden käyttö

Maitotuotteet ovat tärkein ravinnosta saatavan kalsiumin lähde.

Vähäinen D-vitamiinin saanti

Ilman D-vitamiinia kalsium imeytyy luuston käyttöön huonosti. Aikuisille suositellaan D-vitamiinilisää syksystä keväeseen riittävän saannin turvaamiseksi.

Vegaaniruokavalio

Vegaaneilla kalsiumin saanti voi jäädä rajoitetun ruokavalion vuoksi liian vähäiseksi.



Minisun Kalsium + D₃ on nyt saatavilla Luustoliiton yhteistyöpakkauksena apteekista. Miedosti sitrukselta maistuva purutabletti sisältää 500 mg kalsiumia ja 20 µg D₃-vitamiinia.

