

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Kuntoutuja Aija Hämäläinen:

**Murtuman jälkeen
uusille poluille** (s. 4)

Työnä ja tutkimusharrastuksena
luusto ja diabetes (s. 16)

Seinäjoella yhteistyö
saa kaikki kukoistamaan (s. 22)

Tavoitteesta totta (s. 24)

Tule Luustoliiton Kesäpäiville (s. 26)

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 (verkkojulkaisu)

Vastaava päätoimittaja: Heli Viljakainen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2018	30.01.	28.02.
2/2018	26.04.	25.05.
3/2018	23.08.	21.09.
4/2018	08.11.	05.12.

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: Vuokko Mäkitalo

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Erweko Oy

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 4/2017

- 4–6 Kuntoutuja Aija Hämäläinen:
Murtuman jälkeen uusille poluille
- 7–11 Uutisia lyhyesti
- 12 D2 on D3-vitamiinia huonompi vaihtoehto
- 13 Esteetöntä ja turvallista asumista omassa kodissa
- 14–15 Ikäihmiset ja digi – pysyvätkö kaikki matkassa mukana?
- 16–19 Lääketieteen tohtori Päivi Paldaniuksen työnä ja tutkimusharrastuksena luusto ja diabetes
- 19 Liikettä luille
- 20 Luustoneuvonta
- 22–23 Seinäjoella luut laitetaan liikkeelle
- 24 Kuntoutumisen iloa
- 25 Lujien luiden resepti
- 26–27 Liittouutisia
- 28–29 Kentältäkäsini
- 30–31 Luustoviikolla tapahtui
- 32–39 Tapahtumakalenteri
- 39 Lukijakilpailu



Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy 28.2.2018. Kun toimitatte yhdistyksenne tapahtumakalenteriaineiston lehteä varten määräaikaan 30.1.2018 mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.



Pääkirjoitus

Kyllä kuuluu Luustoliitossa osataan, nimitäin järjestää mediatapahtumia! Lokakuun mediatapahtumassa kuulumme tärkeää faktaa nivelreumasta, rinta- ja eturauhassyövistä sekä muistisairauksista. Näitä sairauksia yhdistää kohonut riski sairastua osteoporoosiin. Kyseessä on sekundaarinen osteoporoosi, kun se ilmenee toisen sairauden tai sen lääkityksen johdosta. On arvioitu,

että rintasyöpähoidot 2–4-kertaistavat osteoporoosin riskin: murtumia esiintyi viisivuotisen aromataasi-inhibiittorihoidon aikana joka viidennellä naisella (1). Tilanne on vielä heikompi muistisairaiden kohdalla. Luustoviikon tavoite toteutui, sillä luusasiaa saatiin kuuluville ja esille lukuisissa medioissa ympäri maata.

Erityisen iloisia olemme luulääkehoitoa kartoittavan jäsenkyselyn saamista huomiosta. Kyselyn tulokset olivat karmivat: 45 % vastanneista ei ole saanut osteoporoosista riittävästi tietoa terveydenhuollon piiristä, 35 % totesi, että lääkärit eivät suhtaudu osteoporoosin hoitoon vakavasti ja 80 % vastanneista koki, että lääkärin tietämys luulääkehoidosta on riittämätöntä. Vaikka jäsenkyselyyn osallistui vaan 11 % liiton jäsenistä, on viesti hyvin selkeä: tieto osteoporoosista ja sen hoidosta on perusterveydenhuollon piirissä varsin puutteellista.

Jäsenkyselyä puitiin edelleen mediatapahtumassa, jossa mukana ollut hallituksen 2. varapuheenjohtaja **Tiina Huusko** kertoi syitä, miksi osteoporoosin lääkehoito saattaa olla heikossa maineessa lääkäreiden keskuudessa. Huusko totesi kuitenkin lopuksi, että lääkähoidot ovat kehittyneet parempaan suuntaan. Ajankohtaiselle tiedolle on siis tarvetta.

Tilaisuudessa puheenvuoron pitänyt erikoislääkäri **Ari Rosenvall** pohdi terveydenhuollon pirstaleisuutta, joka nähtävästi vaikuttaa hoitosuhteeseen. Toisaalta hän nosti esille FRAX-laskimen, jonka avulla pystyy arvioimaan potilaan murtumariskia ja sen tulisi helpottaa hoitopäätöksiä: annetaanko lähete DXA-mittaukseen ja milloin aloitetaan lääkehoito.

Yhdessä totesimme, että liitolla riittää työsarkaa niin ammattilaisten kouluttamisessa, omahoidon ohjaamisessa ja kannustamisessa kuin ennaltaehkäisevässä toiminnassa vauvojen ja murkkujen parissa. Yhteisenä tavoitteena on toimivat osteoporoosin hoitopolut asuinpaikasta huolimatta. Nyt näin ei ole. Paikallisia luustoyhdistyksiä tarvitaan tässäkin – olette korvaamattomia!

Hyvää joulun odotusta,
Heli
puheenjohtaja

(1) Hadji P, Aapro MS, Body JJ, et al. Management of Aromatase Inhibitor-Associated Bone Loss (AIBL) in postmenopausal women with hormone sensitive breast cancer: Joint position statement of the IOF, CABS, ECTS, IEG, ESCEO IMS, and SIOG. *J Bone Oncol.* 2017 Mar 23; 7:1-12. Review.

Luustoliitto

Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2017

Puheenjohtaja:

Heli Viljakainen

Nurmijärvi

Varapuheenjohtajat:

1. Tiina Huusko

Espoo

2. Ritva Mäkelä-Lammi

Turku

Hallitus:

Seppo Kivinen

Hämeenlinna

Heikki Kröger

Kuopio

Riku Nikander

Tampere

Helena Valta

Helsinki

Mirja Venäläinen

Jyväskylä

Varajäsenet:

1. Anneli Kerminen

Helsinki

2. Liisa Ollikainen

Savonlinna

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.

- Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti: tilaukset toimisto@luustoliitto.fi
- Sähköinen kirje luustoterveyden ammattilaisille: www.luustoliitto.fi/ ammattilaiset tai lähetä sähköposti osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi ja kerro halustasi saada jatkossa ammattilaiskirje

Liity jäseneksi: www.luustoliitto.fi





Aija Hämmäläinen (65 v.)

Murtuman jälkeen uusille poluille

Tunnelma Aija Hämmäläisen hoitolassa on kuin missä tahansa jalkahoito- ja hierontapalveluja tarjoavassa yrityksessä. Rauhallinen sisustus suorastaan kutsuu rentoutumaan. On helppo kuvitella puhelias ja välitön Aija työnsä touhussa, jutustelemassa asiakkaidensa kanssa. Puheenso-rina hoitolassa on kuitenkin hiljentymässä, sillä Aija on luopumassa yrityksestään. On aika katsoa, mitä muuta elämällä on tarjottavana.

Hoitolan eteisen puusohvalla nököttää kolme identtistä nallea tismalleen samassa asennossa. Ne kuvastavat Aijan 11-, 14- ja 19-vuotiaita lastenlapsia.

– Yrittäjyydestä huolimatta lastenlapsille on riittänyt aikaa. He

ovat kaikki niin rakkaita, lapset ja lapsenlapset, Aija kertoo lämpöä äänessään.

Sohvalle on tarkoituksella jätetty tilaa, yhden lapsenlapsen verran.

– Olin niin toivonut, että jäädessäni eläkkeelle, olisi vielä pieni pallero mitä voisin kuljetella tuolla, hiljattain 65 vuotta täyttänyt Aija nauraa.

Pirteän puheliasta Aijaa kuunnelleessa käy mielessä, onko hänen kotikaupunkinsa Naantali saanut aurinkoisen maineensa säästään vai asukkaistaan.

– Juureni ovat Karjalassa, josta vanhempani ovat muuttaneet tälle seudulle, Aija valottaa.

Naantalissa hän on asunut miehensä kanssa jo vuosia, mutta reissaa usein myös pohjoiseen.

– Olen oikein Lapinhullu. Perheen kanssa matkustamme paikkoihin, joista kaupunkilaislapsetkin jaksavat innostua, Aija kuvailee.

Lapin maisemista hän nauttii hiihtäen ja patikoiden. Matkaseuraa on helppo löytää aina, sillä ystäväpiiristä löytyy niin hiihdon, patikoinnin kuin melonnankin harrastajia.

Yrittäjäksi elämäntilanteen kautta

Aija on suorittanut jalkahoitajan ja UMG-diplomiaromaterapeutin tutkinnot sekä opiskellut erilaisia hierontatekniikoita. Omaa, kodin yhteydessä toimivaa hoitolaa Aija on pyörittänyt yli 12 vuotta. Ennen omaa yritystä Aija työskenteli Naan-

talin Kylpylässä. Päätöstä ryhtyä yrittäjäksi siivitti oman äidin sairastuminen Alzheimerin tautiin. Yrittäjän arkeen oli helpompi sovitella vierailut lähellä asuvan äidin luokse.

– Kaikkiaan äiti ehti sairastaa 14 vuotta. Hänellä oli vahva sydän, Aija muistelee haikeana.

Äidin sairauden kautta Aija tutustui yhdistystoimintaan.

– Muistiyhdistyksen vertaistukiloista sain tietoa, joka auttoi ymmärtämään äidin tilannetta. Välitin samaa tietoa myös sisaruksilleni, Aija kertoo.

Matkakumppanina osteopenia

Aijalla todettiin laktoosi-intoleranssi vuonna 2005. Aijan omasta aloitteesta tehtiin vuosia myöhemmin luuntiheysmittaus.

– Lääkärin soittaessa tuloksia kysyin, kannattaako minun istua. Lääkäri sanoi, että istu vaan, Aija kertoo.

Tuloksista ilmeni, että Aijalla oli osteopenia.

– Lääkäri ohjeisti liikkumaan ja kysyi, kuinka pitkä työmatkani on. Vastasin olevani töissä, kun avaan ja suljen kaksi ovea, Aija hymähtää.

Vaikka osteopenia oli Aijalle asiانا tuttu, tieto yllätti. Myös omien elintapojen vaikutus mietitytti.

– Polven nivelrikon vuoksi liikumisessa on rajoituksia ja työn puolesta istumista tulee paljon. Jäin tiedon jälkeen yksin, kysymysmerkki pään päälle, Aija muistelee.



Aijan nallet kuvaavat hänelle rakkaita lastenlapsia.

Myös tytär oli huolissaan äidin tilanteesta. Tietoa saadakseen Aija liittyi jäseneksi Turun Seudun Luustoyhdistykseen, mutta ei ehtinyt osallistua yhdistyksen toimintaan.

– Yrittäjäys vei mennessään eikä iltaisin ja viikonloppuisin ollut aikaa. Mutta nyt olen valmis mihin vaan, Aija iloitsee viitaten uuteen elämäntilanteeseensa.

Aija on hiljattain tehnyt ison päätöksen hoitolansa sulkemisesta.

Murtuma mullisti arjen

Viime talvena Aija kaatui liukkaalla parkkipaikalla ja sai rannemurtuman.

– Tunnelmat olivat kauheat, Aija tiivistää.

Kipsauksen jälkeisessä kontrollissa hän toi esiin huolensa kivusta ja vinossa olevasta kipsistä. Joitain päiviä myöhemmin lääkäri soitti ja kertoi, että luutumisen on tapahtumassa väärään asentoon. Käsi piti operoida samantien.

”Lääkärin soittaessa tuloksia kysyin, kannattaako minun istua. Lääkäri sanoi, että istu vaan.”

– Liukkaiden kelien vuoksi meitä leikattavia oli jonoksi asti, Aija pudistelee päätään.

Leikkauksessa rannetta vahvistettiin titaanilevyllä, ja särky laantui.

– Uusi kipsi oli niin hyvä, etten olisi luopunut siitä millään, Aijaa naurattaa.

Hän vitsailikin hoitajalle tulevan ensi syksynä hyvissä ajoin molempien ranteiden kipsaukseen.

Vaikka huumoria riitti, murtuma oli yrittäjälle kova paikka. Ennen murtumaa Aija oli suunnitellut töiden jatkamista vielä 65 vuotta täytettyäänkin, niin pitkään kuin terveyttä riittää.

– Sain käden kuntouttamiseen ohjeet. Vimma kuntoutumiseen oli niin kova, että jos heräsin keskellä yötä, tein harjoituksia silloinkin, Aija kertoo.

Ennen murtumaa Aija oli pyrkinyt aina pitämään kiinni asiakkaiden kanssa sopimistaan ajoista.

– Se oli henkisesti rankkaa aikaa. Joulun lahjakorttimyynnin jälkeen kalenterissani oli toistasataa hoitoa, jotka jouduin perumaan. Kyselijöille oli kerrottava, etten tiedä, miten pystyn jatkamaan töitä, Aija huokaa.

Päätös yritystoiminnasta luopumisesta alkoi hiljalleen kypsyä.

– Huoli mahdollisista tulevista loukkaantumisista ja saman prosessin läpikäymisestä uudelleen oli kuormittava, Aija kertoo.

– Päätin, että kesän loppuun mennessä työt on tehty ja syyskuussa lähdän Lapin reissulle, Aija kiteyttää.

Kuntoutus muutoksessa mukana

Vain joitain päiviä ennen kaatumistaan Aija oli aloittanut Luustoliiton järjestämällä verkkomuotoisella luustokurssilla. Kurssin tarkoituksena oli tukea osteoporoosin kanssa elämisessä ja omahoidon toteuttamisessa omassa arjessa. Verkko-kurssilaiset tapasivat toisensa kurssin alussa ja sen päätteeksi.

– Kurssi oli ihana. Erityisesti liikumisen tärkeys terävöityi. Vaikka sen tiesi entuudestaan, konkreetisoitui asia käytännön harjoitusten avulla. Myös raejuustosta tuli kurssin aikana herkkua, Aija naurahtaa.

– En tuntenut muita kurssilaisia entuudestaan eikä minulla ollut aiempaa kosketusta vertaistukeen. Ryhmässä sai kuunnella toisten kertomuksia. Monilla tilanne oli huomponpi kuin itsellä ja useimmilla oli ollut murtumia, Aija vakavoituu.

Vastoinikäymisestä huolimatta hän ei jättänyt kurssia kesken.

– Murtuma pakotti katsomaan omaa tilannetta uudelleen. Ehkä vauhtia oli ollut liikaa ja väsymyskin saattoi vaikuttaa kaatumiseen. Murtuman aikaan siipi oli maassa, mutta nyt on aikaa taas panostaa, Aija hymyilee viitaten kirjahyllyssä odottelevaan kurssimateriaaliin, johon hän aikoo palata uudelleen.



Vaiheittainen irtipäästäminen

Elämänmuutokseen on liittynyt paljon surutyötä. Työstä luopuminen on tarkoittanut ennen kaikkea muutoksia sosiaalisessa verkostossa.

– Samat asiakkaat saattavat käydä vuosia. On ihanaa olla heidän kanssaan tekemisissä ja seurata heidän elämänsä kulkua. Monista tulee sydänystäviä, joiden perheenjäsenetkin tulevat tutuiksi, Aija kertoo.

Hoitolan tavaroista luopuminen on ollut tärkeää muutoksen konkretisoimiseksi.

– Jos tavarat ovat paikallaan, on mahdoton kieltäytyä asiakkaan kysyessä aikaa, Aija myöntää.

Hoitolan nurkassa odottelee uutta omistajaa vielä jalkahoidoissa käytetty tuoli.

– Minun pitää aina saada yksi asia pois päästä toisen tieltä. Kun tuoli lähtee, keskityn järjestelmään elämäni, Aija toteaa.

Onko päätös eläkkeelle siirtymisestä pitänyt? Kysymys saa Aijan purskahtamaan hersyvään nauruun. Murtuneen käden toimintakyky jäi rajoittuneeksi, jonka vuoksi hierontatyö ei ole enää mahdollista. Jalkahoitojen sekä sormin tehtävän intialaisen päähieronnin tekoa Aija on jatkanut asiakkaidensa kotona.

– Ajatus kotikäyntien jatkamisesta tuli iäkkäiltä asiakkailtani. Teen niitä vaihtelevasti, ehkä muutamasti viikossa. Kotikäynneissä on omat erityispiirteensä. Työskentelyasennot vaihtelevat, sillä hoitoja voidaan tehdä vaikkapa laiskanlinnassa. Ja moni tarjoaa mielellään pullakahvit, Aija nauraa.

Vahvistunut omahoito

Kaatuminen on lisännyt varovaisuutta liikkussa ja pyöräilystä Aija on luopunut. Porraskaiteisiin tulee tartuttua aiempaa herkemmin ja helposti puettavat nastakengät ovat ahkerassa käytössä.

– Melkein ne tulee laitettua jalkaan ilman maan jäätymistäkin, Aija vitsailee.

Luuntiheyttä on seurattu osteopenian toteamisen jälkeen säännöllisesti, mutta muutoin hoito on ollut hajanaista ja oma aktiivisuus on ollut tärkeässä asemassa. Tuoreessa luuntiheysmittauksessa osteopenia on kääntynyt osteoporoosiksi. Tällä hetkellä Aija kaipaakin kokonaistilanteestaan uutta arviota ja on haakeutumassa osteoporoosin hyvin hallitsevan lääkärin vastaanotolle.

Uusi elämäntilanne on tarkoittanut Aijalle myös uusia mahdollisuuksia luustoterveydestä huolehtimiseen.

– Kalsium- ja D-vitamiinilisää otan kuten ennenkin. Aloitin laviksen, jonka myötä kotonakin on tullut tanssahdeltua. Lisäksi hankin kävelysauvat, joissa on vastus. Ne ovat ihanat, Aija innostuu.

Ruuan monipuolisuuden nostaminen on näkynyt erityisesti vihreiden kasvien kasvaneena määränä lautasella. Pitkä yrittäjäusta näkyy yhä syömisessä.

– Aamulla pitää syödä paljon ja kaikenlaista, että jaksaa painaa vaikka iltaan asti, Aija toteaa napakasti.



Työt vähenevät, vauhti ei

Eläkkeellä olevat asiakkaani ovat todenneet, että nythän minulla vasta kiireet alkavat. Olen koettanut ottaa heistä opiksi enkä ole lupautunut ihan kaikkeen, Aija virnistää.

Hän näkee nykyisessä tilanteessa valoisia puolia.

– Voi lähteä päivällä auringonpaisteeseen kävelemään. Rauhoittuminen tuntuu hyvältä tässä kohti eikä vasta 94-vuotiaana, Aija pohtii.

Pilke silmäkulmassa paljastaa, että todellisuudessa vauhtia riittää yhä. Aija on Majakkaseuran jäsen ja käynyt juuri Hailuodossa.

– Se oli uskomaton paikka, Aija huokaa.

Ajanvietteet eivät lopu neljän seinän sisälläkään, sillä Aija on vuosien tauon jälkeen verryttämässä maalausharrastustaan.

– Olin jo lapsena kova piirtämään ja kirjoittamaan, piirtelin aina kaikki sanomalehtien reunatkin täyteen, Aija kuvailee. Erityisesti luontoon liittyvät maalausaiheet kiinnostavat.

Aija kertoo maalanneensa viimeksi taulun vuonna 1985 syntymäpäivälahjaksi miehensä äidille. Hän joutui oleskelemaan loppuelämänsä aikana paljon vuoteessa. Taululle syntyi silloin ihan erityinen merkitys. Aija lainaa sukulaisensa liikuttavia kiitoksen sanoja:

‘Välillä mie oon ihan sekasin, mutta kun näen siun tekemän taulun, tiän et oon kotona’.

Rentouttavien hoitojen tekeminen ja taiteellisuus ovat vain yksi puoli menevästä Aijasta. Haastattelusta on kiire lapiointihommiin pihalle, jossa iso multakasa odottelee siirtämistä.

– Myös rokki on lähellä sydäntäni, se on hyvää siivousmusiikkia. Liput on jo hankittu Raskasta Joulukonserttiin. Pitää muistaa kysyä lapsilta, milloin menee överiksi, Aija pohtii ja purskahtaa tarttuvaan nauruun.

TEKSTI JA KUVAT:
VUOKKO MÄKITALO

Osteoporoosin hoidossa parannettavaa Kouvolassa

Lääkärilehdessä (Lüthje, P. et al, 45/2017, 26060-2612) julkaisussa rekisteritutkimuksessa selvitettiin osteoporoosin hoitoa ja lonkkaleikkauksen jälkeistä kuntoutusta Kouvolassa vuonna 2015. Tutkimukseen tuli 548 kouvolaista pienenergisen murtuman saanutta 45 vuotta täyttäneitä naista ja 60 vuotta täyttäneitä miestä. Lähes joka toisella oli ollut jo aikaisemmin pienenergiainen murtuma.

D-vitamiinintason keskiarvo oli potilailla luuston kannalta hyvä: 93 nmol/l. Kaikista potilaista kalsium-D-vitamiinilisää käytti yhteensä 61 %, lonkkamurtumapotilaista vain 47 %.

Lonkkamurtumapotilaista osteoporoosilääkettä käytti 30 %, nikamamurtumapotilaista 53 %, rannemurtumapotilaista 23 % ja olkaluun yläosan murtumapotilaista 34 %. Yli kolmasosalle ei aloitettu luulääkehoitoa. Syynä oli hoitaneen lääkärin kanta luulääkehoidon tarpeettomuudesta.

Lisäksi osteoporoosilääkehoidon aloittamisessa ilmeni yli puoli vuotta kestänyt viive, jonka yhtenä



keskeisenä syynä oli hampaiden ja suun terveydentilan tarkastukseen liittyvä suositus aloitettaessa denosumabi- tai bisfosfonaattilääkehoitoa. Hammashoittoon pääsy kunnallisella puolella kesti pitkään estäen näin luulääkehoidon aloituksen. Lisäksi syynä saattoi olla hampaiden huono kunto.

Vaikka yli puolet murtumapotilaista oli hoidettu vuodeosastolla, heille ei oltu tehty hoitosuosituksen mukaisia laboratoriotutkimuksia sekundaarisen osteoporoosin selvittämiseksi. Myöskään geriatrinen lonkkaleikkauksen jälkeinen kuntoutus ei ollut onnistunutta, sillä lonkkamurtumapotilaiden neljän kuukauden kuolleisuus oli korkealla tasolla verrattuna valtakunnallisiin lukuihin.

Arvion mukaan Kouvolassa pienenergiaisten murtumien hoitoon kului vuonna 2015 yhteensä 7,15 miljoonaa euroa, mutta sekundaaripreventioon vain noin 1 % kokonaiskustannuksista. Summa vastaa kolmen lonkkamurtumapotilaan yhteenlaskettuja seurantavuoden kustannuksia.

Tutkijat peräänkuuluttavatkin kalsium-D-vitamiinilisän sekä luulääkkeen samanaikaista käyttöä, joka vähentää lonkkamurtumapotilaiden kuolleisuutta merkittävästi. Myöskään osteoporoosiselvitystä eikä osteoporoosin hoitoa tulisi unohtaa hoidettaessa murtumaa.

”Hyvin toimivalla hoitoketjulla voidaan vähentää uusia murtumia ja kuolleisuutta ja säästää terveydenhuollon kustannuksia.”

Nilkkamurtumassa riittää lyhyempi ja kevyempi hoito

Nilkkamurtumia esiintyy kaikissa ikäluokissa leikki-ikäisistä vanhuksiin ja murtumat yleistyvät väestön ikääntyessä. Nilkkamurtuma on toiseksi yleisin leikkaushoitoa vaativa murtuma lonkkamurtuman jälkeen, mutta hieman yli puolet nilkkamurtumista voidaan hoitaa ilman leikkausta.

Yleisin nilkkamurtumatyyppi, vakaa ulkokehräsluun murtuma, hoidetaan perinteisesti kuuden viikon kipsihoidolla. Hoitoa seura-

taan kontrolliröntgenkuvin yhden, kahden ja kuuden viikon kohdalla vammasta.

Lääketieteen lisensiaatin Tero Kortekankaan väitöstutkimuksen mukaan yleisimmän nilkkamurtumatyyppin kipsihoidon ajan voi turvallisesti puolittaa perinteisestä kuudesta viikosta kolmeen viikkoon. Kipsihoidon sijaan hoito voidaan toteuttaa kevyemmällä irrotettavalla nilkkatuella. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että rutiinomaiset

röntgenkuvakontrollit ovat tarpeettomia vakaan nilkkamurtuman paranemisen seurannassa. Nilkkamurtumapotilaan hoidon optimoinnilla voidaan saada merkittäviä kustannussäästöjä ja tarpeettomia röntgenkontrolleja vähentämällä vähennetään myös potilaaseen kohdistuvaa säteilyaltistusta.

Lähde: Potilaan Lääkärilehti 31.10.2017 (www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset) ja Oulun yliopiston väitöskirjatiedote 24.10.2017 (www.oulu.fi/yliopisto/node/48797)

Pallopeleillä ja juoksemisella ennaltaehkäistään naisten nikamamurtumia

Erityisesti naisten kannattaisi nuorena harrastaa pallopelejä ja juoksemista. Tällainen täri-nää aiheuttava liikunta saa naisten selän nikamat kasvamaan kokoa. Miehillä vastaavaa hyötyä ei havaittu. Isoksi kasvaneet nikamat eivät tutkimuksen mukaan murru myöhemmällä iällä niin herkästi kuin pienet nikamat.

LK **Petteri Oura** tutki väitöstyös-sään elinikäisen liikunnallisen akti-visuuden ja nikaman koon välistä yhteyttä. Tutkimusjoukko koostui 1 540 keski-ikäisestä pohjoissuo-malaisesta, joiden terveydentilaa ja elintapoja seurattiin 46 vuoden ajan. Henkilön painoindeksiin, so-sioekonomisen aseman ja tupa-koinnin vaikutus nikamien kokoon poissuljettiin.

Lähde: Oulun yliopisto. Tiedote 31.8.2017. (www.sttinfo.fi/tiedote)

Lääkärin vuorovaikutus ja potilasturvallisuus

Turun yliopistossa julkais-tun Satu Räsänen pro gradu -opinnäytetyön mukaan po-tilastyötä tekeväälle lääkärille ei riitä pelkkä lääketieteellinen tieto ja klii-ninen osaaminen. Sekä potilastur-vallisuuden että hoidon hyvän laa-dun turvaamiseksi lääkäri tarvitsee hyvät vuorovaikutustaidot.

Vuorovaikutuksen onnistuminen edellyttää kielitaitoa, tilannetajua liittyen potilaisiin, heidän läheisiin-sä ja omiin työtovereihin sekä kykyä säilyttää lääkärin ammattirooli.

Lähde: Räsänen, S. Valvojan vinkkelistä -blogi 27.9.2017 (www.valvira.fi)



Kuva: Pixabay

Hoitoon sitoutuminen

Geriatrian professori **Timo Strandberg** kirjoittaa Vanhustyö-lehdessä (4/2017, 6-7) hoitoon sitoutumisesta. Strandbergin mukaan potilaan si-toutumattomuus hyödylliseen hoit-toon on keskeinen ongelma tervey-denhuollossa: "... se lisää sairauksi-en pahenemis- ja kuolemanvaaraa sekä aiheuttaa merkittäviä turhia kustannuksia yhteiskunnalle".

Arvioiden mukaan tutkimusten yhteydessä vain 40–80 % hoidoista toteutuvat lähes tavoitteen mukai-sesti. Arjessa tulokset ovat tätäkin huonompia. Ehkä vain joka toinen toteuttaa suunniteltua kroonisen sairautensa hoitoa puolen vuoden jälkeen.

Terveydenhuollon henkilöstö kuvit-telee Strandbergin mukaan tilan-teen olevan todellisuutta parem-min. He eivät tunnista hoitoon si-toutumattomuutta ja ihmettelevät, miksi hoito ei tehoa.

Hoitoon sitoutuminen onkin mo-nimutkaista inhimillistä toimintaa. Taustalla on moninaisia tiedotus-välineisiin, vakaumukseen, tiedon puutteeseen tai vaikkapa tunteisiin liittyviä syitä. Taustalla saattaa olla myös muistiin liittyviä ongelmia se-kä myös potilaan heikko taloudelli-nen tilanne. Koska hoitoon sitoutu-minen on puutteellista, jäävät myös hoidon hyödyt saamatta.

Miten potilaat oikeasti nauttivat lääkkeitään?

(Lähde: Vanhustyö-lehti 4/2017,6.)

1/6 ottaa suunnilleen niin kuin on ollut tarkoitus

1/6 ottaa melkein kaikki, joskin ajoitus jonkin verran epäsäännöllistä

1/6 jättää ajoittain päivän välistä ja muutenkin pientä epäsäännöllisyyttä

1/6 pitää lääkelomaa 3-4 kertaa vuodessa ja jättää ajoittain päivänä välistä

1/6 pitää lääkelomaa kuukausittain ja jättää usein päivän välistä

1/6 ottaa lääkettä miten sattuu, mutta ei tunnusta sitä

Geriatrissa osaamista tarvitaan lisää

Hoitojen erikoistuminen on kapeuttanut osaamista samaan aikaan kun iäkkäiden ja monisairaiden potilaiden määrä on kasvanut kaikilla erikoisaloilla. Lääkärilehti (44/3.11.2017, 2497) peräänkuuluttaakin geriatrian tärkeyttä iäkkään potilaan terveydentilan ja toimintakyvyn arvioinnissa: hoitopäätöksiä ei pitäisi tehdä pelkän iän perusteella, sillä toimintakyky kertoo potilaan ennusteesta ja kyvystä toipua paremmin kuin kronologinen ikä. Jokaiselle ikään-tyneelle potilaalle pitäisi tarjota tarkoituksenmukainen hoito oikea-aikaisesti, sillä ”huonosti tutkittu ja hoidettu vanhuspotilas on usein kallein potilas”.

Laaja-alaiseen geriatriseen arviointiin perustuva hoito parantaa tutkimusten mukaan sekä akuutisti sairastuneiden vanhuksien että lonkkamurtumapotilaiden ennustetta. Mutta geriatrissella osaamisella on paikkansa myös monessa muussa ikään-tyneeseen kohdistuneessa hoidossa ja kuntoutuksessa. Geriatrissa osaamista pitäisikin olla geriatrien lisäksi kaikilla niillä, jotka osallistuvat vanhuspotilaan hoitoon ja kuntoutukseen – jopa päivystyksen henkilöstöllä.



Kuva: Pixabay

Reipas liikunta ei lisää ikäihmisen kaatumisvamman riskiä

Reippaan liikunnan harrastamisen on uskottu lisäävän ikäihmisen riskiä kaatua ja saada jokin kaatumisen aiheuttama vamma. Tieteellinen näyttö monipuolisen ja säännöllisen tasapaino- ja voimaharjoittelun kyvystä vähentää kaatumisia ja kaatumisvammoja on varsin vahvaa ja johdonmukaista. Sen sijaan näyttö kestävyystyypin liikunnan (esim. kävely) kaatumisriskiä alentavasta vaikutuksesta ei ole niin vahvaa ja on osittain myös ristiriitaista.

Tuoreessa seurantatutkimuksessa osoitettiin kuitenkin, että objektiivisesti mitattu runsas reippaan liikkumisen määrä ei ollut yhteydessä kaatumisiin tai kaatumisvammiin, kun taas vähäisempi liikunnan määrä oli.

Tutkimukseen kutsuttiin 6 500 iäkästä naista (keski-ikä 79 vuotta), joita seurattiin 13 kuukauden ajan. Riittävät seurantatiedot saatiin 5 545 iäkkäältä naiselta. Kaatumisia tapahtui seuranta-aikana yhteensä 5 464. Noin kolmannes kaatumisista aiheutti jonkinasteisen vamman ja noin joka kymmenennessä tapauksessa hakeuduttiin eriaikaiseen hoitoon. Vähiten kohtuukuormitteista liikuntaa päivittäin harrastaneilla

tapahtui eniten kaatumisia ja heillä oli lääketieteellistä hoitoa vaativan vamman todennäköisyys merkittävästi noin 30 % suurempi. Kevyen liikunnan määrällä ei ollut yhteyttä kaatumisiin.

Tutkimuksen perusteella todettiin, että runsas kestävyystyypin liikunnan harrastaminen ei lisää ikäihmisten naisten riskiä kaatua tai saada kaatumisvamman. Vähäinen kohtuukuormitteisen liikunnan määrä lisää sen sijaan kaatumisriskiä ja se korostuu erityisesti henkilöillä, joiden kaatumisriski on jo kohonnut.

Tutkimuksen tulokset puhuvat vahvasti sen puolesta, että ikäihmisten liikunnan säännöllisyyteen ja riittävään tehoon on syytä kiinnittää huomiota, jotta kaatumisvammoja on mahdollista vähentää. Erityisesti henkilöiden, joiden kaatumisriski on korkea, kannattaa panostaa ensisijaisesti kaatumisia vähentävään yhdistettyyn tasapaino- ja voimaharjoitteluun, jota on hyvä täydentää riittävätehoisella ja säännöllisellä kestävyysliikunnalla.

Lähteet: UKK-instituutti. Terveysliikuntauutiset 2017 sekä Buchner et al., Accelerometer-measured moderate to vigorous physical activity and incidence of fall in older women.



Kuva: Pixabay

Tutkimustietoa ja omahoitoasiaa

Koonneet Ansa Holm, Pauliina Tamminen ja Jenni Tuomela

Säännöllisen liikunnan aloittamiselle ei yläikärajaa

Geriatrian professori **Timo Strandbergin** mukaan säännöllisestä liikunnasta hyötyvät aivot, luusto, lihakset, painohallinta ja toimintakyky. Kaikki säännöllinen kestävyysliikunta alentaa muistisairauksien riskiä. Lisäksi unen laatu paranee ja unettomuus vähenee.

Liikunta tehostaa myös aineenvaihduntaa ja alentaa kohonnutta verenpainetta. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa säännöllistä liikuntaa!

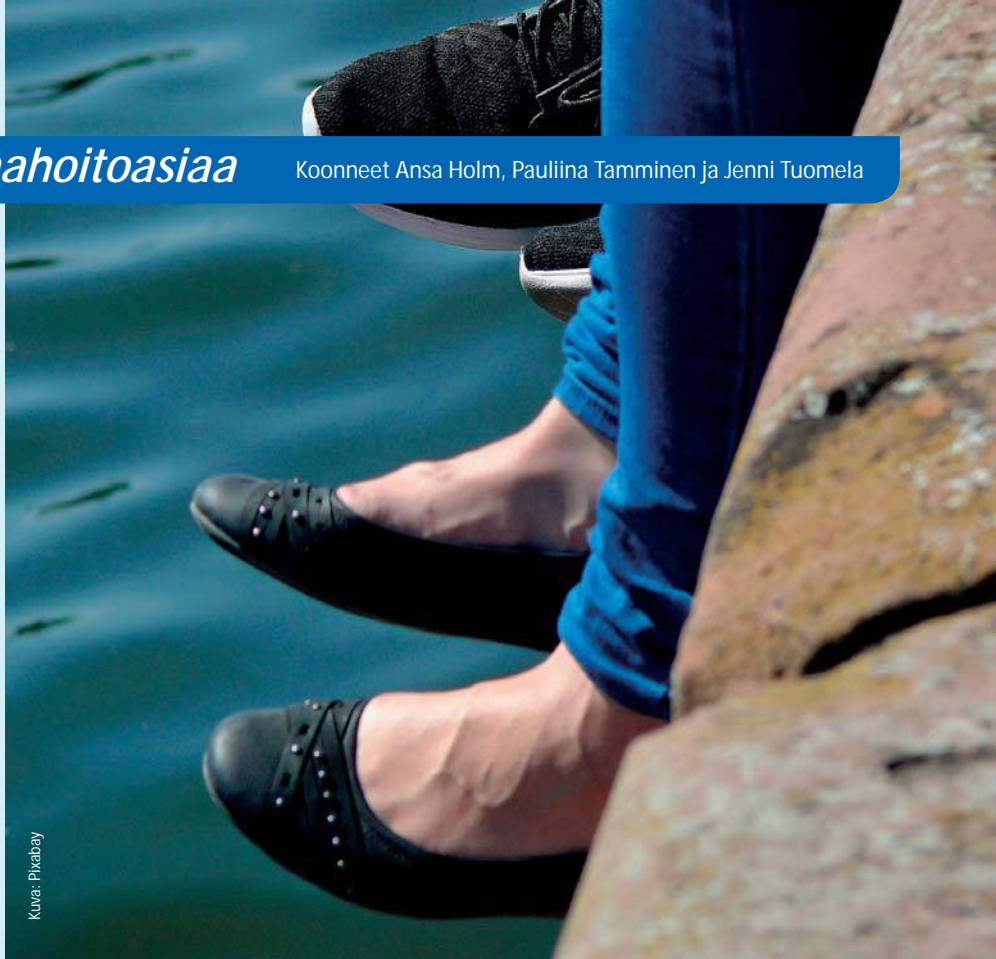
Lähde: Gery Voimaa ruuasta 3.2017, 4-5.

Liikkumisresepti käyttöön

UKK-instituutti tarjoaa Liikuntareseptiä liikuntaneuvonnan työkaluksi terveydenhuollon vastaanotolle. Reseptin materiaalit ovat maksutta verkossa käytettävissä. Materiaali koostuu sekä suomeksi että englanniksi olevasta reseptilomakkeesta ja käyttöohjeesta, liikkujan omaan käyttöön tarkoitettua liikunnan rasittavuuden arviointitaulukosta, Liikkumisen viikko-ohjelma ja seuranta -kortista sekä työkirjasta, joka on tarkoitettu terveydenhuollon organisaation käyttöön liikuntaneuvontaan liittyvän prosessin käynnistämiseksi.

Tutustu Liikkumisreseptiin osoitteessa www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti. Lisäksi UKK-instituutti tarjoaa verkkokaupansa kautta monenlaista materiaalia liikuntaneuvonnan tueksi.

Lähde: UKK-instituutti. Terveysliikunta-uutiset 2017



Kuva: Pixabay

D-vitamiinilla vaikutuksia MS-taudin riskiin

Suomalais-yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa vertailtiin MS-tautiin sairastuneiden yli tuhannen naisen ennen sairastumista otettujen verinäytteiden D-vitamiinipitoisuuksia terveinä pysyneiden naisten (2123 naista) D-vitamiinipitoisuuksiin. Naisilla, joiden D-vitamiinipitoisuus oli alle 30 nmol/l, MS-taudin riski todettiin 43 % suuremmaksi kuin naisilla, joiden D-vitamiinipitoisuus oli vähintään 50 nmol/l.

D-vitamiinin puutokseen voi siis liittyä jopa kaksinkertainen MS-taudin riski verrattuna niihin, joilla D-vitamiinia on riittävästi. D-vitamiinin käyttöä suositellaan ainakin niille, joilla MS-riski on suurentunut, kuten tupakoiville, ylipainoisille sekä niille, joiden suvussa esiintyy MS-tautia.

Lähde: Potilaan Lääkärehti 18.10.2017 (www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset)

Alkoholi ja yli 75 vuoden ikä

Alkoholinkäytön riskirajat yli 65-vuotiailla ovat enintään 3 annosta kerralla ja enintään 7 annosta viikossa säännöllisesti käytettynä. Syystä tai toisesta yli 75-vuotiaille ei ole määritelty omia riskirajoja, vaikka alkoholin sieto heikkenee ikääntymisen myötä.

Lisäksi alkoholinkäyttöön liittyy monia komplikaatioiden riskejä, kuten esimerkiksi osteoporoosin ja sarkopenian kiihtyminen, kaa-

tumisriskin lisääntyminen monin eri tavoin ja useiden syöpien riskin kasvaminen. Ne voivat tulla esiin voimakkaammin ja pienemmällä alkoholiansiolla kuin nuorempina. Taustalla on ikääntymisen mukanaan tuomat sairaudet ja niihin liittyvät lääkehoidot ja haurastuminen.

Lähde: Lääkärehti 44/3.11.2017, 2523-2527.

Pienikin istumisen vähentäminen on tärkeää

Liiallinen istuminen on yhteydessä 2-tyyppin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä ennenaikaiseen kuolleisuuteen. Jyväskylän yliopiston tutkimuksen mukaan jopa pienellä 20 minuutin istumisen vähentämisellä myös terveet henkilöt voivat saavuttaa positiivisia terveysvaikutuksia. Istumisen vähentämistä helpottaa sen yhdistäminen arjen askareisiin ja perheen yhteiseen tekemiseen.

Jyväskylän yliopiston tutkimukseen osallistui 133 toimistotyötä tekevää pienten lasten vanhempaa. Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen sai neuvontaa istumisen vähentämiseksi työ- ja vapaa-ajalla. Neuvonnassa henkilöt asettivat itselleen ja perheelleen omaan arkeensa soveltuvia pieniä tavoitteita, jotka liittyivät mm. istumisen tauottamiseen työn lomassa ja kahvitauoilla sekä asiointimatkoihin ja perheen yhteisiin aktiviteetteihin.

Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden terveyttä seurattiin monipuolisten mittareiden avulla. Neuvontaa saaneiden, tavoitteita asettaneiden ja vähintään 20 minuuttia päivässä istumista vähentäneiden ryhmän paastoverensokeri laski hieinan, valtimonkovettumataudin riskistä kertovan verikokeen tulokset paranivat sekä jalkojen lihassmassa pysyi muuttumattomana. Kontrolliryhmässä jalkojen lihassmassa puolestaan laski. Pienillä asioilla voi siis tehdä hyvää.

Lähteet: Potilaan Lääkärilehti 30.8.2017 ja Jyväskylän yliopiston tiedote 25.8.2017 (www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017)



Kuva: Leipätedotus Ry

Keliakia vähentymässä Suomessa

Helsingin Meilahden kampuksen tekemän tutkimuksen mukaan keliakiaa diagnosoidaan vuosi vuodelta vähemmän Suomessa. Tutkimuksessa käytettiin Kelan ruokavaliokorvausrekisterin tietoja vuosilta 2005–2014. Uusia keliakiatapauksia diagnosoidaan joka vuosi noin kolme prosenttia edellistä vuotta vähemmän. Eniten keliakiadiagnoosien määrä on vähentynyt yli 35-vuotiaiden naisten joukossa.

Keliakiaa havaittiin enemmän Pohjois-Suomessa kuin Etelä-Suomessa, mikä voi tukea teoriaa D-vitamiinin puutoksen osuudesta keliakian syntyyn. Apulaisylilääkäri ja lasten gastroenterologian dosentti **Kaija–Leena Kolhon** mukaan todennäköisintä on, että ympäristössä on tapahtunut useita muutoksia, jotka ovat johtaneet keliakiatapausten määrän vähentymiseen. Kolho jatkaa, ettei keliakiadiagnosiin päästä heti taudin kehityksen alkuvaiheessa, joten muutokset ympäristössä ovat saattaneet tapahtua jo vuosia aiemmin.

Lähde: Potilaan Lääkärilehti 30.10.2017 (www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset)

Hoitosuosituksia suomalaisille potilaiden ja ammattilaisten käyttöön

Suomessa laaditaan Käypä hoito -suosituksia lääkäreille, terveydenhuollon ammattihenkilöstölle ja kansalaisille hoitopäätösten pohjaksi. Suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia.

Suosituksia laati Suomalainen Lääkäriseura Duodecim yhdessä erikoislääkäriyhdistysten kanssa. Suositusten tuottamisesta vastaavat asiantuntijatyöryhmä ja Käypä hoito -toimitus julkisella rahoituksella.

Näyttöön perustuvat tiiviit ja helppolukuiset hoitosuositukset laaditaan terveydenhuollon päätöksenteon tueksi ja potilaan parhaaksi. Suosituksista on julkaistu myös potilasversiot. Voit selata suosituksia aihepiireittäin sivuilta www.kaypahoito.fi.

Käypä hoito -suosituksia on päivitetty tämän vuoden aikana:

- Osteoporoosi Käypä hoito -suositus (päivitetty huhtikuussa)
- Lonkkamurtuma Käypä hoito -suositus (päivitetty lokakuussa)
- Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyyn fysioterapia-suositus (päivitetty lokakuussa)



Kuva: Pixabay

D2 on D3-vitamiinia huonompi vaihtoehto

D-vitamiinin lisäannossa on sadan vuoden ajan käytetty vaihtoehtoisesti joko eläinkunnan kolekalsiferolia (D3-vitamiinia) tai kasvikunnan ergokalsiferolia (D2-vitamiinia). WHO toteasi vuonna 1949 D2-vitamiinin samanarvoiseksi D3-vitamiinin kanssa – kanta, joka on säilynyt eri kansallisten viranomaisten suosituksissa.

WHO:n kannanoton jälkeen on julkaistu runsaasti tutkimuksia D2-vitamiinin D3-vitamiinia pienemmästä hyötöosuudesta mitattuna tietyn annoksen kyvyllä lisätä veren D-vitamiinin hydroksyloituneen muodon, kalsidiolin (25(OH)D) pitoisuutta. Tällä hyötösuhde-erolla ei kuitenkaan katsottu olevan kliinistä merkitystä, koska tutkimuksissa molemmat vitamiinit paransivat lapsuuden riisitaudin yhtä tehokkaasti, eli tauti parani kun kalsidiolin pitoisuus ylitti tason noin 20 nmol/l.

D2-vitamiini ei ole kuitenkaan osoittautunut D3-vitamiinin veroiseksi luunmurtumien estossa eli silloin kun tarvitaan kalsidiolin taso välillä 60–100 nmol/l.

D2 ja D3: farmakokineettiset erot

Uusi talviaikaan tehty satunnaistettu ja lumekontrolloitu ravintotutkimus osoitti, että kolmen kuukauden ajan 15 µg:n päiväannos D2-vitamiinia kohotti kalsidiolin tason yli puuterajan (50 nmol/l) etnisestä taustasta riippuen 50–90 %:lla tutkituista, kun D3-vitamiinin vastaava vaikutus oli 70–100 %⁽¹⁾. Tämä tulos vahvistaa aikaisemmat tutkimukset, joissa hyötösuhde-ero on ollut noin kaksinkertainen⁽²⁾.

Suun kautta nautitun D-vitamiinin kykyyn kohottaa veren kalsidiolia vaikuttavat sen imeytymisprosentti ja kyky päästä veritilaan (hyötöosuus) sekä myöhemmät tapahtumat eli hydroksyloituminen

kalsidioliksi ja mahdollisesti samanaikainen inaktivaatio kalsidiolin 24-hydroksylaation kautta. D2-vitamiinin heikompi kyky kohottaa kalsidiolia voi selittyä kaikkien edellä mainittujen mekanismien kautta.

D2 ja D3: farmakodynaamiset erot

Kalsidioli eli 25 OH-D-vitamiini hydroksyloituu edelleen munuaisissa ja lähes kaikissa elimistön kudoksissa biologisesti aktiiviksi kalsitrioliksi (1,25(OH)2D). Kalsitriolin vaikutus riippuu kuitenkin siitä, onko sen steroidirengas kolesteroli- vai ergosteroliperäinen. Ergosteroliperäisen D2-vitamiinista saadun kalsitriolin kyky sitoa D-vitamiinireseptoriin (VDR) on heikompi kuin kolesteroli johdannaisen D3-vitamiinin. Tällä seikalla voi olla suuri merkitys D-vitamiinin monille vaikutuksille, jotka välittyvät VDR:n ohjaaman perimän ilmentymisen kautta.

D2-vitamiini ja vegaanit

Jos haluaa kieltäytyä lampaan viljan lanoliinista valmistetun D3-vitamiinin saannista, on syytä nauttia kasvisperäistä D2-vitamiinia ainakin kaksinkertainen määrä D-vitamiinin yleisiin suosituksiin verrattuna. Näin varmistaa sunnilleen yhtä suuren veren kalsidiolin pitoisuuden D3-vitamiinin käyttöön verrattuna. Avaimeksi jää kuitenkin, ovatko D2-vitamiinin ergosteroliperäinen kalsidioli ja sen aktivoitunut metaboliitti kalsitrioli samanarvoisia D3-vitamiinin kolesteroli lähtöisten metaboliittien kanssa.

Lähivuosina selvitetään, onko D-vitamiinilla sairauden riskiä alentavaa vaikutusta infektioissa, diabeteksessa, syövässä, MS-taudissa ja verenkiertotaudeissa. Menneillään olevat tutkimukset on pääsääntöisesti suunniteltu D3-vitamiinille. Jos nämä tutkimukset osoittavat, että D-vitamiinilla on luuston liittymättömiä terveyshyötyjä, ne eivät välttämättä pidä paikkaansa D2-vitamiinin suhteen.

D3-vitamiinia kasvikunnasta

Eläinperäiselle D3-vitamiinille on pitkään etsitty vaihtoehtoa kasvikunnasta ja sitä on löydetty muun muassa perunansukuisten (Solanaceae) kasvien lehdistä, mutta näiden kasvien (peruna, tomaatti, koiso, paprika) vihreiden osien myrkyllisyys on estänyt niiden käytön ravintolisänä⁽³⁾.

Tietyn Lapin jäkälän korkeaa D3-pitoisuutta⁽⁴⁾ on hyödynnetty kasvisperäisenä vegaaneille sopivana D3-valmisteena. Jäkälää pystytään ehkä tulevaisuudessa viljelemään ravintolisän tuottamiseksi.

Kaupan on myös vegaanisia D3-tuotteita, joiden alkuperäksi mainitaan sienet tai levä, ilman tarkempaa kuvausta. Patenttihakemuksen mukaan vegaanista kolesterolia voi eristää levistä ja tuottaa siitä kemiallisesti ja UVB-säteilyn kautta D3-vitamiinia⁽⁵⁾.

TEKSTI: ILARI PAAKKARI, EMERITUSPROFESSORI

Artikkeli julkaistu alun perin: Duodecim Terveysportti Uutiset 9.8.2017, www.terveyskirjasto.fi

Kirjallisuus:

Tripkovic L et al. Daily supplementation with 15 µg vitamin D2 compared with vitamin D3 to increase wintertime 25-hydroxyvitamin D status in healthy South Asian and white European women: a 12-wk randomized, placebo-controlled food-fortification trial. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2017; July 5, 1–10.

Houghton L A & Vieth R. The case against ergocalciferol (vitamin D2) as a vitamin supplement. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2006; 84(4), 694–697.

Black LJ et al. In Pursuit of Vitamin D in Plants. *Nutrients* 2017; 9(2), 136.

Wang T et al. Provitamins and vitamins D2 and D3 in *Cladonia* spp. over a latitudinal gradient: possible correlation with UV levels; *J Photochemistry and Photobiology B* 2001; 62(1–2), 118–122.

Avila R (2011). Cholesterol extraction from algae and preparation of vegan vitamin D3 2011; US Patent Office 13/027,847.

Esteetöntä ja turvallista asumista OMASSA KODISSA

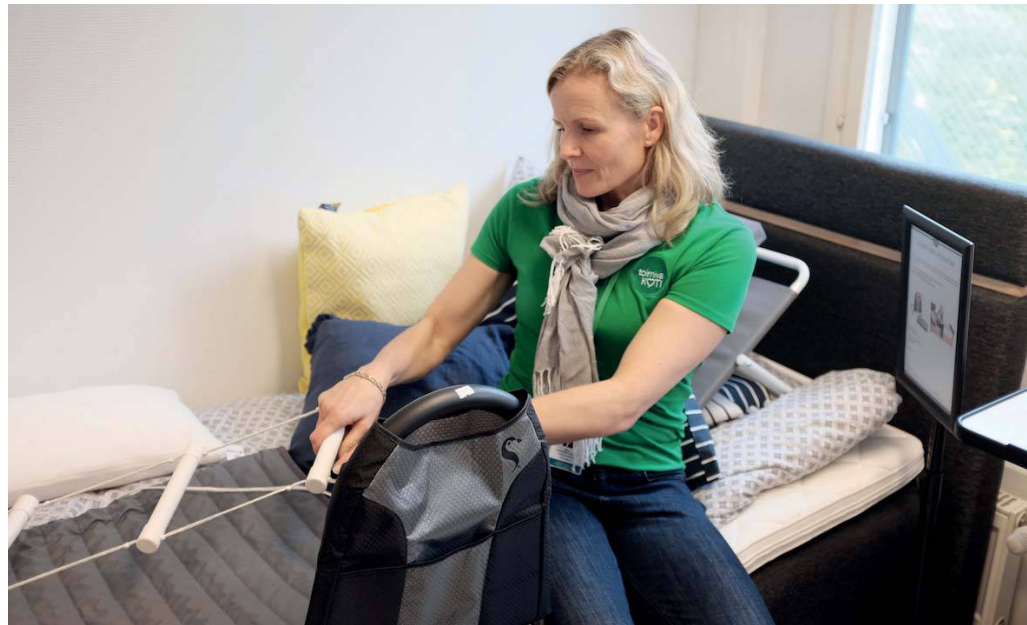
TEKSTI: ANSA HOLM
KUVAT: TOIMIVA KOTI / DOMEDI OY

Ikääntymisen tai sairastumisen myötä monen elämä alkaa rajoittua monenlaisten fyysisten vaivojen ja rajoitteiden vuoksi. Kodista saattaa tulla hankala ja jopa turvaton paikka. Tilanteen kärjistyessä saattaa edessä olla siirtyminen laitokseen. Entä jos voisi kotihoidon lisäksi pienillä teknisillä ratkaisuilla ja apuvälineillä siirtää luopumista omasta kodista?

Koti on elämän tärkein paikka. Ikääntyessä, vammautuessa tai sairauden myötä tarvitaan usein tukea ja turvaa arkeen ja kotona asumiseen. Kodilta voidaan tällöin tarvita muuntautumiskykyä muuttuneessa elämäntilanteessa.

Kotiin tarvittaviin muutoksiin on olemassa monenlaisia valmiita ratkaisuita. Yksi mahdollisuus tutustua näihin käytännössä on Toimivan Kodin esteettömyysklinikka. Se on esteettömään ja turvalliseen kotona asumiseen keskittynyt näyttelytila ja myymälä, jossa voi tutustua myös alan uusimpiin innovaatioihin.

Näyttelytiloissa on esillä useita erilaisia ideoita esteettömään asumiseen. Tuotevalikoimasta löytyy



esteettömyyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta mm. pienapuvälineitä, teknologisia sovelluksia ja laitteita, liikkumisen apuvälineitä, hygienian apuvälineitä, kodin pintamateriaaleja ja huonekaluja, jopa kosmetiikkaa, vaatteita, nivelsuojia ja elintarvikkeita. Kaikki tuotteet ovat kokeiltavissa Toimivan Kodin näyttely- ja myymälätilassa. Valikoimassa on painotettu kotimaisuutta, esteettisyyttä sekä kodinomaisuutta – myös apuvälineiden osalta.

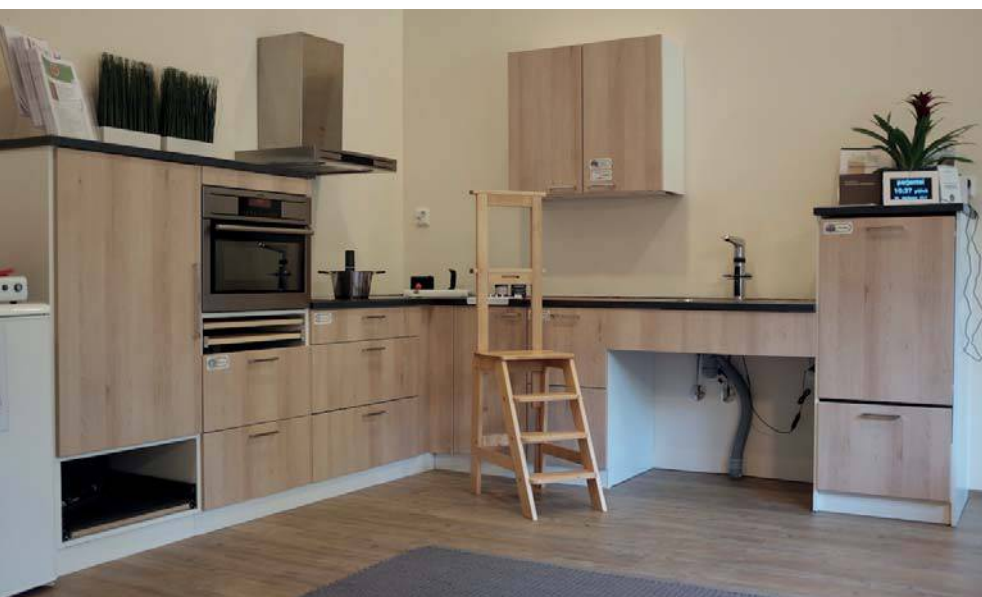
– Apuvälineen ei tarvitse näyttää apuvälineeltä, kertoo Toimivan Kodin fysioterapeutti **Mira Helander-Djateu**.

Toimiva Koti tarjoaa palveluita myös kodin pienissä ja suurissa muutostöissä sekä apuratkaisujen löytymisessä ja toteutuksessa. Yksittäisten apuvälineiden lisäksi Toimiva Koti tekee kodin esteettömyyskartoituksia, sisustussuunnitelmia sekä muutostöitä. Esteettömyyskartoituksessa käydään yhdessä asiakkaan kanssa läpi kodin toiminnot, joihin tarvitaan muutosta elämäntilanteen muuttuessa. Kartoituksessa varmistetaan, että koti vastaa asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin, on turvallinen ja esteetön.

– Tarjoamme yksilöllistä palvelua. Pyrimme löytämään jokaiselle juuri hänelle itselleen sopivat ratkaisut osaksi omaa arkea. Kallein apuväline on aina käyttämätön apuväline, Helander-Djateu muistuttaa.

Toimivan Kodin näyttelytila ja myymälä on Helsingissä ja se on avoinna arkisin klo 9–16 osoitteessa Ruosilantie 11 (puh. 029 340 0900).

Lähde: Tiedote 5.10.2017,
Toimiva Koti / Domedi Oy



myyntipisteiden osaamattomuus palveluilla ikäihmisiä sekä väärinkäytökset ja pakkomyynti. Operaattoreilta toivottiin puolueetonta ja rauhallista neuvontaa ja ohjausta, etenkin laitteiden hankinta- ja ongelmatilanteissa.

Osaamisella on vaikutusta myös sähköisten palvelujen käytössä. Monen palvelun käyttö edellyttää vahvaa sähköistä tunnistautumista, esimerkiksi pankkitunnuksilla, tai vähintään rekisteröitymistä - ja jatkossa salasanoilla kirjautumista palveluun. Vallin Ikäteknologiakeskuksen tekemässä selvityksessä huomattiin, että vain osalle vastaajista sähköinen tunnistautuminen oli tuttua. 24 % kaikista vastanneista eli yli 200 henkilöä ei ollut koskaan tunnistautunut sähköisesti, paperilomakkeella vastanneista vain reilu puolet oli tunnistautunut sähköisesti. Syinä ikäihmiset ilmoittivat muun muassa välineiden puutteen, osaamisen heikkouden ja huonon luottamuksen tietoturva-asioihin.

Toisena isona haasteena on laitteiden ja ohjelmien kustannukset. Monelle pienituloiselle eläkeläiselle tabletin tai kannettavan tietokoneen hankinta voi lohkaista ison osan eläkkeestä. Erityisesti laitteisiin ja ohjelmiin liittyvät ongelmatilanteet ja korjaus haastavat ikäihmisten kukkaroita.

Kolmantena suurena haasteena on tuen ja neuvonnan saamisen vaikeudet. Neuvontaa on saatavilla muun muassa kirjastoissa ja yhdistysten toimipisteissä, joissa vapaaehtoiset opastajat auttavat

ikäihmisiä. Moni saa myös apua tuttaviltaan tai sukulaisiltaan. Vallin Ikäteknologiakeskuksen kyselyn mukaan reilusti yli puolet vastaajista eli yli 500 ihmistä oli saanut apua asiointiin esimerkiksi lapsilta, ystäviltä, vertaisopastajilta, työväenopistoilta ja kirjastoista. Apua toivottiin saatavan omassa kodissa, vertaisopastajien opastuspisteessä, kirjastossa ja yhteispalvelupisteissä. Digiosallisuutta voi edistää monin tavoin

Digitalisaatio tarkoittaa muutakin kuin vanhojen, jo olemassa olevien palvelujen muuttamista sähköisiksi. Se tarkoittaa ennen kaikkea uudenlaista ajattelutapaa, jossa informaatioteknologia toimii välineenä toimintatapojen ja kulttuurin uudistajana. Kun palvelutaloon hankitaan tabletit, ei voida vielä puhua digitalisoinnista. Jos yhdessä asukkaiden, omaisten ja henkilökunnan kanssa kehitetään tablettien avulla toimintaa, vaikkapa yhteydenpitoa omaisten kanssa, on otettu askel digitalisaation suuntaan.

Jotta kaikilla meillä olisi mahdollisuus olla täysivaltaisia digiyhteiskunnan jäseniä, on tärkeää rakentaa ikäystävällistä Suomea, jossa kaikilla on hyvä kasvaa ja vanheta. Tähän tarvitaan ymmärrystä erilaisista palvelujen käyttäjistä, laaja-alaista yhteistyötä eri toimijoiden kesken ja ennen kaikkea halua ottaa eri kansalaisryhmät mukaan digikehitykseen.

Vallin Ikäteknologiakeskuksen suositukset ikäihmistien digiosallisuuden edistämiseksi

- **Ikäihmisiä on kuultava palvelujen kehittämisessä.** Kehitystyötä voidaan tehdä monitoimijaisella joukolla ja käyttäjien palautteet on otettava huomioon.
- **Tarvitaan helppokäyttöisiä ja toimintavarmoja palveluja, joita on mahdollisuus kokeilla.** Erityisesti uusia tunnistautumisen ja puolesta asiointin välineitä tulisi kehittää.
- **Ikäihmisille on tarjottava riittävä tuki ja neuvonta.** Julkisen vallan tehtävänä on tarjota riittävä tuki ja neuvonta julkisten sähköisten palvelujen käyttämiselle. Myös vapaaehtois- ja vertaistoimintaan tulee suunnata resursseja.
- **Mahdollisuus kasvokkain tapahtuvaan asiointiin on turvattava.** Ihmisen näin halutessa tulee palveluja voida käyttää myös perinteisellä tavalla. Kaikki eivät halua tai pysty asioimaan sähköisesti.
- **Maksuttomat tai kohtuuhintaiset palvelut on taattava kaikille.** Sähköisten palvelujen käyttöönotto- ja käyttökulut on pidettävä kohtuullisina sekä mahdollistettava laitteiden maksuton käyttö esimerkiksi neuvonta- ja tukipisteissä. Tuki- ja neuvontapalvelut tulee tarjota maksuttomina.

MITEN IKÄIHMISET ASIOIVAT VERKOSSA?

Verkossa vastanneista



92 % oli hoitanut omia asioitaan internetissä

Paperilomakkeella vastanneista



44 % ei ollut koskaan hoitanut asioitaan verkossa



37 % oli hoitanut omia asioitaan internetissä



31 % kertoi omaisen asioineen hänen puolestaan

Vallin Ikäteknologiakeskuksen toukokuussa 2017 julkaistu sähköistä asiointia koskeva selvitys kartoitti ikäihmistien sähköisten palvelujen käyttöä ja verkkoasiointia. Vastaajia 870, joista n. 60% paperilla ja 40% verkossa.

TEKSTI: SANNA KAIJANEN
kehittämisspäälikkö, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry,
Ikäteknologiakeskus

KUVAT: KATJA TÄHJÄ

Lähteet:

Valli ry, Ikäteknologiakeskus: Ikäihmiset ja sähköinen asiointi. Miten saadaan kaikki mukaan? (2017)

Valli ry, Ikäteknologiakeskus: Ikäihmiset ja teleoperaattorien palvelut. (2016)

Tilastokeskus: Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2015. (2015)

Lääketieteen tohtori Päivi Paldániuksen työnä ja tutkimusharrastuksena LUUSTO JA DIABETES

Olen tavannut Päivi Paldániuksen vuosien saatossa joitain kertoja luustoasioissa. Nyt sain kuulla, että hän on väitellyt tohtoriksi sangen tuoreesta aiheesta: diabeteksen ja osteoporosin välisestä yhteydestä. Näin kiinnostava asia on syytä saada Luustotieto-lehteen! Haastatteluun Paldánius saapuu energiaa ja hyvää mieltä pursuen. Tämä siitä huolimatta, että hän on juuri tullut Aasiaan suuntautuvalla matkalta ja on juuri lähdössä maailmalle jälleen.

Päivi Paldánius väitteli alkuvuodesta tohtoriksi osteokalsiinin roolista luuston aineenvaihdunnassa ja glukoositasapainossa. Väitöskirjan taustalla olivat aikaisemmat väitteet kansainvälisessä laajassa diabeteskongressissa vuonna 2011 osteokalsiinin roolista energia-aineenvaihdunnassa, jonka perusteella jopa osteoporosilääkkeiden esitettiin aiheuttavan diabetesta.

Hän lähti mukaan nykyisin lastenendokrinologian professorina Helsingin yliopistossa toimivan Outi Mäkätien tutkimusryhmään. Väitöskirjan teko vei Paldániukselta ajoittain lähes kaiken vähäisenkin vapaa-ajan viimeisen reilun kuuden vuoden aikana.

– Täytyy myöntää, että kaikki kirkkopyhät menivät, mutta se oli niin kiinnostavaa, hän kertoo hymyillen.

Osteokalsiini luulääkehoidon tehon mittarina

Kun aikuisilla halutaan arvioida luustolääkehoidon tehoa, pidetään verikokeella otettavaa osteokalsiinia hyvänä luuston aineenvaihdunnan



merkkiaineena, sillä sen määrä kuvastaa luuta muodostavien solujen aktiivisuutta ja luuston aineenvaihduntaa. Seerumin osteokalsiini on luuta muodostavien solujen osteoblastien tuottama ja ylläpitämä proteiini, jota tarvitaan yksittäisten solujen välissä olevan soluväliaineen (luumatriksin) muodostumisessa ja

sen mineralisaatiossa. Soluväliaine toimii luustossa sekä kudoksiin että solujen käyttäytymisen ohjaajana.

Amerikkalaisen tutkimusryhmän tutkimuksissa oli havaittu osteokalsiinilla olevan mahdollisesti yhteyttä myös elimistön energia-aineenvaihduntaan. Hiirillä tehdyis-

sä tutkimuksissa oli havaittu, että osteokalsiinin vajaasti aktivoitunut muoto lisää rasvasolujen erittämän hormonien ja haiman solujen insuliinin erityistä.

– Tätä ei kuitenkaan ollut tutkittu tai osoitettu terveillä ihmisillä vaan ainoastaan hiirillä ja solukokeissa, Paldánius muistuttaa.

Joissain yksittäisissä luustotutkimuksissa oli jälkikäteen selvitetty osteokalsiinipitoisuuden ja glukositasapainoa kuvaavien mittareiden yhteyttä, mutta tällöin tutkittavilla oli ollut tavallisesti sairauksia, jotka jo itsessään vaikuttivat sokeritasapainoon (mm. metabolinen oireyhtymä, diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet). Niinpä tulosten tulkinta ei ole ollut kovinkaan helppoa. Sen sijaan terveillä nuorilla aikuisilla sokeritasapainon ja osteokalsiinin yhteyksiä ei ollut aiemmin tutkittu.

Pikkukeskosilla diabeteksen ja osteoporoosin esiaste

Helsingin Lastenkliniikalla oli havaittu, että pikkukeskosina (syntymäpaino alle 1 500 g) syntyneillä ilmenee varhaisella aikuisiällä matalammat luun mineraalitiheydet ja alentunut insuliiniherkkyys verrattuna täysikäisenä syntyneisiin ikätovereihin.

– Heidän Z-scorensa eli ikään suhteutettu luuston tiheys oli -0,5 eli osteoporoosin esiasteen tasolla ja heillä oli yleisesti myös diabeteksen esiasteen oireita glukosirasituksessa, Paldánius kertoo.

Hän kartoitti väitöskirjassaan luuston ja glukosiaineenvaihdunnan muutosten yhteyttä sekä osteokalsiinin ja glukositasapainon yhteyttä terveillä pikkukeskosena syntyneillä aikuisilla sekä ylipainoisilla nuorilla aikuisilla. Lisäksi tutkimuksessa määriteltiin osteokalsiinin eri muotojen normaaliarvot lapsilla ja nuorilla sekä tutkittiin, mitkä tekijät terveillä lapsilla tai nuorilla vaikuttavat osteokalsiinin pitoisuuksiin.

Hän havaitsi, että lapsuudessa ja nuoruusiässä ikä, pituus ja paino sekä lisäkilpirauhashormoni ja puberteetti määrittävät osteokalsiinipitoi-

suuksia. Niinpä tällöin verenkierron tavattava osteokalsiini kuvastaa lähinnä puberteetin aikaista kasvua, eikä niinkään hetkittäistä luuston mineralisoitumista. Siksi Paldánius havaitsi osteokalsiinin kuten myös muiden luuston merkkiaineiden merkityksen olevan rajallinen luuston terveydentilan arvioinnissa terveillä henkilöillä.

”Luuston tiheysmittaus tai edes merkkiaineet eivät kerro koko totuutta luuston kunnosta tyyppin 2 diabetesta sairastavilla.”

Väitöskirjan tulokset eivät tue väitteitä osteokalsiinin erityisestä merkitsevyydestä energia-aineenvaihdunnan säätelijänä. Tästä huolimatta hänen mukaansa aikuisilla osteokalsiini on silti edelleen hyvä luuston aineenvaihdunnan merkkiaine erityisesti arvioitaessa heikentyneeseen luustoon kohdistuvan lääkityksen hoitovastetta. Tärkeänä lopputuloksena lisäksi oli, ettei osteoporoosilääkkeiden käytön aiheuttamasta diabeteksestä löytynyt viitteitä.

– Linkkiä asioiden välillä ei löytynyt meidän eikä muidenkaan tutkimuksissa näin jälkikäteen, hän toteaa.

Itse asiassa myöhemmin on saatu tutkimustietoa, että tilanne voisi olla jopa päinvastainen: jotkut diabeteksen lääkehoitovaihtoehdoista saattavat aiheuttaa osteoporoosia ja jopa murtumia sen lisäksi, että diabetes jo itsessään heikentää luuston kuntoa.

Lisäksi diabetes heikentää luuston tilan ennustettavuutta:

– Luuston tiheysmittaus tai edes merkkiaineet eivät kerro koko totuutta luuston kunnosta tyyppin 2 diabetesta sairastavilla. Vaikka luuston tiheys voi olla suuri, saattaa henkilön luusto olla laadultaan heikko.

Lisäksi diabeetikoiden murtumariskia lisäävät diabeteshoidon mahdolliset negatiiviset luustovai-
kutukset, insuliinihoitoiseen diabe-

tekseen liittyvä kohonnut hypoglykemia- ja siten kaatumisriski sekä mahdollisesti taustalla oleva heikko lihaskunto.

Lasten ja nuorten luuston kunto huolenaiheena

Diabetesta sairastavien pitäisi saada Paldániuksen mukaan kokonaisvaltaista apua elämänsä suunnitte-
luun.

– Erytisen vaikea yhdistelmä on vaihdevuodet, diabetes ja osteoporoosi.

Hän peräänkuuluttaakin elintoivoista huolehtimista. Tyyppin 2 diabetes on vuosi vuodelta yleisempi sairaus. Entistä nuoremmat, myös teinit, saattavat sairastua tyyppin 2 diabetekseen, jota aiemmin jopa kutsuttiin aikuisiän diabetekseksi. Tutkimuksessa ilmeni, että lasten ja nuorten ylipainoon liittyi yleisesti diabeteksen esiaste.

– Enää diabetes ei ole pelkätään aikuisten sairaus, ikävä kyllä. Lapsilla ja nuorilla saattaakin luusto olla rappiolla.

– Kronologinen ikä ei kerro välttämättä mitään luuston kunnosta.

Alle ja juuri 20 vuotiaana luuston aineenvaihdunnan pitäisi olla vilkkaimmillaan; tällöin henkilön pitäisi saavuttaa nk. huippuluumas-
sa. Tutkimusta tehdessä ilmeni, että lapsen ja nuoren ylipainoon liittyi luuston aineenvaihdunnan hidastuminen. Mitä tämä tarkoittaa luuston näkökulmasta käytännössä kun henkilö ikääntyy on kysymys, johon tullaan tulevaisuudessa näkemään vastaus käytännössä.

Taustalla Paldániuksen mukaan ovat ennen kaikkea elintavat: arki-
sen liikunnan puute ja huonolaatuinen ravitsemus. Myös D-vitamiinitasoissa olisi lapsilla ja nuorilla parannettavaa. Tämän hän huomasi myös väitöskirjaa tehdessään. Osana tutkimusta mitattiin 172 ikävuosiltaan 7–19 vuoden välillä olevien lasten ja nuorten D-vitamiinitasot tammi-maaliskuussa. D-vitamiinitaso oli keskimäärin vain 42,5 nmol/l tason vaihdellessa 17 ja 82 nmol/l välillä.



– Vain yhdellä lapsella oli tuo 82 nmol/l, eli arvo, joka optimaalisesti pitäisi olla keskiarvo tässä ryhmässä, hän painottaa.

Lastenlinikalla on kiinnostava lähes 200 pikkukeskosien ryhmä, jotka ovat nyt nuoria aikuisia. Heistä jopa 98 % lähti aikoinaan tutkimukseen ja suurin osa on jatkanut mukana tutkimuksessa. Myös sama kontrolliryhmä on mukana.

– Se kertoo myönteisestä asenteesta ja arvostuksesta tutkimustyötä ja Lastenkliniikkaa kohtaan, hän kertoo ylpeänä.

Kiinnostavaa onkin nähdä, mikä pikkukeskosryhmän terveys on siinä vaiheessa, kun he ovat keski-ässä.

Ylipaino ei suojaa luustoa

Paldánius on sitä mieltä, että Suomessa osteoporoosi pitäisi tiedostaa nykyistä paremmin. Osteoporoosi on erittäin yleinen kansansairaus, mutta se on alidiagnostisoitu ja valitettavan usein vain kohtuullisesti hoidettu. Lisäksi diabetekseen liittyvää lisääntynyttä murtumarisikaa ei ymmärretä.

– Aiemmin ajateltiin, että ylipaino suojaa luustoa. Näin se ei kuitenkaan ole, hän muistuttaa.

Kun henkilö saa diabetesdiagnoosin, ei osteoporoosin uhka ole yleensä päällimmäisenä huolena. Mutta jossain vaiheessa myös luuston kuntoon olisi syytä kiinnittää huomiota. Terveystieteiden tutkimuskeskus

sisikin Paldániuksen mielestä paljon lisäkoulutusta, jotta luuston heikko kunto ymmärrettäisiin ja sitä osataisiin hoitaa. Lisäksi omahoito ja omahoidon tuki olisi välttämätöntä: Omahoitoon liittyvät uudet elämäntavat pitäisi pystyä integroimaan potilaan arkeen. Se vaatii terveydenhuollolta ja potilaalta itseltään aktiivista otetta, mutta on välttämätöntä arjen muutosten aikaansaamiseksi.

Hän esittää hyvänä vaihtoehtona hoidon aktiivista yksilöllistämistä, jota voitaisiin käyttää esimerkiksi diabeteksen, sydämen vajaatoiminnan, keuhkohtaumataudin ja myös osteoporoosin hoidossa. Tämä tarkoittaisi käytännössä sitä, että kullekin hoidettavalle asetetaan yksilölliset hoidon tavoitteet.

Tärkeää olisi tehdä hoidosta aktiivisia päätöksiä. Potilasta tulisi kuunnella yksilöllisesti ja lääkehoito tulisi räätälöidä kunkin kanssa mahdollisuuksien mukaan. Siitä hyötyisivät sekä hoidettava että yhteiskunta.

”Potilasta tulisi kuunnella yksilöllisesti ja lääkehoito tulisi räätälöidä kunkin kanssa mahdollisuuksien mukaan. Siitä hyötyisivät sekä hoidettava että yhteiskunta.”

Aktiivinen yksilöllistäminen tarkoittaisi myös sitä, että mikäli potilas ei kykene tai halua sitoutua johonkin hoitomuotoon, yritetään hänelle löytää muita, juuri hänelle soveltuvia ratkaisuita. Ikävä kyllä terveydenhuollossa, sekä Suomessa että maailmalla, tuntuu nykyisin olevan aivan liian kiire, jotta siellä voitaisiin miettiä yksilön tilannetta potilaan kanssa yhdessä ja jotta sen perusteella voitaisiin tehdä yksilöllisiä ratkaisuita.

Tämä siitä huolimatta, että näin säästettäisiin loppupeleissä yhteiskunnan resursseja, Paldánius huokaa.

Missä on Suomen uskallus?

Paldánius valottaa myös laajemmin näkemystään Suomen terveydenhuollon tilanteesta:

– Suomi viettää tänä vuonna satavuotisjuhlaansa. Miten tänä päivänä ei enää uskalleta ottaa isoja askelia eteenpäin ja toteuttaa visioita investoimalla terveyteen, vaan olemme lisääntyvästi ihannoimassa esimerkiksi amerikkalaista monin tavoin huonoksi osoittautunutta terveydenhuoltojärjestelmää jossa terveys on vain kustannus, hän puuskahtaa.

Tästä hyvänä muistutuksena Paldániuksen mukaan ovat neuvolat, jotka ovat toimineet hienosti Suomessa jo melkein koko itsenäisyyden ajan. Ennen neuvolajärjestelmää Suomessa kuoli yli 10 000 imeväisikäistä lasta vuodessa eli 10 % elävänä syntyneistä lapsista, nyt alle 100.

– Samoin äitiyspakkaus! Miten voi olla, että silloinen sodanjälkeinen köyhä yhteiskunta kehittyi tällaisen innovaation ja otti sen kattavasti käyttöön, investoi tulevaisuuden terveyteen. Sen merkitys on ollut suunnaton vuosikymmenten aikana.

Maailma työmaana

Tutkimustyö Lastenlinikalla on Paldániukselle harrastus vaikkakin tutkimus on myös osa hänen päivätyötään. Työkseen hän toimii lääkerytys Novartuksen kansainvälisessä tehtävässä lääketieteellisenä johtajana diabeteksen ja metabolian alueella. Koko maailma on hänen työkenttänään:

– Olin juuri Filippiineillä ja Thaimassa luennoimassa ja olen lähösä pääkonttorille Baseliin. Matkustuspäiviä maailmalla on vuodessa noin 200.

Hänen tehtävänä on myös toimia asiantuntijana yrityksen sosiaalisen liiketoiminnan puolella eli jakaa vastuuta paikallisten järjestöjen kanssa kehittyvissä maissa. Tämä tarkoittaa käytännössä esimerkiksi sitä, että näissä maissa diabetesta

”Nykyisin kehittyvissä maissa ei-tarttuvat taudit, diabetes ja sydän- ja verenpainetaudit jopa tappavat ihmisiä enemmän kuin infektiot.”

sairastava henkilö voi saada modernin diabeteslääkityksen yhdellä dollarilla kuukaudessa.

– Kehittyvissä maissa on perinteisesti keskitytty infektio-tauteihin, mutta metaboliset ei-tarttuvat krooniset taudit on jätetty taka-alalle, hän harmittelee ja jatkaa:

– Nykyisin kehittyvissä maissa ei-tarttuvat taudit, kuten diabetes ja sydän- ja verenpainetaudit, jopa tappavat ihmisiä enemmän kuin infektiot.

Paldániuksen mukaan esimerkiksi osteoporoosi on täysin alidiagnostisoitu sairaus myös kehittyvissä maissa. Vaikka kehittyvien maiden väestö on yleensä nuorta, saattaa luuston kunto olla heikko.

Murtumia ja niiden riskitekijöitä saattaa olla paljonkin, mutta niihin ei kiinnitetä mitään huomiota. Myöskään luustolääkkeitä ei ole saatavilla, eikä myöskään osata ohjeistaa elintavoissa.

Yhtenä luuston heikentymisen aiheuttajana saattaa hänen mukaansa olla kortisonihoito. Se on halpaa ja sitä käytetään helposti vaivaan kuin vaivaan parempien puutteessa.

Lisäksi luustoa ei kuormiteta jos se vain voidaan välttää: kävely ja muu liikunta sekä hikoilu ylipäätään ovat merkkejä huonosta yhteiskunnallisesta statuksesta yhteiskunnan muutoksen kourissa. Moni kulkee pienenkin matkan henkilöautolla, mikäli autoiluun suinkin on mahdollisuus.

Naiset, kehittyvien maiden mahdollisuus

Uskomatonta mutta totta: myös kehittyvissä maissa kärsitään D-vitamiinin puutteesta – huolimatta mahdollisesta päivántasaajan läheisyydestä. Syiksi Paldánius luettelee monesti kulttuurin ja uskonnon.

– Saatetaan pukeutua peittävästi tai saatetaan välttää aurinkoa sen vuoksi, että se voisi tummentaa jo ennestään tummaa ihoa. Se olisi yhteiskunnassa viesti huono-osaisuudesta.

Lisäksi ravitsemus on muuttunut huonoon suuntaan nopeasti. Länsimaiden ravitsemusmallit pikaruokineen, virvoitusjuomineen ja makeisineen ovat levinneet nopeasti maailmassa:

– Ylipainoinen lapsi voi vieläkin olla yhteiskunnassa merkki siitä, että perhe on varakas.

Niinpä osteoporoosi ja diabetes sekä muut krooniset sairaudet yleistyvät kehittyvissä maissa nopeasti. Lisäksi tavallista on yhteiskunnan haluttomuus investoida terveyteen. Myös yhteiskunnan epätasa-arvoisuuteen tulisi vaikuttaa. Hänen mukaansa olisikin tärkeää kiinnittää huomio erityisesti naisten asemaan. Naisten hoito on myös omien tutkimustulosteni mukaan yleensä heikompaa kuin miesten. Lisäksi naisten fyysisistä elämää saatetaan rajoittaa erityisesti Keski- ja Lähi-Iässä voimakkaasti.

Paldánius näkeekin kehittyvien maiden mahdollisuutena:

– Naiset ovat avain kehittyvien maiden väestön parempaan terveyteen. Heidän kauttaan ruohonjuuritason muutos on mahdollinen ja nainen usein päättää, mitä lautasella tarjoillaan ja miten lasten koulutusta ravinnon ja elämäntapojen osalta muokataan.

Työkseen Paldánius matkustaa maailmalla, mutta vapaa-aikanaan hän pyrkii edelleen tekemään tutkimustyötä Mäkitien ryhmässä.

– Se on niin kiinnostavaa. Luuston ja diabeteksen osalta ilmenee koko ajan uutta tietoa. Ei tutkimustyöstä millään malta luopua, hän sanoo haastattelun päätteeksi ja suuntaa kodin kautta kohti lentokenttää ja uusia haasteita. Hyvää matkaa maailmalle!

TEKSTI JA KUVAT: ANSA HOLM

Liikettä luille

Hyvä nilkan ja jalkapöydän toiminta on tärkeässä roolissa tasapainon hallinnassa. Jalkateriä tulisikin jumpata säännöllisesti useamman kerran viikossa. Jalkateräjumpan voi yhdistää helposti vaikka uutisten katseluun tai radion kuunteleluun.

Istu tuolilla hyvässä ryhdissä ja jalkapohjat kiinni lattiassa.

Nosta isovarvas ylös lattiasta ja pyri pitämään muut varpaat paikoillaan lattiaa vasten.



Tee tämän jälkeen sama liike siten, että muut varpaat nousevat ja isovarvas pysyy lattiassa.

Toista liikettä 10 noston sarjoina kolme kertaa.



TEKSTI JA KUVAT: JENNI TUOMELA

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoamaa luustokuntoutujille tarkoitettua kertaluonnoista neuvontaa erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä esim. ravitsemus, liikunta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäinen toteutus ja yhdistystoiminta. Luustoneuvontaa on tarjolla puhelimitse tai sähköpostitse.

Puhelinneuvonta

Puhelimitse luustoneuvontaa saa torstaisin klo 12–14 välisenä aikana numerossa 050 3377 570 lukuun ottamatta arkipyhiä ja loma-aikoja. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran. Puhelin saattaa olla varattu soittoaikana ja tällöin puhelusi menee vastaajaan. Luustoneuvonnasta soitetaan sinulle takaisin heti edellisen puhelun päätyttyä.

Sähköinen neuvonta

Sähköistä luustoneuvontaa saa lähettämällä sähköpostia osoitteeseen luustoneuvonta@luustoliitto.fi. Sähköposteihin vastataan noin viikon kuluessa arkipyhiä ja loma-aikoja lukuun ottamatta. Sähköpostiin on hyvä liittää mukaan puhelinnumerosi, sillä joissain tapauksissa luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.



Innostuin liikunnasta vuosien tauon jälkeen uuden lajin myötä. Miten säilytän liikunnan ilon?

Kardiologi ja urheilulääkäri **Kirsi Korpi** kertoo, miten innostus liikuntaan ei lopahda eikä liikkuminen muutu pakkopullaksi:

1. Valitse laji, joka tuo hyvän olon. Motivaation ja innostuksen säilymisessä auttaa harrastus, jonne on helppo ja mukava lähteä. Tarpeen mukaan kannattaa kokeilla toista lajia tai pyytää vaikka kaveria mukaan liikkumaan. Liikuntamuodon valinnassa on tärkeää myös kuunnella omaa kehoa.

2. Aloita omalta tasolta. Jos ei ole vuosiin liikkunut säännöllisesti, on hyvä aloittaa peruskuntoa kehittävistä eli pitkäkestoisesta ja rauhallisesta liikunnasta muutaman kerran viikossa. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi kävely, uinti ja pyöräily. Peruskuntoa kehittävät lajit parantavat sydämen ja keuhkojen hapenottokykyä sekä laskevat verenpainetta. Alussa tavoitteet on hyvä olla maltillisia. Jos alkaa heti treenata liian kovilla tehoilla, rasitusvammojen tai loukaantumisen riski kasvaa.

3. Muista lihaskuntoharjoittelu, mutta älä satsaa pelkkiin lihaksiin. Aloittelijalle sopiva liikuntarytmi on 3–4 kertaa viikossa, jolloin kunto nousee ja hyvä fiilis säilyy. Kun

liikkuu vähintään 2,5 tuntia viikossa, voidaan jo ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja. Viikkoon on hyvä sisällyttää erilaisia liikuntamuotoja. Lihaskuntoa tarvitaan kehon oikeiden asentojen ylläpitämiseen ja esimerkiksi tasapainon säilyttämiseen. Voimaharjoittelun merkitys korostuu iän karttuessa, sillä jokaisen kymmenen vuoden aikana ihmiseltä katoaa 30 prosenttia lihasvoimasta. Pelkkä voimaharjoittelu ei kehitä peruskestävyyttä, joten tarvitaan myös aerobista liikuntaa kuten esim. kävely, juoksu, erilaiset jumpat, uinti, hiihto ja pyöräily.

4. Panosta palautumiseen, sillä kunto kehittyy levossa. Tasapainoinen liikuntarytmi jättää tilaa palautumiselle. Kun harjoittelee paljon, kunto kehittyy levossa. Palautumisessa uni ja monipuolinen ruokavalio ovat tärkeitä. Palautuminen alkaa heti liikunnan jälkeen, joten sen jälkeinen jäähdyttely ja venyttely ovat yhtä tärkeitä kuin alkulämmittely. Venyttelyllä voidaan parantaa myös liikkuvuutta, joka auttaa käyttämään kehoa oikein ja välttämään rasitusvammoja.

Lähde: Terveystalo, Oma terveys 24/7, Artikkelit 22.8.2017 (<https://omaterveys.terveystalo.com/OmaTerveys/artikkelit-ja-blogit/Artikkelit/nain-sailytat-liikunnan-ilon>)



”K-vitamiini tehostaa kalsiumin ja D-vitamiinin vaikutuksia, sillä K-vitamiinin avulla kalsium sitoutuu luustoon optimaalisella tavalla ja luuston rakenne tulee vahvaksi.”

VAHVISTA LUUSTOASI

*Luuta hajoaa ja uutta muodostuu jatkuvasti.
Siksi rakennusaineita on oltava koko ajan tarpeeksi.*

Tarvitsemme kalsiumia keskimäärin vajaan gramman verran päivittäin. Määrään vaikuttaa paitsi ikä, myös sukupuoli ja koko. Erityisen tärkeää kalsium on ikääntyville, joilla kalsiumin imeytyminen heikkenee ja sen liukeneminen luista kiihtyy. Vaihdevuodetkin lisäävät kalsiumin tarvetta.

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

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

800 mg
= kalsiumin päivittäinen saantisuositus

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



Uusi Minisun Luusto sisältää luuston hyvinvoinnille tärkeitä K₂- ja D₃-vitamiineja. Pienikokoinen mansikan ja vaniljan makuisen purutabletti sopii vitamiinilisäksi henkilöille, jotka saavat ruokavaliosta riittävästi kalsiumia tai joiden tulee välttää kalsiumvalmisteiden käyttöä.

Aito yhteistyö saa kaikki kukoistamaan – Seinäjoella luut laitetaan liikkeelle

Yleisenä ongelmana opiskelussa on se, että oppilaitoksessa opittua ei juurikaan pystytä siirtämään käytäntöön, elävään elämään. Seinäjoen ammattikorkeakoulussa on tehty pitkäjänteistä työtä sen eteen, että sosiaali- ja terveystieteiden opintojen aikana paitsi harjoittelujaksoilla myös opintojaksojen sisällöissä.

Seinäjoella on tunnistettu järjestökentän potentiaali aitojen kuntoutujakohtaamisten mahdollistajana erinomaisesti. Niinpä yhteistyötä paikallisten yhdistysten kanssa on tiivistetty. Tärkeä linkki yhteistyön toteuttamisessa on ollut fysioterapian tutkinto-ohjelman koulutuspäällikkö **Tarja Svahn**, jonka työnkuvaan kuuluu muun muassa fysioterapeuttien tutkinto-ohjelman ja opetussuunnitelman kehittäminen hanke- ja julkaisutoiminnan sekä opetustehävien ohella.

Svahnin mukaan kolmas sektori on merkittävässä roolissa paitsi kuntoutujille, myös tuleville terveydenhuollon ammattilaisille yhtenä mahdollisena tulevaisuuden työnantajana.

– Työt ovat tulevaisuudessa paljon muuallakin kuin perinteisissä paikoissa. Kolmannelta sektorilta löytyy työpaikkoja paitsi käytännön työn osalta myös esimerkiksi kehittämisprojekteissa, sillä kehittämis-työtä tehdään paljon nimenomaan myös järjestöissä, Svahn toteaa.

– Meillä järjestöjen toimintaan tutustutaan monella eri tapaa opintojen aikana. Eri järjestöjen edustajat pääsevät kertomaan toiminnastaan opiskelijoille suunnatussa järjestöpäivässä, järjestöjen materiaaleja ja nettisivuja hyödynnetään soveltuvilta osin opintoissa ja jär-



jestöjen koulutuksetkin ovat tuttuja, Svahn konkretisoi ja jatkaa:

– Lisäksi järjestöiltä tulee hyviä ehdotuksia opinnäytetyön aiheiksi ja ohjausyhteistyötä on eri konteksteissa.

Viimeisimpänä yhteistyön muotona mukaan on tullut myös kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen erilaisissa moniammatillisissa opintoissa.

– Meillä on muun muassa moniammatillisia opintojaksoja, joissa kootaan eri terveydenhuollon alojen opiskelijoista tiimejä.

Tiimi saa haastateltavakseen kokemusasiantuntijan, joka kertoo oman kuntoutujatarinansa. Tämän jälkeen tiimin jäsenet jokainen vuorollaan kertovat oman ammattiryhmänsä näkökulmasta, mistä kuntoutujan kanssa lähdetään liikkeelle ja miten kyseisen ammattiryhmän ydinosaamista hyödynnetään kuntoutujan omahoidon tukemiseksi. Svahnin mukaan on suuri etu, että muiden ammattiryhmien osaaminen tulee tutuksi jo opintojen aikana, koska työelämässä moniammatillisuus on jokapäiväistä arkea.

Esimerkiksi fysioterapeutti, sairaanhoitaja, geronomi ja sosion-

mi ovat kaikki saman kuntoutujan kanssa tekemisissä, ja jokaisen ydinosaaminen on tärkeää tunnistaa, jotta tiimi toimii saumattomasti.

Miten luustoterveys tulee tutuksi fysioterapeuttiopiskelijoille?

Fysioterapeuttien opinto-ohjelmassa luustoterveyden osa-alueisiin tutustutaan Liikkuva ja toimiva ihminen -teeman alla.

– Totesimme opintokokonaisuuden suunnitteluvaiheessa, että luustoterveyteen liittyviä asioita täytyy nostaa paremmin esille, ja niin luustoterveyteen liittyvä käytännön kokonaisuuskin sisällytettiin opinto-ohjelmaan, Svahn kertoo.

Kaksi ammattikorkeakoulun fysioterapeutti-opiskelijaa on ohjannut muutaman vuoden ajan Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n Etelä-Pohjanmaan paikallisosaston osteoporoosia sairastavien jumpparyhmää osana projektiopintojaan. Ryhmää ohjanneilta opiskelijoilta on tullut valtavan hyvää palautetta. Oikeiden kuntoutujien kanssa työskentelemään pääseminen antaa

motivaatiota opiskeluun, kun teoriaa pääsee heti soveltamaan myös käytännössä. Ja lisäksi siitä saa käytettävää arvokasta käytännön työkokemusta jo opiskeluaikana.

– Opiskelijat ovat itse toimineet tehokkaimpina markkinamiehinä muille opiskelijoille, Svahn kertoo hymyillen ja naurahtaa:

– Se on paras mainos, kun vanhemmat opiskelijat itse kannustavat nuorempia vuosikurssilaisia, että tähän juttuun kannattaa lähteä mukaan.

Myös yhdistyksen paikallisosaston suunnasta on kiiteltä asiaan paneutuneita ja innostuneita ohjaajia. Pienellä budjetilla toimivalle paikallisosastolle on suorastaan elinehto, että sellaisia yhteistyökuvioita löytyy, joista molemmat osapuolet aidosti hyötyvät.

Tänä syksynä ohjaus lisättiin osaksi opetussuunnitelmaa soveltavan liikunnan kurssin osaksi. Opiskelijat perehtyvät etukäteen valitsemansa erityisryhmän erityispiirteisiin sekä tarpeisiin ja valmistelevat suunnitelman.

Opetusryhmä on jaettu lukuvuoden ajaksi kuuden opiskelijan tiimeihin, ja kyseinen opiskelijatiimi ottaa vastuulleen yhden erityisliikunnan ryhmän ohjaamisen lukuvuoden ajaksi.

Luustokuntoutujien ryhmän ohjauksen pääsy opetussuunnitelmaan varmistaa sen, että käytännön ulottuvuus osteoporoosi- ja luustoterveyskokonaisuuksiin säilyy opetuksessa. Opiskelijat saavat arvokasta kokemusta oikeista kuntoutujista oikeine haasteineen ja luustokuntoutajat saavat laadukasta ja innostunutta ryhmänohjausta luustoliikuntaan.

Muita liikuntaryhmiä osteoporoosia sairastavien ryhmän lisäksi ovat mm. reumaa sairastavien, tapaturmaisesti vammautuneiden ja erityistuen tarpeessa olevien lasten liikuntaryhmät sekä ikääntyneiden kuntosaliryhmä.

Näyttöön perustuvan osaamisen hyödyntäminen tulevaisuuden haasteena

Fysioterapian vaikuttavuutta on tutkittu runsaasti ja näyttöä fysioterapeuttisen kuntoutuksen vaikuttavuudesta löytyy. Tätä korostetaan myös fysioterapeuttien koulutuksessa.

– Opintojen aikana opiskelijoita ohjataan aktiiviseen tiedonhankintaan ja tiedon kriittiseen arviointiin, Svahn tiivistää:

– Näyttöön perustuva kuntoutus tehdään askel kerrallaan tutuksi aloittaen suomalaisista tietokannoista ja jatkaen kansainvälisiin tutkimustietokantoihin. Toiminnan suunnittelun ja toteutuksen tulee perustua näyttöön perustuviin kuntoutusmenetelmiin, Svahn painottaa.

Svahn näkee tulevaisuuden suureksi haasteeksi sen, että fysioterapeuttien osaaminen tehdään näkyväksi ja että osaaminen markkinoidaan oikealla tavalla. Seinäjoen ammattikorkeakoulussa fysioterapeuttien koulutusohjelmassa yhtenä kantavana teemana on yrittäjäyys ja markkinointi, koska ne ovat työllistymisen kannalta keskeisiä. Lisäksi suoravastaanottojen kautta fysioterapeuttien osaamista saadaan hyödynnettyä tehokkaammin ja samalla osaaminen konkretisoituu eri toimijoille.

Järjestöyhteistyön avulla fysioterapeuttien osaaminen tulee paremmin tutuksi myös kuntoutujille itselleen. Harvalla kuntoutujalla on tarkkaa käsitystä siitä, minkälaisiin ongelmiin fysioterapeutin vastaanotolta voi saada apua.

Esimerkiksi luustoterveyden ylläpidossa ja osteoporoosin omahoidossa fysioterapeuttien osaamista ei vielä käytännössä kovinkaan laajamittaisesti osata hyödyntää. Järjestöjen ja koulujen yhteistyöllä toimijat tulevat toisilleen tutuksi, jolloin myös osaamista puolin ja toisin on helpompi hyödyntää muissa yhteyksissä.

TEKSTI JA KUVAT: JENNI TUOMELA

Mukavaa tekemistä ja tehokasta luustoliikuntaa

Pirkanmaan Luustoyhdistyksen Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto on järjestänyt luustokuntoutujille suunnattua jumppaa jo useamman vuoden ajan. Jumpparyhmän ohjaajina on alusta saakka toiminut ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoita.

Tilanne on erinomainen esimerkki aidosta yhteistyöstä, josta kaikki osapuolet hyötyvät: osteoporoosijumpassa kävijät ovat saaneet laadukasta liikunnanohjausta motivoituneilta opiskelijoilta, opiskelijat ovat saaneet arvokasta käytännön kokemusta osteoporoosia sairastavien liikunnan erityispiirteistä ja ammattikorkeakoulu on saanut tarjoamansa opetuksen sisältöön konkreettisen käytännön harjoitteluosuuden. Ensimmäiset ryhmää ohjanneet opiskelijat innostuivat luusto- ja osteoporoosiasioista niin, että päättivät lopulta tehdä myös opinnäytetyönsä osteoporoosia sairastavan liikunnasta.

Luustokuntoutujille ryhmä on ollut tärkeä alusta saakka.

–Meillä ei ollut tällaista toimintaa aikaisemmin, ja ryhmästä on tullut meille kaikille kyllä todella tärkeä. Ryhmäliikunta ja yhdessä tekeminen aktivoi aina lähtemään, kertoo **Leena Tullila**, eräs osteoporoosijumpan osallistuja.

– On hienoa, että meillä on liikuntaryhmä, jossa nimenomaan luustokuntoutujan tarpeet huomioidaan. Ohjaajat osaavat neuvoa hyvin erilaisia vaihtoehtoja, jos joku liike ei jollekin sovi. Ja he ovat tosi mukavia ja innostuneita, hän jatkaa.

– Jumpat ovat olleet todella monipuolisia ja hyviä. Ohjaajilta on saanut paljon neuvoja ja he ovat paneutuneet asioihin hyvin. Heidän kanssaan yhteistyö on sujunut mainiosti, kertoo toinen ryhmäläinen **Riitta Kaataja** ja jatkaa:

– Kaikki ryhmässä kokevat tämän todella tarpeelliseksi. Parasta tässä onkin se yhteisöllisyys ja vertaisuus, mikä ryhmässä tulee. Tähän ryhmään tulee aina mielellään.

Tavoitteesta totta

Parhaimmillaan kuntoutumisen ja omahoidon tavoite on sellainen, joka toimii arjen moottorina. Hyvä tavoite on oma-kohtainen ja se toteutuu. Mutta toteutuvatko tavoitteet oikeasti koskaan? Luustokuntoutujien omat kokemukset puhuvat puolestaan.

Oma elämäntilanne

Tavoitteen lähtökohtana on aina oma arki ja vointi. Oman elämäntilanteen äärelle pysähtyminen auttaa näkemään kokonaisuuden ja löytämään sen juuri sinulle tärkeän asian, joka on tavoitteen perusta. On vain sinun omia ja sinulle merkityksellisiä tavoitteita. Tavoitteen asettamisessa ja myös sen toteutuksessa sinua voivat tukea mm. vertaiset, läheiset ja ammattilaiset esim. Luustoliiton kuntoutumiskurssilla.

– On kipuja, en pysty kyykistymään, enkä oikein tekemään mitään, kertoi Tuula (76) tullessaan kuntoutumiskurssille. Tuulan mukaan hänen kuntonsa oli huono, vaikka nikamamurtumisista oli kulunut jo 14 vuotta.

– Jos kuitenkin saisi rohkeutta liikkuu ja kunto kohenisi, toivoi Tuula kaikesta huolimatta.

Toiveiden toteutuminen

Kurssin myötä Tuula innostui kokeilemaan kyykkyjen tekoa ja muita luustokuntoutujien kotivoimisteluoheja. Aluksi Tuulan tavoitteena oli 1–2 kyykkyä illassa, mutta jo parin viikon jälkeen määrä alkoi kasvaa. Tällä hetkellä Tuula tekee jopa 50 kyykkyä illassa ja niistä on tullut hänelle ohittamaton tapa.

– Oikein harmittaa, jos jonkun illan harjoitukset jäävät välistä, Tuula naurahtaa. Kyykkytavoitteen toteututtua Tuula aikoo seuraavaksi keskittyä hartiajumppaan ja yläselän vahvistamiseen, mutta siihen liittyvä tavoite hänen täytyy vielä tarkentaa. Tuulan motto on: ”Päivä kerrallaan ja lisää kuntoa”.



Potkua matkalle

Kuntoutumisessa tarvitaan motivaatiota, voimavaroja ja sisuakin. Tavoitteiden asettamisessa ja omahoidon toteutuksessa Merjan (66) mukaan joutuu vaivaamaan päätä ja kroppaa, mutta hän jatkaa:

– Se kaikki koituu omaksi hyödyksi.

– Alku oli hankalaa, mutta nyt olen onnellinen, etten jäänyt paikalleni, kertoo Seija (65). Hänen mukaansa aloittaminen ja liikkeelle lähtö on tärkeintä. Motivaation tavoitteiden saavuttamiseen voi löytää itsestään tai vaikkapa lähipiiristä. Motivaation lähde voi olla esimerkiksi patikointiharrastus tai lastenlapset, joiden kanssa haluaa puuhata hyväkuntoisena.

Kuntoutumisen matkalla oivaluksista ja onnistumisista saa lisäpotkua jatkaa eteenpäin. Tuulalta monet tutut ja jopa lääkäri ovat kysyneet, että mitä hänelle on tapahtunut. Tuulan kunto ja ryhti ovat parantuneet niin, että se näkyy ulospäinkin.

– En kyllä olisi ikinä uskonut, että näin käy, Tuula muistelee. Hän kertoo ajatelleensa, ettei hän enää pysty vaikuttamaan omaan kuntoonsa, mutta jatkaa:

– Nyt tiedän, että kyllä pystyy!

Kuntoutusta osteoporoosia sairastaville

Luustokuntoutujille on tarjolla kertaluontoista (Luustoinfo) ja kurssi-
muotoista (Luustokurssi) kuntoutusta. Toiminnan tarkoituksena on
tukea sairauden kanssa elämistä ja omahoitoa ammattilaisohjauksen
ja vertaistuen avulla.

Miten kuntoutukseen?

Kuntoutusta toteutetaan kunnissa, joiden ammattilaiset ovat lähteneet Luustoliiton kuntoutusyhteistyöhön mukaan. Mikäli omalla paikakunnallasi ei järjestetä kuntoutusta, voit hakeutua verkkomuotoiselle Luustokurssille. Kuntoutustoiminnasta tiedotetaan kuntien oman tiedotuksen kautta sekä mm. Luustoliiton verkkosivuilla, sähköisessä uutiskirjeessä ja Luustotieto-lehdessä.

Luustoliiton kuntoutumispalvelut

www.luustoliitto.fi/kuntoutus

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

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

Lujien luiden resepti:

Maidoton ruokavalio voi olla luustoterveellinen

Maitoallergia vaatii huolellista ruokavaliosuunnittelua

Luut rakastavat liikettä ja monipuolista ruokavaliota. Luut tarvitsevat erityisesti kalsiumia ja D-vitamiinia sekä proteiinia.

Kalsiumin saantisuositus on 800 mg päivässä. Maitotuotteet ovat helppo ja edullinen tapa saada kalsiumia. Kalsiumin lähteitä ovat myös ne kaura-, soija-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat, joihin on lisätty kalsiumia. Kalsiumia saa myös esimerkiksi kalasta, soijarouheesta ja tofusta, parsakaalista, manteleista, kuorellisista seesaminsiemensistä, tahinitahnasta sekä ruusunmarjoista. Siksi reseptin lohien kuorruksessa käytetään seesaminsiemeniä, lisukkeena on parsakaalia ja jälkiruuaksi voisi suositella vaikkapa ruusunmarjakiisseliä soijapohjaisen jogurtin tai rahkan kanssa.

Terve aikuinen saa maidottomasta ruuasta sopivilla valinnoilla tarpeeksi myös D-vitamiinia. D-vitamiinin lähteitä ovat kalat, metsäsienet, kananmuna ja vitamiinoidut tuotteet, mm. kasvipohjaiset juomat, jogurtit ja rahat ja rasiamargariinit.

D-vitamiininsaanti jää pimeänä vuodenaikana ravinnon varaan, ja siksi osalle onkin suositeltavaa varmistaa riittävä saanti käyttämällä D-vitamiinivalmistetta talvella.

D-vitamiinin saantisuositus vaihtelee iän ja luuston kunnon mukaan. Jos sinulla on osteoporoosi, henkilökohtaisen D-vitamiinilisäsi suuruus tulee perustua verikokeella mitattuun D-vitamiinitasoon.

Myös terveille ikääntyneille suositellaan D-vitamiinilisää ympäri vuoden (10 mikrogrammaa alle 75-vuotiaalle ja 20 mikrogrammaa yli 75-vuotiaille).

Oheisen reseptin proteiinit tulevat pääosin kalasta. Jos lisukkeeksi valitsee riisin ja kauran seoksen,

saa kaurastakin hieman proteiinia. Ruokajuomana voisi olla kauramaito, mutta vedelläkin pärjää, jos syö päivän aikana muuten proteiinipitoisia välipaloja.

Myös proteiinin tarve vaihtelee iän mukaan. Yli 65-vuotias tarvitsee sitä nuorempia enemmän.

Maidoton lohiresepti sisältää paljon kalsiumia ja D-vitamiinia

Kun tämän isohkon lohi-parsakaali-riisi-kaura -annoksen syö tomaatin ja kauramaitolasillisen kanssa, saa energiaa noin 800 kcal ja proteiininimäärä on yli 40 g, joka on noin puolet päivän proteiinin tarpeesta. Kalsiumia annoksesta saa yli 600 mg ja D-vitamiinia noin 12 mikrogrammaa. Annoksesta saa hyviä omega-3-rasvahappoja sekä mukavasti myös kuituja.

Kalaa, erityisesti rasvaisia lajeja, kannattaa syödä vähintään kahdesti tai kolmesti viikossa, jotta saat hyviä rasvoja ja helposti sulavaa proteiinia sekä D-vitamiinia ja kalsiumia.

Seesamilohi ja lämmin parsakaalilisuke

4 annosta, maidoton, gluteiiniton

Seesamiuunilohi

600 g lohi- tai kirjolohifileettä
½ tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
½ sitruunan mehu
4 rkl tummia seesaminsiemeniä eli kuorellisia tuoretta korianteria tai persiljaa

Paahdettua parsakaalia

600 g parsakaalia
1 rkl rypsiöljyä
Parsakaalin marinadi
2 rkl soijakastiketta
1 rkl rypsiöljyä
2 rkl sitruunamehua
1 tl hunajaa tai sokeria
1 tl tuoretta raastettua inkivääriä



- Leikkaa lohivala neljään osaan ja nosta palat pellille leivinpaperin päälle nahkapuoli alaspäin. Mausta suolalla, pippurilla ja sitruunamehulla. Anna maustua 15–30 minuuttia.
- Kuumenna uuni 200 asteeseen.
- Leikkaa parsakaali isohkoiksi paloiksi. Voit käyttää myös varren, ellei se ole liian puumainen.
- Levitä parsakaalit leivinpaperin päälle pellille ja roiski päälle hieman öljyä.
- Peitä lohivalojen pinta seesaminsiemensillä.
- Paista lohta ja parsakaalia uunissa noin 20 minuuttia.

Parsakaalin marinadi

Valmista marinadi lohien ja parsakaalien ollessa uunissa. Sekoita soijakastikkeen joukkoon rypsiöljy, sitruunamehu, hunaja sekä raastettu inkivääri. Sekoita. Levitä noin puolet kastikkeesta paahdettujen parsakaalin päälle ja säästä loput pöytään kastikkeeksi.

Tarjoa riisi-kauraseoksen kanssa, pilko jokaiselle syöjälle tuore tomaatti tai lohko paprikkaa ja koristele annos pienillä sitruunalohkoilla. Huom. jos lähikaupasta ei löydy tuoretta inkivääriä, voit korvata sen kuivatulla jauheella tai lisätä marinadiin chiliä. Voit myös vaihtaa marinadin rypsiöljyn seesaminsiemennöljyyn, jos haluat syventää makua.

TEKSTI JA KUVA: MAIJA SOLJANLAHTI
ravitsemusasiantuntija
Gerontologinen ravitsemus Gery ry



Luustoliiton Kesäpäivät

Luustoliitto on jättänyt luut lainneille -tapahtumat taakse. Nyt on vuorossa kotimainen kylpylämatka eksoottiseen Ruissalon kylpylään Turkuun Luustoliiton historian ensimmäisten Kesäpäivien merkeissä 28.–30.5.2018 (ma-ke). Ohjelmassa on ajankohtaista asiaa asiantuntijoiden luennoimana, omahoidon ja vertaisten tukea, liikuntaa sekä ennen kaikkea mukava yhdessäoloa porukalla!

Kesäpäivien hinta on 254 €/hlö täysihoidolla 2 hengen huoneessa (täysihoito sisältää 2 aamiaista, 3 lounasta, 2 päiväkahvia ja 2 päivällistä). Hinta sisältää liiton tarjoaman monipuolisen ohjelman, kuljetuksen Turun rautatie- ja bussiasemalta kylpylään (lähtö klo 11.30 Turusta) ja takaisin (lähtö klo 13 Ruissalosta) Kesäpäivien alussa ja lopussa sekä sauna- ja allasosaston ja kuntosalin vapaan käytön. Myös kylpylän vapaa-ajanohjelma on maksutta käytössä. Yhden hengen huoneen lisähinta on 90 €/2 yötä (yhteensä 344 €).



Kuva: Ruissalon kylpylä

Ilmoittaudu mukaan. Ota yhteys liiton toimistoon sähköpostilla, kirjeitse tai puhelimitse: toimisto@luustoliitto.fi tai Luustoliitto, Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki tai 050 539 1441. Kerro nimesi, osoitteesi ja erityisruokavaliosi.

Ilmoittautuneille lähetetään tulo-ohje, ohjelma ja maksutositte. Ilmoittautuminen Kesäpäiville päättyy 25.4.2018, johon mennessä pitää suorittaa myös maksu liiton tilille.

Tule mukaan liiton Kesäpäiville!





Luustoliiton tuetut lomat Porissa 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 virkistystä ja tietoa sisältävän ohjelman. Ensi vuonna liitolla on uutena lomakohteena Yyterin Kylpylä Porissa. Toinen lomakohteemme on vanha tuttu Lautsia Hämeenlinnassa.

Tule Luustoliiton lomalle saamaan virkistystä, vertaistukea ja tietenkin lepoa. Päivittäin on ohjattua liikuntaa, monenlaista aktiviteettia, yhdessäoloa sekä vertaistukea. Viikon aikana tarjotaan myös luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyvää tietoa sekä innostusta omahoitoon.

Yyterin kylpylän loma on 14.–19.5.2018 (ma-la, lomaryhmän koko 40 henkilöä) ja **Lautsian Lomakeskuksen loma on 8.–13.10.2018** (ma-la, lomaryhmän koko 40 henkilöä). Lomien järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Kyseessä ovat STEA:n (ent. RAY) taloudellisesti tukemat lomat, joten siksi täysihoidon lomakohteessa maksaa 6 päivän osalta yhteensä vain 125 euroa Yyterissä 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.



Haku Kuopion-lomalle on 18.12.–18.2.2018 välisenä aikana ja Lautsian-lomalle 14.5.–15.7.2018 välisenä aikana.

Hakulomakkeen voi hakea Internetistä osoitteesta www.hyvinvointilomat.fi/Hae_lomalle. Lomalle voi hakea myös tilaamalla hakulomakkeen puhelimitse Hyvinvointilomista puh. 010 830 3400 ma-pe klo 9–12 tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441 ma-pe klo 9–14.

Täytä hakemuksen kohtaan "3. Haen lomaa" Luustoliitto, minkä järjestön lomalle haet ja kohtaan lomakohteeksi joko Yyteri tai Lautsia.

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 STEA:n/RAY:n tukemalla virkistyslomalla vuonna 2017, et ole oikeutettu vuoden 2018 aikana tuettuun lomaa.

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

Huom. Hyvinvointilomat ry järjestää itse Luustolomia, mutta vain nämä Yyterin ja Lautsian lomat ovat Luustoliiton lomia.



Vertaisen vastuu

”Minä tiedän miltä sinusta tuntuu, ilman että sanot sanaakaan. Olen tuntenut ne samat tunteet”

Vertaistuen tarve kumpuaa hyvin erilaisista syistä ja tarpeista. Vertaisuuden tunne saattaa syntyä hyvinkin erilaisissa tilanteissa. Osa vertaistuesta jaetaan erittäin spontaanisti, osa hyvin etukäteen suunnitellussa muodossa ja osa jossain määrin suunnitellusti mutta kuitenkin hyvin tilannesidonnaisesti. Joskus vertaistuki saattaa

olla ainoastaan kuuntelemista, kun taas toisessa tilanteessa se voi olla omasta kokemuksesta kertomista. Joskus vertaistukeen liittyy paljon sanoja, joskus jopa pelkästään hiljaista yhdessäoloa. Vertaisena toimivien roolit ovat yhtä moninaisia kuin ovat ne tilanteetkin, joissa vertaisuus on läsnä.



Vertaisia kouluttaessa usein esiin nousee kysymys siitä, minkälainen vastuu vertaisella on? Yksi mietti sitä, onko itse tarpeeksi kokenut toimiakseen toisille tukena, toinen mietti riittävätkö omat tiedot vastaamaan toisen kysymyksiin ja kolmas taas jännittää vastuuta käytännön järjestelyistä. Vertaisella on vastuuta, mutta minkälaista ja mihin vedetään vastuun rajat?

Vertaisen rooli

Vertaisen roolia yritetään välillä hahmotella suhteessa ammattilaisen rooliin. Kaikki ovat yleensä yhtä mieltä siitä, ettei vertaisen rooli ole sama kuin ammattilaisen rooli. Silti vertainen monesti miettii tietääkö sairaudestaan riittävästi ja surehtii, osaako vastata kysymyksiin oikein. Oma osaamista peilataan siis vahvasti ammattilaisen antamaan ohjaukseen. Vertainen on kuitenkin joka tavalla eri asemassa kuin ammattilainen, eikä rooleja pidä missään tilanteessa rinnastaa.

Vertaisuuden ytimessä on yhteinen kokemus tai elämäntilanne ja niihin liittyvä samankaltainen matka. Vertainen on saman läpikäynyt tai läpikäyvä kanssakulkija toiselle. Vertaisen kohtaamiseen ei koskaan liity valta-asetelmaa tai vallankäyttöä. Vertaiskokemus perustuu aidosti vapaaehtoiselle kohtaamiselle, sillä vertaiskohtaaminen, jossa valta on läsnä, ole enää vertaiskohtaaminen. Vertaisuuteen perustuva kohtaaminen ei perustu oikeille tai väärille vastauksille, vaan yhteisen kokemuksen jakamiselle, monenkirjaille ja erilaisillekin tunteille ja toisen kuuntelulle. Aina vertaiskohtaamisessa ei tarvita edes sanoja. Pelkkä aito läsnäolo riittää.

Matkakumppani

Vertaisen tehtävänä ei ole antaa ammattimaisia neuvoja tai ohjeita, eikä arvioida toisen tilaa lääketieteellisestä näkökulmasta. Vertaisen



Oletko joskus huomannut, miten hyvä on puhua asioista toisen, samankaltaisia asioita kokeneen ihmisen kanssa? Sairastatko osteoporoosia ja haluaisit tarjota muille osteoporoosia sairastaville mahdollisuuden keskustella omasta tilanteestaan? Kiinnostaisiko sinua lisätä muiden ymmärrystä osteoporoosista oman kokemuksesi avulla? Vai oletko työkäinen ja haluaisit tukea muita työkäisiä jaksamaan työelämässä?

”Koska itse olen saanut apua, haluan auttaa toisia, jotta hekin tietäisivät, mistä sitä hankitaan.”

Anneli, vertaistoimija

”Sairautta on tullut käsiteltyä enemmän nyt, kun on keskustellut siitä vertaisten kanssa.”

Helena, vertaistoimija

Luustoliitto tarjoaa vertaistehtävistä ja -toiminnasta kiinnostuneille alueellista vertaiskoulutusta **Seinäjoella pe 26.1.2018 klo 10.00–16.00**. Mitään ennakkotietoja tai taitoja ei tarvita. Tärkeää on, että sairastat tai olet sairastanut osteoporoosia ja haluat toimia vertaistehtävissä. Koulutuksen avulla saat keinoja ja harjoitusta vertaisena toimimiseen, eikä koulutukseen osallistuminen sido mihinkään. Tärkeää on myös, että olet ”sinut” osteoporoosisi ja sen omahoidon kanssa sekä olet valmis jakamaan omia kokemuksiasi. Tule rohkeasti mukaan, sillä vertaisena toimiminen on kiinnostavaa ja antaa myös itselle voimavaroja.

Koulutus on maksuton sisältäen monipuolisen vertaistoimintaan liittyvän ohjelman sekä aamiaisen, lounaan ja päiväkahvin. Matkat maksetaan 40 € saakka yleisiä kulkuneuvoja käyttäen jälkepäin.

Ilmoittautuminen: Mikäli kiinnostut koulutuksesta, voit ilmoittautua viimeistään **perjantaina 12.1.2018** järjestösuunnittelija Jenni Tuomelalle (sähköposti: jenni.tuomela@luustoliitto.fi tai puh: 050 442 3999). Ilmoita ilmoittautuessa nimesi sekä erityisruokavaliosi ruokailuja varten.

jakama tieto perustuu elämäkokemukseen ja omiin tunteisiin. Vertainen ei ole matkaopas, joka kertoo missä käydä ja minne katsoa, vaan paremminkin matkakumppani, joka on käynyt samalla matkalla aikaisemminkin.

Täysin vastuusta vapaata vertaisena toimiminen ei kuitenkaan ole. Vertaisella on vastuu sitoutua toimintaan siinä määrin, kuin on luvannut. Vertaisen on oltava esimerkiksi paikalla sovitusti. Vastuuta käytännön järjestelyistä voi ja ehdottomasti kannattaa kuitenkin

jakaa. Yleensä kaverin tai muutamankin kanssa on helpompi ottaa käytännön järjestelyihin liittyviä vastuita kannettavakseen. Olipa kyse konkreettisesti minkälaisesta vertaistoiminnasta tahansa, tuo yhdessä tekeminen usein turvaa. Mitä tutummaksi toiminta tulee, sitä helpompi on jakaa vaikkapa vuoroja tai tehtäviä pienempiin osiin.

Tärkein vertaisen vastuista liittyy kuitenkin vertaiseen itseensä. Vertaisen on tunnettava oma matkansa tähän päivään ja tunnistettava oman matkansa mutkat, mäet ja

kuopat. Tärkeää on myös tunnistaa omalla matkalla eteenpäin autta- neet asiat matkakumppaneista motivaatiomooottoreihin. Vertaisella on ennen kaikkea myös vastuu omasta jaksamisestaan ja sen rajojen tunnistamisesta. Eräs syksyn vertaiskoulutuksen osallistuja kiteytti jaksamisasian tyhjentävästi:

– Muistutetaanhan lentokoneessakin turva-ohjeissa aina ensin laittamaan maski omalle naamalle ja vasta sitten vieruskaverin naamalle. Omasta jaksamisesta täytyy huolehtia ensin ja vasta sitten voi auttaa toisia.

Vertaisen vastuu liittyy ennen kaikkea hyvään itsetuntemukseen ja omien voimavarojen vaalimiseen. Vertaisen vastuu ei liity neuvoihin, suosituksiin tai oikeisiin vastauksiin vaan siihen, että on sinut tilanteensa kanssa, osaa kuunnella ja pystyy antamaan toivoa toiselle. Vertaisuus on vastuullista mutta valtatonta toimintaa, joka tuottaa iloa ja toivoa niin sen antajalle kuin saajallekin.

Oletko käynyt vertaiskoulutuksen tai toimit jo vertaisena? Luustoliitto järjestää koulutus- ja virkistysviikonlopun vertaisena jo toimiville tai vertaiskoulutuksen käyneille (mukaan lähtemistä vielä harkitseville) **17–18.3.2018 Helsingissä**. Tarkempaa tietoa vertaisviikonlopusta tulossa myöhemmin, mutta laita päivänmäärä jo kalenteriin!

Luustoviikolla tapahtui

Luustoviikkoa ja Maailman Osteoporoosipäivää vietettiin 16.–22.10.2017 ympäri Suomea moninaisin tapahtumin. Perinteisiä luentoja ja yhdistyksen esittelypisteitä oli yhteensä kolmisenkymmentä.



Kanta-Hämeen Luustoyhdistys järjesti yleisluennon täydelle salille aiheesta Luustoterveellinen vegaaniravitseminen. Luennoitsijana oli TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Lotta Pelkonen.



Satakunnan Luustoyhdistys valtasi Kauppakeskus Teljäntorin jakaen esitteitä ja tehden pituusmittausta. Kuvassa yhdistyksen varapuheenjohtaja Marja Markkula mittaa.



Salon Luustoyhdistys järjesti useita tapahtumia, joista yksi järjestettiin Somerolla. Liiton järjestösuunnittelija Jenni Tuomela luennoi ja Eira Degener ohjasi venyttelyä lopussa.



Kouvolan Luustoyhdistys järjesti useita tapahtumia ja esittäytyi mm. Kauppakeskus Valtarissa tehden pituusmittausta ja esitteiden jakoa Hyvinvointipisteessä.

Luustoviikolla Kouvolan Luustoyhdistys juhli myös 10-vuotistaivaltaan. Onnea Kouvolaan!



Luustobussi kiersi Pohjanmaalla: Luustobussi-tapahtumat järjestettiin Vaasan Seudun Luustoyhdistyksen, Kokkolanseudun Luustoyhdistyksen ja Pirkanmaan Luustoyhdistyksen Seinäjoen paikallisosaston upealla yhteistyöllä. Bussi kiersi Vaasassa, Kokkolassa ja Seinäjoella. Kuvassa Saini, Olavi ja Irmeli Police-luurangon kanssa.



Yhdistysten yhteistyöllä Luustobussin pituusmittauspaikka kuntoon: mittaamassa Veikko Vaasasta (takana) ja Olavi Kokkolasta.

LuustoViikko RAKASTA LUITASI
16.–22.10.2017

Näillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ym. tiedotusasioista. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta: www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **31.1.2018** mennessä osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi

Kaikille osteoporoosia, osteopeniaa ja muita luustosairauksia sairastaville on perustettu suljettu keskusteluryhmä, joka löytyy Facebookista nimellä "Luustokuntoutujat". Ryhmä on valtakunnallinen, kaikki voivat tulla mukaan. Ylläpitäjänä toimii Turun Seudun Luustoyhdistys ry. Lisätietoja: Jenni Turunlahti: puh. 040 559 2995.

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Osoite: Esterytalo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja: Liisa Ollikainen
puh. 040 4129976
ollikainen.liisa@gmail.com

Sihteeri: Sirkka Nuutinen
puh. 040 1851640
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

Jäsens sihteeri: Sirkka Muurikka
puh. 040 7262221
sirkka.muurikka@luukku.com

Vertaistuen yhteyshenkilö: Marit Salo
puh. 044 0948162
smarit113@gmail.com

TIEDOKSI JÄSENISTÖLLE: Entinen hallitus jatkaa myös vuonna 2018. Päivitämme yhdistyksen jäsentiedot ajan tasalle. Pyydämme, että ilmoitat oman puhelinnumerosi (matkapuhelinro ja lankanro), sähköpostiosoitteesi ja syntymävuotesi, jos et ole niitä jo aiemmin ilmoittanut. Luustoliiton jäsenrekisterissä ei ole kaikkia tietoja. Tarvitsemme tiedot toimintamme kehittämistä ja aluetapaamisia varten. Yhteydenotot jäsensihiteerille (Sirkka Muurikka). Ilmoittaminen on vapaaehtoista. Kiitos!

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhdyshenkilö: Marit Salo
p. 044 0948162

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ryhmän tapaamiset noin kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16–17.30 Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4). Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehden Esteryn jäsenyhdistysten ilmoitusten yhteydessä.

9.1.2018 Tutustuminen Istumatanssiin Tarja Iivanaisen (Ikäinstituutin aluekouluttaja/diplomiohjaaja) johdolla.

6.2.2018 Vieraana osteoporoosihoidajat Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymästä

LIIKUNTA

Omatoinen kuntosaliryhmä Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16) torstaisin klo 14–15 tai itsenäinen käynti 5 €/krt. Jos ei ole ennen käynyt Mikkelin Kuntopalvelun kuntosaliharjoittelussa, on ensin varattava aika fysioterapeutille (alkukartoitus, kuntosalikäytön ohjaus, henkilökohtainen harjoitusohjelma 65 €).

Tuolijumppa jatkuu ensi vuonnakin (ryhmän vetäjä Leena Kämpiltä tarkemmat tiedot).

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhteyshenkilöt:

Tuovi Tyrväinen, puh. 0400 570416
tuovityrvainen@luukku.com

Anne-Mari Tarvonen, puh. 040 5161029
am_tarvonen@hotmail.com

Sirkka Nuutinen, puh. 040 1851640
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

TULEVIA TAPAHTUMIA

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai Järjestöalo Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6, 3. kerros, hissi on). Tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Lehden seuralpallalla.

14.12. Pikkujoulut Wanajan Kukossa

11.1.2018 Vieraana mahdollisesti järjestyspoliisi kertomassa turvallisuusasioista tai esteen sattuessa vertaistukea keskustellen klo 15.

8. 2. 2018 Hermoratahieroja Merja Kähkönen kertoo aiheesta klo 15–16.30.

8.3.2018 Kotitalousopettaja Raija Helistö: Ravitsemusvinkkejä osteoporoosin hoitoon, klo 16 alkaen.

LIIKUNTA

Maksuton viiden yhdistyksen yhteinen liikuntaryhmä jatkaa myös vuonna 2018 joka torstai klo 15–17 Järjestöalolla.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö: Eeva Tirkkonen-Eronen
puh. 040 7202648
eeva.tirkkonen@gmail.com

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden neljäs torstai Järjestöalo Kolomosessa (Pappilankatu 3) klo 17–19. Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaa lehdessä.

TULEVIA TAPAHTUMIA

14.12. Pikkujoulut, Kauneuskeskus Ruusunen.

25.01.2018 Tutustumiskäynti fysikaalinen hoitolaitos Savonlinnan Fysio-kulmaan, linja-autoasema.

22.02.2018 Vieraana Reumayhdistyksen toimija.

23.03.2018 Vertaistuki-ilta, kooste tohtori Tiina Huuskon pitämästä luennosta osteoporoosista ja lonkkamurtuman hoitosuosituksista.

27.04.2018 Ohjelma avoin.

18.05.2018 Kevätretki.

Finnish Bone Society ry

Finnish Bone Society ry toimii yhdysiteenä luututkimuksesta kiinnostuneiden henkilöiden välillä sekä edistää alan käytännöllistä ja teoreettista kehitystä Suomessa.

Kotisivut

www.finnishbonesociety.org

Puheenjohtaja: Jorma Määttä
puh. 02 333 7356
puheenjohtaja@finnishbonesociety.org

Sihteeri: Elisa Saarnio
puh. 029 415 8276
sihteeri@finnishbonesociety.org

Jäsenasiat: Sami Salo
jasenrekisteri@finnishbonesociety.org

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Sähköposti: khluusto@gmail.com

Puheenjohtaja: Salme Komonen
p. 040 040 6479
k.komonen@gmail.com

Varapuheenjohtaja: Liisa Pieskä
p. 040 596 7402
liisa.pieska@gmail.com

Tiedotus ja jäsenasiat: Ritva-Liisa Aho
p. 050 3299 815
aho.ritvaliisa@gmail.com

Liikuntavastaava: Aini Luolamo
p. 0400 399 883
aini.luolamo@gmail.com

Vertaistuki: Riitta Salo,
anjariitta.salo@gmail.com,
Vuokko Ahlberg p. 040 534 4984
Ritva-Liisa Aho p. 050 3299 815

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsen- ja vertaistuki-illat sekä Luustopiiri Hämeenlinnan Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1) torstaisin klo 16–18. Tarjolla teetä ja keksiä.

Jäsenillat: 16.1., 8.2. ja 15.3.

Vertaistuki-ilta: 23.2.

Nämä päivämäärät ovat alustavia, koska emme ole vielä saaneet niille vahvistusta Kumppanuustalosta. Jäsenkirjeessä tammikuun alussa kerrotaan kevään ohjelma ja päivämäärät sekä syyskokouksessa valittu hallitus.

LIIKUNTA

Maanantaiset vertaisohjaajien vetämät maksuttomat **luustojummat** jatkuvat Keinukamarin liikuntatilassa 8.1. alkaen klo 16–17.

Maikin Tanssi- ja liikuntakeskuksessa (Aulangontie 1 b) ma klo 12–13 Magda Hakalan **seniorijumppa**. 10 kortin seniorihinta 63 €.

Jos uimahallin kunnostus valmistuu joulukuussa, jatkuvat Maikin liikuntakeskuksen **vesijummat** senioreille 8.1. alkaen ma 12.45 ja pe 13.30. Hintaa ei vielä vahvistettu. Jos olet kiinnostunut, ilmoittaudu liikuntavastaavalle.

TIEDOTETTAVAA

Uusi Luustopiiri alkaa 1.2.18. Äskettäin diagnoosin saaneille tarkoitettu kuusi kertaa kokoontuva ryhmä alkaa torstai- na 1.2.18 klo 14. Ryhmässä käsitellään

asiantuntijoiden kanssa luustoterveyttä ja osteoporoosia, liikuntaa sekä ravitsemusta ja osteoporoosin kanssa elämistä. Ilmoittautumiset **19.1.18** mennessä: Aino Sihto, aino.sihto@gmail.com, p.040 564 7214 .

Tuettu loma Kuntorannassa Varkaudessa 16.–21.4.2018. Täysihoitoloman omavastuu 25 €/vrk/hlö eli 125 €. Meillä on 30 paikan varaus. Tuettu loma toteutetaan yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön veikkausvoittovaroista myöntämällä avustuksella. Tuetun loman voi saada vain joka toinen vuosi. Jos olit jonkun järjestön tuetulla lomalla vuonna 2017, et voi hakea tälle lomalle. Lomat myönnetään terveydellisin, sosiaalisin ja taloudellisin perustein. Täytä hakulomake huolella: miksi juuri Sinun pitäisi päästä tuetulle lomalle. **Hakuai- ka 20.11.17–21.1.2018** netissä (www.hyvinvointilomat.fi) tai hakulomakkeella. Lisätietoja ja hakulomakkeita Sal- melta p. 040 040 6479 ja Ritva-Liisalta p. 050 32 99 815.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Osoite: Kilpisenkatu 18,
40100 Jyväskylä

Sähköposti:
luusto.keskisuomi@gmail.com

Puheenjohtaja: Anu Salpakoski
p. 040 7384536
anu.salpakoski@hotmail.com

Jäsenvastaava: Mirja Kalima
p. 0400 517223
mirja_kalima@hotmail.com

LIIKUNTA

Yhdistyksen luustojumppa jatkuu vuodenvaihteen jälkeen, viikolla 2. Viikonpäivä on vielä auki. Paikka on Sepänkeskus (Isotooppisali, Kyllikinkatu 1). Seuraa yhdistyksen nettisivuja. Jumppa sisältää luustoa ja lihaksistoa vahvistavaa liikuntaa ja tasapainoharjoituksia. Jokainen tekee liikkeen omien voimavarojensa mukaan. Maksu on 10 € kevätkausi/ ei-jäsenet 15 €. Vetäjänä kliininen asiantuntijasairaanhoitaja/osteoporoosiohvitaja Mervi Kinnunen, p. 040 7598863.

Jyväskylän kaupungin jumpparyhmä osteoporoosia sairastaville jatkuu kevällä 2018 alkaen ma 8.1. klo 16–17 Puistokoululla, käynti sisäpihan kautta. Seuraa myös tiedotusta yhdistyksen tulevista tapahtumista kotisivujen kautta.

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja: Aira Hirvikoski
aira.hirvikoski@hotmail.com
p. 050 331 0274

Jäsenvastaava: Sirkka Wihlman
sirkka.wihlman2@gmail.com
p. 040 700 3255

Virkistysvastaava/liikuntavastaava: Raija Liisa Palmi
raija.palmi@gmail.com
p. 040 829 0084

TULEVIA TAPAHTUMIA

Tammikuun jäsenillassa ke 24.1.2018 klo 18.00 Toimintakeskus Kompassissa (Yrittäjätie 5–7) on luento aiheesta edunvalvontavaltuutus. Jouni Anttila luennoi ja vastaa kysymyksiimme.

Helmikuun jäsenillassa ke 28.2.2018 klo 18.00 Toimintakeskus Kompassissa (Yrittäjätie 5–7) Jäsenyhteisö Kulmakartanon toiminnasta tulee kertomaan vastaava ohjaaja Terhi Korkeaniemi, KPSRY RY:stä (Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys). Tervetuloa!

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja: Tuula Saarinen
p. 050 347 9510,
tuulasaarinen5@gmail.com

Vertaisryhmät aloittavat 3.1.2018 klo 14, kokoontuminen Kumppanuustalo Viikarissa (Mariankatu 24). Ryhmät joka toinen keskiviikko.

Hyvinvointilomien järjestämä **lomaviikko Imatran kylpylässä** 15.–18.5.2018. **Enää muutama paikka vapaana!** Ilmoittautuminen Tuulalle: 050 347 9510.

Muista tapahtumista tiedotetaan kaupunkilehti Ankkurissa.

Kouvolan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja/jäsenasiat:
Riitta Ala-Mäyry, p. 040 521 1203
riitta.alamayry@gmail.com

Varapuheenjohtaja: Anja Peni
p. 050 563 5628

Sihteeri: Anni Eskola
p. 044 5204090

Liikuntavastaava: Tuulikki Virta
p. 0400 9887 938

TULEVIA TAPAHTUMIA

Yhdistyksemme toiminta siirtyy vuodenvaihteessa PORUKKATALOON (Savonkatu 23, Kouvola).

Ke 10.01.18 klo 10–12 Porukkatalon toimintatilojen esittely ja tiloihin tutustuminen.

Ke 14.02.18 klo 17 Kouvolan Marttajärjestön edustaja tulee puhumaan muistista.

Maalis- tai huhtikuussa saadaan hammaslääkäri luennoimaan ikääntyneiden hampaidenhoidosta. Päivämäärä tarkentuu myöhemmin. Seuraa ilmoitettua yhdistyksen kotisivuilta ja Kouvolan sanomien järjestöpalstalta.

LIIKUNTA

Kevätkauden maksuton liikunta/vertaistukiryhmä kokoontuu arkiperjantaisin ajalla 12.1.18–5.05.18 klo 11–12.30.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Sähköposti: pirkanluu@gmail.com

Puheenjohtaja: Ulla Siljamäki-Ojansuu
p. 050 528 3178
ulla.siljamaki-ojansuu@pshp.fi

Jäsensihteeri: Virpi Koskue
p. 050 3500 715
virpi.koskue@pp.inet.fi

Vertaistuki: Helvi Hakala
p. 040 589 1251
helvi.hakala@gmail.com

Lavisvastaava 2018: Kirsti Jokela
p. 041 701 7048
kirsti.m.jokela@gmail.com

TULEVIA TAPAHTUMIA Jäsenillat ja yleisöluennot

Tiistai 16.1.2018 klo 17–19. Vertaistuki-ilta. Luotsaajina Helvi Hakala, Anja Saastamoinen ja Kyllikki Tanskanen-Sevon. Paikka: Monitoimitalo 4. krs. (Strömmersali, Satakunnankatu 13, käynti Pellavatehtaankadun puolelta).

Osoitteessa Sammonkatu 2, Tampere:

Tiistai 13.2.2018 klo 17–18. Keskustelua ja yhdessäoloa ennen illan yleisöluentoa. Paikka: Sampolan Kahvila Pulina.

Tiistai 13.2.2018 klo 18–19. Polven nivelrikon lääkkeetön hoito. Luennoimassa fysioterapeutti Kalle Kivioja Respektasta. Yhteistyössä Tampereen Diabetisyhdistyksen kanssa. Paikka: Sampolan auditorio.

Torstai 22.3.2018 klo 18–19. Painonhallinta – terveyttä ruoasta ja mielen tekoja. Laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM Maria Nikunen. Yhteistyössä Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen kanssa. Paikka: Sampolan auditorio.

Torstai 19.4.2018 klo 18–19. Luu haurastuu – voiko sitä estää tai pysäyttää? Synnytys- ja naistentautien erikoislääkäri, professori Seppo Kivinen. Yhteistyössä Tampereen Seudun Selkäyhdistyksen kanssa. Paikka: Sampolan auditorio.

LIIKUNTA

Jatkamme Reumayhdistyksen kanssa **LAVISTA** eli jumppaamista lavatanssimusiikin tahtiin. Lavis-kerrat ovat maksullisia ja hinta on 4 €/kerta, varaa mukaan kolikoita tähän. LAVIS-ohjaana toimii Merja Brusila. Askelten ei tarvitse olla hallussa ja mukaan voi tulla yksittäisellekin kerralle. Ilmoittautumista ja paria ei tarvita, myös ystävän voi pyytää mukaan. Paikka on Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B). Käynti sisäpihalta, pääoven oikealta puolelta Lavis-kerrat ovat lauantaisin klo 14–15 seuraavasti: 20.1., 3.2., 17.2., 3.3 ja 17.3.

Osteoporoosi-kuntosaliryhmä maanantaisin klo 14.20 Tampereen stadion (Ratinan rantatie 1). Tämä on Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Kausi alkaa maanantaina 8.1.2018. Hinta on 38 €/kausi. Ilmoittautuminen **3.1.2018 lähtien** Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmään www.kuntapalvelut.fi/tampere/. Myöhemmin vapaita paikkoja voi tiedustella p. 050 5545874.

Kulttuuri- ja liikuntaluotsit ovat Tampereen kaupungin kouluttamia vapaaehtoisia, jotka lähtevät täysi-ikäisten henkilöiden seuraksi esimerkiksi kävely- tai pyörälenkille. Luotsin seurassa pääsee maksutta

- museoihin ja näyttelyihin, pääkirjasto Metsoon
- kävely- ja pyörälenkille
- tutustumaan kaupungin kuntosaleille
- retkelle puistoon, luontopolulle tai metsään

Ota yhteyttä Tampereen kaupungin luotsivaraukseen: luotsivaraus@tampere.fi tai puh.040 806 3910 (ma ja to klo 10–12). Sinulle etsitään vapaaehtoinen kaveriksi.

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

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto (Seinäjoki)

Yhteyshenkilöt:

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

Raija Lanttola
p. 0400 600 356
raija.lanttola@netikka.fi

TULEVIA TAPAHTUMIA

16.1.2018 klo 15.30–17 vertaiskahvila jatkuu. Paikka Sisustuskahvila Ruufus Kalevankadulla Epstoria vastapäätä. Poikkea vapaamuotoiseen juttutuokioon tapaamaan vertaisia!

20.2.2018 klo 15.30–17 seuraava vertaiskahvila Ruufuksessa.

Ennakkotieto: 19.3.2018 maanantaina luennot "Lääkkeetön kivunhoito" ja "Luustokuntoutujan terveellinen ruokavalio". Paikka vielä avoin, päiväi-kaan. Seuraavassa lehdessä lisää.

LIIKUNTA

10.1.2018 Osteo-jumppa jatkuu keski- viikkoisin klo 17–18. Y-talon jumppasali. Ohjaajina fysioterapiaopiskelijoita.

Katso myös Tampereen tapahtumia! Junalla pääsee näppärästi tunnissa kulkemaan.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto: Kansankatu 53, 90100 Oulu.
p. 045 8423 370

Puheenjohtaja: Jorma Heikkinen
puh 0400 699000
jormaensio.heikkinen@gmail.com

Sihteeri: Tuula Räikkönen
p. 040 5100 886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava: Anja Määttä
p. 0400 581 427
anjatuira@luukku.com

Jäsenille suunnatut lääkäripalvelut pu-
helimitse jatkuvat. Soittakaa rohkeasti
kysymyksenne/asianne keskiviikkoisin
14.30–15.30 välisenä aikana p. 0400
699 000.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä
keskiviikkoina klo 17–19 (Kansanka-
tu 53). Kokouspaikka Asema-kabinetti
Kumppanuuskeskuksessa. Keskustel-
laan ajankohtaisista luustoasioista ja
vaihdetaan kuulumisia kahvittelun lo-
massa.

31.1.2018 ke klo 17–18 vierailu (asia-
kasilta) terveydenhoitotuotteiden pal-
velukeskukseen (Hallituskatu 23, Oulu).
Tervetuloa.

**Perinteinen kevätluento osteoporoosi-
sista 18.3.2018** Pakkalan salissa klo
17–19. Luennoitsijat ja aiheet ilmoite-
taan myöhemmin paikallisessa lehdes-
sä. Tervetuloa oppimaan ja keskuste-
lemaan.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaise-
na, mutta nyt voi käyttää haluamiaan
kaupungin ylläpitämiä kuntosaleja.
Eläkeläiset voivat hankkia kaupungin
kuntosalien/uimahallien käyttöön oi-
keuttavan seniorikortin koko vuodeksi
hintaan 35 €.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu Medi-
terapian tiloissa (Hallituskatu 36 A, 6
krs) maanantaisin klo 12–13. Maksu
5 €/henkilö/kerta. Suositettu, laadukas
ja suositeltava ryhmä. Ota tarvittaessa
yhteyttä liikuntavastaavaan.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

Sähköposti:
luustoyhdistys.pohjois-karjala@
gmail.com

Puheenjohtaja/taloudenhoitaja:
Mailis Asikainen
p. 040 417 0310

Varapuheenjohtaja/kulttuurikaveri:
Anita Kortelainen
p. 040 734 5409

Sihteeri: Henna Rusanen
p. 040 146 5567

Jäsensihiteeri/liikuntavastaava:
Tuula Pirnes, p. 040 538 0168

Vertaistukivastaava:
Liisa Pesonen, p. 0400 857 640

Muistathan ilmoittaa muuttuneet
yhteystietosi Tuulalle.

TULEVIA TAPAHTUMIA

**Vertaistukipikkujoulu keskiviikkona
13.12.** Lucian päivänä klo 17.30, pe-
rinteisten joululaulujen ja kevyen oh-
jelman kera Reumayhdistyksen tiloissa
(Siltakatu 20 A, 4. krs, Joensuu). Sita-
vat ilmoittautumiset ja tiedot erityis-
ruokavaliosta ensisijaisesti yhdistyksen
sähköpostiin, luustoyhdistys.pohjois-
karjala@gmail.com tai Liisalle p. 0400
857 640 viimeistään 8.12.

LIIKUNTA

Yhdistyksen oma **luustojumppa** ensi
vuonna torstaisin klo 10 viikoilla 3–17
Kuntokeskus Energyllä (Kauppakeskus
Centrumin 2. krs). Tunneilla harjoitel-
laan lihaskuntoa, tasapainoa ja keho-
huoltoa eri välineitä käyttäen. Tunneilta
saat hyvät eväät myös omatoimiseen
harjoitteluun. Mukaan mahtuu 25 il-
moittautumisjärjestyksessä. Omavas-
tuu koko keväältä 25 €. Ilmoittautu-
miset Tuulalle p. 040 5380 168 tai yh-
distyksen sähköpostiin luustoyhdistys.
pohjoiskarjala@gmail.com 31.12.2017
mennessä.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja/liikuntavastaava:
Pirjo Sikanen, p. 050 5362 168
pirjo.sikanen@dnainternet.net

Varapuheenjohtaja:
Seija Mäkeläinen, p. 040 5573 267

Sihteeri/jäsenasiat:
Liisa Jalkanen, p. 040 7378 736
auni.jalkanen@gmail.com

**Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdis-
tys ry:n yhdistyksen varsinainen
kokous 13.3.2018 kello 12.30** Suo-
kadun palvelutalo 2 krs (Suokatu 6,
70100 Kuopio) Kokouksessa käsi-
tellään sääntöjen 13 §: määräävät
asiat.

TULEVIA TAPAHTUMIA

**Jäsenpalaverit tiistaisin klo 12.30–
15.00** Suokadun palvelutalo, 2 krs (Suo-
katu 6, 70100 Kuopio)

16.1. Savon Muisti ry:n vertaistukioh-
jaaja Virpi Markkanen

13.2. Itä-Suomen Yliopiston Apteekin
luento: "Ravitsemus vs vitamiinit pur-
kista".

24.4. klo 14 palvelutalon ruokasalissa:
Hammaslääketieteen opetusklinikan
opiskelijan luento hampaiden hoidosta
osteoporoosin yhteydessä.

8.5. on kevättapahtuma, siitä tiedot
myöhemmin.

LIIKUNTA

Jumpat jatkuvat torstaisin 11.1. alkaen,
osoitteessa Torikatu 19, Kuopio. Osteo-
jumppa on kello 11–12 ja kevennetty
seniorijumppa kello 13–14. Maksu on
jäsenille 5 €/ tunti ja ulkopuolisille 6 €/
tunti. Ohjaaja on Nina Massa (tieduste-
lut Pirjo Sikanen).

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Käyntiosoite ja kokoontumispaikka:
Lahden Järjestökeskus (entinen Inva-
keskus), Hämeenkatu 26 A, 3. krs.
15140 Lahti.

Facebook:
Päijät-Hämeen Luustoterveys

Puheenjohtaja: Annikki Kumpulainen
p. 040 480 9920, pajathameen.luusto-
terveys@outlook.com

Rahastonhoitaja ja jäsenasiat:
Tuija Lehtinen, p. 040-730 8058,
tuikkulehtinen@gmail.com

Muistatthän ilmoittaa uudet ja muutuneet yhteystietonne Tuijalle, näin varmistamme, että saatte lehdet ja kirjeet oikeaan osoitteeseen.

Vertaistukipuhelin: 040 192 5956, joka kuukauden ensimmäinen maanantai.

Yhdistyksemme tarvitsee vapaaehtoisuustyöntekijöitä mm. kahvin keittoon ja tarjoiluun jäseniloissa sekä sihteerin työtä tekemään. Ilmoittaudu rohkeasti puheenjohtajalle, jos sinulla on mahdollisuus osallistua johonkin tehtävään. Pienikin työpanos on arvokas.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Pikkujoulu järjestetään 12.12 klo 15.00 alkaen Lahden Järjestökeskuksessa. Ohjelmassa musiikkia, laulua, jutustelua ja joululeivonnaisia. Laulattajana Mauri Kaarasuo.

LIIKUNTA

Paavolan terveysaseman terapiakulman tilat tyhjennetään vuoden loppuun mennessä eikä kuntosali ole käytössä enää ensi vuonna. Kuntosalivuoromme siellä päättyy siis joulukuussa.

Etsimme korvaavaa tilaa ja tiedotamme tarkemmin tammikuun jäsenkirjeessä.

Ilmoitamme tapahtumistamme myös www.neuvokas.fi / sosiaali- ja terveysalan yhdistyksiä ja www.luustoliitto.fi / jäsenyhdistykset.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Toimisto: Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki, p. 045 601 6105, toimisto@osteopkseutu.fi.

Toimiston puhelinajat tiistaisin klo 12–15. Toimisto on joulutauolla 20.12.2017–7.1.2018 välisenä aikana.

Puheenjohtaja:

Irene Roos, p. 050 367 2167, irene.m.roos@gmail.com

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

Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Lääkärit eivät kuitenkaan kirjoita reseptejä eivätkä tutkimuslähetteitä. Varaa henkilökohtainen 20 min. aika toimistosta. Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi. **Torstaina 15.3.2018 klo 15–17 Professori Seppo Kivinen.**

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsenillat: Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki), kerho huone Broidi, kello 17–19.

Tiistai 20.2.2018 Omahoidon suunnittelija Vuokko Mäkitalo Luustoliitosta kertoo aiheesta: "Omahoito ja siihen motivoituminen".

Tiistai 20.3.2018 Tämän illan ohjelma selviää myöhemmin.

Tiistai 17.4.2018 Tämän illan ohjelma selviää myöhemmin.

Vertaistuki-ilta tiistaina 30.1.2018 klo 17–19 Kaisaniemenkatu 4 A, 3. krs. Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi.

LIIKUNTA

PhysioPilates: StudioSfinksi, Yrittäjä-talo (Työpajakatu 10 A, 4. krs, Kalasatama). Torstaisin klo 16–16.55 alkaen 11.1.2018, 15 kertaa, hinta 85 €.

Vesivoimistelua: Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 21, Helsinki). Torstaisin klo 10.30–11.00, alkaen 11.1. 2018, 15 kertaa, hinta 85 euroa.

Ohjattua kuntosaliharjoittelua: Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 21, Helsinki). Torstaisin klo 11–12, alkaen 11.1.2018, 15 kertaa, hinta 85 euroa. Kysy vapaita paikkoja toimistosta. Huom! Jos olet jo ilmoittautunut ohjajalle sinun ei tarvitse ilmoittautua toimistolle.

Luustojooga: Helsingin Joogayhdistys järjestää neljän kerran kurssin maanantaisin alkaen 8.1.2018.

Aika: klo 14–15.30, hinta 40 €. Ohjaajana Leena Karmakallio. Paikka: Joogahuone (Hämeentie 19, Helsinki). **Ilmoittautumiset ma-to klo 11–14**, p. 044 215 2523 tai www.joogahuone.fi. Kurssi toteutuu, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 10 henkilöä. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 1.1.2018 mennessä. Kurssia voidaan jatkaa osallistujien kiinnostuksen mukaan.

Hanko ja Raasepori – Hangö och Raseborg

Vetoryhmän jäsenet vuodelle 2018:

Toini Sandin p. 050 373 4349, toni.sandin@hotmail.com

Magga Åhman, p. 050 400 2584

Karin Valtimo, p. 040 564 6917

Ulla Sjösten, p. 0400 959 678

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

Varajäsenet:

Marlen Näsänen, p. 0400 478 019

Eira Taurén, p.040 417 4336, eira.tauren@gmail.com

Marja Tiainen, 040 738 1485, marja.tiainen@hotmail.com

Kevätkokous on keskiviikkona 21.3.2018 klo 18, paikka on vielä avoin.

LIIKUNTA

Kuntosali Astreassa on remontissa, odotamme pääsyä alkuvuodesta. Ilmoitamme EU-lehdessä Tapahtumia-palstalla milloin pääsemme taas kuntolamaan sinne, Eira Tauren on yhdyshenkilö.

Osteojumppa jatkuu maanantaisin Hangonkylän koululla klo 19.30 ja alkaa 15. tammikuuta 2018.

Ilmoitamme tapahtumista Etelä-Uusimaa-lehden tapahtumia-palstalla ja Hangon lehden viikkopalstalla, seuraathan.

Kom ihåg att följa med Etelä-Uusimaa och Hangötidningen.

Saimaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja: Riitta Glöd staf p. 040 861 3191 riitta.glodstaf@pp.inet.fi

Jäsenasiat: Eija Liikkanen p. 040 514 4077, hille@luukku.com

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

TULEVIA TAPAHTUMIA

Askartelu- ja käsityökerho torstaisin klo 14–16 Palvelukeskussäätön tiloissa Lauritsalassa (Hallituskatu 17–19).

Teatteriretki Helsingin Kaupunginteatteriin ”Myrskyluodon Maija” -esitykseen 21.1.2018. Hinta noin 130 €. Tiedustelut p. 045 124 1540/Anneli.

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

LIIKUNTA**Liikuntaryhmät Joutseno**

Vesijumppa maanantaisin klo 12–13 Palvelutalo Kangasvuokossa. Hinta jäsenille 6,50 €/kerta, ei-jäsenille 8 €/kerta. Tiedustelut puh. 040 7270 652/ Palvelutalo Kangasvuokko.

Liikuntaryhmät Lappeenranta

Kahilanniemen kuntosali torstaisin klo 12.30–13.30.

Uimahallin kuntosali tiistaisin klo 8.15–9.45

Urheilutalon judosalissa **tasapainojumppa** keskiviikkoisin klo 9–10.

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

Kuntosalit ja tasapainojumppa 3 € jäsen, 4 € ei-jäsen.

Vesijumppa tiistaisin klo 11–12 (ei ohjaajaa) Palvelukeskussäätön allasosasto (Kauppakatu 58–60). Hinta 5 € jäsen, 6,30 € ei-jäsen.

FasciaMethod-kehonhuoltoryhmä perjantaisin klo 10–11 ja 11.15–12.15. Hyvä Vire -studiolla (Kauppakatu 61, 2. krs). Ohjaaja Maarit Venäläinen. Hinta 6 €/kerta.

Salon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja:

Seija Määttänen, p. 044 5738112, seijama@gmail.com

Jäsenasiat:

Heloisa Hongisto, p. 040 7187241, heloisa@seutuposti.fi

Retkivastaava:

Tuula Seitz, p. 050 4696 790, tuula.seitz@hotmail.fi

Varapuheenjohtaja:

Raimo Toivonen, p. 050 5639 820, jalmaritoivonen@gmail.com

Liikuntavastaava:

Aino Männikkö, p. 0400 531 268, männikka@gmail.com

**Vertaistukihenkilöt alueittain
Salon**

Elina Friberg, p. 044 5689 929 epfriberg@gmail.com ja

Heloisa Hongisto

Kristiina Reiman, p. 044 2119 762 kitti.reiman@hotmail.com ja

Raimo Toivonen

Kimmo Tolonen, p. 0400 245 365 kimmotolonen38@gmail.com

Salon, Halikko

Sirpa Saarikoski, p. 040 8379 695 saarikoskisirpa@gmail.com ja

Aino Männikkö

Eila Paju, p. 040 5726147 paju.eila@gmail.com

Salon, Perniö

Maija Leirola, p. 0400 743 605 ja

Pirkko Pekkarinen, p. 040 8338 189 pirkko.pekkarinen@gmail.com

Salon, Särkisalo

Sinikka Kähkönen, p. 040 7757 925

Koski TI

Riitta Lahti, p. 044 5840 939 kasperintie.11@live.fi

Somero

Eira Degener, p. 050 5586 586 eira.degener@somero.fi

Ruususet-askarteluryhmä SYTYn salissa ke klo 14–16 Sydänyhdistyksen kanssa, ohjaajana taideaineiden opettaja Elsi Pohjavirta. Yhteyshenkilö Ulla Sagulin-Lehtinen p. 050 5470 242. Jäsentemme toivotaan osallistuvan ryhmään, jossa voi tehdä omaa työtään tai opetella uutta, ennen kokematon!

Yhdistyksemme jäsentapaamiset ovat kk:n 1. to klo 16–19. Salon SYTY ry (Helsingintie 6, Salon).

ATK-koulutusta

Varaa aika Aki Peltoniemeltä. Ota oma koneesi mukaan koulutukseen!

Hyvinvointipysäkki ei toimi vuonna 2018. Lh-opiskelijat ohjaavat muuta toimintaa noin kerran kuussa.

Katso tarkemmin SYTY:n toiminnasta www.salonsysty.fi.

TULEVIA TAPAHTUMIA

20.12. klo 13–15 myyjäiset Ikäkeskus Majakassa. Meillä kahviovuoro, joten toivotaan leivonnaisia ym jouluista tarvaraa.

30.1.2018 liikunnallinen tapahtuma Salon ammattiopistolla. Lähihoitaja-opiskelijain kanssa yhteistyössä suunnitellusta tapahtumasta ilmoitetaan tarkemmin lähempänä ajankohtaa.

1.2.2018 klo 16 vertaistukiryhmä SYTYn salissa, tietoa ja tukea diagnoosin saaneille. Klo 17 osteoporoosin hoidoista luennoi omahoidon koordinaattori Pauliina Tamminen.

Jäsenkirje lähetetään alkuvuodesta 2018.

LIIKUNTA

Vesijumppat: Salon uimahallin terapiaallas ma klo 11.35 ja 12.20, sekä pe klo 13 ajalla 8.1.–27.4. Normaali uimahallimaksu tai kausikortin näyttö kassalla ja kauden lopussa 1 €/kerta jäsen, muut 2 €/kerta. Maksetaan yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai pienet summat ohjaajille Aino Männikkö p. 0400 531 268 ja Elina Friberg p. 044 5689 929.

Huom! eläkeläisen kausikortti maksaa 40 €, on voimassa 1 vuoden ja sillä voi osallistua kaikkiin eläkeläisten salijumppiin, uimahallilla käyntiin ja siihen saa hakea yhden nimetyn kuntosalin käytön kulkukortin/lätkän, hinta 5 €.

Ollikkalan kuntosali (Hämeenjoankatu 9) ohjaaja paikalla ti klo 10.30–12 ajalle 9.1.–24.4. Yhteyshenkilö/laitteopastaja Oili Virta p. 0400 693 273. Fysioterap. Eerik Breillin ohjaa noin kerran kuussa. Hinnat kts. edellä oleva.

Suomusjärven kuntosalilla ti-ryhmä on Pirteyttä Päiviin ryhmä v. 2018 alkaen.

Koski TI tuolijumppa Koskisali (Hämeentie 12) ma klo 15–16 ajalla 15.1.–7.5. Ohjaaja Riitta Lahti p. 044 5840 939. Ryhmä toimii yhteistyössä Sydänyhdistyksen kanssa ja on maksuton.

Curling Ikäkeskus Majakassa ma klo 9–10 ajalla 8.1.–30.4. yhteistyössä Hallikon Eläkkeensaajien kanssa. Maksuton. Kts. Majakan kuukausitiedotteet!

Kaikista yhdistyksen omista ryhmistä ohjaajat pitävät päiväkirjaa, joten muis-ta merkitä käyntisi.

Salon liikuntatoimen hallinnoimat **Pirteyttä Päiviin-ryhmät** syyskaudella 15.1.–27.4. Katso kotiin jaetusta liikuntaoppaasta ja kaupunkitiedotteesta. Yhdistyksemme 10 vertaisohjaajaa ohjaavat eri puolilla Saloa näitä ryhmiä ja olemme sijaisina muittenkin ohjaamis- ja ryhmissä tarvittaessa.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja/liikuntavastaava/nettivastaava: Iris Kurikka, p. 050 3891 683, iris.kurikka@live.com

Varapuheenjohtaja/taloudenhoitaja: Marja Markkula, p. 050 5337 689, marja.markku@gmail.com

Sihteeri, jäsenasiat: Kristiina Osara, p. 040 5438 920, kristiina.osara@yahoo.com

TULEVIA TAPAHTUMIA

To 18.01.2018 klo 17 aloitamme kevätkauden 2018 jäsentapaamiset luennoilla Porin Terveystalon tiloissa (Itsenäisyydenkatu 33). Luustoliiton järjestösuunnittelija Jenni Tuomela kertoo aiheesta "Kaatumisen ehkäisy". Illan toinen luennoitsija on ortopedi. Luennoitsija ja aihe varmistuu myöhemmin. Tilaisuus on avoin kaikille, joten ota ystäväsä mukaan. Tervetuloa!

LIIKUNTA

Ohjattu kuntosalivuoro jatkuu Porin Urheilutalon kuntosalilla (Kuninkaanhaanaukio 6) tiistaisin klo 15–16. Kevätkausi 2018 aloitetaan 9.1.2018 ja ohjaajana on fysioterapeutti Anna-Riina Aaltola. Kuntosalin syksyllä aloittaneet voivat jatkaa ilman ilmoittautumista. Ryhmässä on vielä tilaa uusille kävijöille. Kevätkauden hinta on 70 € ja se maksetaan Luustoyhdistyksen tilille Länsi-Suomen Osuuspankki FI20 5700 8120 2549 95. Tervetuloa mukaan parantamaan lihaskuntoa, tasapainoa ja saamaan vertaistukea. Lisätiedot: Liikuntavastaava Iris Kurikka, p. 050 3891 683, iris.kurikka@live.com

Liikuntavihko

Kuntoilijoita varten on postilaatikossa, Kirjurinluodon kuntolenkin varrella, yhdistyksen liikuntavihko ja nimensä vihkoon kirjoittaneiden joukosta arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta yksi kuntoilija.

Tammikuussa lähetetään **jäsentiedote** kevätkauden 2018 toiminnasta. Ilmoitamme yhdistyksen jäsentapaamisista Satakunnan Kansan Menot/tänään palstalla tapahtumapäivänä.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Jäsens sihteeri (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ja Osteouutisten tilaukset):

Päivi Vuori, p. 050 560 3866, vuoripii@gmail.com

Sihteeri: Hanna Nyfors hanna.k.nyfors@gmail.com tai puh. 040 54424659

Puheenjohtaja: Olli Simonen olli.simonen@fimnet.fi

Lääkärin neuvontapuhelin jäsenille osteoporoosiasioissa joka maanantai klo 14–15. Puhelinnumero jäsenkirjeessä.

Uusinta tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä julkaiseva **Osteouutiset** sähköisesti jäsenille. Jos haluat uutiset paperiversiona tai et ole yhdistyksen jäsen, ota yhteys jäsenssihteeriin.

Yhdistyksen kotisivut: www.suomesteoporoosiyhdistys.fi. Tietoa mm. yleisluennoista, opinto- ja virkistyspäivistä, yhdistyksen toiminnasta ja tietoa osteoporoosi- ja muista terveysasioista.

Jäsenkirjeestä 2/2017 tietoa: D-vitamiinintarpeisiisi, flunssarokotuksista ja ennen kaikkea pneumokokin aiheuttaman keuhkokuumeen ehkäisystä rokotamalla. Kertaa vuoden 2017 opinto- ja virkistyspäivien anti yhdistyksen sivuilla. Opintopäivien diaesitykset löydät yhdistyksen sivuilla.

Vuoden 2018 opinto- ja virkistyspäivät 14.–15.6.2018 Heinolassa. Uusinta osteoporoosi- ja terveystietoa. Ohjelmasa myös vierailu Heinolan kesäteatterissa Pertti Sveholmin ohjaaman "Kunnon Komedian" ensi-iltaa seuraamassa. Päivät ovat avoimia kaikille osteoporoosiasioista kiinnostuneille yhdistysten jäsenyyksistä riippumatta. Ohjelma valmistuu marraskuun aikana. Seuraa päiviä koskevaa tiedottamista (kutsu ja ohjelma) Osteouutisista, yhdistyksen sivuilla, Luustotieto-lehdestä 1/2018 ja jäsenkirjeestä 1/2018.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

Osoite: TULE-Tietokeskus, Humalistonkatu 10, 20100 Turku

Sähköposti: turunseudunluustoyhdistys@gmail.com

www.facebook.com/turunseudunluustoyhdistys
https://twitter.com/LuustoTurku
https://instagram.com/turunseudunluustoyhdistys/
http://luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/turun-seudun-luustoyhdistys

Puheenjohtaja: Jenni Turunlahti p. 040 5592 995

Turun Seudun Luustoyhdistys ry järjestää monipuolista luustoterveystoimintaa. Ajankohtaiset tiedot toiminnastamme saat liittymällä sähköiselle tiedotuslistalle lähettämällä sähköpostiosoitteesi yhdistykselle. Ylläpidämme myös "Luustokuntoutujat"-vertaistukiryhmää Facebookissa. Tervetuloa mukaan keskustelemaan!

TULEVIA TAPAHTUMIA

To 14.12. klo 18 alkaen ohjelmallinen **joulujuhla TULE-Tietokeskuksessa**. Esiintymässä improvisaatioryhmä Yhdentekijät, jotka tuovat tilaisuuteen rykelmän hahmoja, lauluja, pelejä ja kohtauksia. Jouluinen puuro- ja kahvitarjoilu sekä arpajaiset. Lämpimästi tervetuloa!

To 8.3.2018 klo 17–18 kaikille avoin **yleisöluento:** "Kivun kanssa arjessa ja työssä - uusia työkaluja kivunhoitoon." Paikka: Puutarhakatu 1, auditorio. Järjestäjä: Turun TULE-Tietokeskus.

La 17.3.2018 Turun TULE-yhdistysten yhteinen teatterimatka Uuteenkaupunkiin "Housut pois" -esitykseen. Hinta 50€ sisältää teatteriliput, ruokailun Hotelli Aquariuksessa sekä bussikuljetuksen. Lähtö klo: 11.30 Yliopistonkatu 19, Ortodoksisen kirkon edestä. Ilmoittautumiset 2.–31.1.2018 aikana Pirkolle, puh: 041 4457 110. Ilmoittautumisen jälkeen maksu Turun Seudun Selkäyhdistyksen tilille: FI4257100440107225, viite 1449.

LIIKUNTA

Jäsenille maksuttomat kuntosalivuorot maanantaisin klo 15–16.30 ja keski- viikkoisin klo 17.30–19. Ruusukorttelin

(Puistokatu 11) kuntosali sijaitsee katussa, käytössä liikuntasalin pukuhuoneet. Laitteita käytetään omatoimisesti, ja vuoron vastaavana toimii yhdistyksen vertainen. Ohjaajan vierailusta tiedotetaan erikseen. Huom! Kuntosali joululomailee viikot 51, 52 ja 1. Kausi 2018 käynnistyy siis ma 8.1. Tervetuloa mukaan!

**Vaasan Seudun
Luustoyhdistys ry
Vasanejdens
Osteoporosförening rf**

Tule mukaan yhdistyksen toimintaan olemalla yhteydessä hallituksen jäseniin!

Puheenjohtaja

Sven-Olof (Olle) Lindroos
puh. 044 019 3700
essol2017@outlook.com

Sihteeri ja Jäsenasiat

Kirsti Hast
puh. 040 561 87 80
kirsti.hast@pp.inet.fi

Muut hallituksen jäsenet

Birgitta Finne
puh. 0400 854 849
birgitta.c.finne@gmail.com

Ritva ja Veikko Tuominen
puh. 046 888 7771
tuominenvk@gmail.com

Uusi lukijakilpailu

Vuosi lähenee taas loppuaan. Tällä kertaa arvuutellemme, kuinka monta uutta jäsentä Luustoliiton jäsenyhdistyksiin on liittynyt yhteen-
sä vuoden 2017 aikana? Kuka toimiston työntekijöistä arvaa lähimmäs oikeaa vastausta? Vihjeenä annetakoon, että oikea määrä on ollut vuosittain välillä 200–300. Onko se:

- toiminnanjohtaja Ansan arvaus: 300
- järjestösuunnittelija Jennin arvaus: 268
- toimistos sihteeri Laurin arvaus: 250
- omahoidon koordinaattori Pauliinan arvaus: 265
- omahoidon suunnittelija Vuokon arvaus: 288

Ilmoita arvauksesi (a, b, c, d, tai e) Luustoliittoon **26.1.2018** mennessä joko sähköpostitse osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse: Suomen Luustoliitto ry, Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki.

Viime lukijakilpailun vastaukset ja voittajat

Syksyn lukijakilpailussa kysyttiin luustoterveellisestä ravinnosta. Kiitos jälleen suuresta määrästä vastauksia. Ja jälleen kauniit ja myös hauskat postikortit ilahduttivat toimiston väkeä. Niistä lisäksi kiitos. Lähes kaikki vastaajat olivat laskeneet annoskoot oikein.

Oikeat vastaukset:

- Yhdessä annoksessa (3 dl/140 g) mustaherukoita on 100 mg kalsiumia.
- Kolmessa annoksessa (70 g/annos) nyhtökauraa/härkistä on proteiinia 30–60 grammaa.
- Suosittelava D-vitamiinitaso Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen mukaan on 75–120 nmol/l.
- Jotta saa 1 000 mg kalsiumia, on ruusunmarjasosetta syötävä reilu 10 ruokalusikallista.
- Jotta saa 1 000 mg kalsiumia, on parsakaalia syötävä 2 kg.

Arvoimme vastaajien joukosta kolme jouluisen yllätyspalkinnon voittajaa. Palkinnot postitetaan joulukuun puoleen väliin mennessä.

Lukijakilpailun voittajat:

Kirsti Härmänmaa, Härmä
Pirkko Kanninen, Ylikiiminki
Liisa Vatanen, Loviisa

Onnea voittajille!



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
Jenni Tuomela
puh. 050 442 3999
jenni.tuomela@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



A photograph of seven lit candles of various colors (red, orange, yellow) on a dark, ornate metal tray. The candles are lit, and their flames are visible. The background is dark and textured.

*Luustoliitto jäsenyhdistyksineen
ja Luustotieto-lehti
toivottavat kaikille lukijoille
Rauhallista Jouluaikaa ja
Hyvää Tulevaa Vuotta 2018.*