

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

D-vitamiinin monet terveys- vaikutukset

Tuore tohtori Anu Salpakoski:

Kotikuntoutus lonkkamurtuman jälkeen

Luustokuntoutuja Olavi Ström:

Miehet mukaan yhdistyksen toimintaan!



Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry

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

www.luustoliitto.fi

ISSN 2342-1177 (painettu)

ISSN 2342-1185 (verkkojulkaisu)

Vastaava päätoimittaja: Harri Sievänen

Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2015	29.01.	27.02.
2/2015	29.04.	28.05.
3/2015	27.08.	25.09.
4/2015	12.11.	11.12.

Ilmoituskoot ja -hinnat (alv 0 %)

ilmoitukset värillisiä.

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 20 mm vaaleata tai valkoista)

1/2-sivu vaaka 600 €	180 x 125 mm
1/2-sivu marginaalein	210 x 150 mm + 3 mm leikkausvarat
1/3-sivu pysty 400 €	55 x 250 mm
1/4-sivu vaaka 400 €	180 x 60 mm
1/6-sivu pysty 200 €	55 x 125 mm
1/12-sivu pysty 100 €	55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Ansa Holm

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painorama Oy

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

Levikki: 5 000 kpl



Lonkkamurtuman jälkeen
tarvitaan pitkää kotikuntoutusta
Lue lisää **sivuilta 18–20**

Sisältö 1/2015

- 4–5** D-vitamiinin yleiset terveysvaikutukset
- 6–8** Kuntoutuja Olavi Ström
- 9–12** Uutisia lyhyesti
- 13** Vauhtia ja vertaistilanteita
- 14–17** Kuntoutus on pitkä prosessi
- 18–20** Pitkäkestoinen kotikuntoutus lonkkamurtuman jälkeen
- 21** Luustoluuri – luustoneuvojan puhelinpalvelu
- 22–27** Liittouutiset – Suomen Luustoliitto ry tiedottaa
- 28–29** Vinkkejä yhdistysviestintään
- 30–31** Jäsenetuja vuodelle 2015
- 33–38** Tapahtumakalenteri
- 39** Luustotieto-lehden lukijakilpailu

**Puheenjohtajien
ja sihteerien
neuvottelupäivät
Tampereen kylpylässä.
Lue lisää sivulta 22**



Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **28.5.2015**. Kun toimitatte yhdistyk-
senne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 29.4.
mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on**
lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Puheenjohtajan terveiset

Erinomaista alkanutta vuotta 2015 kaikille vanhoille ja uusille jäsenille luusto- ja osteoporoosiyhdistyksissä eri puolella Suomea sekä muille luustoterveyden edistäjille!

Niin siinä sitten kävi, että tulin toistamiseen valituksi liiton puheenjohtajaksi. Täytyy myöntää, että osasin tätä odottaa tai pelätä – kummalta kantilta asian sitten ottaa. Joka tapauksessa kiitän lämpimästi saamastani varauksettomasta kannatuksesta ja luottamuksesta, mitä minulle osoitettiin liiton syyskokouksessa. Sellaisessa tilanteessa olisi ollut vaikeaa ja lähes kunniantonta kieltäytyä puheenjohtajan tehtävästä, vaikka olenkin useampaan kertaan ajatellut, miksi ihmeessä käytän tähän aikaani – olisi minulla paljon muutakin mielekästä tekemistä.

Yksi pääkirjoitusteni ikuisuusaiheista on ollut ja on tästä eteenpäinkin, miten saada uusia innokkaita ihmisiä mukaan yhdistysten toimintaan. Itse olen tutkinut luuta monelta kantilta reilun neljännesvuosisadan ajan ja liiton puheenjohtajana toimiminen on antanut erinomaisen mahdollisuuden siirtää itselle kertynyttä kokemusta käytäntöön ja siten myös yksittäisten ihmisten hyödyksi. Tietoisuus siitä, että oma osaaminen ja kokemus – oli se sitten mitä tahansa – voi edistää tärkeää luustoterveysasiaa, antaa jotain positiivista itselle vastineeksi ja peräti ilmaiseksi. Aika on tosin rahaa, sanotaan.

Jokaisella meillä on oma ainutkertaista osaamista ja kokemusta. Olemalla osa jotain yhteisöä, saamme itsellemme lisämerkitystä. Luulisi monen lähtevän innolla mukaan aktiiviseen toimintaan, mutta asia ei vaan näin ole. Miksi? Koska on olemassa se legendaarinen ”joku”, joka hoitaa hommat ylivoimaisesti hyvin, on ne aina hoitanut ja hoitaa ne vastedeskin ilman nurinoita. Omalla mukavuusalueella on toki kiva olla, mutta sen laajentaminen voi olla mielenkiintoista ja lopulta positiivinen yllätys – kokeilemisen väarti ehdottomasti. Jokainen hoitaa asiat omalla tyyllillään eikä ole ainoa oikeaa tyyliä tai tapaa.

Mukavuusalueen laajentamista koskee myös omat tuoreet kokemukset, kun olen tässä viime aikoina laajentanut yksinäistä soittelu-harrasteluani oikeaan soittamiseen yhdessä toisten kanssa. Ensituntuma siihen olikin varsinainen shokki: osaanko minä yhtään mitään? Mutta yhdessä tekemällä soittohommasta alkoi tulla jotain jopa musiikilta kuulostavaa. Tosin Paratiisi-biisiin kitarasooloa nyt harjoitellessani huomasin, ettei minusta ole Jukka Toloseksi tai Esa Pulliaseksi – ainakaan vielä ja rehellisesti tuskin koskaan, vaikka kuinka treenasin.

Myös yhdistystoiminnassa kokeneet ja kokemattomat yhdessä tasa-arvoisesti ja –veroisesti tekemällä voivat saada paljon ja hienoa aikaiseksi. Pienikin panos on mitä tervetullein kokonaisuuden kannalta. Hedelmällisimmillään yhdistyksen toiminnan on parasta lähteä jäsenistöstä itsestään, olla jäsenistöä varten ja olla sen näköistä.

Toivotuksilla aloitin ja toivotuksiin lopetan tämän kirjoituksen. Toivotan yhdistysten aktiiveille intoa ja voimaa viedä yhteistä asiaamme eteenpäin kentällä sekä mielenkiintoa ja mielikuvitusta uusille toimintaan mukaan tulijoille. Liittomme on kaikkia varten – vauvasta vaariin ja murkusta mummoon osteoporoosia sairastavaa unohtamatta.

HARRI SIEVÄNEN
puheenjohtaja

Puheenjohtaja Harri Sievänen ”luubassossa” ja Leena Lehtonen kosketimissa Tampereella marraskuussa järjestetyn Avokuntoutusfoorumin avajaisissa. Lue lisää sivulta 23.



Luustoliitto

Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2015

Puheenjohtaja:

Harri Sievänen Tampere

Varapuheenjohtajat:

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

Varsinaiset jäsenet:

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

Varajäsenet:

1. Olavi Ström Kokkola
2. Annikki Kumpulainen Lahti

Lehden osoitteenmuutokset:

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

Jäsenyysasiat:

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

Suomen Luustoliiton henkilöstö:

Lauri Väänänen
toimistos sihteeri
puh. 050 539 1441 klo 9-14
toimisto@luustoliitto.fi
Ansa Holm
toiminnanjohtaja
puh. 050 303 8129
ansa.holm@luustoliitto.fi
Pauliina Tamminen
luustoneuvoja-projektipäällikkö
puh. 050 371 4558
pauliina.tamminen@luustoliitto.fi
Jenni Tuomela
projektipäällikkö
puh. 050 378 4058
jenni.tuomela@luustoliitto.fi

Liity jäseneksi:

www.luustoliitto.fi

D-vitamiinin yleiset terveysvaikutukset: riisitaudista molekyylibiologiaan

D-vitamiinin puutos aiheuttaa lapsille riisitautia ja aikuisille osteomalasiaa. D-vitamiinin vaikutukset ihmisen terveyteen ovat monitahoiset, ja niiden molekyyli-tason mekanismeista on saatu viime vuosina uutta tietoa.

Perinteisen tiedon mukaan D-vitamiinin puute aiheuttaa luuston mineralisaation häiriön, joka ilmenee lapsilla luuston deformaatioina eli riisitautina ja aikuisilla luuston pehmenemistautina eli osteomalasiana. Riisitautiin kuuluvat kuitenkin luutaudin lisäksi myös lihasheikkous, infektiotaltius ja anemia.

Mitä tiedetään riisitaudin oireiden mekanismeista? Entä mitä teoreettista perustaa on D-vitamiinin laaja-alaisille terveysvaikutuksille koko elämänkaaren aikana?

Lihashheikkous

Riisitaudissa raajojen kipu ja lihashheikkous korjautuivat 6–12 viikossa antamalla D-vitamiinia 20–180 mikrog vuorokaudessa (Al-Said ym. 2009, Fabbriciani ym. 2010, van der Heyden ym. 2004, Prabhala ym. 2000).

D-vitamiinin puutteesta johtuva lihashheikkous on yhdistetty myös ikääntyneiden kaatumisiin ja luunmurtumiin. Murtumat vähenevät, kun seerumin kalsidioli on yli 60 nmol/l (Bischoff-Ferrari 2012).

Satunnaistetussa lumekontrolloidussa tutkimuksessa annettiin D-vitamiinia 100 mikrog vuorokaudessa 4 kuukauden ajan. D-vitamiinia saaneiden seerumin kalsidioli nousi tasolta 44 nmol/l tasolle 80 nmol/l. Samalla lihasten tuman D-vitamiinireseptoreiden määrä kasvoi 30 % ja lihassäikeiden koko 10 % (Ceglia ym. 2013).

Luontainen immunitteetti ja infektiot

Riisitaudille tyypilliset hengitystieinfektiot (Karatekin ym. 2009) selittyvät synnynnäisen immunitetin heikkoudella. D-vitamiinia tarvitaan makrofagien antimikrobisten peptidien tuotannossa (Alitalo 2010, Walker ja Modlin 2009). NHANES III-tietokannan yli 18 000 henkilöllä seerumin kalsidioli oli käänteisessä suhteessa ylähengitysteiden infektiioihin (Ginde ym. 2010).

Lapsitutkimuksessa (n = 743, ikä 3–15 vuotta) alle 50:n ja 75 nmol/l:n kalsidiolitasoilla ilmeni suurempien pitoisuuksiin verrattuna 70 % ja 50 % vähemmän laboratoriotutkimuksella vahvistettuja hengitysteiden virusinfektioita (Science ym. 2013).

Anemia, myelofibroosi ja muut fibroosisairaudet

Riisitaudin ja myelofibroosin yhteys raportoitiin ensimmäisen kerran 50 vuotta sitten (Say ja Berkel 1964). Myöhemmät tapauselostukset osoittavat riisitautiin liittyvän myelofibroosin paranevan D-vitamiinihoidolla (Balkan ym. 2005, Cooperberg ja Singer 1966, Stéphan ym. 1999, Yetgin ym. 1989).

D-vitamiinin puute liittyy muihinkin fibroottisiin sairauksiin, kuten maksafibroosiin, jossa syntyy arpikudosta solujen välitilaan (Nobili ja Reif 2014). Keskeinen myofibroblasteja aktivoiva sytokiini on TGF-beeta-1 (transformoiva kasvutekijä beeta-1), jota kalsitrioli estää (Beilfuss ym. 2014).

Seerumin kalsidiolin on osoitettu olevan käänteisessä suhteessa TGF-beeta-1:n pitoisuuteen (Isik ym. 2012). Lasten rasvamaksassa myös maksan fibroottisten muutosten määrä oli käänteisessä suhteessa kalsidiolin pitoisuuteen alueella 35–75 nmol/l (Nobili ym. 2014).

Eläinmallissa D-vitamiini esti maksakirroosin kehittymistä (Abromovitch ym. 2011).

TGF-beeta-1 on fibroosin keskeinen tekijä myös luuytimessä (Le Bousse-Kerdiles ym. 2008, Verrecchia ja Mauviel 2007), keuhkoissa (AlAlawi ym. 2014), munuaisissa (Ito ym. 2013, Nolan ym. 2014) ja systeemisessä skleroosissa (sklerodermassa) (Zerr ym. 2014).

Diabetes

D-vitamiinireseptoreita voidaan osoittaa dendriittisoluisissa, aktivoituissa T-lymfosyyteissä ja haimasaareskekeen beetasoluissa (Hewison ym. 2004). Kokeellinen haimansaareketulehdus estyy aktiivilla D-vitamiinilla (Chakhtoura ja Azar 2013).

Pikkulapsilla D-vitamiinilisä 50 mikrog/vrk vähensi tyypin 1 diabeteksen vaaraa noin 30 %, mutta pienemmästä alle 6,5 mikrog/vrk:n saannista ei ollut hyötyä (The EURO-DIAB Substudy 2 Study Group 1999, Hyppönen ym. 2011, Marjamäki ym. 2010). Lasten D-vitamiinin annosta on vähennetty vuoden 1964 tasolta 50 mikrog/vrk nykytasolle 10 mikrog/vrk, ja samaan aikaan diabeteksen esiintyvyys on kolminkertaistunut (Hyppönen 2010).

Paksusuolen syöpä

D-vitamiini säätelee yli 60:ta geeniä, joilla on yhteys solujen kasvuun, jakautumissykliin, apoptoosiin, immuuni- ja tulehdusvasteeseen, angiogeneesiin ja solujen adheesioominaisuuksiin (Picotto ym. 2012).

Yhdysvalloissa on osoitettu käänteinen yhteys UVB-säteilyn ja paksusuolen syövän välillä (Garland ja Garland 1980).

Meta-analyysissä paksusuolen syövän riski pieneni annosvasteisesti seerumin kalsidiolin pitoisuusvälillä

15–115 nmol/l. Riski puolittui ta-
soon 15 nmol/l verrattuna, kun see-
rumin kalsidioli oli tasolla 60 nmol/l
(Grant 2010). Tulokset perustuivat
kalsidiolin kertamittauksiin ennen
syöpädiagnoosia.

Psoriaasi

Ihopsoriaasi tunnetusti lievenee
etelän auringossa. Systeemisesti
annetun kalsitriolin psoriaasia hoi-
tava vaikutus raportoitiin jo vuonna
1985. Tämä hoito unohtui kuitenkin
nopeasti, kun osoitettiin, että pai-
kallisesti iholle annettuna kalsitrioli
oli tehokas eikä aiheuttanut hyper-
kalsemiaa kuten systeeminen kalsit-
rioli.

Tapausselostuksen (Werner de
Castro ym. 2012) mukaan myös
D3-vitamiin anto (60 mikrog/vrk)
paransi ihon psoriaasimuutokset
2 kuukaudessa. D-vitamiinin mer-
kitykseen viittaa se, että psoriaasi-
potilaiden fibroblastit ovat osittain
resistenttejä kalsitriolin vaikutus-
elle (MacLaughlin ym. 1985) ja psori-
aasipotilaiden D-vitamiinireseptorin
geenissä on raportoitu monimuotoi-
suutta (Okita ym. 2002).

MS-tauti

MS-tauti on merkittävästi yleisem-
pää pohjoisilla leveysasteilla ver-
rattuna eteläisten leveysasteiden
väestöihin (Simpson ym. 2011).
Ennen taudin puhkeamista mitatun
matalan kalsidiolin on todettu liitty-
vän merkittävästi suurempaan sai-
rastumisriskiin erityisesti silloin, kun
mittaus oli tehty ennen 20 vuoden
ikää (Munger ym. 2006).

Viiden vuoden seurannassa alle
50 nmol/l:n kalsidiolitaso ennusti
MS-taudissa merkittävästi huonom-
paa taudin kulkua kuin yli 50 nmol/
l:n taso (Ascherio ym. 2014).

D-vitamiinia (350 mikrog/vrk)
on käytetty MS-taudin tukihoitona
(Smolders ym. 2011). Osalla MS-po-
tilaista on D-vitamiinin aktivoitumis-
ta häiritsevä geenivirhe (Ramagopa-
lan ym. 2011), jota ei ole havaittu
terveillä.

Näyttö D-vitamiinin terveysvaikutuksista

Monien sekoittavien tekijöiden
vuoksi väestöjen sairastavuuden
liittäminen UVB-säteilyn määrään ei
osoita kausaliteettia. Pohjoisten ja
eteläisten väestöjen sairastavuuden
analyysit tekee kuitenkin kiinnostavi-
ksi se, että sama D-vitamiinin suo-
javaikutus on havaittu toistuvasti ja
että tapausten ja kontrollien määrä
on suuri. Etenevään hoitotutkimuk-
seen verrattuna erona on myös, et-
tä tämänkaltaisen tarkastelu esittää
pitkäaikaisen D-vitamiinin saannin
tai puutteen vaikutukset.

Uusimmissa väestövertailuissa
on myös tieto D-vitamiinin pitoi-
suudesta ennen sairauden puhkea-
mista. Tällöin voidaan sulkea pois
esimerkiksi syöpäsairauden D-vita-
miinin tasoa alentava vaikutus, mikä
vahvistaa kausaliteettia.

Prediagnostista D-vitamiinitasoa
on suhteutettu sairastavuuteen
ryhmissä, joita on seurattu 6–13
vuotta. Brittiläinen 14 000 henkilön
seuranta osoitti, että verrattuna al-
haisempiin pitoisuuksiin kalsidiolin
seerumtaso 90–120 nmol/l vähensi
merkittävästi hengitystiesairauk-
sia, sydän- ja verenkiertosairauk-
sia, luunmurtumia ja yleistä kuoleman-
riskiä (Khaw ym. 2014).

Amerikkalaisessa 1 700 iäkkään
seurantatutkimuksessa prediagnos-
tiseen alle 50 nmol/l:n kalsidioli-
tasoon liittyi tämän rajan ylittäviin
verrattuna kolminkertainen demen-
tiariski (Littlejohns ym. 2014).

Äidin D-vitamiinin puute voi vaikuttaa lapsen kehitykseen pitkään

D-vitamiinin terveysvaikutukset nä-
kyvät jo sikiössä, vastasyntyneessä ja
yksilön myöhemmässä kehityksessä.
Perinataaliajan D-vitamiinin puutok-
sella saattaa olla luustoon, astmaan,
diabetekseen ja MS-tautiin liittyviä
vaikutuksia, jotka heijastuvat vielä
aikuisiälläkin.

Kyse voi olla epigeneettisestä
vaikutuksesta, jossa D-vitamiinin
puutteen aiheuttama niin sanottu
imprinting-ilmiö vaikuttaa kohde-
geeneistään kaukana oleviin sääte-
lykohtiin (Cooper ym. 2006, Harvey
2013, Kaludjerovic ja Vieth 2010).
Tähän viittaa esimerkiksi se, että
odottavien äitien kalsidiolin taso oli
suorassa suhteessa heidän lastensa
luun tiheyteen vielä 20 vuoden iäs-
sä; mikäli äidin kalsidioli oli ollut alle
50 nmol/l, nuoren aikuisen luunti-
heys oli merkittävästi tavallista pie-
nempi (Zhu ym. 2013).

ILARI PAAKKARI
LKT, emeritusprofessori
Helsingin yliopisto,
biolääketieteen laitos

*Artikkeli on kirjoitettu 6.11.2014 ja
julkaistu alun perin Sic1-verkkoleh-
dessä 18.12.2014.*

D-VITAMIININ ERI MUODOT

D3-vitamiini (kolekalsiferoli)

- tärkein D-vitamiini
- syntyy ihossa auringon ultraviolettisäteilyn (UVB-säteily) vaikutuksesta
- luonnollisessa ravinnossa merkittäviä määriä kalassa

D2-vitamiini (ergokalsiferoli)

- esiintyy vähän kasvukunnasta peräisin olevissa ravintoaineissa

Kalsidioli 25(OH)D

- D-vitamiinin inaktiivinen varasto-
muoto
- syntyy D3-vitamiinista maksassa
- kalsidiolin veripitoisuus kuvaa
D-vitamiinin saannin riittävyyttä
- Suomessa seerumin kalsidiolin
yleiset viitearvot ovat 40–80 nmol/l
- osteoporoosin Käypä hoito-
suosituksessa osteoporoosia
sairastavien tavoitearvo on
75–120 nmol/l

Kalsitrioli 1,25(OH)2D

- D-vitamiinin aktiivinen muoto
- syntyy kalsidiolista munuaisissa ja
useissa muissa kudoksissa
- käytetään lääkkeenä vain munuaisen
toiminnanvajaudessa

”On tärkeää, että myös miehet tulevat mukaan yhdistyksen toimintaan.”

Kokkolalainen **Olavi Ström** valittiin syksyn liittokokouksessa Luustoliiton hallituksen varajäseneksi vuodelle 2015 yhtenä niin sanottuna kuntoutujaedustajana. Hallituksen ensimmäinen kokous oli heti tammikuun alussa Helsingissä. Tapaan Olavin kokouspaikaksi valitun hotellin aula, jonne hän on tullut monen tunnin junamatkan jälkeen odottelemaan hallituksen kokouksen alkua. Päästetään Olavi kertomaan oma tarinansa.

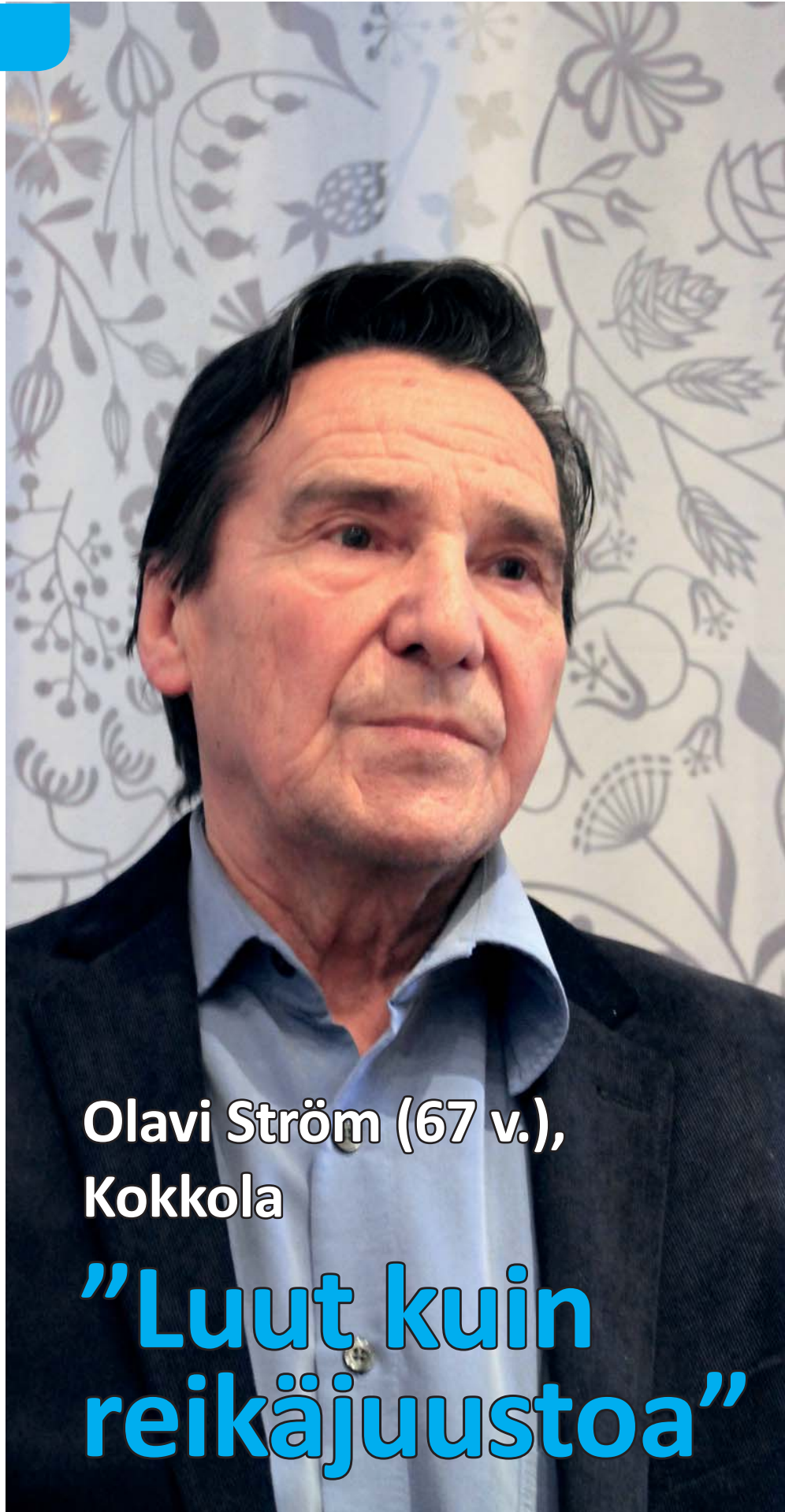
Toistakymmentä vuotta sitten metallialan ammattilaisena työskennelleen Olavi Strömin jalkapöytä murtui työtapaturmassa, kun painava rautapalkki putosi jalan päälle. Tuolloisessa tilanteessa kenen tahansa luut olisivat murtuneet. Sairaalassa röntgenkuva paljasti kuitenkin Olavin luuston todellisen tilanteen:

– Lääkäri sanoi röntgenkuvassa luideni olevan kuin reikäjuustoa.

Olavi sai silloin osteoporoosi-diagnoosin.

– Olihan se aikamoinen juttu. Piti oikein lääkärikirjasta katsoa, mikä ihmehen sairaus se osteoporoosi oikein on, Olavi muistelee.

Vielä tuolloin yli kymmenen vuotta sitten osteoporoosi oli vain naisten juttu, eikä silloin edes osattu ajatella miesten voivan sairastua osteoporoosiin.



**Olavi Ström (67 v.),
Kokkola**

”Luut kuin reikäjuustoa”

Tavallinen lapsuus: kotiruokaa ja ulkoleikkejä

Palataanpa vuosikymmeniä taaksepäin, Olavin lapsuuden ajan Kokkolaan, jossa Olavi on elänyt koko elämänsä.

Olavi kuuluu niin sanottuihin suuriin ikäluokkiin. Vielä 40-luvun lopulla ja 50-luvun alussa Kokkola oli pieni keskipohjanmaalainen kaupunki. Silloisessa sodanjälkeisessä Suomessa oli elintarvikepula ja säännöstely.

Olavi oli kolmilapsisen perheen nuorin. Syötiin tavallista, terveellistä kotiruokaa ja lapset leikkivät koulun jälkeen ulkona, satoi tai paistoi, oli pakkanen tai helle.

Jotkut poikien leikit vaikkapa satama-alueella olivat aika hurjia, Olavi muistelee. Nykypäivänä ei sellaisia leikkejä enää harrasteta, mutta siihen aikaan se kuului asiaan.

Viisitoistavuotiaana Olavi meni kesätöihin ja tottui fyysiseen työntekoon. Lisäksi elämään kuului tavallinen arkiliikunta.

Tulevan vaimonsa Olavi löysi myös Kokkolasta. Perheeseen syntyi kolme tyttöä ja poika ja asuttiin idyllisesti omakotitalossa. Kaikki oli mallillaan.

Kunnes työtapaturman myötä saatu osteoporoosidiagnoosi pysäytti keski-ikäisen miehen.

Elintavat kuntoon

Tilanne alkoi vähitellen valjeta Olaville. Nimittäin hän muisti murta-neensa pari vuotta aiemmin ran-teensa kaatumistapaturmassa. Nyt osteoporoosidiagnoosin valossa se alkoi vaikuttaa osteoporoottiselta murtumalta.

Työterveyslääkäri määräsi Olaville bisfosfonaattia, jota hän söikin viiden vuoden ajan. Myös elintavat käytiin lääkärin kanssa tarkasti läpi. Parannettavaa löytyi melkoisesti. Vaikka ruokavalio oli koostunut terveellisestä kotiruusta, oli sekä kalsiumin että D-vitamiinin saanti ollut aivan liian vähäistä.



– Annan mielelläni kasvot miesten osteoporoosille, sanoo luustokuntoutuja ja Luustoliiton hallituksen uusi varajäsen Olavi Ström.

Kalsium oli jäänyt paitsioon, sillä Olavilla oli ilmennyt laktoosi-intoleranssi.

– Vatsani ei kestänyt maitotuotteita, joten jätin ne yksinkertaisesti pois.

Vielä tuolloin kaksi kolmekymmentä vuotta sitten ei tarjolla ollut laktoosittomia vaihtoehtoja. D-vitamiinin tärkeydestä aikuisiässä ei myöskään tuohon aikaan juuri puhuttu. Ajateltiin ulkoilun ja tavallisen ruuan riittävän.

Nyttemmin Olavi on palauttanut maitotaloustuotteet ruokavalioonsa, sillä nykyisin kaupassa on tarjolla runsaasti monenlaisia laktoositto-

mia tuotteita. Sen lisäksi hän ottaa kalsiumia ja D-vitamiinia purkista.

Olavi on myös käynyt vaimonsa kanssa tankkaamassa D-vitamiinivarastoja säännöllisesti etelän auringossa jo lähes parinkymmenen vuoden ajan. Kreikan-matkailusta on tullut tärkeä osa Strömien vuosirytmää.

”Vatsani ei kestänyt maitotuotteita, joten jätin ne yksinkertaisesti pois.”



Elintaparemontti ja lääkehoito ovat auttaneet. Olavin osteoporoosi on parantunut osteopeniaksi eikä uusia luunmurtumia ole tullut.

Olavi kertoo myös, että terveellinen kotiruoka kuuluu edelleen hänen ruokavalioonsa – tosin itse tehynä:

– Olen innokas ruuanlaittaja. Omat aikuiset lapsetkin saattavat kysellä minulta reseptejä, Olavi kertoo myhäillen ja jatkaa nauraen.

– Nykyisin myös lapsenlapset ovat kärkekymässä ruokaohjeitani.

Mukaan yhdistykseen

Elintaparemontti ja lääkehoito ovat auttaneet. Reilu viisi vuotta sitten luuntiheysmittauksen tulos kertoi osteoporoosin parantuneen osteo-

peniaksi, osteoporoosin esivaiheeksi. Myöskään uusia luunmurtumia ei ole tullut.

Muutama vuosi sitten jäätyään eläkkeelle Olavi lähti mukaan Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistyksen toimintaan.

– Olen yhdistyksessä naisten kesellä, Olavi nauraa ja jatkaa:

– Olisi tärkeää, että myös miehet tulisivat mukaan yhdistyksen toimintaan.

Olavi on sitä mieltä, että monelta mieheltä ja heitä hoitavilta lääkäreiltä jää osteoporoosi huomaamatta:

– Kuinkahan suuresta kansansairaudesta miesten kohdalla onkaan kyse, Olavi tuumaa.

”Yli kymmenen vuotta sitten osteoporoosi oli vain naisten juttu, eikä silloin edes osattu ajatella miesten voivan sairastua siihen.”

Olavi antoi kasvot miesten osteoporoosille

Lokakuussa 2014 Olavi Ström osallistui Luustoliiton järjestämään valtakunnan medialle tarkoitettuun seminaariin Helsingissä. Seminaarin aiheena oli miesten osteoporoosi ja tuleva Luustoviikko. Olavi piti seminaarissa puheenvuoron ja antoi näin miesten osteoporoosille kasvot.

Tilaisuudessa oli paikalla parikymmentä toimittajaa, niin iltapäivä- kuin sanomalehdistä, samoin radiosta ja jopa TV:stä. Olavi kertoi toimittajille rentoon tyyliinsä oman tarinansa. Puheenvuoron jälkeen toimittajat vielä tenttasivat erikseen Olavia ja hän pääsi myös Yleisradion haastateltavaksi.

Miltä tuollainen toimittajien ryöpytys tuntuu, kysyn Olavilta. Nimitäin Olavin tarina ja kasvot näkyivät monissa lehdissä syksyn aikana.

– Annan mielelläni kasvot miesten osteoporoosille. Jos vaikka sillä tavalla saataisiin asiaa eteenpäin, Olavi toteaa rauhalliseen tyyliinsä.

Haastattelun jälkeen siirrymme hallituksen kokoukseen hotellin ylimpään kerrokseen. Kokous kestää ja kestää. Niinpä Olavi joutuu poistumaan kesken kokouksen, jotta ehtii viimeisellä junalla kotiin Kokkolaan. Edessä on vielä monen tunnin juna matka...

ANSA HOLM

Painonnousu ei suojaa murtumilta

Painonnousun on perinteisesti ajateltu suojaavan luustoa murtumilta. Juuri julkaistussa tutkimuksessa kuitenkin todettiin, ettei painonnousu suojaa murtumilta etenkin jos nousu on runsasta.

Painonnousu lisää murtumariskiä etenkin tietyissä vartalonosissa. Tutkimuksessa tarkkailtiin 120 000 terveen 50-79-vuotiaan naisen terveyttä 11 vuoden ajan. Niillä, joilla paino laski tutkimusaikana, oli 65 % korkeampi ilmaantuvuus lonkkamurtumissa, 9 % korkeampi ilmaantuvuus yläraajamurtumissa ja 30 % suurempi ilmaantuvuus keskivartaloon tulleissa murtumissa niihin verrattuna, joiden paino pysyi tutkimusajan suunnilleen samana.

Tutkimuksessa huomattiin kuitenkin myös se, että niillä joilla paino nousi, oli 10 % suurempi ilmaantuvuus yläraajamurtumissa ja 18 % suurempi ilmaantuvuus alaraajamurtumissa. Näin ollen tutkimuksen perusteella todettiin, että muutokset painossa, siis sekä painonnousu että -lasku, lisäävät murtumariskiä.

Lähde: Crandall C, Yildiz V, Wactawski-Wende J, Johnson K, Chen Z, Going S. Postmenopausal weight change and incidence of fracture: post hoc findings from Women's Health Initiative Observational Study and Clinical Trials. *BMJ*. 2015.



Kuva: Fotolia

Murtumat aiheuttavat merkittävän osan sairaalahoitojaksoista

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että osteoporoosin aiheuttamat murtumat aiheuttivat enemmän sairaalahoitoa ja hoitokustannuksia kuin sydän- tai aivoinfarktit tai syöpäsairaudet yli 55-vuotiailla naisilla.

Osteoporoosin ja osteoporoottisten murtumien riskiä aliarvioidaan huomattavasti niin ammattilaisten kuin yksilöiden itsensä toimesta. Puolet lonkkamurtuman saaneista on murtautunut jonkin toisen kohdan aikaisemmin. ”Aikaisempaa murtu-

maa ei useinkaan ole ymmärretty varoitusmerkiksi ja luuston kuntoa ei ole sitten tutkittu sen tarkemmin”, tutkimuksen tehnyt tutkija **Andrea Singer** toteaa. Erityisesti osteoporoosia sairastavien tunnistamisella ja kullekin sopivan hoidon määrittämisellä voitaisiin ennaltaehkäistä uusiutuvia murtumia.

Lähde: Singer ym. Burden of Illness for Osteoporotic Fractures Compared With Other Serious Diseases Among Postmenopausal Women in the United States. *Mayo Clinic Proceedings* 2015, 1 (90) 53–62.



Kuva: Krista Järnäs

Tyytyväisyys näkyy luustossakin

Äskettäin julkaistun Itä-Suomen yliopiston tutkimuksen mukaan elämänsä tyytyväisillä 60–70-vuotiailla naisilla on parempi luuntiheys ja vähemmän luukatoa kuin tyytymättömällä. Tutkimusaineisto on peräisin Kuopion Osteoporoosin vaaratekijät ja ehkäisy (OSTPRE) -projektista, jossa on selvitetty eri riski- ja suojatekijöiden vaikutusta luuntiheyteen ja murtumiin vuodesta 1989 alkaen.

Tutkittavat vastasivat postikyselyihin sekä osallistuivat luuntiheysmittauksiin. Tähän osatutkimukseen otettiin mukaan 2 167 vuonna 1999 mitattua naista. Heistä vuoden 2009 seurantamittauksissa oli mukana 1 147.

Luuntiheys heikkeni kaikilla kymmenen vuoden aikana keskimäärin neljän prosentin verran, mutta elämänsä tyytymättömillä 52 prosenttia enemmän kuin tyytyväisillä.

Elämäntyytyväisyyden muutokset kymmenen vuoden aikana vaikuttivat osaltaan luun tiheyteen. Henkilöillä, joilla elämäntyytyväisyys heikkeni, luuntiheys heikkeni 85 prosenttia enemmän kuin henkilöillä, joiden elämäntyytyväisyys kasvoi.

Tutkijoiden mukaan tulokset osoittavat, että etenkin vanhemmilla henkilöillä elämäntyytyväisyyttä ja hyvää mieltä tulee vaalia yhdessä terveellisten elämäntapojen kanssa. Yksilöllisillä elämäntyytyväisyyttä ylläpitävillä ja parantavilla tekijöillä on myös luuston terveyttä edistäviä vaikutuksia.

Lähde: Rauma ym. Life Satisfaction and Bone Mineral Density Among Postmenopausal Women: Cross-Sectional and Longitudinal Association 2014, 9 (76) 709-715.



Kuva: Ansa Holm

Vanhuksen kävelynopeus ennustaa toiminnanvajetta

Kävelynopeuden mittauksen tulisi liittyä perusasiana vanhusten kliiniseen työhön: mittaamiseen riittää 5 metrin esteetön tila. Sekuntikello käynnistetään, kun testattava henkilö aloittaa kävelyn omalla normaalilla kävelynopeudellaan. Kello pysäytetään, kun henkilö on kävellyt neljä metriä.

Hidastunut kävely (alle 0,8 m/s) on merkki haurastumisesta ja se voi kertoa lihaskadosta, D-vitamiinin puutteesta, heikosta ravitsemuksesta tai valtimoiden kovettumataudista.

Mikäli henkilön kävelynopeus on alle 0,6 m/s, tulee hänen tilanteensa selvittää tarkemmin. Tärkeää on tarkistaa henkilön ravitsemus sekä kuntoutuksen ja liikunnan mahdollisuudet.

Lähde: Cummings SR ym. A diagnosis of disability – giving mobility clinical visibility. JAMA 2014; 2016-1

Maitotaloustuotteet ja tyypin 2 diabetes

Amerikkalaisessa usean eri tutkimuksen meta-analyysissä seurattiin jopa 30 vuoden ajan yli 40 000 miestä ja yli 150 000 naista. Tutkimuksen vahvuutena oli otoksen suuri koko, laadukas seuranta sekä ravitsemuksen ja elintapojen toistuvat arvioinnit. Osallistujien ruokavaliota seurattiin kyselylomakkeella ja kerättyjä tietoja päivitettiin neljän vuoden välein.

Tutkimuksen mukaan korkeammalla jogurtin käytöllä oli yhteys vähäisempää tyypin 2 diabeteksen riskiin. Puolestaan muiden maitotaloustuotteiden kulutuksen lisääminen ei vaikuttanut tyypin 2 diabeteksen riskiin. Tutkimuksessa ei seurattu millaista ja minkämerkistä jogurttia osallistujat käyttivät. Näin ollen ei voitu osoittaa, mitkä jogurtin osat liittyvät pienempään tyypin 2 diabeteksen riskiin. Yhteenvetona voidaan myös todeta, että jogurtin käyttö on tyyppillisesti osa terveellistä ruokavaliota ja elämäntapaa.

Lähde: Chen M, Sun Q, Giovannucci E, Mozaffarian D, Manson A, Willett W, Hu F. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. BMC Med 2014; 12(1): 215.



Kuva: Ansa Holm



Kuva: Krista Järnälti

Terveelliseen ruokavalioon kuuluu kolme kala-ateriaa viikossa.

Pohjoismainen ruokavalio edistää terveyttä

Ylipainoon liittyvien terveyshaittojen uskotaan johtuvan osaksi juuri rasvakudoksen tulehdustilasta. Itä-Suomen yliopiston kliinisen ravitsemustieteen yksikön johtamassa pohjoismaisessa tutkimuksessa havaittiin, että pohjoismainen ruokavalio vähentää tulehdukseen liittyvien geenien ilmentymistä ihonalaisessa rasvakudoksessa.

Tutkimukseen osallistui keski-ikäisiä miehiä ja naisia, joilla oli vähintään kaksi metabolisen oireyhtymän piirrettä, kuten kohonnut verenpaine tai paastoverensokeri tai poikkeavia veren rasva-arvoja sekä ainakin jonkin verran liikapainoa.

Puolet osallistujista noudatti 18–24 viikon ajan terveyttä edistävää pohjoismaista ruokavaliota, johon sisältyi muun muassa täysjyväviljaa, vihanneksia, juureksia, marjoja, hedelmiä, vähärasvaisia maitotuotteita, rypsiöljyä ja kolme kala-ateriaa viikossa. Verrokkiryhmä käytti vähä-kuituisia viljatuotteita, voipohjaisia

levitteitä ja rajoitti kalan käyttöä. Tavoitteena ei ollut laihduttaa eikä tutkittavien painossa tapahtunut juurikaan muutoksia tutkimusjakson aikana.

Lukuisien tulehdukseen liittyvien geenien ilmentyminen oli terveyttä edistävää ruokaa syöneillä vähäisempää kuin verrokeilla.

Tutkijoiden mukaan merkillepantavaa on, että tulehdukseen liittyvien geenien toimintaan voi vaikuttaa ruokavaliolla ilman painonpudotusta.

Tutkimus valottaa entisestään ruokavalion merkitystä niin sanotun matala-asteisen tulehduksen korjaamisessa, mikä liittyy useisiin kroonisiin sairauksiin.

Lähde: Potilaan Lääkärilehti ja Kolehmainen ym. Healthy Nordic diet downregulates the expression of genes involved in inflammation in subcutaneous adipose tissue in individuals with features of the metabolic syndrome. The American Journal of Clinical Nutrition 2015, 1(101), 228-239.

Keliakia ja ikääntyminen

Anitta Vilppula selvitti väitöskirjassaan mm. keliakian esiintyvyyttä ja ilmaantuvuutta yli 50-vuotiailla. Tutkimuksen mukaan keliakiaa esiintyy enemmän ikääntyneillä kuin nuoremmissa aikuisissa. Lisäksi ilmeni, että keliakia voi puhjeta myös iäkäänä.

Tutkimuksessa valtaosalla seullonnalla löydetyistä keliakiaa sairastavista henkilöistä oli keliakiaan liitetty sairaus, oire tai löydös, joiden perusteella keliakiaa olisi voitu epäillä: ensimmäisen asteen sukulaisuus, autoimmunisairaus, osteopenia/osteoporoosi tai pienenerginen murtuma tai henkilöt kärsivät anemiasta, vitamiinin puutteista tai lievistä vatsaoireista. Tutkija suosittelteekin tutkimaan näiltä riskiryhmiltä vasta-aineet, jolloin keliakia voitaisiin löytää ajoissa.

Lähde: Vilppula, Anitta. Coeliac disease in the elderly population. Acta Universitatis Tamperensis 2014.

Onko viranomaisen hukassa?

Kansalaisneuvonta auttaa, jos et tiedä, kenen puoleen kääntyä. Voit ottaa yhteyden Kansalaisneuvontaan ma-pe klo 8–12 ja la klo 8–15 puh. 029 5000, sähköpostitse: palveluneuvoja@kansalaisneuvonta.fi tai internetissä: www.kansalaisneuvonta.fi -> Kysy sähköisellä lomakkeella.



Kansalaisneuvonnasta saat ohjauksen oikean viranomaisen luo.

Liikunta ei nollaa runsaan istumisen negatiivisia vaikutuksia



Kuva: Krista Jännäri

Runsaan istumisen tiedetään olevan terveydelle haitallista. Aikaisemmin ei olla kuitenkaan varmuudella pystytty sanomaan, onko kyse itsenäisestä riskitekijästä vai vähäisen liikunnan ja istumisen yhteisvaikutuksista. Juuri julkaistun katsaus-tutkimuksen ja meta-analyysin perusteella todettiin, että runsas istuminen ja vähäinen liikunta ovat itsenäisiä terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Tutkijat toteavatkin, että pelkkä säännöllinen liikunta ei riitä, vaan istumiseen käytetyn ajan tulisi myös pysyä kurissa.

Tutkimuksessa koottiin yhteen 47 eri tutkimuksen tulokset, ja eri tutkimusten tulokset olivat varsin samansuuntaiset. Todennäköisyys sairastua erilaisiin kroonisiin sairauksiin kasvaa istumiseen käytetyn ajan kasvun myötä huolimatta liikuntaan käytetystä ajasta. Joskin yhteys oli vielä selvempi niiden kohdalla, jotka lisäksi liikkuvat vähän.

Pienillä arkirutiinien muutoksilla pystyy vaikuttamaan huomattavasti päivittäiseen istumisen määrään.

– Kyse on loppujen lopuksi hyvin yksinkertaisista asioista, muistuttavat tutkijat. Ylösnouseminen muutaman minuutin ajaksi puolen tunnin välein vähentää lähes tunnin

verran istumisaikaa vuorokaudessa. Esimerkiksi televisiota katsellessa voisi nousta seisomaan mainoskatkojen ajaksi tai urheilua seurattaessa viimeisen 15 minuutin ajaksi. Tämän lisäksi säännöllinen ja päivittäinen liikunnan harrastaminen on tärkeä osa terveyden vaalimista.

Lähde: Biswas ym. Sedentary Time and It's Association With Risk for Disease Incidence, Mortality and Hospitalization in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Ann Intern Med* 2015, 162(2):123-132.



Kuva: Teuvo Jännäri

Toimintakyvyn yksinkertainen testaus

Toimintakyvyn arviointi on tehty kuopiolaisessa OSTPRE-tutkimuksessa yksinkertaisella seisomatestillä: koehenkilön tuli seistä yhdellä jalgalla kymmenen sekuntia ja kyykistyä niin alas, että kykeni koskettamaan lattiaa kädellään. Lisäksi testattiin käden puristusvoima.

Mikäli ei näistä testeistä selvinnyt, katsottiin henkilön toimintakyvyn alentuneen. Tällöin tutkijat suosittelivat jalkalihasten ja tasapainon harjoittamista. Alentunut toimintakyky liitettiin tutkimuksessa kohonneeseen murtumarisktiin ja kuolleisuuteen.

Lähde: Tesso 7/2014, 12 ja www.uef.fi/fi/crc/ostpre

Omaishoito ja hyvät sosiaalipalvelut säästävät yhteiskunnan kuluja

Sari Kehusmaan väitöskirjatutkimuksessa havaittiin, että panostamalla vanhusten sosiaalipalveluihin voidaan merkittävästi vähentää terveyspalveluiden käyttöä ja niihin liittyviä menoja. Sen sijaan sosiaali- ja terveystoimen hallinnollisella yhdistämisellä vastaavia säästöjä ei saatu aikaan vanhusten palveluiden käyttöön tai niihin liittyviin menoihin.

Tulos viittaa siihen, että hallinnollisten ratkaisujen sijaan pitäisi kiinnittää huomio uudenlaisten toimintatapojen luomiseen: työnjakoa vanhusten pitkäaikaishoidon ja terveydenhuollon välillä tulee tarkastella uudelleen kokonaisuutena, jossa painopiste on enemmän sosiaalipalveluissa. Lisäksi Kehusmaan tutkimus osoitti, että omaishoidon tukea on taloudellisesti perusteltua maksaa nykyistä useammalle omaishoitajalle. Ilman omaishoitajien työtä ikääntyneiden hoidon menot olisivat vuositasolla 2,8 miljardia euroa nykyistä korkeammat.

Tällä hetkellä raskasta omaishoidon työtä tekee noin 60 000 omaishoitajaa, mutta vain kaksi kolmesta heistä saa omaishoidon tukea. Lisäksi arvioidaan noin 140 000 yli 70-vuotiaan kotona pärjäämisen olevan riippuvainen omaisen säännöllisesti antamasta tuesta.

Lähde: Kehusmaa, Sari. Hoidon menoja hilitsemässä. Heikkokuntoisten kotona asuvin ikäihmisten palvelujen käyttö, omaishoito ja kuntoutus. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia: 131. Kela 2014.

Vauhtia ja vertaistilanteita

– painavaa ja vähän kevyempääkin asiaa liikunnasta ja vertaistuesta

Milloin olet viimeksi leikkinyt? Kysymys pistää yleensä miettimään hetkeksi ja usein ensimmäisenä tulevat mieleen leikit lasten tai lastenlasten kanssa tai peräti omasta lapsuudesta. Onko leikkiminen vain lasten touhua ja missä vaiheessa leikkiminen loppuu? Vai loppuuko se? Vai onko kyse siitä, että leikit vain muuttuvat iän karttuessa? Leikkiminen ja leikkisyys ovat ihmisyyden olennaisia osia, joskin nykyaikana iso osa niistä menetetään aikuisuudessa tärkeimpien asioiden tavoittelun kiireessä.

Lauri Järvilehto kuvaa kirjassaan ”*Hauskan oppimisen vallankumous*” leikkimistä toiminnaksi, jossa pääsee kokeilemaan omia rajojaan ja löytämään uusia tapoja tutkia ympäristöään vapaasti ilman tulostavoitteita ja onnistumispaineita. Leikkiminen on hyvin itsenäistä ja vapaata, eikä tiukkoja sääntöjä yleensä ole. Leikki on parhaimmillaan erinomainen esimerkki paljon puhutusta flow-tilasta, jossa ihminen on onnellisimmillaan.

Leikkiminen on sisäisesti motivoivaa toimintaa, jolla ei ole suoranaista merkitystä hengissä selviytymisen kannalta. Toisin sanoen toimintaa, jota ei suoriteta pakon edessä. Yksi ihmisyyden piirre onkin luontainen taipumus uppoutua näennäisen hyödyttömiin asioihin ja nauttia itse tekemisestä.

Leikkiminen on olennaista ihmisen hyvinvoinnille. Useissa tutkimuksissa on osoitettu, että ihmiset, jotka leikkivät ja säilyttivät tutkivan asenteen elämää kohtaan, kärsivät merkittävästi vähemmän muun muassa dementiasta ja muista neurologisista ongelmista vanhuusiässä.

Leikkiminen on myös yksi tehok-

kaimmista tavoista oppia uusia asioita. Lasten käsittämätön kyky oppia uusia asioita liittyy paljolti myös kyltymättömään kokeilunhaluun ja kyvyttömyyteen tuntea epäonnistumisen pelkoa. Väärin tekeminen ja epäonnistuminen ovat lapsille vain merkkejä siitä, että onnistuakseen asia täytyy tehdä seuraavalla kerralla toisin. Leikkiminen on tapa kokeilla uusia ideoita tai vanhoja ideoita uudessa kontekstissa.

On tietysti selvää, ettei pelkällä leikkimisellä saa asioita aikaan tai vaikkapa tiettyä toimintaa pyörimään. Tarvitaan kovaa työtä ideoiden toteuttamiseksi ja pitkää pinnaa eteen tulevien haasteiden päihittämiseksi. Ajatuksilla leikkiminen ja leikkisä asenne toimintaan ovat kuitenkin erinomaisia tapoja ideoida uutta ja keksiä tuoreita tapoja toteuttaa jo olemassa olevaa toimintaa. Hassuttelu ja spontaanien ajatusten pallottelu ovat tärkeitä uusien ideoiden syntymiselle. Ideoinnin jälkeen tarvitaan kuitenkin raakaa työtä ja lujaa tahtoa toteuttaa ideat.

Leikkiminen on luovuutta ja ideointia parhaimmillaan, ihmisen olemassaoloa puhtaimmillaan. Monesti huomaa itsekin syyllistyvänsä leikkimisen vähättelyyn. ”Sehän oli lasten leikkiä, pikku juttu”-toteamus ei todellakaan korosta leikkimisen merkitystä hyvinvoinnille. Leikki ei ole lapsellista tai järjetöntä, vaan yksi älykkään toiminnan konkreettisimmista ilmentymistä.

Leikki on näennäisesti hyödytöntä toimintaa, sillä kun siitä tulee tavoitteellista ja hyötyä tavoittelevaa tekemistä, sen leikinomaisuus häviää. Leikkimiselle tunnusomaisin piirre on nimenomaan se, että toi-

minnalla ei tavoitella hyötyä vaan toiminta tuottaa iloa ja on itsessään palkitsevaa.

Liikunnan harrastamisessa on loppujen lopuksi kyse hyvin samasta asiasta. Tai ainakin pitäisi olla. Pelkkien terveyshyötyjen tavoittelun vuoksi harva jaksaa harrastaa liikuntaa säännöllisesti ainakaan kovin pitkäjänteisesti. Kilpaurheilussa harjoittelu on toki tavoitteellista ja tiettyyn tulos- tai suoritustasoon tähdätään hyvin systemaattisesti. Tällöinkin toiminta on kuitenkin lähtenyt liikkeelle leikinomaisesta innostuksesta itse lajiin, omien rajojen koetteluun tai yhdessä tekemiseen. Menestymiseen tarvittaviin harjoitustuntimääriin päästään ainoastaan, jos toiminta itsessään tuottaa mielihyvää.

Sama pätee myös liikuntaharrastukseen. Terveyttä edistävän tai kuntouttavan liikunnan tulisi olla sellaista liikuntatoimintaa, jonka tekeminen on itse tarkoitus ja hyödyt tulevat ilahduttavana sivutuotteena. Liikunta on parhaimmillaan leikkiä, jossa pääroolissa on tekemisen ilo.

Luin taannoin Tiede-lehden artikkelista, että **lapsi nauraa leikkiessään noin 400 kertaa päivässä.** Aikuinen nauraa tyypillisesti päivän aikana noin 15 kertaa. Onko leikin ja naurun väheneminen välttämätöntä? Myös aikuisen maailma on täynnä erilaisia mahdollisuuksia leikkiä, kun niille vain avaa silmät. Kokeile ja etsi rohkeasti oma lajisi liikunnan tai jonkun muun harrastuksen parista, missä toiminta on kuin leikkiä ja jonka johdosta naurat ainakin aikuisen minimipäiväannoksen verran.

JENNI TUOMELA



Kuntoutus on pitkä prosessi

– oli sitten murtunut jalka tai murtunut mieli

Toimittaja ja kirjailija
PÄIVI STORGÅRD

Kun teen vertaistukityötä tai toimin kokemukseni pohjalta työryhmissä, ensimmäinen repliikki kuuluu tavallisesti näin: Hei, olen Päivi ja minulla on kaksisuuntainen mielialahäiriö. Olen mielenterveyskuntoutuja, joka ei koskaan parane, mutta kyllä kuntoutuu säälliseksi ja jopa hyödylliseksi kansalaiseksi sairausjaksojen välillä.

Kaksisuuntainen mielialahäiriö johtuu useimpien tutkimusten mukaan aivojen sähkökemiallisesta tasapainosta. Hormonit, välittäjäaineet eivät ole balanssissa ja aiheuttavat melkoisen kaaoksen hermosoluissa ja niiden välillä. Viestiä vievät postipojat joko juoksentelvat solujen välillä sydän kurkussa edes takaisin tai sitten laahustavat rättiväsyneinä, eivätkä tahdo löytää perille.

Edellisessä tilanteessa olen täynnä intoa, ideoita, puhe pulppuaa, unta ei tarvitse ja voisin pelastaa koko maailman. Jälkimmäisessä tapauksessa masennun kaivon pohjalle ja olen aivan varma siitä, että maailma voisi paljon paremmin, jos minua ei olisi. Niin hyödytön ja surkea ihminen olen.

”Kaksisuuntainen mielialahäiriö on luokiteltu kymmenen maailman vaarallisimman sairauden joukkoon.”

Terapeutti pelasti

Kaksisuuntainen mielialahäiriö on luokiteltu kymmenen maailman vaarallisimman sairauden joukkoon. Itsetuhoprosentti lähentelee kahtakymmentä viittä. Silti olen saanut kuulla keksineeni koko taudin, koska se on muotia. Jokainen, joka on kokenut vakavan sairauden, tietää, miltä tällaiset kommentit tuntuvat.

Toinen suosikkini on heitto ”avohoitopotilas”, jota käytetään sumeilematta nimenomaan psyykkisesti sairaista ja nimenomaan haukkumanimenä. Kolmas on ilmaus ”ei taida lääkitys olla ihan kohdallaan”.

Olen sairauteni aikana viettänyt viisi pitkää laitoshoitajaksoa HUS:n Psykiatriakeskuksessa. Siirtyminen avohoitoon ja kuntoutukseen on kaikille pitkään sairastaneille vaikeaa, oli sitten kyse psyykkisestä tai fyysisestä sairaudesta. Arkielämä tuntuu joskus ylipääsemättömän hankalalta varsinkin, jos ihminen on kovin yksin.

Minulla on ollut onni päästä niin sanotusti saattaen avokuntoutuksen puolelle. Oma terapeutini on osallistunut sairaalan loppuhoitokoukukseen ja laatinut suunnitelmaa yhdessä kanssani tulevaa varten. Aivan kuin olisin saanut ottaa häntä kädestä, ennen kuin sairaala päästi irti. Se käsi on pelastanut henkeni. Se ei ole kielikuva.

Jo sairaalavaiheessa pitäisi suunnitella avokuntoutus

Valitettavasti julkinen terveydenhoito ei ole kyennyt antamaan minulle sellaista kuntoutusta, jota itse olisin tarvinnut. Tunnen kylläkin monia, jotka ovat apua saaneet. Itse mak-

san pitkän pennin terapiasta, sillä Kela ei enää korvaa sitä, vaikka kuinka perustelisin tarvetta työkyvyn säilyttämisellä ja arjen hallinnalla.

Lisäksi saan vertaistukea helsinkiläisessä mielenterveysyhdistys Helmissä, joka tarjoaa myös palveluneuvojan seuraa ja neuvoja vaikkapa sosiaalivirastokäynnillä tai terveyskeskuksessa.

Mielenterveyspotilas jää monesti tukien ulkopuolelle, koska hän ei kykene huonossa kunnossa tai mielen vaurioituttua pahasti hoitamaan omia asioitaan. Lain kirjain saati henki eivät toteudu monenkaan kohdalla, jos laitoshoidossa ei huolehdi tulevista kotiin pääsystä ja kuntoutuksesta vaikkapa kiertävän sosiaalityöntekijän avulla ja yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa.

Kuntoutus on pitkä prosessi

Kuntoutus on aina pitkä prosessi, oli sitten murtunut jalka tai murtunut mieli. Kuntoutuksen sujuminen edellyttää suunnitelmallisuutta, joka puolestaan takaa paremmat tulokset. Suunnitelmallisuus keskittää voimavaroja ja antaa työkaluja vaikeuksien voittamiseksi.

Ihminen on kokonaisuus. Hän on psykofyysinen olento. Fyysistä olemusta ja psyykkistä tilaa ei voi erottaa toisistaan. Ihminen ei myöskään elä tyhjiössä. Hänellä on koti, perhe, muita läheisiä, ystäviä, työ, vapaaajan tekemistä. Hän matkustaa, hän toimii eri ympäristöissä, kaupungissa, maalla. Hän kulkee ovista ja kynnyksistä, vaeltaa luonnossa ja ylittää asvaltoituja katuja. Hän ui, juoksee, kiipeää, hyppää, tiskaa, imuroi. Hänellä on siis elämä.



Kuntoutuminen vaatii kärsivällisyyttä, kertoi Päivi Storgård puheenvuorossaan Aluekuntoutusfoorumissa.

Kuntoutussuunnitelma ei koskaan voi olla erillinen yksittäisen ihmisen oikeasta elinpiiristä. Ja mikä tärkeintä, se on kuntoutujan oikeus, joka on kirjattu lakiin. Miten se sitten tehdään niin, että minäkin ymmärrän? Ja miksi niin ei tehty, kun ensi kertaa - toista kertaa - kolmatta kertaa olin osastolla ja pääsin sieltä pois? Miksi kului niin monta vuotta kysyä aivan yksinkertaisia kysymyksiä?

Millainen sinun tavallinen päiväsi on? Mitä teet, keitä tapaat, mitä kalenterissasi lukee? Mitä haluat? Millainen arki on sinulle tärkeää ja mahdollista kuntoutuksen aikana ja sen jälkeen? Ja sitten: miten siihen päästään? Mitä keinoja voimme käyttää?

Molemmat sisareni ovat fysioterapeutteja. Toinen työskentelee yliopistosairaalan neuropsykiatristen potilaiden parissa, toinen on yk-

”Valitettavasti julkinen terveydenhoito ei ole kyennyt antamaan minulle sellaista kuntoutusta, jota itse olisin tarvinnut.”

sityisyrittäjä ja kuntouttaa vanhuk-
sia. Hänellä on tapana kerätä kaikki
mahdollinen taustatieto sekä poti-
laalta että hänen luvallaan ja mah-
dollisuuksien mukaan myös omai-
silta.

”Täytyyhän minun tietää, millai-
nen koti ja ympäristö on ja mitä se
vaatii. Enkä halua tehdä sellaista,
jota kuntoutuja ei pidä tärkeänä, jos
se ei ole ehdottoman välttämätöntä
fyysisen kuntoutumisen kannalta”,
hän sanoo.

Kuntoutuminen vaatii kärsivällisyyttä

Kuka sitten kantaa vastuun? Mones-
ti vastuu on hajautettu niin laajalle,
ettei vasen käsi tiedä, mitä oikea te-
kee. Kunnon kuntoutussuunnitelma
määrittelee aina pääasiallisen vas-
tuunkantajan, joka pitää huolta siitä,
että sateenvarjo ei vuoda.

Kuntoutuminen vaatii kärsivälli-
syyttä. Tunnen näyttelijän, jonka ala-
ruumis halvaantui moottoripyörä-
onnettomuudessa. Hän kertoi, että
suurin haaste byrokratian rattaissa
oli odottaminen, toistaminen, tur-
hautuminen, ajan lipuminen käsistä,
kuntoutuspäätösten odottaminen,
laitoskuntoutuspaikan odottaminen
ja avokuntoutuksen odottaminen.

”Elämää valuu hukkaan joka päi-
vä, kun en ole kuntoutuksessa”, hän
sanoi.

Aikataulun laatiminen auttaisi kun-
toutujaa. Olisi jotakin, mitä odottaa,
mutta tietäisi, milloin se koittaa. Olisi
tavoitteita aikajanalla ja ajat pitäisi-
vät. Ja olisi joku, joka välittäisi siitä,
miten kuntoutuminen sujuu.

Vastuu kuntoutussuunnitelman tekemisestä pitää olla hoitavalla lääkärillä. Kuntoutussuunnitelma laaditaan yhdessä kuntoutujan kanssa, ja häntä todella kuunnellaan. Tarvittaessa mukana on perheen jäseniä, läheisiä tai työpaikan edustaja. Lääkäri tarvitsee siis usein avukseen moniammatillisen työryhmän, johon voi kuulua psykologi, fysioterapeutti, sosiaalityöntekijä, erikoisalan lääkäri, toimintaterapeutti tai muu työntekijä.

Kuntoutuksen suunnitteluun tulee varata riittävästi aikaa. Kuntoutussuunnitelma luo motivaatiota ja turvallisuuden tunnetta. Kuntoutuja ja viranomaiset sitoutuvat toimintaan sen avulla. Se on perusta tarkennuksille, jatkosuunnitelmille ja yhteistyölle. Se on kuntoutujan kartta omaan elämäänsä.

Oma kuntoutussuunnitelmani on tehty yhteistyössä hoitavan psykiatrin, terapeutin ja läheisten kanssa. Psykkisten sairauksien ja varsinkin kaksisuuntaisen mielialahäiriön kohdalla ympäristön havainnot käyttäytymisestä ja sen muutoksista ovat erikoisen tärkeitä. Myönnän, ei ole mukavaa olla jatkuvan pienen tarkailun kohteena, kun itsekkin joutuu vahtimaan itseään. Minulla on kyläkin hyvä vahtikoira apuna, se on mielialapäiväkirja, jota täytän päivittäin. Sekin kuuluu kuntoutussuunnitelmaani.

Palvelusuunnitelma on vain suositus

Minusta yhtä tärkeä kuin kuntoutussuunnitelma on palvelusuunnitelma. Siihen kirjataan kaikki perheen ja kuntoutujan avun, tuen ja kuntoutuksen tarpeet. Mutta koska palvelusuunnitelma on suositus, kuntoutuja on taas hakupaperisodan edessä. Olen sitä mieltä, että palvelusuunnitelma olisi tehtävä niin, että se olisi suoraan toteutettavissa ilman erillistä hakumenettelyä. Kovin vaikeaa se ei voi olla.

Eräs sukulaiseni joutuu tappelemaan jatkuvasti asperger-poikansa puolesta.

”Suunnitelmat ovat hienot, mutta tuntuu kuin ne olisi tehty vain kiussaksi”, hän sanoo. Joka ikisen kerran joutuu selittämään samat asiat ja keräämään kilon paperia vain saadaakseen kuulla, että lisäselvityksiä vaaditaan tai että tiettyä palvelua ei katsota tarvittavan.

”Se on niin turhauttavaa, että olen itse joutunut olemaan masennuksen takia pitkällä sairauslomilla”, hän kertoo. Nyt on siis kaksi kuntoutujaa samassa perheessä.

”Kuntoutus on aina pitkä prosessi, oli sitten murtunut jalka tai murtunut mieli.”

Ja vielä yksi tärkeä asia: oli kuntoutuja miten huonossa kunnossa tahansa, psyykkisesti tai fyysisesti tai molemmin tavoin sairas, hänen toivomuksiaan on aina kuunneltava ja kunnioitettava hänen itsemäärämisoikeuttaan.

Liian terve ammatilliseen kuntoutukseen

Psyykkisesti sairaana olen törmännyt monesti käsitteeseen ammatillinen kuntoutus. Siis käsitteeseen, en käytäntöön. On hienoa lukea ja kuulla, että ammatillisen kuntoutuksen avulla kuntoutuja saa tai säilyttää itsellään soveltuvan työn, kohentaa hänen työkykyään ja valmiuksiaan ja lisää integraatiota työhön muilla tavoin.

En ole koskaan päässyt ammatilliseen uudelleen- tai täydennyskoulutukseen, koulutuskokeiluun, työkokeiluun, työpaikkakokeiluun tai työvalmennukseen. Olen liian terve. Siis silloin, kun olen terve, tasapainossa.

Monien psykiatristen kuntoutujien on vaikea todentaa sitä, että oikeasti tarvitsisin pehmeää laskua töihin avovaiheessa, työn uudelleen suunnittelua, työn vaihtamista tai uudelleen koulutusta. Siinä vaiheessa, kun hoksaat niitä pyytää, olet jo liian terve ja kykenevä jatkamaan siinä missä nyt satutkin olemaan. Jos työtä on.

Itse freelancerina olen ulkopuolella kaiken työterveyshuollon, jossa näitä kysymyksiä pääsisi ratkomaan yhdessä työnantajan kanssa. Ja niin ovat myös työttömät, jotka ovat muutenkin kuormittuneita.

Mutta noin yleisesti, suomalainen ihminen määrittelee itsensä suureksi osaksi työn kautta. Kun työkyky on vaillinainen, ihminen kokee usein itsekkin olevansa huono ja keipaamaton. Hyvä ammatillinen kuntouttaminen eheyttää koko ihmistä. Mutta on huomattava, ettei kukaan kuntoutukseen osallistuva asettaisi ihmisyiden mitaksi suorituskykyä yhteiskunnassa.

Ajoissa aloitettu kuntoutus on kaikkien etu

On tietysti selvää, että ajoissa aloitettu kuntoutus palvelee niin yhteiskunnan, yksilön kuin yritystenkin etua. Taloudelliset hyödyt, työvoiman riittävyden ja tuottavuuden turvaaminen, eläkekustannusten pitäminen kurissa sekä hoito- ja huoltokustannusten väheneminen ovat tärkeitä, kun Suomea yritetään nostaa suosta.

Yritysten etuja ovat tietenkin liikeloudelliset perustelut. Se, että kun henkilöstö voi hyvin, työkyvyn alenemisesta aiheutuvat kustannukset pienenevät. Yritykset kilpailevat myös inhimillisen ja sosiaalisen pääoman saralla, ja työkyky sekä työhyvinvointi kuuluvat niihin. Sitä vain ei moni puheiden jälkeen saa käytäntöön.

Sosiaalinen kuntoutus jää usein liian vähälle huomiolle, vaikka se kietoutuu yhteen monen muun kuntoutuksen näkökulman kanssa.

”Yhteistä kuntoutujille on uuden tasapainon tavoittelemisen. Sitä haen itsekin.”

Kuten sanoin, ihminen on kokonaisuus ja toimii ympäristössään. Kuntoutuja tarvitsee myös kykyä selviytyä arkipäivän välttämättömistä toiminnoista, vuorovaikutussuhteista sekä oman toimintaympäristönsä rooleista. Hänen asumistaan täytyy ehkä helpottaa, mahdollistaa kodin ulkopuolella liikkuminen, päästä kirjastoon, kahvilaan, puistoon ja osallistumaan yleisesti kaikkeen siihen, mihin muutkin, ei vähiten yhteiskunnallisen vaikuttamiseen.

Äkillisen tai pitkällisen sairastumisen tai muun elämää moukaroineen tapahtuman jälkeen täytyy myös huolehtia taloudellisesta turvallisuudesta ja tukea sosiaalisia verkostoja, jottei ihminen jää yksin.

Joskus avokuntoutuksen työntekijät ovat ainoita, joiden kanssa kuntoutuja – erityisesti mielenterveyskuntoutuja – voi turvallisesti olla sosiaalinen. Hyvä kuntoutuksen ammattilainen kun ei tuomitse, sääli, reipastele tarpeettomasti, ei tyrkytä muita kuin niitä oikeita neuvoja. Hän kunnioittaa, auttaa, kuuntelee ja näkee oikean ihmisen diagnoosin takana.

Heikoilla oleva pelkää, että on hukannut itsensä

Heikoilla ollut tai oleva ihminen nimittäin pelkää. Hän pelkää, että on hukannut itsensä. Oma kehonkuva, mielenhallinta tai koko elämän perusta voi olla muuttunut, syitä on tuhansia. Yhteistä kuntoutujille on uuden tasapainon tavoittelemisen. Sitä haen itsekin. Minun ei tarvitse opetella kävelemään uudelleen tai hyväksyä liikuntakyvyn rajoitteita, taistella päihdeongelman kanssa,

kantaa huolta sairaasta lapsestani, mutta yhtä kaikki pelkään joskus puotavani taas ulos elämästäni.

Siksi te kaikki olette tarpeellisia. Siksi on myös kehitettävä käytäntöjä, jotka sallivat joustamisen kuntoutujan tarpeiden mukaan. Joskus avokuntoutus on paras ratkaisu, toisinaan taas laitoksessa tapahtuva, joskus taas kuntoutuja pärjää ominikin voimin, jos haluaa. Raskaiden ja keveiden kuntoutusmuotojen täytyy voida vaihdella ilman, että kuntoutuja hukkuu byrokraatiaan.

Tässä teidän apunanne voivat olla kokemusasiantuntijat, joita käytetään vielä Suomessa hyvin vähän – myös siksi, että heidän koulutustaan luodaan parhaillaan yhteneväksi, ja lisäksi tähän asti toiminta on ollut hyvin paljon kolmannen sektorin varassa.

Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta kyseessä olevasta aiheesta. Tällä hetkellä on vielä keskitytty suurimmaksi osaksi mielenterveys- tai päihdeongelmiin. Näistä kokemusasiantuntijalla voi olla henkilökohtainen kokemus palvelujen käyttäjänä, omaisena tai läheisenä.

Koulutus antaa kokemusasiantuntijoille valmiudet toimia yhdessä ammattihenkilöstön kanssa, jotta palvelut saadaan paremmin vastaamaan asiakkaiden tarpeita. Kokemusasiantuntija voi toimia asiantuntijana koulutuksissa, ryhmätoiminnoissa tai kehittämistyössä. Hänen kanssaan työskentely on siis tavoitteellista, rakenteisiin ja käytäntöihin paneutuvaa kehittämistä.

”Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta kyseessä olevasta aiheesta”

Kokemusasiantuntija voi toimia myös kokemuskouluttajana, vertaisryhmien ohjaajana tai tukihenkilönä. Koulutuksen sisältöön kuuluu mm. psykiatriset sairaudet ja päihdesairaudet, niiden hoito- ja kuntoutustyö, pedagoginen koulutus, ryhmänohjaus- ja viestintätaitojen opetus sekä oman elämäntarinan työstäminen ja omista kokemuksista kertominen.

Koulutuksessa pureudutaan myös päihde- ja mielenterveyskentän palvelujärjestelmiin, niiden kehittämiseen ja kansalaisten tasa-vertaiseen oikeuteen käyttää palveluja. Jos yhteiskunta haluaa selvittää jatkossa entistä paremmin kasvavien mielenterveys- ja päihdeongelmien kanssa, pitää auttamisjärjestelmissä antaa tilaa myös tehtävään koulutetuille kokemusasiantuntijoille ja vertaistoimijoille, jotka pystyvät antamaan paljon tietoa erityisesti avokuntoutuksen ratkaisuihin.

Avokuntoutus on silta terveeseen arkeen

Ilman kuntoutuspalveluista saamaani apua en olisi tässä teille puhumassa. Kiitän teitä kaikkia, jotka suunnittelette ja toteutate työtä, jolla on todellista, syvää, inhimillistä merkitystä. Avokuntoutus on silta terveen arjen ja monin tavoin ongelmallisten ja haavoittavien tilanteiden välillä. Siltaa pitkin kävellään joskus molempiin suuntiin, mutta se on suunniteltu kantavaksi – onko tarpeeksi, se selviää varmaan Avokuntoutusfoorumin aikana.

Hyvää, antoisaa ja ihmisyyttä kunnioittavaa Avokuntoutusfooromia.

PÄIVI STORGÅRD

Toimittaja ja kirjailija Päivi Storgårdin avauspuheenvuoro Tampere-talossa 27.11.2014 järjestetyssä Avokuntoutusfoorumissa.

TtT, LitM, Hyvinvointiteknologian insinööri Anu Salpakoski:

Lonkkamurtuman jälkeen tarvitaan pitkäkestoinen kotikuntoutus

Luustotieto-lehden lukijat ovat saaneet lehden Uutisia lyhyesti -palstalta lukea monista luustoterveyteen liittyvistä uutisista. Edellisessä lehdessä esiteltiin lyhykäisestään tuore väitöskirja otsikolla: Tehostetulla kotikuntoutuksella lonkkamurtumapotilaat jalkeille. Väitöskirjan tekijäksi mainittiin **Anu Salpakoski**.

Mikä yllätys olikaan törmätä tuttuun nimeen Keski-Suomen Luustoyhdistyksen yhteydessä. Nimittäin yhdistyksen uudeksi puheenjohtajaksi oli valittu samainen Anu Salpakoski!

Anu Salpakoski väitteli viime vuoden lokakuussa vuoden kestäneen yksilöllisesti suunnitellun kotikuntoutuksen (ProMo-kuntoutus) vaikutuksista liikkumiskykyyn. Tut-

kittavien ryhmään kuului 40 henkilöä ja verrokkeina oli 41 henkilöä. Tutkimushanke kesti yhteensä lähes viisi vuotta, josta varsinainen tutkimus- eli kuntoutusvaihe kesti kunkin henkilön osalta yhteensä vuoden.

Vuoden kestäväällä kotikuntoutusohjelmalla pystyttiin parantamaan liikkumiskyvyn palautumista.

– Osa jopa koki vähemmän vaikeuksia porraskävelyssä vuoden mittaisen kuntoutusvaiheen jälkeen kuin ennen lonkkamurtumaa, Salpakoski kertoo (ks. kuvio 2 s. 19).

Kipu estää toipumasta lonkkamurtumasta

Salpakosken mukaan kivun hoidon ja kivun hallinnan tulisi olla olennainen osa lonkkamurtuman jälkeistä kuntoutusta.

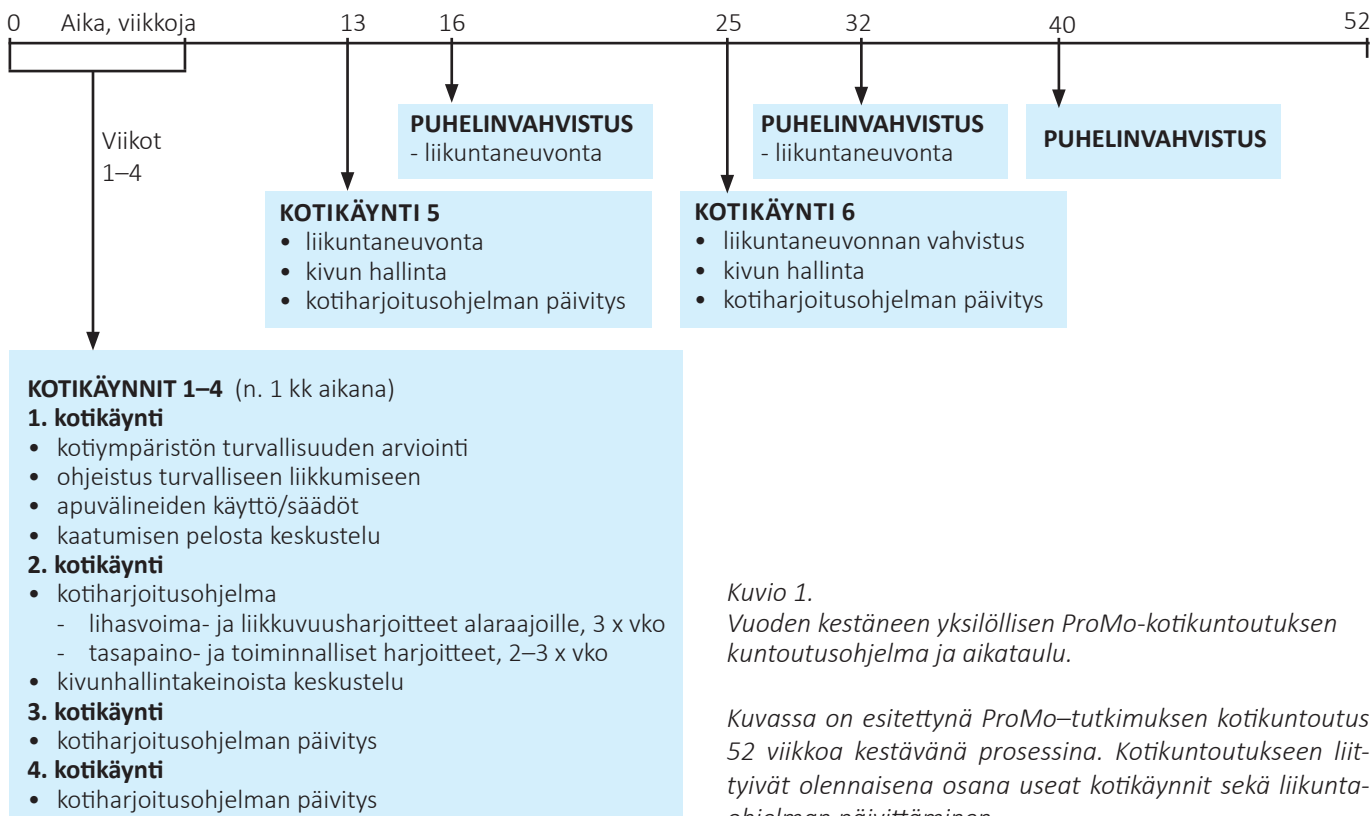
– Voimakas kipu tai pelko voimakkaasta kivusta voivat estää henkilön toipumista ja selviämistä tavallisessa arjessa, Salpakoski painottaa.

Tutkimuksessa ilmeni, että kahdella kolmasosalla tutkituista ilmeni kipua leikatussa lonkassa vielä keskimäärin kolme vuotta lonkkaleikkauksen jälkeen. Voimakkaasta kivusta kärsivät kokivat tasapainonsa huomommaksi kuin ne henkilöt, jotka eivät kertoneet kärsivänsä kivusta tai joilla kipu oli vähäisempää.

Salpakosken mukaan voimakas kipu ja liikkumisvaikeudet olivat yleisempiä niillä henkilöillä, joilla lonkkamurtuma oli korjattu osteosynteesillä eli luu oli tuettu normaaliin asentoon erilaisten naulojen ja ruuvien avulla proteesin sijasta.

– Murtumatyyppi, potilaan ikä, kunto jne. toki vaikuttavata siihen,

ProMo KUNTOUTUSAIKATAULU





mitä tekniikkaa voidaan käyttää. Ja onhan se proteesileikkaus hieman kalliimpikin kun osteosynteesi. Huomattavasti kalliimmaksi tulevat kuitenkin mahdolliset uusintaleikkaukset tai se, että henkilö joutuu muuttamaan kodistaan palvelutaloon tai laitoshoitoon, Salpakoski toteaa ja jatkaa:

– Mutta valitaan mikä leikkaustapa vaan, kannattaisi se huomioida kuntoutuksen suunnittelussa.

Kotikäynnit ja puhelintuki kotikuntoutuksen perustana

Salpakosken väitöskirjatutkimuksessa seurattiin lonkkamurtuman saaneita henkilöitä vuoden ajan murtuman jälkeen. Keskeistä tutkimuksen kotikuntoutuksessa olivat fysioterapeutin tekemät kotikäynnit sekä puhelinkontaktit, joiden avulla tuettiin kuntoutujaa jatkamaan harjoittelua. Kotikäyntejä ja puhelinkontakteja ei kuitenkaan kovin montaa ollut, joten kuntoutus pitäisi olla myös helposti toteutettavissa perusterveydenhuollossa ilman suurempia lisäyksiä resursseissa. Kuntoutumisen eri osa-alueiden oikea-aikaisuus sekä liikuntaharjoittelun progressiivisuus ovat lisäksi tärkeitä asioita muistaa kuntoutuksessa.

Tutkimusryhmään kuuluneille henkilöille tehtiin aluksi haastatteluita, joissa selvitettiin lonkkamurtumatilanne, liikkumiskyky ennen murtumaa ja lonkkamurtumaleikkauksen jälkeinen liikkumis- ja toimintakyky sekä kipu. Noin 6–10 viikkoa lonkkaleikkauksen jälkeen henkilöille tehtiin alkumittaukset ja neljä fysioterapeutin kotikäyntiä noin kuukauden aikana.

Kotikäynteihin liittyivät seuraavat seikat:

Ensimmäinen kotikäynti

- kotiympäristön turvallisuuden arviointi
- ohjeistus turvalliseen liikkumiseen ja apuvälineiden käyttö
- keskustelu kaatumisen pelosta

Toinen kotikäynti

- kotiharjoitusohjelman laadinta:
 - kolme kertaa viikossa lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteet alaraajoille
 - 2–3 kertaa viikossa tasapaino- ja toiminnalliset harjoitteet

Kolmas ja neljäs kotikäynti

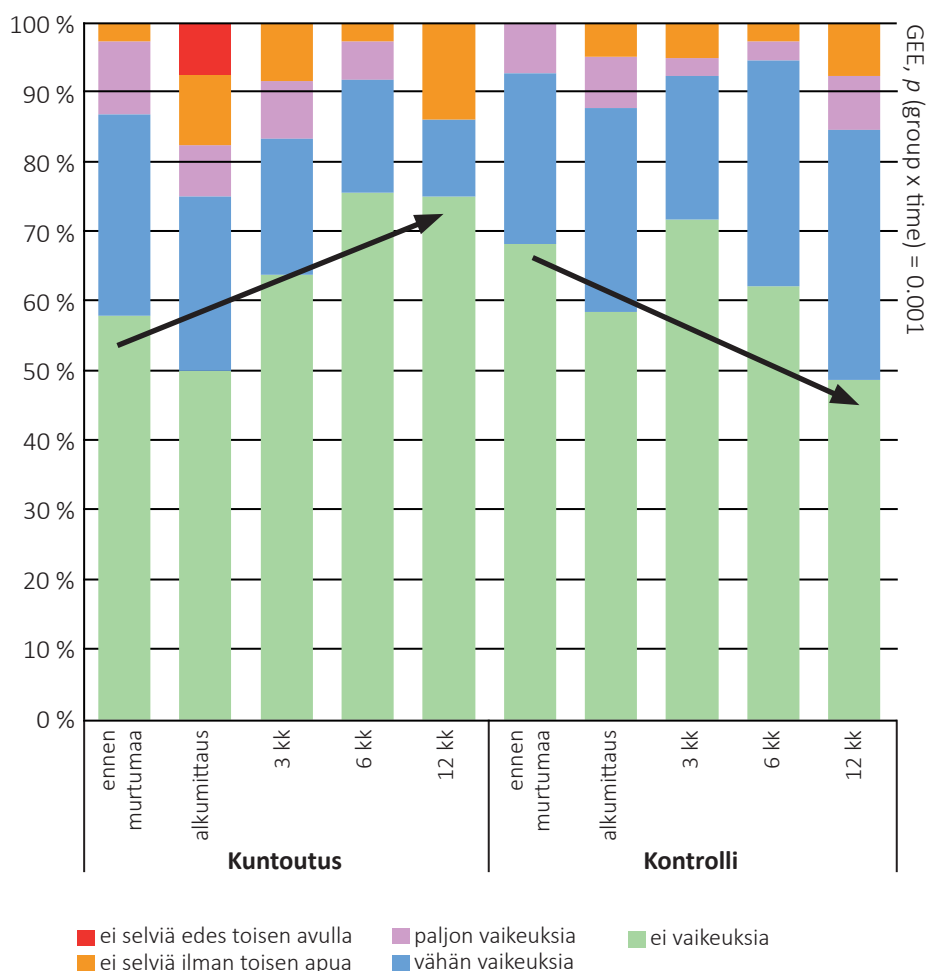
- kotiharjoitusohjelman päivitykset, jolloin huomioidaan liikuntaohjelman nousujohteisuus

Lisäksi kolmen ja kuuden kuukauden kuluttua ensimmäisestä kotikäynnistä

tä tehtiin viides ja kuudes kotikäynti, jolloin annettiin liikuntaneuvontaa ja päivitettiin kotiharjoitusohjelma sekä keskityttiin kivun hallintaan. Muutaman viikon kuluttua näiden molempien kotikäyntien jälkeen fysioterapeutti lisäksi soitti ja antoi puhelimitse liikuntaohjausta (ks. kuvio 1 s. 18).

Kuviossa 2 (alla) on kuvattu kuntoutusryhmän (vasemmalta 5 ensimmäistä pylvästä) ja kontrolliryhmän (5 viimeistä pylvästä) porraskävelyn vaikeuksien kokemisen muutos vuoden aikana. Molemmilta ryhmiltä on ensimmäisenä pilarina tilanne ennen murtumaa, seuraavana pilarina tilanne alkumittausta tehtäessä sekä 3, 6 ja 12 kuukautta alkumittauksen jälkeen.

Kuntoutusryhmällä on havaittavissa selkeä myönteinen kehitys siinä, miten porraskävely koetaan. Kiinnostavaa on se, että kuntoutuk-



Kuvio 2. Porraskävelyn vaikeuksien kokemisen muutos vuoden aikana kuntoutus- ja kontrolliryhmillä. p-arvo kuvaa GEE-analyysin ryhmä x aika -interaktiota.

sen ansiosta porraskävelyn koetaan olevan helpompaa kuin jopa ennen murtumaa!

Sen sijaan kontrolliryhmässä tilanne on päinvastainen: ilman kotikuntoutusta kontrolliryhmään kuuluvat kokivat porraskävelyn vaikeutuvan jopa alkumittausta huomnommalle tasolle.

Kuntoutujalle on tärkeää kokea, että hänen liikuntasuorituksillansa on merkitys ja että hän saa apua, mikäli ei ymmärrä jotakin liikettä tai jokin liike ei tunnu sujuvan ohjeen mukaan.

Kaikkiaan Salpakoski painottaa sitä, että kuntoutujaa ei saisi jättää täysin yksin kuntoutumaan. Silloin helposti omahoito unohtuu.

Lonkkamurtumapotilas tarvitsee pitkän kuntoutuksen

Salpakosken mukaan tällä hetkellä sairaalassa tapahtuva lonkkamurtumapotilaan hoito ja kuntoutus ovat suhteellisen hyvällä mallilla. Mutta kotiutumisvaihe ja sen jälkeinen kuntoutus onkin jo toinen juttu: potilaat siirretään kotiin kuntoutumaan lähes itsekseen.

– On tavallista, että kotiutuva potilas ei täysin ymmärrä saamansa liikuntaohjeen sisältöä ja lisäksi liikuntaohje on suppea eikä sisällä nousujohteisuutta. Kukaan ei myöskään seuraa, että liikuntaohjetta noudatetaan kotona, Salpakoski harmittelee ja jatkaa:

– Suomessa tapahtuu noin 7 600 lonkkamurtumaa vuodessa. Kyseessä ei ole suuri määrä lonkkamurtumapotilaita yhtä perusterveydenhuollon yksikköä kohti. Riittävän pitkäkestoisien kuntoutuksen järjestäminen ei voi olla ihan mahdoton asia.

Salpakoski havaitsi, että tietyt indikaattorit ennakoivat lonkkamurtumaleikkauksen jälkeisiä liikkumiskyvyn vaikeuksia ja ns. katastrofista kehityskaarta, jolloin liikkuminen vaikeutui edelleen kotiutumisen jälkeen. Nämä indikaattorit ovat apuvälineiden käyttö ja sisätilois-

sa tapahtuneet kaatumiset ennen murtumaa, normaalia pidempi sairaalassaoloaika lonkkaleikkauksen jälkeen sekä pitkittynyt alavartalon kipu. Salpakosken mukaan näiden tekijöiden ilmetessä lonkkamurtumapotilaan kuntoutukseen täytyisi kiinnittää aivan erityinen huomio.



”Kuntoutujalle on tärkeää kokea, että hänen liikuntasuorituksillansa on merkitys ja että hän saa apua.”

Apuvälineet kuntoon!

Ennen väitöskirjatutkimustaan Salpakoski oli projektikoordinaattorina Länsi-Uudellamaalla, jossa tutki Keski- ja Länsi Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus Sosiaalitaidon hankkeessa ikääntyneiden apuvälineiden käyttöä, apuvälineiden toimivuutta ja vaikuttavuutta.

Tavoitteena oli selvittää, saivatko ikääntyneet riittävästi tukea apuvälineistään omatoimiseen kotona asumiseen ja lisäksi selvittää sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön apuvälineosaamista.

Salpakoski havaitsi yllättäviä asioita. Esimerkiksi yleisesti käytössä olleet turvarannekkeet oli suunniteltu niin, että niitä ei voinut käyttää suihkussa vaikka samaan aikaan on ollut markkinoilla liikuntaa harrastaville ihmisille mm. sykemittareita, joita on voinut käyttää vaikkapa uideissa. Käytännössä ikääntyneen täytyisi riisua ranneke ennen suihkua ja sitten vielä täytyisi muistaa laittaa se ranteeseen suihkun jälkeen.

– Ja nimenomaan suihku- ja wc-tiloissa tapahtuu paljon kaatumistapaturmia, Salpakoski huomauttaa.

Anu Salpakoski hämmästeli myös sitä, miten vaikeaa turvarannekkeen saanti voi joskus olla siitakin huolimatta, että ikääntyneet maksoivat rannekkeen käyttönsä itse.

Myös ammattilaisten apuvälineosaamiseen olisi Salpakosken mielestä tärkeää kiinnittää huomiota.

– Jos rollaattori on asennettu väärälle korkeudelle ja ikääntynyt joutuu sen vuoksi kulkemaan huonossa asennossa, olisi tärkeää, että esimerkiksi päivittäin ikääntynyttä näkevä kotihoidon työntekijä huomaaisi asian ja osaisi säätää rollaattorin oikealle korkeudelle.

– Toinen pieni, mutta tärkeä asia olisi, että kotihoidon työntekijä huomaisi vanhuksen tarttumapihtien päissä olevien kumituttien puuttumisen ja osaisi laittaa uudet tilalle. Eihän tarttumapihdeillä tee mitään ilman niitä, sillä pihdeillä ei saa tuolloin mistään kiinni. Vastaavia pieniä ongelmakohtia voi olla paljon, jolloin kotona selviytyminen vaikeutuu aivan turhaan, Salpakoski puuskahtaa.

Keski-Suomen Luustoyhdistyksen puheenjohtajaksi

Vuoden 2015 alusta lähtien Anu Salpakoski on työskennellyt Mikkelin Ammattikorkeakoulussa tutkimuspäällikkönä. Työmatkaa kertyy ratin takana lähes kaksi tuntia suuntaansa. Lisäksi Salpakoski on Keski-Suomen Luustoyhdistyksen puheenjohtaja.

– Luustoliitto ja sen jäsenyhdistykset ympäri Suomen tekevät tärkeää työtä. On mukavaa lähteä mukaan tähän tärkeään työhön, Salpakoski toteaa.

Eikä häntä myöskään harmita pitkä työmatka. Autossa on kuulemma hyvä rentoutua ja keskittyä tuleviin haasteisiin.

ANSA HOLM

Kirjallisuutta: Anu Salpakosken syksyllä 2014 julkaistu väitöskirja löytyy Jyväskylän yliopiston julkaisuarkistosta.



Miten kalsiumlisä vaikuttaa muiden lääkkeiden imeytymiseen?



Kuva: Ansa Holm

Jotkin lääkkeet voivat vaikuttaa toisten lääkkeiden imeytymiseen. On tärkeää, että terveydenhuollon ammattilainen tarkistaa lääkityksesi kokonaisuutena, mukaan lukien käyttämäsi itsehoitolääkkeet ja kaikkien käyttämäsi lääkkeiden mahdolliset yhteisvaikutukset.

Omalta lääkäriltä voit pyytää lääkeshoidon kokonaisarviointia tai voit kysyä neuvoa apteekin henkilökunnalta. Lisäksi jotkut apteekit tarjoavat maksullista lääkeshoidon arviointipalvelua.

Kalsiumlisä huonontaa kilpirauhasen vajaatoimintaan käytettävän Thyroxin-lääkityksen imeytymistä. Thyroxinin oton jälkeen tulee olla vähintään 2 tunnin tauko ennen kalsiumtabletin ottamista.

Thyroxinin imeytymisen varmistamiseksi tulee sen oton jälkeen pitää 4 tuntia väliä ennen mahdollisen käytössäsi olevan rauta- tai magnesiumvalmisteen ottamista. Myös monet muut lääkkeet voivat

vaikuttaa Thyroxinin imeytymiseen, joten muista mainita sen käytöstä lääkärissäkäynnin yhteydessä.

Kalsiumlisä huonontaa kinoloni- ja tetrasykliini-antibioottien imeytymistä, joten ne on otettava vähintään 2 tuntia ennen tai 4–6 tuntia kalsiumtabletin jälkeen.

Kalsiumtablettia ei tule myöskään ottaa samanaikaisesti suun kautta otettavan bisfosfonaattilääkityksen (varsinainen osteoporoosilääkitys) kanssa, koska kalsium huonontaa bisfosfonaattien imeytymistä.

Bisfosfonaattilääkkeen ja kalsiumtabletin välillä on hyvä pitää 4 tuntia väliä. Bisfosfonaatti otetaan aamulla tyhjään vatsaan, joten kalsiumtabletti kannattaa ottaa esim. illalla. Terveydenhuollon ammattilaisen kanssa on myös hyvä käydä läpi muu lääkityksesi, etteivät muut käyttämäsi lääkkeet haittaa mahdollisen bisfosfonaatin imeytymistä.

Asiantuntijana toimi
LKT, professori SEPPO KIVINEN

Mitä?

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

Miksi?

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

Milloin?

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

Mihin?

Soita numeroon 050 3377 570.

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





KOKOUSKUTSU

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen kevään liittokokous pidetään lauantaina **18.4.2015 klo 12–14 Tampereen kylpylässä Tampereella (Lapinniemenranta 12)**.

Ennen virallista kokousta tarjotaan tulokahvi klo 10 alkaen ja klo 10.30–11.45 on Suomen Kansainvälisen Senioritanssilii-ton puheenjohtaja **Anne Nummenpään** luento aiheesta Senioritanssi. Kokouksen jälkeen noin klo 14–15 tarjotaan kokouksen osallistujille lounas.

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13).

”Jäsenyhdistys saa lähettää liiton kokoukseen yhden virallisen edustajan jokaista alkavaa sataa (100) henkilöjäsentään kohden, kuitenkin siten, että enimmäismäärä on 10 edustajaa. Yhdistyksen edustajamäärä määräytyy kokousta edeltävän vuoden joulukuun viimeiseen päivään (31.12.2014) mennessä jäsenrekisteriin merkittyjen varsinaisten jäsenten mukaan.”

(Suomen Luustoliitto ry:n säännöt, § 9).

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen ja erikoisruokavalioineen tulee ilmoittaa **2.4.2015 mennessä** liiton toimistoon, osoite on toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse Luustoliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki. Jäsenyhdistyksiin lähetetään kokouskutsu ja ilmoitautumislomake erikseen.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus



Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivät Tampereen kylpylässä 17.4.2015



Hyvät Liiton jäsenyhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit: tervetuloa Tampereen kylpylään yhteisille neuvottelupäiville perjantaina 17. huhtikuuta.

Ohjelmassa olevien ajankoh-taisasioiden lisäksi yhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit voivat itse vaikuttaa ohjelman sisältöön: yhdistysten edustajille on lähetetty lyhyt kysely, jonka perusteella rakennetaan päivän ohjelma mahdollisimman hyvin vastaamaan kentältä tulleisiin toiveisiin.

Neuvottelupäivän ehkä tärkein anti tulee kuitenkin olemaan muiden puheenjohtajien ja sihteerien tapaaminen – vaikka toki asioiden läpikäynti yhdessä on tärkeää.

Liitto tarjoaa yhdistysten puheenjohtajille ja sihteeille täysihoidon Tampereen kylpylässä sekä maksaa enintään 50 € kunkin osallistujan matkakuluista yleisillä kulku-neuvoilla (matkalaskua vastaan).

Seuraavana päivänä pidettävään liittokokoukseen osallistuville tarjotaan lisäksi majoitus Tampereen kylpylässä kahden hengen huoneissa sekä kylpyläosaston vapaa käyttö.

Tavataan Tampereella!

Vastaa kyselyyn ja ole mukana vaikuttamassa neuvottelupäivien sisältöön.





Yli 200 avokuntoutuksen asiantuntijaa koolla Tampere-talossa

dean ensimmäisestä Suomes-
sa järjestettävästä kansallisesta
Avokuntoutusfoorumista esitti
yleislääketieteen erikoislääkäri **Ari
Rosenvall**, joka toimii mm. Luustoliiton avomuotoisen kuntoutumisen tuen ASKO-hankkeen ohjausryhmän puheenjohtajana. Luustoliitto tarttui haasteeseen ja järjesti marraskuussa yhteistyössä Vanhustyön keskusliiton, Hoito- ja Kuntoutuslaitosten liiton, Aivoliiton ja Raha-automaattiyhdistyksen kanssa Avokuntoutusfoorumin. Tampere-taloon kokoon-
tui yhteensä 221 avokuntoutuksen asiantuntijaa mm. sosiaali- ja terveysalan järjestöistä, julkiselta ja yksityiseltä sektorilta, kuntoutuslaitoksista sekä koulutus- ja tutkimusorganisaatioista. Avokuntoutusfoorumi toimi käänteen tekävänä päänavauksena avokuntoutuksen asiantuntijoiden yhteistyössä.

Päivä käynnistyi mukaansa tem-
paavalla Beethovenilla Manseen-
potpurilla, jossa esiintyivät **Leena
Lehtonen** ja itse Luustoliiton pu-
heenjohtaja **Harri Sievänen**.

Foorumissa pidettiin yhteensä
33 mielenkiintoista ja ajankohtais-
ta puheenvuoroa avokuntoutuksen
hyvistä käytännöistä ja vaikutuksista



sekä mahdollisuuksista ja rajoista,
talouden näkökulmaa unohtamatta.
Lisäksi aihepiiriin oli mahdollista tu-
tustua Tampere-talon Sorsapuisto-
salin näyttelyssä.

Avokuntoutusfoorumissa ensim-
mäistä kertaa yhteen kokoontuneilla
yli 50-vuotiaiden avokuntoutuksen
asiantuntijoilla oli mahdollisuus ver-
kostoitua ja jakaa ajatuksiaan mui-
den asiantuntijoiden kanssa. Lisäksi
päivän päätteeksi perustettiin 18

paikalla olleen järjestön ja avokun-
toutuspalveluiden tuottajan toimes-
ta Avokuntoutusverkosto. Perustaja-
jäsenet pitävät verkostoa tärkeänä
ja erittäin tervetulleena asiana.

Foorumissa mukana olleet asian-
tuntijat olivat yksimielisiä siitä, että
avomuotoista kuntoutusta ja kun-
toutumisen tukea tulee toteuttaa
entistä enemmän ja paremmin lai-
tosmuotoisen kuntoutuksen rinnal-
la tai lisänä kuntoutujan arjen aree-
noilla. Se on yksi avaintekijä kansa-
laisten hyvinvoinnin ja toimintaky-
vyn edistämiseen, olemassa olevien
resurssien tehokkaaseen käyttöön
sekä pysyvien tuloksien saavuttami-
seen.

Avokuntoutusfoorumin järjestä-
minen oli Luustoliitolle iso haaste,
mutta tilaisuus onnistui yli odotus-
ten. Foorumista saatu kirjallinen ja
suullinen palaute oli erittäin positiiv-
ista. Avokuntoutuksen ja avomuoto-
isen kuntoutumisen tuen asian-
tuntijoiden kohtaamiselle, keskus-
telulle ja yhteistyölle on tarvetta ja
halua.

Asiantuntijoiden avokuntoutuk-
sen ja avomuotoisen kuntoutumi-
sen tuen tieto-taitoa sekä innostus-
ta ja halua yhteistyöhön ja asioiden
edelleen kehittämiseen ei ole varaa
ohittaa. Päinvastoin: yhteen saatu
energia ja into tulee nyt tuoreeltaan
hyödyntää tulevaisuuden toiminnan
kehittämisessä ja ennen kaikkea
kuntoutujien toimintakykyisen arjen
edistämässä.

PAULIINA TAMMINEN



Luut laineille!

Luustoliiton oma Luut laineille -risteily Laulasmaalle, Viroon 22.–25. huhtikuuta!

Laulasmaa Spa tarjoaa loistavat puitteet rentoutumiseen ja hemmotteluun keväisen luonnon keskellä meren rannalla. Mukana matkalla, vetämässä liikuntaa, luennoimassa ja organisoimassa ohjelmaa Luut laineilla -seminaarissa Luustoliitosta viime vuotisen hallituksen jäsen FT **Maarit Piirtola**, nykyisen hallituksen jäsen dosentti **Pirkko Jäntti** sekä liiton työntekijät **Pauliina Tamminen**, **Jenni Tuomela** ja **Ansa Holm**.



FT Maarit Piirtola

Dosentti Pirkko Jäntti

Tule matkalle mukaan – kotiin ei saa jäädä kukaan!

Matkan hinta on vain 275 €/henkilö + 12 €/lasku sisältäen matkat Talink SuperStarilla ja Virossa omalla bussilla, yöpymiset (3 yötä) ja täysihoidon perillä, kylpy- ja saunasaston vapaan käytön, 4 erilaista kylpylähoitoa ilman lisähintaa sekä luustoterveyteen liittyvä liiton oma Luut laineilla-seminaarin!. Kyseessä on liiton oma ryhmämatka, joten lu-

vassa on hyvää seuraa, luustoasiaa ja rentoutusta.

Ilmoittautuminen: sähköpostilla tuula.toura@matka-veikka.fi (puh. 020 120 4083 / Tuula Toura) 16.3. mennessä. Huom! Paikkoja on rajoitetusti!

Lisätietoja: www.luustoliitto.fi tai Luustotieto 4/2014.

Laitetaan luut laineille!



Liiton sopeutumisvalmennuskurssit

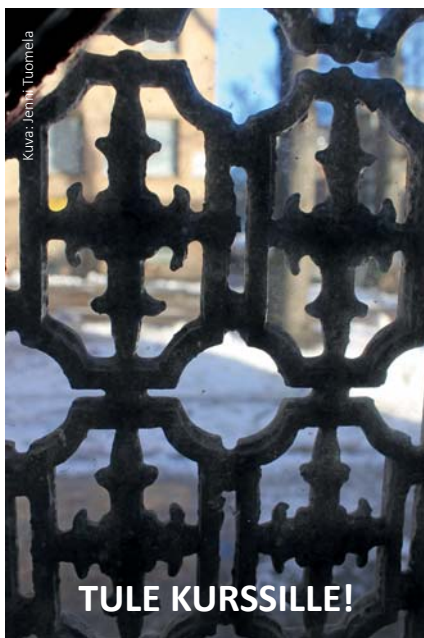
Luustoliitto järjestää vuonna 2015 neljä sopeutumisvalmennuskurssia osteoporoosia tai sen esivaihetta osteopeniaa sairastaville. Sinulla on elämäsi tilaisuus kuulla tarkemmin luustoterveydestä ja osteoporoosista, perehtyä itsesi hoitamiseen yhdessä monien eri asiantuntijoiden ja vertaisryhmän tuella, tutustua muihin luustokuntoutujiin sekä nauttia täysihoidosta kylpyläympäristössä.

Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on tukea sopeutumista osteoporoosiin/osteopeniaan, työ- ja toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä. Toiminta kursseilla tapahtuu pääsääntöisesti 12 hengen ryhmässä. Kurssi sisältää mm. asiantuntijaluentoja, keskusteluja ja ryhmäliikuntaa. Kurssit on tarkoitettu sekä eläkeikäisille että työikäisille henkilöille. Kurssikielenä on suomi. Kurssit järjestetään Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella.

Hakeminen

Suomen Luustoliitolla on **hakulomake**, jonka voit itse tulostaa liiton kotisivulta osoitteesta www.luustoliitto.fi -> sopeutumisvalmennus tai tilata liiton toimistolta p. 050 303 8129 tai sähköpostitse: toimisto@luustoliitto.fi.

- Täytä hakemuslomake selkein kirjaimin (tekstaus).
- Hakulomakkeeseen on liitettävä enintään 6 kuukautta vanha **B1-lääkärinlausunto**, jonka voit pyytää keneltä tahansa sinua hoitavalta lääkäriltä. Lausunnon ei tarvitse olla erikoislääkäriltä. Hakemuksessa tulee ilmetä DXA-luuntiheysmittaustulos, ellei lääkäri ole asettanut osteoporoosidiagnoosille muita perusteita.



Hinta

Kurssin omavastuu on 50 euroa sisältäen osallistumisen, materiaalin ja ylläpidon kurssin aikana 2 hengen huoneissa. Kurssimaksusta lähetetään lasku, joka tulee maksaa eräpäivään mennessä ennen kurssin alkua. Peruutustapauksessa maksu palautetaan lääkärintodistusta vastaan.

Matkakuluista jokainen huolehtii itse ja niihin voi hakea korvausta kurssin jälkeen esim. Kelasta. Työelämässä oleva kurssilainen voi hakea kuntoutusrahaa kurssin jälkeen Kelasta. Ohjeet hakuun saa kurssilta.

Kurssien ajankohdat, kohderyhmät ja paikat vuonna 2015

- **Kurssi 47, 17.–22.5.**
Kruunupuisto, Punkaharjun kuntoutuskeskus:
yleiskurssi
- **Kurssi 48, 24.8.–29.8.**
Kuntoutuskeskus Petrea:
työikäisten kurssi

- **Kurssi 49, 20.–25.9.**

Kuntoutus Peurunka:
yleiskurssi

- **Kurssi 50, 5.–10.10.**

Kuntoutuskeskus Petrea:
yleiskurssi

Valinta

Valintatiimi, johon kuuluu asiantuntijalääkäri, käyttää mm. seuraavia kriteereitä: osteoporoosin vaikeusaste, sitoutuminen omahoitoon, riskitekijöiden määrä, hakemuksessa ilmaistu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutuksen tarve sopeutumisprosessissa, aiempi kuntoutus sekä kotona asuminen.

Kursseille valituille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti kirjeellä huhtikuun aikana.

Hakemuslomake ja B1-lääkärinlausunto toimitetaan Luustoliittoon ma 23.3.2015 mennessä.

Postitusosoite:

Suomen Luustoliitto ry /
Sopeutumisvalmennus
Iso Roobertinkatu 10 B 14
00120 Helsinki

Lisätietoja ja tiedustelut:

toiminnanjohtaja Ansa Holm
puh. 050 303 8129 tai
toimisto@luustoliitto.fi



Lomalle Lautsian Lomakeskukseen tai Kylpylähotelli Päiväkumpuun!

HYVIN-
VOINTI-
LOMAT

Miltä tuntuisi keskellä syksyn harmautta viettää ihanan rentouttava ja samalla aktiivinen lomaviikko mukavien ihmisten seurassa? Tämä kaikki on mahdollista 100 eurolla Lautsian Lomakeskuksessa tai 125 eurolla Kylpylähotelli Päiväkummussa! Hinta sisältää viikon täysihoidon sekä tietoa ja virkistystä sisältävän ohjelman majoituksineen.

Tule lomalle saamaan virkistystä, vertaistukea ja tietenkin lepoa. Päivittäin on ohjattua liikuntaa ja monenlaista yhdessäoloa sekä luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyviä luentoja. Luennoitsijoina mm. Luustoliiton asiantuntijat.

Osteo-loma on 14.–19.9.2015 (ma-la) Lautsian Lomakeskuksessa Hauholla (Hämeenlinna).

Luustoloma on 18.–23.10.2015 (sunnuntai-perjantai) Kylpylähotelli Päiväkummussa Karjalohjalla.

Lomien järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa Raha-automaattiyhdistyksen taloudellisella tuella. Loma-

viikot on suunnattu kaikille osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville ja heidän puolisoilleen.

Lomalla on myös omaa aikaa, jolloin voi vain levätä tai hemmotella itseään monenlaisilla hoidoilla, joita sekä Lautsiassa että Päiväkummussa on tarjolla. Raha-automaattiyhdistys (RAY) tukee virkistyslomaa, joten omavastuuosuus 5 vrk täysihoidosta (aamiainen, lounas ja päivällinen) kahden hengen huoneessa on vain 100 euroa Lautsiassa tai 125 euroa Päiväkummussa. Lomille mahtuu 30 henkilöä/lomaviikko. Matkakulunsa jokainen maksaa itse, matkoista ei saa Kela-korvausta.

Hakulomakkeita saa internetistä osoitteesta www.hyvinvointilomat ja puhelimitse Hyvinvointilomista puh. 010 830 3400 ma-pe klo 9–12 tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441 ma-pe klo 9–14.

Lähetä hakemuksesi 10.6.2015 mennessä Luustoliittoon, os. Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki. Laita kuoreen merkintä Loma. Liitto toimittaa hakemukset edelleen Hyvinvointilomiin, joka tekee lopulliset päätökset.

Täytä lomatumihakemus huolellisesti, koska puutteellisesti täytettyjä hakemuksia ei voida käsitellä.

Merkitse hakemuksen kohtaan "4. Haettava loma" Osteo-loma Lautsiassa ja aika 14.–19.9.2015 tai Luustoloma Kylpylähotelli Päiväkummussa ja aika 18.–23.10.2015.

RAY:n tukemat lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Siksi on tärkeää täyttää kohta "6. Perustelut" huolellisesti. Kerro terveydellisinä perusteina, kuinka kauan olet sairastanut osteoporoosia tai osteopeniaa sekä muut mahdolliset sairautesi ja sosiaalisina perusteina mahdollinen yksinäisyys, perheongelmat, omaishoitajuus yms.

Huomioksi: RAY ei tue virkistyslomaa kahtena peräkkäisenä vuotena, joten jos olet ollut jollakin RAY:n tukemalla virkistyslomalla vuonna 2014, et ole oikeutettu vuoden 2015 aikana tuettuun lomaan.

Tervetuloa lomalle virkistymään!

Kuulumisia Luustopiiristä

Luustopiirin vuosi 2014 sisälsi me-
noa ja meininkiä neljässä eri yhdis-
tyksessä, minkä seurauksena saim-
me todistaa ilahduttavia onnistumi-
sia monella eri toiminnan saralla.

Salon, Saimaan ja Keski-Suo-
men luustoyhdistykset sekä
Etelä-Kymenlaakson Osteo-
poroosiyhdistys käynnistivät ku-
kin alueellaan Luustopiiri-ryhmiä,
joissa käytiin läpi asiantuntijoiden
sekä vertaiskeskustelun kautta niin
luustoterveyden ja osteoporoosin
taustaa, luuliikuntaa, kaatumista-
paturmien ennaltaehkäisyä, luus-
toterveellistä ravitsemusta kuin
sairauden kohtaamiseen liittyviä
tunteitakin.

Ryhmistä saatu palaute oli erit-
tään positiivista ja toiminnalle toi-
vottiin kovasti jatkoa. Yhdistyksissä
toiminta onkin jatkunut joko uusien
Luustopiiri-ryhmien tai kokonaan
uusien vertaisryhmien muodossa.
Lisäksi yhdistyksissä käynnistyi uusia
liikuntaryhmiä ja liikunnan vertais-
ohjaajia koulutettiin lisää yhdistyk-
siin. Myös yhdistysten järjestämät
yleisöluennot keräsivät alueillaan
mittavat yleisöt ja Luustobussikier-
tue sai runsaasti kiinnostuneita osal-
listujia eri paikkakunnilla.

Luustopiirissä käynnistyi nyt kol-
mas ja viimeinen toimintavuosi ke-
hittämishankkeen puitteissa. Viime
syksynä Luustopiiri-hankkeeseen va-
littiin mukaan neljä uutta yhdistystä
toimintaansa kehittämään. Luusto-



piiri käynnistyy Päijät-Hämeessä,
Etelä-Pohjanmaalla, Kanta-Hämees-
sä ja Pohjois-Savossa. Mukaan lähte-
neet yhdistykset ja paikallisosastot
pursuavat uusia ideoita ja yhdis-
tyksissä on aito halu kehittää omaa
toimintaa. Kaiken kaikkiaan yhdis-
tyksissä on valtavan hyvä tekemisen
meininki. Tällaisen porukan kanssa
on ilo tehdä töitä!

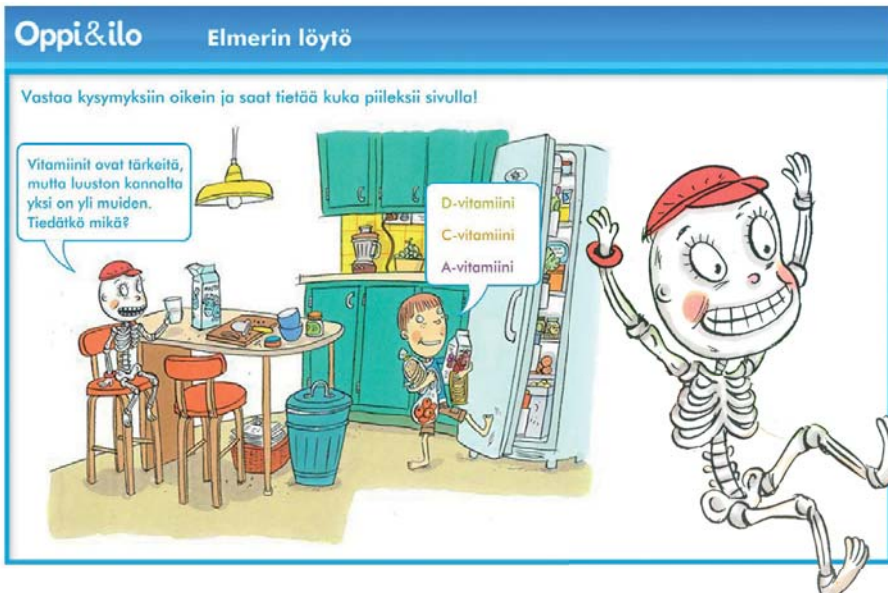
Valtakunnallisen viestinnän
osalta Luustopiirissä keskitytään
nuorisolle suunnattuun luustoter-
veysviestintään. Työn alla ovatkin
nuorisolle suunnatut internet-sivut
sekä julistekampanja. Lisäksi ASKO-
ja Luustopiiri-hankkeet tuottavat
yhdessä omahoidon tukeen ja ver-
taistukeen keskittyvän kirjan.

Luustopiiri-hanke järjestää myös
ensi syksynä Yhdistystoiminnan
Mylläyspäivät. Mylläyspäivien oh-
jelmaan voi jokainen vaikuttaa, ja
kaikki tarpeet, ideat ja ehdotukset
ovat erittäin tervetulleita. Jos siis
mielessäsi on aiheita, joita toivoisit
käsiteltävän koulutuksessa, ota roh-
keasti yhteyttä meihin tänne Rööpe-
rin sydämeen.

JENNI TUOMELA
jenni.tuomela@luustoliitto.fi
050-378 4058



Elmerin löytö nyt myös nettipelinä



Luustopiiri-hanke on julkaissut Oppi & Ilon kanssa Elmerin löytö-nettipelin.
Pelissä liikutaan Elmerin löytö-kirjan teemoissa sekä kuvamaailmassa, ja
luustoterveys tulee pelin tiimellyksessä huomaamatta tutummaksi.

Peli on suunnattu yli 4-vuotiaille, joskin pienimmät pelaajat tarvitsevat
vanhemman lukuavuksi. Peli löytyy Oppi & Ilon internet-sivuilta:

<https://sisalto.sanomapro.fi/tehtavat/oppijailo/luustoliittovisa/>

Vinkkejä yhdistysviestintään



Viestintä koetaan usein välttämättömäksi pahaksi, joka tuottaa lisätyötä ja vaivaa jo muutenkin täystyöllistetyille yhdistysaktiiveille. Viestintää saatetaan välillä myös pelätä ja esiintuloa jännittää. Viestintä on kuitenkin välttämätön keino, jotta oikeat kohderyhmät tavoitetaan ja yhdistyksen toiminnasta tulee näkyvää. Ennen kaikkea tehokas viestintä on merkittävässä osassa siinä, että työ jota yhdistyksissä tehdään, saa arvoisensa näkyvyyden ja tieto toiminnasta leviää kohdeyleisölle.

Vetovoimaisessa yhdistyksessä on hyvä tekemisen meininki ja laadukasta toimintaa, johon on helppo tulla mukaan. Näiden varmistamiseen tarvitaan tehokasta ja positiivista viestintää.

Muutama sana viestinnän termeistä

Sisäisellä viestinnällä tarkoitetaan vuorovaikutusta ja tiedonkulkua yhdistyksen eri henkilöiden ja henkilöryhmien välillä.

Ulkoisella viestinnällä taas levitetään tietoa eri tahoille esimerkiksi siitä, mitkä ovat yhdistyksen toiminnan tavoitteet, miten yhdistys toimii ja mitä kaikkea yhdistyksessä on saatu aikaan.

Kohderyhmäajattelussa keskitytään siihen, kenelle viesti halutaan toimittaa ja kenelle se on suunnattu. Samasta asiasta viestiminen eri kohderyhmille saattaa edellyttää täysin erilaisten viestikanavien käyttöä.

Verkkoviestintää voi käyttää sekä yhdistyksen sisäiseen että ulkoiseen viestintään. Tästä hyvänä esimerkkinä ovat yhdistyksen verkkosivut, joilta tulisi löytyä tieto ainakin ajankohtaisista tapahtumista sekä yhteyshenkilöt.

Printtimediasta puhuttaessa tarkoitetaan yleisesti kaikkia paperille painettavia tiedotusvälineitä, kun taas sosiaalinen media käsittää verkkoviestintäympäristöjä, joissa jokaisella käyttäjällä tai käyttäjäryhmällä on mahdollisuus olla aktiivinen viestijä.



Printtimediaan kuuluu esimerkiksi liiton jäsenyhdistysten jäsenille postitettava Luustotieto-lehti.

Mihin viestintää tarvitaan?

Käytännössä suurin osa asioista, joita yhdistyksessä tehdään, on viestintää jossain muodossa. Kun yhdistyksen jäsen esittelee toimintaansa erilaisissa foorumeissa ja tilaisuuksissa tai vaikkapa kertoo ystävälleen yhdistyksen toiminnasta, puhumme viestinnästä. Puskaradion voimaa ei



Yhdistyksen internetsivut ovat hyvä esimerkki sähköisestä viestinnästä.

saa missään nimessä unohtaa. Se on paitsi tehokas, myös usein hyvin luotettavaksi koettu viestinnän kanava yksilötasolla ja sitä kautta saatuja viestejä yleensä kuunnellaan. Tämän vuoksi on tärkeää, että yhdistyksessä yhteisesti mietitään viestinnän ydinviestit, jotta toiminnan ja sitä kautta myös viestinnän ydin on selvä kaikille mukana oleville. Käytännössä olisi hyvä pystyä vastaamaan ainakin seuraaviin kysymyksiin:

- Miksi yhdistyksemme on olemassa ja mikä meitä yhdistää?
- Mitkä ovat tavoitteemme?
- Mitä teemme ja millaisena haluamme yhdistyksemme nähtävän?
- Millaista toimintaa haluamme yhdistyksessämme olevan?
- Kenelle haluamme toiminnastamme kertoa ja miksi?
- Miten ja mihin haluamme toiminnallamme vaikuttaa?
- Miten kerromme toiminnastamme?

Sisäinen viestintä

Sisäisellä viestinnällä ja tiedotuksella varmistetaan tiedonkulku yhdistyksen omien toimijoiden välillä. Tiedonkulun tulisi olla ajantasaista ja innostaa mukaan aktiiviseksi toimijaksi. Sisäisen viestinnän kautta jäsenillä tulisi olla myös mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa yhdistyksen toimintaan.

Vinkit sisäiseen tiedottamiseen:

- Päätetään sisäiselle tiedotukselle periaatteet: kenelle, miten, miksi
- Mietitään yhdessä, mistä kaikista yhdistyksen sisällä pitää tiedottaa
- Jaetaan vastualueet: kuka tiedottaa mistäkin ja kuka laittaa eteenpäin mitään
- Asiat esitetään yksinkertaisesti ja lyhyesti
- Tiedotetaan hyvissä ajoin ja muistutetaan myöhemmin
- Kysytään jäsenistöltä, mikä tiedotuksessa toimii ja mitä voisi parantaa
- Otetaan oppia ja ideoita muilta yhdistyksiltä ja toimijoilta erilaisia viestinnän kanavia hyödyntäen: keskustelut, tapaamiset, kokouset, tilaisuudet, jäsenkirjeet tai tiedotteet, tavallinen posti, puhelin ja tekstiviestit, toimintakertomukset, sähköposti sekä yhdistyksen kotisivut



Sisäisellä viestinnällä tarkoitetaan tiedonkulkua yhdistyksen sisällä.

Sisäisen viestinnän ydinasia on, että yhdistyksen toiminnassa mukana olevat saavat riittävästi tietoa siitä, mitä yhdistyksessä tapahtuu, mitä yhdistys tarjoaa, miten yhdistys toimii ja mitä heiltä yhdistyksessä yhdistyksen toimijoina odotetaan.

Ulkoinen viestintä

Ulkoinen viestinnän ytimessä on yhdistyksen, sen toimintojen, sisältöjen ja tuloksien tunnetuksi tekeminen yhteistyötahoille ja laajemmalle yleisölle. Ulkoista viestintää ovat muun muassa tiedotteet, esitteet, lehti-ilmoitukset, kotisivut, lehdet, radio, mielipidekirjoitukset, avoimet ovet, luennot, artikkelit ja toimintakertomukset.

Yhdistyksen kotisivut ovat erinomainen tapa tehdä yhdistyksen toimintaa ja toiminnan arvoja tutuksi kaikille hiukankin asiasta kiinnostuneille. Kotisivuja on tärkeää päivittää säännöllisesti ja niiden tulee tarjota tietoa ajankohtaisista tapahtumista, sillä vanhentunut tieto sivuilla ei anna yhdistyksen toiminnasta aktiivista kuvaa.

Paikallismedioiden kanssa tehtävässä yhteistyössä yleensä voittavat sekä yhdistys että media. Paikallinen näkyvyys vaikuttaa yhdistyksen uskottavuuteen, kiinnostavuuteen, uusien jäsenten ja yhteistyökumppaneiden saantiin. Paikallismediat ovat usein hyvin kiinnostuneita ajankohtaisista artikkeliaiheista, juttuvinkeistä ja paikallisista aktiviteeteista. Monesti yhteydenotto toimittajaan selkeän juttuvinkin kanssa poikii ansaittua näkyvyyttä tai kuuluvuutta mediassa.

Osallistuminen keskustelupalloille tai mielipidekirjoituksen kirjoittaminen ovat myös jokaisen keinoja osallistua keskusteluun mediasa. Hyvä mielipidekirjoitus perustuu faktoihin, mutta siinä tulee esiin myös oma mielipide. Kirjoituksella tulee olla myös selkeä rakenne.

Hyvässä painotuotteessa, eli esimerkiksi yhdistyksen esitteessä, tulee olla selkeä viesti ja yleisilme, jot-

ta olennainen asia nousee esitteestä esiin. Harkittu visuaalinen ilme lisää viestin mielenkiintoa ja asiallisuutta. Yhdistyksen logo on hyvä näkyä niin painotuotteissa kuin muissakin viestinnän kanavissa.



Hyvä tiedonkulku innostaa tulemaan aktiivisesti mukaan yhdistyksen toimintaan.

Viestintä suunnitelmalliseksi

Viestintää kannattaa suunnitella samaan aikaan toiminnan suunnittelun kanssa. Asiat voi kirjata ylös lyhyestikin. Pääasia on, että viestinnän suunnittelu kulkee mukana, kun yhdistyksen toimintaa mietitään. Toiminta voi olla kuinka hyvää tahansa, mutta jos viesti toiminnasta ei tavoita kohderyhmää, menee loistavakin toiminta hukkaan. Mielikuvat, imago ja maine vaikuttavat paljon ihmisten valintoihin ja päätöksiin. Mielikuvat syntyvät tekojen ja viestinnän kautta. Viestintään kannattaa siis panostaa, vaikka se vaatii aikaa ja vaivaa. Sen avulla yhdistyksestä tehdään näkyvä ja houkutteleva toimija.

JENNI TUOMELA

Lähteet ja lisäluettavaa, jotka löytyvät internetistä:

- JHL: Viestinnässä on voimaa.
- Kansalaisareena: Yhdistysten pieni viestintäopas.
- Hämeenlinnan Setlementti ry: Käytännön vinkkejä tiedottamiseen.
- Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry: Urheiluseuran viestintäopas.

Kuva: Krista Jänmäri



Jäsenkortin esittämällä saat paljon alennuksia ja etuja. Alennukset on ilmoitettu tavallisesti alennusprosentteina. Tavallisimmin jäsenalennus on voimassa vuoden 2016 helmikuuhun asti.

ESPOO

- **Espoon Yrtti-Kippari** (Merenkulkijanpolku 3, Lippulaivan takana), -10 % kaikista tuotteista.

HEINOLA

- **Rekisteröity hieroja Juha Kettula** (Virtakatu 9), -10 % hieronnasta.
- **Heinolan fysikaalinen hoitolaitos** (Savontie 7), -10 % hoitopalveluista.
- **Fysito ky Aalto** (Virtakatu 4), -10 % kaikista hoidoista.

HELSINKI

- **Laatukoru Oy** (Pohjoisesplanadi 35), -15–30 % kultakorut, -15–20 % kellot.
- **Lääkärikeskus Aava** (Annankatu 32), röntgenosasto -10 % DXA-mittaus voimassaolevista hinnoista.
- **Lääkärikeskus Mehiläinen**, Ympyrätalo, Osteoporoosiklinikka,

-10 % DXA-mittaus, joka sisältää röntgenhoitajan haastattelun, luuntiheysmittauksen ja laadukkaan osteoporoosilääkärin lausunnon.

- **HealthEx**, terveystuotteiden tuottaja, Kauppakeskus Kamppi 4 krs. (Urho Kekkosenkatu 1), kampanja-alennus 6 kk jäsenyys 68 €/kk (norm. 87 €/kk) toukokuun loppuun asti, pidemmistä jäsenyyksistä -10 % v. 2015 loppuun saakka – voit tutustua veloituksetta varaamalla ajan puh. 09 822 808 tai s-postilla miikka.hakkarainen@healthex.fi.

- **Terveyskauppa Plantara** (Mannerheimintie 5 B), -10 % normaalihintaisista tuotteista.

HÄMEENLINNA

- **Naisten kuntosali Fitness Femme** (Raathuoneenk. 31), puh. 03 633 2900, ti klo 11 naisten tunnin kuntopiiri + 15 min venyttelyt, kertamaksu 4,50 € (norm. 5 €) Kymppikorteista ja kuukausikorteista 9 € alennus, jolloin esim. eläkeläisten kymppikortti maksaa 50 € ja kuukausikortti 40 €.
- **Tori-Apteekki** (Hallituskatu 18) palvelee joka päivä 8–21, tervetuloa kanta-asiakkaaksi, Tori-Apteekki tarjoaa rahanarvoisia etuja.

JOENSUU

- **Joensuun Uusi Apteekki** (Silta-katu 10), sairaanhoitajakäynnistä ja luuntiheysmittauksista, verikokeista ja kalkkivalmisteista -10 % alennus, kanta-asiakkaaksi liittymällä tuntuvia alennuksia käsikauppatuotteista (ei lääkkeitä).
- **Kunto-Taipale Energy**, Kauppakeskus Centrumin 2. krs (Kauppakatu 29), jäsenkortilla ja eläkeläiskortilla kuntosalikäynti 4 €/kerta, päivällä klo 8–16.
- **Intersport Joensuu Erä-Urheilu** (Kauppakatu 18) ja
- **Intersport Joensuu keskusta** (Kauppakatu 23 b), tekstiileistä ja jalkineista -15 % alennus ovh-hinnoista.

- **Kulta-Nalle Oy** (Kauppakatu 24), Kauppakeskus Iso My, -10 % alennus ohjehintaisista tuotteista, alennusta ei saa sepäntyöstä sekä Polar-tuotteista eikä jo alennetuista hinnoista

- **Luontaistuntija Joensuu myymälä** (Linjatie 2), Pilkon City-market, liittymällä kanta-asiakkaaksi kanta-asiakaskorttiin tuplaleimat, leimat tulevat aina 20 € välein, ja 10 leimalla saa -10 € alennuksen.

KEMI

- **FysioKemi** (Valtakatu 21–23), luuntiheysmittauksista -10 % alennus.

KEMPELE

- **Lady Marilyn** (Zeppelinintie 1), -10 % alennus.

KOKKOLA

- **Kampaamo Pike**, puh. 06 831 8376, -10 % normaalihinnoista.
- **Käsityöliike Katariina**, langat, puh. 06 822 32204, -10 % normaalihinnoista.
- **Medirex kuntosali ja avoimet ryhmäliikuntatunnit**, -10 % normaalihinnoista, puh. 06 836 2525.
- **Unilabs, Kokkolan Röntgen**, DEXA-mittaus -10 % normaalihinnoista, puh. 06 824 1650.

KUOPIO

- **Itä-Suomen yliopiston Apteekki** (Puijonkatu 23), -10 %, ei lääkkeitä ja nikotiinikorvausvalmisteista.
- **Kuopion Uusi Apteekki** (Kauppakatu 32, H-talo), -10 % normaalihintaisista vapaakaupan tuotteista.
- **Puijonlaakson Lääkärikeskus** (Kiekkotie 2), -10 % luuntiheysmittaukset.
- **Untamon Urheilu** (Haapaniemenkatu 12), -10 % alennus.

KÄLVIÄ

- **Kuntoutusasema Oy**, puh. 06 835 0533, -10 % normaalihinnoista.
- **Heinikka**, paperit, leimat ja kuvioleikkurit, puh.040 195 8519, -10 % normaalihinnoista.

LAPPEENRANTA

- **Loma- ja kokoushotelli Marjola** (Mikonsaarentie 15), normaali-hintaisesta majoitusvuorokaudesta ja ruokailusta -10 % (ei koske tupakka- eikä alkoholituotteita).
- **Terveyskauppa Life**, Kauppakeskus Weera (Kauppakatu 39), alennus-10 %.
- **Fysio-Eskola Ky** (Valtakatu 38b), osteokimppajumppa -10 % kauden hinnasta.
- **Lappeenrannan Hovisuutari Oy**, Brahenkatu 3, tarvikkeet -10 % (valmiit oheistuotteet).
- **Kultajousi Oy** (Kauppakatu 32), kaikki tuotteet -20 % (ei koske kulta- ja kellosepän palveluita).

LIPERI

- **Kunto-Taipale Energy**, Ylämyllyn ostoskeskus (Rännitie 3), Luustoyhdistyksen jäsenkortilla ja eläkeläiskortilla kuntosalikäynti 4 €/kerta päivällä klo 8–16 välillä.
- **Terveyskauppa Pakuri**, Ylämyllyn ostoskeskus, liittymällä kanta-asiakkaaksi Luustoyhdistyksen jäsenkortilla kanta-asiakaskorttiin tuplaleimat. Leimat tulevat 20 € välein, 10 leimalla, saa 10 € alennuksen.

MIKKELI

- **Instrumentarium** (Porrassalmenkatu 25), normaalihintaisista terveystuotteista -10 %, normaalihintaisista aurinkolaseista -15 %, normaalihintaisista kehyksistä ja linsseistä -20 % ja optikon suorittamasta näöntarkastuksesta -15 € alennus.
- **Taitavat Suutarit** (Ykkösmestarit), Graanin liikekeskus (Graanintie 1), liukuusteet -15 %.
- **Luontaistuote Päiväpaiste** (Mikonkatu 6), normaalihintaisista tuotteista -10 %.
- **Savon Kukka** (Raatihuoneenkatu 12), normaalihintaisista kukista -5 %.
- **Respecta Oy** (Yrittäjänkatu 30), selkä- ja raajatuet, liukuusteet ja lonkkahousut -5 %.

Kelloliike V. Pylvänäinen Oy

Porrassalmenkatu 25, -10–15 % ostoksesta riippuen.

- **Apteekki Stella**, Kauppakeskus Stella (Porrassalmenkatu 20), normaalihintaiset D-vitamiini- ja kalsiumvalmisteet (ei lääkkeelliset) -10 %. Nutricia proteiinipitoiset lisäravintovalmisteet, neljän pullon ostajalle -10 %.

OULU

- **Uusi muoti**, kaikissa myymälöissä -10 % alennus normaalihintaisista tuotteista.
- **Fulari** (Kirkkokatu 19), -10 % normaalihintaisista tuotteista.
- **Käsityöliike Somikki**, Kirkkokatu 29, -10 % alennus.
- **Oulun suutari ja avainpalvelu** (Isokatu 37), -10 % tarvikkeista ja myyntitavaroista.
- **Lady Marilyn** (Isokatu), -10 % alennus.
- **Hattuatelje Saara** (Isokatu 41), -10 % alennus normaalihintaisista tuotteista.
- **Norin Kello ja Kulta** (Merikoskenkatu 6), -10–15 % alennus, paristonvaihto -5 % alennus.
- **Merimaarian** kaikissa myymälöissä -10 % alennus normaalihintaisista yli 20 € tuotteista.
- **ECCO-shop** (Isokatu 16), -10 % alennus normaalihintaisista tuotteista, huom. myös laukat.
- **Pukumies** (Kirkkokatu 21) -10 % alennus normaalihintaisista tuotteista.
- **Terveystalo**, luuntiheysmittauksista -15 % alennus.

PORI

- **Be-Master Ky**, BePop, -10 % avaimet ja tarvikemyynti.
- **Lastenpuoti Tintti**, BePop, -10 % ovh.
- **Life Pori** (Isolinnankatu 26 B), -10 % ovh.
- **Life Prisma Länsi-Pori** (Eteläväylä 2), -10 % ovh.
- **Rajala Pro Shop**, BePop, -10 % kuvaustöistä.

- **Terveystalo** (Itäpuisto 11 B), -15 % DEXA-mittauksesta

PIEKSÄMÄKI

- **Kuntosali Kunnonkeskus Oy** (Kaakinmäenkatu 4), 10 kerran kuntosalikortin hinnasta alennus 5 €.
- **Euro Kello ja Kulta Ky** (Häyrisentie 4), -20 %, ei koske tarjoustuotteita, Nomination- tai Spinningtuotteita eikä työtä.
- **Pieksämäen tukituote ja apuväline** (Häyrisentie 2), -10 % tuotteista.
- **Kukka- ja Hautauspalvelu M. Mölsä ky** (Keskuskatu 21), -10 % leikkokukat ja ruukkukukat käteiskaupalla.
- **Kampaamo-parturi Sabella** (Tallikatu 9), jäsenalennus -5 % työstä ja tuoteostoista.
- **My Lady Parturi-kampaamo** (Kalevankatu 33), kaikki työt ja tuotteet -10 %.

SAVONLINNA

- **Instrumentarium** (Olavinkatu 45), normaalihintaisista terveystuotteista -10 %, normaalihintaisista aurinkolaseista -15 %, normaalihintaisista kehyksistä ja linsseistä -0 % ja optikon suorittamasta näöntarkastuksesta -15 € alennus.
- **Life Savonlinna** (Olavinkatu 53), normaalihintaisista tuotteista -10 % Savonlinnan Uusi Apteekki (Citymarket, Tulliportinkatu), käsikauppatuotteista: itsehoitovitaminiitit ja kalkkivalmisteet sekä liukuusteet kenkiin -10 %.
- **Kukka Keikari**, Sokos kauppakeskus (Olavinkatu 57), normaalihintaisista kukista -5 %.
- **Hyvänolon kauneuskeskus Ruusunen** (Olavinkatu 44), kampaamopalvelut -10 %, hoidot -10 %, ei jalkahoidot.

VANTAA

- **Bio-Shop Ikinuori** (Kielotie 12–14), -10 % kaikki tuotteet.

Etelä-Kymenlaakson Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Tuula Saarinen, puh. 050 347 9510, tuula.h.saarinen@hotmail.fi

Toimialue: Kotka, Pyhtää, Vehkalahti, Hamina, Virolahti, Miehikkälä

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Esterytalo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja:

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

Jäsenasiat: Sirkka Muurikka, sirkka.muurikka@luukku.com

Vertaistuen yhteyshenkilö:

terveydenhoitaja Marit Salo, puh. koti 044 094 8162

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

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous la 28.3.2015 klo 13 Savonlinnan keskussairaalan C-salissa. Keskussairaalankatu 6. Aloitamme yleisötilaisuudella, jonka aihe on vielä avoin. Kevätkokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. **Tervetuloa vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan.**

Mikkelin toimintaryhmä

Osteoporukka

Yhdyshenkilö Marit Salo, puh. koti 044 094 8162

Osteoporukan kokoontumiset ovat joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 16.00–17.30. Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4.

TULEVAT TAPAAMISET

3.3. Marja Kurki kertoo tuetuista lomista.

8.4. Huom! keskiviikkona klo 16 vierailu Mikkelin Seudun Muisti ry:ssä (Arkistokatu 12 C 19).

5.5. Ulkoilua kävelyretken merkeissä Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilah-

denkatu 16). Yhdistyksen jäsenillä mahdollisuus kuntosaliharjoitteluun omatoimisesti 4,80 €/kerta. Kuntosaliharjoittelua edeltää alkukartoitus ja kuntosalin käytön ohjaus sekä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadinta. Hinta yhteensä 62 €.

Tapahtumista ilmoitetaan Kaupunkilehdessä Esteryn järjestöilmoitusten yhteydessä.

Pieksämäen toimintaryhmä

Vertaistuen yhteyshenkilö

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

Vertaisryhmän yhdyshenkilö

Anne-Mari Tarvonen, puh. 040 2161029, am_tarvonen@hotmail.com

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai Neuvokkaassa, Tasakatu 4–6, 1.kerros, klo 17.00 alkaen.

Liikuntaryhmä jatkaa torstaisin 11.9 alkaen klo 15.00–17.00 Järjestötalon monitoimitilassa (Tasakatu 4-6, 1. krs.)

Tulevat tapaamiset

12.3. Jarna Räsänen Omaishoitajista vierailee

9.4. Ohjelma on avoin.

14.5. helatorstaina klo 14 Nuuvinnien maja. Ohjelmasta vastaa diakoni **Katariina Saks, Leena Majava** ja **Tuula Lahikainen** Neuvokkaasta. Pieksämäki-lehden seurapalstalla ilmoitetaan tapahtumista.

Savonlinnan toimintaryhmä

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

Toimintaryhmän tapaamiset joka kuukauden neljäs torstai, järjestö-talo Kolomonen (Pappilankatu 3) klo 17-19

TULEVAT TAPAAMISET

26.3. Luento, Savonlinnan Uusi Apteekki

23.4. Tutustumiskäynti Mamk, Savonlinnan Elixiriin jalkaterapiaan

28.5. Pieni kevätretki

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

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

Savonmaa-lehdessä ilmoitetaan tapahtumista.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

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

Yhdistyksen toimialue:

Kanta-Hämeen maakunta

Puheenjohtaja:

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

Varapuheenjohtaja:

Erja Liuko, puh. 050 5631 599, erja.liuko@gmail.com

Sihteeri:

Päivi Ikkala, p. 0400

728 930, paivi.ikkala@gmail.com

Jäsenasiat:

R-L Aho p. 050 3299 815, aho.ritvaliisa@gmail.com

Vertaistuki:

R-L Aho p. 050 3299 815, Vuokko Ahlberg p. 040 534 4984

Jäsenillat

Keinusaaren Kumppanuustilassa (Pikkujärventie 6) jatkuvat teemalliset jäsenillat siellä klo 17–19

torstaina 9.4. ja 7.5.

Vertaistuki-illat

Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1, entinen kirjasto). Koska jäsenilloissa ohjelman vuoksi ole jäänyt riittävästi aikaa vertaiskeskusteluille, pidämme keväällä kaksi vain jäsenille tarkoitettua vertaistuki-iltaa

torstaina 26.2 ja 23.4. klo 17–19.

Kevätkokous 12.3. klo 17–19 Kumppanuustalon Auditoriossa (Kirjastokatu 1). Sääntömääräiset asiat sekä hyväksytään hallituksen puheenjohtajiston valinta. Kokouksen aluksi apteekari **Marketta Uiton** luento ”Homepatiasta apua minullekin?”. **Kahvitarjoilu.**

”Vastaisku Vaivoille”- luento Janakkalan pääkirjastossa Turengissa ti 28.4. klo 18.

Jäsenkirje 1/2015 on lähetetty tammi-kuussa. Siinä on kerrottu kevään jäseniltojen ja luentojen aiheet, Aulangon tapahtumapäivä 12.4. ja kevätretki Visavuoreen 28.4. sekä maaliskuussa käynnistytävästä uudesta

”Luustopiiri”-ryhmästä. Etkö ole saanut jäsenkirjettä? Onko osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi muuttunut? Soita Ritva-Liisalle 050 329 9815 tai kirjoita aho.ritvaliisa@gmail.com.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

Puhelinpäivystys joka kuun ensimmäisenä torstaina klo 14–18 (ei heinäkuussa). Muina aikoina voit jättää viestin vastaajaan. Viestit puretaan viikoittain.

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

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

TAPAHTUMIA JA TIETOJA: Uusi hallitus vuonna 2015

Puheenjohtaja Anu Salpakoski, varapuheenjohtaja Mirja Venäläinen, sihteeri Sanna Sokero, rahastonhoitaja/jäsenrekisterinpitäjä Mirja Kalima, jäsen Else Heikkilä ja varajäsenet Päivi Mazzei sekä Aino Vihilä.

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous ke 15.4.2015 klo 17.30, Jyväskylän Kaupunginkirjasto (Vapaudenkatu 39–41), Kahvila Novellin kokoushuone. Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa kuulemaan sekä keskustelemaan yhdistyksen toiminnasta ja ajankohtaisista asioista. **Kahvitarjoilu.**

Museokäynti: Ehtihän sinne Pariisiin myöhemminkin ti 24.3. klo. 13.30, Jyväskylän taidemuseo (Kauppakatu 23), esillä keskisuomalaisen taiteilijoiden töitä vuosilta 1947–1974. Tapaaminen museon aulassa. Kulttuuriluot sin seurassa, maksuton sisäänpääsy.

Luento: Pysy pystyssä – Ehkäise kaatumiset to 26.3. klo. 17.30 Jyväskylän kaupunginkirjasto (Vapaudenkatu 39–41), Minnan Sali.

Luennoitsijana TtT **Sanna Sihvonen**, joka toimii yliopettajana Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Tilaisuus on maksuton.

Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistys ry

Vuoden 2015 hallitus

Puheenjohtaja, nettivastaava:

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

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

Sihteeri: Anni Kuusela,
puh. 050 430 7280,
anni.kuusela@kokkola.fi

Taloudenhoitaja ja jäsenvastaava:

Sirkka Wihlman, puh. 040 700 3255,
SirWi@netti.fi

Virkistystoiminta:

Raija-Liisa Palmi, puh. 040 829 0084,
raija.palmi@gmail.com

Tiedottaja:

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

Varajäsenet:

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

Vammaisjärjestöjen yhteistyötoimikunta

Jäsen: Leena Kuusela,
puh. 044 253 2752

Varajäsen: Olavi Ström,

Maaliskuun jäsenillassa ke 25.3. klo 18 Tervakartanon Juttutuvassa (Kokkola) tietoisu ikäihmisten luomista.

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous ke 22.4. klo 18.

Tervakartanon juttutupa,
Kokkola. Tervetuloa!

Kevätretki toukokuussa. Tervetuloa mukaan!

Kouvolan Luustoyhdistys ry

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

Kuukausikokous: 25.3. klo 17–18

Kevätkokous: 29.4. klo 17–18.30

Toimitila Veturi, Kauppamiehenkatu 4, 2. krs 45100 Kouvola. Esityslistalla ovat sääntömääräiset asiat.

Liikuntaryhmän toiminta jatkuu perjantaisin klo 11–12 jatkuu 27.3. asti sekä 15.4.–15.5. Vetäjänä vertaisohjaaja **Riitta Ala-Mäyry**. Osallistuminen ilmaista, paikka: toimitila Veturi.

Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Tuohikorventie 29, 33340
Tampere, pirkanluu@gmail.com

Tampereella jäsenillat jatkuvat tiistaisin Metso-kirjaston Luentosali 4:ssa klo 17–19 seuraavasti:

10.3. vetäjänä Luustoliiton projektipäällikkö **Jenni Tuomela**.

4.4. projektipäällikkö **Pauliina Tamminen**.

12.5. toiminnanjohtaja **Ansa Holm**.

Tilaisuuksien tarkoituksena on aktivoita niin paikallisia toimijoita kuin paikallista toimintaa. Osallistukaa joukolla mukaan ja vaikuttakaa yhdistyksemme toimintaan.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Luustojumppat jatkuvat keskiviikkoisin klo 18–19 Uimahalli-urheilutalolla 25.3. saakka.

Vastaisku vaivoille -luento

järjestetään 15.4.2015 Seinäjoella kirjaston Jaaksi-salissa.

Luustopiiri-ryhmän tapaamiset pidetään Järjestötalon Paulan salissa/Olohuoneessa (Kauppakatu 1, 2 krs., Seinäjoki) 22.4., 29.4., 6.5., 13.5 ja 20.5 klo 17–19.

Ryhmän asiantuntijaluennon aiheita ovat mm. luustoterveys ja osteoporoosi, luuliikunta, kaatumistapaturmien ennaltaehkäisy sekä ravitsemus. Lisäksi ryhmätapaamisiin sisältyy keskustelua, taukojumppaa ja mukavaa yhdessäoloa.

Ryhmä on jäsenille maksuton, muille 15 €. Ilmoittautumiset **Raija-Maija Rantalalle**/puh. 040 565 1995. **Lämpimästi tervetuloa mukaan!**

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto: Isokatu 47, 90100 Oulu (Kumppanuuskeskus, 4 krs.), puh. 045 842 3370

Puheenjohtaja

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

Sihteeri:

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

Liikuntavastaava:

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

AKTIVITEETTEJA

Takkaillat jatkuvat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17–19 Kumppanuuskeskuksen monitoimisalissa (pohjakerros) 25.3., 29.4. ja 27.5.

Tarkoitus on keskustella ajankohdaisista asioista ja vaihtaa kuulumisia kahvittelun lomassa. Mielenkiintoisia teemoja luvassa.

Kuntosalitoiminta jatkuu Kontinkankaalla (Kajaanintie 48 C) torstaisin klo 13–14. Eläkeläiset voivat hankkia kaupungin kuntosalien/uimahallien käyttöön oikeuttavan seniorikortin vuodeksi hintaan 30 €.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu (Nahka-tehtaankatu 2) Meditaterian tiloissa maanantaisin klo 11.30–12.30.

Maksu 5 €/henkilö/kerta. Suositettu, laadukas ja suositeltava ryhmä. Ota tarvittaessa yhteys liikuntavastaavaan.

Jäsenille suunnatut lääkäripalvelut puhelimitse jatkuvat. Soittakaa rohkeasti kysymyksenne /asianne ke 14.30–15.30 puh. 0400 699 000.

Perinteinen osteoporoosiluento Pääkirjaston Pakkala-salissa 18.3.2015 klo 18–20. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan paikallisessa lehdessä.

Lähdemme kokeilemaan kala- onnea 12.4. Kempeleen lahdelle (Äimäraution ranta). Pilkit ja omat eväät mukaan. Ilmoittautuminen sihteerille.

Linturetki Liminganlahdelle 2.5. Kiikarit ja makkarat mukaan. Kyädityksen järjestämiseksi ilmoittautuminen sihteerille.

Kevään yleiskokous 8.4. klo 17 Hailong-ravintola (Isokatu 8, Oulu). Käsitellään sääntömääräiset asiat. **Kahvitarjoilu.**

Yhdistys on vuokrannut **toimistotilan** Oulun Kumppanuuskeskuksesta yhdessä kahden muun potilasyhdistyksen kanssa. Omat jäsenemme voivat käydä paikalla keskustelemassa ja hakemassa materiaalia keskiviikkoisin klo 12–14 tai sopimuksen mukaan muulloinkin.

Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja, taloudenhoitaja

Marja-Leena Päivinen, puh. 044 096 8443

Sihteeri, jäsenasiat

Tuula Pirnes, puh. 040 538 0168

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

Kevätkokous torstaina 26.3. klo 17.30 Reumayhdistyksen toimitaloissa (Siltakatu 20 A 4.krs), Joensuu. Esillä yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat. **Kahvitarjoilu. Tervetuloa!**

JÄSENILLAT

Ti 3.3. klo 17.30 osteoporoosi/murtumahoitaja **Irma Karttunen** Joensuusta. Tule tutustumaan, kuulemaan ja kysymään Irmalta osteoporoosista. Ilta on varattu keskustelulle ja kysymyksille kahvi/teekupposen äärellä. Paikka: Reumayhdistyksen toimitilat (Siltakatu 20 A 4.krs), Joensuu.

Ti 10.3. klo 17-19 vaateliike Kekäleessä VIP-ilta (Kauppakatu 20), Joensuu. Katsaus kevään muotiin, tyyliin ja väreihin. Apunamme myymälän henkilökunta. Illan ostoista-15 % normaalihintaisista tuotteista. Tarjolla lasi kuohuvaa & pientä purtavaa.

Ilmoittautumiset ja tieto ruoka-ai-neallergioista **6.3. mennessä**, mieluiten sähköpostilla luustoyhdistys.poh-

joiskarjala@gmail.com tai soittamalla/tekstarilla **Tuula Pirnes** puh. 050 538 0168. Tavataan alakerrassa miesten osastolla.

Ti 5.5. klo 17.30 sairaanhoitaja **Raili Martikainen** kertoo luomista ja ihomuutoksista. Onko sinulla luomia tai ihomuutoksia, jotka huolestuttavat? Voit myös halutessasi näyttää niitä sairaanhoitajalle. Tarjolla kahvia ja teetä sekä mukavaa yhdessäoloa. Paikka: Reumayhdistyksen toimitilat (Siltakatu 20 A 4.krs.), Joensuu.

Ti 21.4. klo 18–20 PKSSK:n endokrinologi **Päivi Kekäläinen** luennoi aiheesta Osteoporoosin lääkehoito. Luento on kaikille avoin, maksuton yleisöluento. Paikka: Itä-Suomen yliopisto, Careliasalin viereinen auditorio C2 (Yliopistokatu 4), Joensuu. Tervetuloa!

HUOM! Jäsenilloista, tapahtumista ja mahdollisista ohjelmamuutoksista lähetetään reaaliaikaista tietoa sähköpostilla. Ne ovat luettavissa myös kotisivuillamme www.luustoliitto.fi > jäsenyhdistykset > Pohjois-Karjalan luustoyhdistys sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalveluilla.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Sihteeri ja jäsenasiat

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

Rahastonhoitaja

Ulla Piel, puh. 044 678 523, ullapiel@suomi24.fi

Liikuntavastaava

Pirjo Sikanen, puh.050 536 2168, pirjo.sikanen@dnainternet.net

Toimialue: Iisalmi, Juankoski, Kaavi, Karttula, Kiuruvesi, Kuopio, Lapinlahti, Leppävirta, Maaninka, Nilsiä, Pielavesi, Rautavaara, Siilinjärvi, Sonkajärvi, Suonenjoki, Tervo, Tuusniemi, Varkaus, Varpaisjärvi, Vesanto, Vieremä.

Jäsenpalaverit

Maanantaisin **9.3.** klo.12.30–15.00, **20.4.** klo. 12.30–15.00 sekä **18.5.** klo.12.30–14.00.

Vertaistukikokoukset (kahvihetket).
Seuraa Savon Sanomien muistiopals-
taa.

Osteoporoosijumppa to klo 11–12
Torikadun Terveys ja Liikunta (Torikatu
19), ohjaaja fysioterapeutti **Nina Mas-
sa**. Maksu 4 €/tunti jäsenet, mukaan
myös ei-jäseniä, maksu 6 €/tunti.

Jäsenmaksu on vuonna 2015 18 €. Ilmoita joko puheenjohtajalle tai sihteerille sähköpostiosoitteesi ja samalla tahdotko saada "Luustoviesti"-tiedotteen n. kerran kuussa postiisi.

Jäsentapaamista ilmoitetaan Savon Sanomat Muistio palstalla.

Pohjois- Savon Osteoporoosiyhdistys ry:n kevätkokous maanantaina 9.3. kello 12.30, Suokadun palvelutalo (Suokatu 6), Kuopio. Käsitellään pykälässä 13 mainitut asiat sekä sääntömuutos. **Kahvitarjoilu. Tervetuloa!**

Päijät-Hämeen Luustoyhdistys ry

Lahden Invakeskus Hämeenkatu 26 A
3. kerros, 15140 Lahti. Kokoontumiset täällä, jollei toisin mainita.

Puheenjohtaja

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

Sihteeri ja jäsenasiat

Sirpa Vehviläinen,
puh. 050 309 8571,
sirpa.vehvilainen@gmail.com

Muistatthän ilmoittaa muuttuneet ja uudet yhteystietonne Sirpalle.

Tiedottaja

Eila Salonen, puh. (03) 753 2888 tai
0400 843 814, eisal@luukku.com

Rahastonhoitaja

Tuija Lehtinen,
tuikkulehtinen@gmail.com

KUNTOSALILIIKUNTA KEVÄÄLLÄ
Paavolan terveysaseman kuntosali
(Kirkkokatu 10)

ke 7.1.–13.5. klo 16.15–17.15

to 8.1.–7.5. klo 17–18.00

pe 9.1.–15.5. klo 14.15–15.15.

Mäkikatsomon kuntosalivuoro

ma 5.1.–4.5. klo 12–13
(ei 2.3. eikä 9.3.).

KAATUMISEN JA SELÄN KIPEYTYMISEN JÄLKEEN TUTKIMUKSIIN



On muitakin tapoja testata luun lujuutta ja tasapainoa.

Selän kuvaus, luuntiheys- ja
tasapainomittaus.

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

**Yleislääketieteen erikoislääkäri
Markku Hyvönen**

 **PUIJONLAAKSON
LÄÄKÄRIKESKUS**
Kiekkotie 2, Kuopio
☎ 017 2828 244
www.puijonlaaksonlaakarikeskus.fi

Jäseniltapäivä ti 24.3. klo 15-17 kukkakauppias **Tiina Soini-Nurminen** esittelee kukkien sidontaa ja puhuu kukkien kielestä. Teemana on Neilikas-ta moneksi.

Järjestämme arpajaiset jonka pal-kintona on kaksi sidottua kukkakimp-pua. Kahvitarjoilu. Tervetuloa.

Lauelmakerho kokoontuu ma **9.3. ja 20.4. klo 15.00–16.45** Ankkurin seurakuntakodin tiloissa, (Laiturikatu 1), Sibeliustalon lähellä.

Bussit: Ruoriniemi 17 ja Mukkula 21. Musiikinopettaja **Minna Karjalainen** säestää ja laulattaa. Toteutetaan yhdessä laulamisen iloa. Yhteyshenkilö: **Anna-Liisa Mäkiäho** puh. 0400 846 607. Kahvitarjoilu.

Kevätretki 19.5. leiri- ja kurssikeskus Siikaniemeen, (Siikaniementie 210, Hollola). Kuljetus omin neuvoin / kimppekyydein. **Maksu 20 €**, joka sisältää mm. lounaan ja kahvit. Sitovat ilmoittautumiset **Eila Saloselle** puh. 0400 843 814 tai eisal@luukku.com 20.4. mennessä. Tarkemmat tiedot jäsenkirjeessä 1/2015 ja Eila Saloselta.

Luustopiiriryhmä aloittaa 25.3. Ohjelmat jaetaan ilmoittautuneille ennen kokoontumisia.

Yleisöluento 16.4. klo 17–19 Aikuis-koulutuskeskuksen auditoriossa. Luennoitsijana on sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri **Vesa Ilvesmäki**: Mitä uutta luustoterveyden saralla? – osteoporoosin käypä hoito 2015. Ennen tilaisuutta kahvitarjoilu. Tarkempi ilmoitus paikallislehdessä ja jäsenkirjeessä.

Luustopiiri-liikunta kahden ryhmän voimin Auronissa, Vapaudenkadulla. Ryhmät kokoontuvat 26.2.–31.3. ti ja to klo 11.15. Ryhmäkoko n. 18 henkilöä. Ryhmissä asahia, tasapainoliikuntaa ja pilatesta. Lisätietoja jäsenkirjeessä ja Annikilta puh. 040 480 9920.

Terveyskioski, Trion alakerta 2.3. klo 10–13 yhdistyksemme jäsenet jakavat esitteitä ja kertovat toiminnastamme yleisölle.

Vuosikokous ti 14.4. klo 15. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Lisäksi käsiteltävänä asiana on yhdistyksen ylimääräinen kokous syksyllä 2015. **Kahvitarjoilu. Tervetuloa.**

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

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

Toimistolla ei ole toistaiseksi päivystystä. Jätä viesti puhelinvastajaan tai lähetä sähköpostia niin otamme sinuun yhteyttä. Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoosi käymällä osoitteessa www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/paakaupunkiseudun-luustoyhdistys. Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille.

YHDISTYKSEN HALLITUS 2015

Puheenjohtaja

Irene Roos

Varapuheenjohtaja

Ville Bergroth

Jäsenet

Hanna-Mari Kanervo,
Riitta Nordström, Kaisu Streng

Varajäsenet

Tuija Räsänen, Michaela Wilen

YHDISTYKSEN TOIMINTA

Etsimme yhdistykselle uutta **toimistonhoitajaa**. Toistaiseksi toimistolla ei ole päivystystä vaan puhelimen vastaajaan jätetyt viestit puretaan ja sähköpostiin vastataan noin kerran viikossa. Tiedotamme tapahtumista sähköpostitse 2–4 kertaa vuodessa, joten tarkistathan, että sähköpostiosoitteesi on ajan tasalla.

Jäsenillat Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21), Helsinki, Kerhohuone Mude

Ti 17.3 klo 17–19 Luustoystävällinen ravinto Ravitsemusasiantuntija **Mari-ka Laaksonen**. Voit lähettää kysymyksiä jo etukäteen osoitteeseen osteo.pkseutu@gmail.com.

Ti 21.4 klo 17–19 Aihe vielä avoin.

Kevätkokous ma 20.4 klo 16.30

Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21), Helsinki, Kerhohuone Mude- Käsittelyssä sääntömääräiset asiat. **Tule mukaan vaikuttamaan yhdistyksen asioihin!**

Lääkärineuvonta. Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Varaa henkilökohtainen 20 min aika toimistolta. Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

Ma 9.3 klo 15–17 reumatologi **Ville Bergroth**.

Kevään liikuntaryhmät ovat alkaneet. Kysy vapaita paikkoja toimistosta.

Kevätretki Hangon saaristoon 19.5.

Retken tarkat tiedot eivät ole vielä tiedossa. Lähtö Helsingistä klo 9, perillä opastettu kiertokävely ja lounas sekä mahdollinen museokäynti. Takaisin Helsingissä noin klo 18. Hinta ei ole vielä vahvistettu, kysy tarkemmat tiedot toimistosta. Lähetämme kaikille sähköpostiosoitteensa ilmoittaneille lisätietoa retkestä. **Ilmoittaudu mukaan retkelle 15.4. mennessä, seuraava lehti ilmestyy vasta retken jälkeen!**

Yleisöluento osteoporoosista 19.3 klo 17.30–19 Ympyrätalon Apteekissa. Puhujana yeislääketieteen erikoislääkäri **Ari Rosenvall**. Ilmoittautumi-

set 16.3. mennessä: info@ympyratalonapteekki.fi. Tilaisuus on maksuton.

**Hangon paikallisosasto
Hangö Lokalavdelning****Vetoryhmä**

Ulla Laakkonen, p. 040 548 4114, ullaalaakkonen@luukku.com,
Airi Lasanen, p. 050 400 2575, airimaria@gmail.com,
Toini Sandin, p. 050 373 4349, Riitta Forsström-Pärnänen, p. 040 752 4851, riitta.forsstrom-p@pp.inet.fi,
Paula Huttunen, p. 050 309 3445, paulasiskoh@gmail.com

Vetoryhmän varajäsenet

Marlen Näsänen, p. 0400 478 019 ja Carita Vahtera, carita.vahtera@gmail.com

Vastaamme mielellämme kysymyksiisi – Vi svaras gärna på dina frågor.

Kuntosali-Motionssalen

Kevään kuntosalivuorot jatkuvat Ast-rassa. Vi fortsätter i Astreas motions-sal: Ma-må klo/kl 18–19, ke-ons klo/kl 18.30–19.30. Yhteyshenkilö **Eira Taurén** puh./tel. 040 4174336, eira.tauren@gmail.com.

Seuraathan myös Etelä-Uusimaa-lehden tapahtumia-palstaa! Kom ihåg att följa med Etelä-Uusimaa.

Kevätkokous – Värmöte

La-lö 7.3. klo/kl 13, Roxx Café, Itäsatama.

**Saimaan
Luustoyhdistys ry**

c/o Riitta Glödstaf,
Pellervonk. 13, 53500 Lappeenranta

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

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

Yhdistyksen toimialue: Joutseno, Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Savi-taipale, Taipalsaari ja Ylämaa.

Osteoporoosineuvontaa

Osteoporoosiohjaaja **Pirjo Hulkkonen** puh. 044 791 5325, puhelinaika maanantaisin klo 9.30–15.30.

Lappeenrannan liikuntaryhmät

Tasapainokurssi LPR:n Urheilutalon Judosalilla maanantaisin klo 13–14.

Vesijumppa tiistaisin klo 11–12, Palvelukeskussäätiön allasosasto (Kaup-pakatu 58–60, LPR). Jäsenet 5 €/kerta, ei-jäsenet 6,30 €/kerta.

Kuntosali Kahilanniemessä torstaisin klo 12.30–13.30.

Kuntosali Lappeenrannan Uimahallin kuntosalilla perjantaisin klo 9–10.30.

Kuntosali Lauritsalassa Lauran kam-marissa (Hallituskatu 17–19) maanantaisin klo 11.30–13.00.

Pilateksen alkeet Treenixissa (Teolli-suuskatu 8–12) tiistaisin klo 14–15.

Tuolijumppa Kaukaalla (Parkkarilank. 49) keskiviikkoisin klo 14–15.

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

Tiedustelut ja lisätietoa: puh. 040 861 3191, www.osteosaimaa.fi.

Joutsenon liikuntaryhmät

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

MUU TOIMINTA

Neulekahvila keskiviikkoisin klo 14–16, Lauritsalan Lounaskahvila (Luuk-kaantori 7).

Yleisöluento: Luustoterveys ja ravitsemus 23.2. klo 17 LPR:n kaupungin-talon valtuustosalissa (Villimiehenka-tu 1).

Myyjäiset Linnoituksen Sydäntalvita-pahtumassa Ystävänpäivänä 14.2.

Naistenpäiväkahvit Kansainvälisenä naistenpäivänä 8.3.

Luustopiiri-ryhmätoiminta (omahoi-don osa-alueet ja vertaistuki) viisi ta-paamiskertaa Sammontorin asukasti-lassa (os.Sammontori 2) torstaisin klo 14–16 seuraavina päivinä: 12.3, 26.3, 16.4, 23.4 ja 7.5.

Lisätietoa www.osteosaimaa.fi. Seu-raa myös ilmoittelua Vartti-lehdessä.

**Salon
Luustoyhdistys ry**

c/o SYTY ry, Helsingintie 6,24100 Salo

Puheenjohtaja

Kristina Sojonen p.0400 798417, nessteam@netti.fi

Varapuh.joh./Jäsenasiat/retket

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

Rahastonhoitaja

Heikki Männikkö
puh. 044 257 6622,
heikki.mannikko@hotmail.fi

Vertaistukihenkilöt:

Aino Männikkö puh.0400 531 268,
mannikkoa@gmail.com
Sirpa Saarikoski puh.040 837 9695,
saarikoskisirpa@gmail.com
Heloisa Hongisto puh. 040 718 7241,
heloisa@seutuposti.com
Sinikka Kähkönen (Särkisalo)
puh.040 775 7925
Maija Leirola (Perniö)
puh. 040 833 8189
Pirkko Pekkarinen (Perniö)
puh. 040 833 8189
pirkkopekkarin@gmail.com
Kristiina Reiman puh.044 211 9762,
kitti.reiman@hotmail.com
Kimmo Tolonen
puh. 0400 245 365,
kimmotolonen38@gmail.com

Luustopiiriryhmät jatkuvat vielä 12.3 ilmoittautuneille.

Perniön vertaistukiryhmä kokoontuu Ikkakeskus Reimarissa klo 13 torstaisin vielä 26.3 ja 21.5. Yhteyshenkilö **Pirkko Pekkarinen**.

Jäsentapaamiset SYTYn tilat. Kahvi + leipä 2 €. Myynnissä kortteja ja adresseja edullisesti. Jäsenten toiveet huomioidaan luentoja, retkiä ja muuta toimintaa suunniteltaessa.

5.3 klo 16 vertaistukiryhmä. Ilmoituksia Luut laineille-lähtijöille ja opastusta kuntoutuslomahakemiseen ym.

5.3. klo 17.00 kevätkokous.
Sääntömääräiset asiat.

9.4.klo 17 vertaistukiryhmä Eija-Riitan huone ja klo 18 sali Ajankohtais- ta vammaispalveluissa, esimies **Outi Korpelainen**. Kaikille avoin luento.

13.4 klo 18 Vastaisku vaivoille -luento kylpylähotelli Päiväkumpu (Ylhäantie 1), Karjalohja. Mennään kimppakyydeillä.

LIIKUNTA

Vesijumpat Salon uimahallin terapia- altaassa ma klo 12 ja ke klo 14, 6.5 asti. Normaali uimahallimaksu kassal-

le ja kauden lopussa 1 € jäsen, muut 2 € ohjaajalle.

Ollikkalan kuntosalissa (Hämeen- ojan- ja- tie 7), Salo, ti 13–14.30 28.4 asti. Yhteyshenkilö **Oili Virta** p. 0400 693273. Ryhmä jäsenille 1 € kerta kauden lopussa.

Kruusilan jumppa ma klo 14–15

Ystävyyden majatalo (Kalkkilantie71), 27.4.asti

Curling-peli Ikkakeskus Majakassa ma 10–11, ohjaus vuoroviikoin oman yhdistyksen jäsenten ja Halikon Eläkkeensaajien kanssa. Maksuton ryhmä. Kuntosalio- pastusta tilanteen mukaan. Tutustu myös Majakan ja Reimarin toimintaan.

Salon liikuntatoimen kanssa yhteistyössä sovittujen liikuntaryhmien ohjaajina on useita yhdistyksen jäseniä (kts. Pirteyttä Päiviin- esite). Tapatur- mavakuutus on voimassa kaikissa yhdistyksen jäsenten ohjaamis- sa ryhmissä.

Salon SYTY ry on Salon alueen po- tilas ja vammaisyhdistysten yhteinen järjestö, joka tarjoaa jäsenilleen maksuttoman kokoontumispaikan, ATK-laitteet, internetyhteyden sekä kopiointi- ja tulostuspalvelua. Henki- lökunta auttaa yhteistyön sujumisessa muiden yhdistysten kanssa. SYTY ry:n hallituksen muodostavat yhdistyksen edustajat.

Toiminnanjohtaja

Eija-Riitta Hilska puh. 0400 752 611,
eija-riitta.hilska@salonsyty.fi.

Yhdistys- sihteeri

Hanna-Maija Virtanen
puh. 040 356 2016,
hanna-maija.virtanen@salonsyty.fi

ATK- koulutusta, myös henkilökohtaista ohjausta, voit kysyä **Lauri Kivelältä** puh. 040 179 4028, lauri.kivela@salonsyty.fi tai **Aki Peltoniemeltä** puh. 04 661 5049, projekti@salonsyty.fi. Oma kone mukaan koulutukseen.

Hyvinvointipysäkki to klo 13–17.

Opiskelijat tekevät maksuttomia ter- veystestejä. Aikaa ei tarvitse varata etukäteen.

Ruususet-askarteluryhmä sydänyhdistyksen kanssa sovittuina torstai- päivinä klo 14–16.Tiedustelut **Ulla Sagulin-Lehtinen** p.050 547 0242

SYTY ry:n monipuolinen toiminta kan- nattaa hyödyntää, avoimia tilaisuuksia järjestävät myös monet yhdistykset. Lisää tietoa www.salonsyty.fi

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, liikuntavastaava, kotisivujen päivitys

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

Varapuheenjoht., taloudenhoitaja

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

Sihteeri, jäsenasiat

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

Tulevat tapahtumat

To 19.3. klo 17–19 jäsentapaaminen ja luentotilaisuus Porin Lääkäritalon luentosalissa, (Itsenäisyydenkatu 33). Sisätautilääkäri, endokrinologi **Paavo Pääkkönen** luennoi aiheesta "Ajan- kohtaista osteoporoosista". Kahvi-/ teetarjoilu.

Satakunnan Luustoyhdistys ry:n **sääntömääräinen kevätkokous** to **16.4.2015** alkaen klo 17.30 Jytyn tiloissa Porissa (Eteläpuisto 9 E). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen jälkeen toiminnanjohtaja Sirke Salmela kertoo Avustajakeskuk- sen toiminnasta (www.avustajakeskus.fi). Tilaisuudessa kahvi/ teetarjoilu. Arpajaiset.

To 21.5. klo 17 kevätretki Porin Kir- jurinluodossa sijaitsevaan Hevosluo- toon. Radiopuutarhuri **Liisa Inkovaara** kertoo yrttien kasvatuksesta ja peren- noista. Hänelle voi tehdä myös puu- tarhaan liittyviä kysymyksiä. Kahvi-/ teetarjoilu. Kokoontuminen Hevos- luodossa Kerhomajan parkkipaikalla Iristien alkupäässä.

LIIKUNTA

Yhdistyksen ohjattu **kuntosalivuoro Porin Urheilutalon** kuntosalilla (Ku- ninkaanhaanaukio 6), **ti klo 15–16**. Ohjaajana fysioterapeutti **Pasi Tauriainen**. Kevätkauden viimeinen kunto- salipäivä on 28.4. Hinta 5 €/kerta.

Porin kaupunki järjestää ohjattua vesijumpaa Tules-ryhmässä Porin

**uimahallin monitoimialtaassa keski-
viikkoisin klo 15–15.45.** Ryhmä on tarkoitettu tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville. Uimahallissa on myös muita ohjattuja ryhmiä.

Porissa kotiin jaettava lehdestä ”Liikuntaa ja nuorisotoimintaa” Talvi 2015 löytyy paljon lisää liikuntamahdollisuuksia, jotka sopivat myös osteoporoosin kuntoutukseen.

Liikuntavihko kuntoilijoita varten on postilaatikossa Kirjurinluodon kuntolenkin varrella ja nimensä vihkoon kirjoittaneiden joukosta arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta yksi henkilö. Lisätietoa liikunnasta ja ehdotuksia uuden liikuntalajin aloittamisesta: puheenjohtaja, liikuntavastaava Iris Kurikka, p. 050 3891 683, iris.kurikka@pp.inet.fi.

Ilmoitamme yhdistyksen jäseniltoista Satakunnan Kansan Menot/tänään -palstalla tapahtumapäivänä. Yhdistyksen kotisivut (www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset) pidetään ajan tasalla.

Suomen Luustoasiantuntijat ry

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

Yhdistyksen toimialue: koko Suomi

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

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

Puheenjohtaja: Olli Simonen, olli.simonen@fimnet.fi

Kotisivut www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi. Sivustolla Heinolan opinto- ja virkistyspäivien kutsu ja ohjelma.

Osteouutiset on sähköinen 6–8 krt/v ilmestyvä kirje, jossa tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä. Jäse-

nille maksuton ilmoittamalla sähköpostiosoite sihteerille, paperiversio jäsenille 8 € ja muille 10 € (sähköisenä) maksamalla yhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94.

Lääkäri neuvonta puhelimesta ma klo 14–15 osteoporoosiasioissa. Puhelinnumero jäsenkirjeissä.

Opinto- ja virkistyspäivät Heinolassa kylpylähotelli Kumpelissa 13–14.6. Päivillä käsitellään Osteoporoosin Käypä hoitoa, sekundaarisia osteoporooseja, uutta tutkimustietoa D-vitamiinista, liikuntaa ja kaatumisen ehkäisyä, ravitsemusta ja lääkehoitoa.

Virkistäydätään Heinolan kesäteatterissa, tutustumalla nähtävyyksiin ja kylpylän tarjontaan sekä nautitaan illallinen. Osallistumismaksu on 190 € / 2 hh ja 232 €/ 1 hh. Ilmoittaudu maksamalla maksu tilille FI89 8000 1670 4512 94. Merkitse maksun viestiosaan oma nimi, postiosoite, mahdollinen sähköpostiosoite ja puhelinnumero. Maksu kattaa ohjelman ja täysihoidon kylpylähotelli Kumpelissa (majoitus, 2 lounasta, päivällinen, aamiainen, kahvit, kesäteatteriesitys, teatterikahvit ja kylpylän käyttö).

Suomen Osteoporoosiyhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous 24.3. klo 16 Helsingissä os. Kornetintie 6 A, Suomen ASH. Kokouksessa sääntömääräiset asiat.

Turun Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Turun TULE-tietokeskus, 20100 Turku (Mehiläisen talon kauppakäytävä)

Puheenjohtaja Ritva Mäkelä-Lammi, puh. 040 537 3508 ritva.makela-lammi@pp.inet.fi

Sihteeri Paula Vainikainen, puh. 050 500 2960, vainikap@gmail.com

Nettisivujen ylläpito Sisko Pesonen, puh. 050 408 1136, sisko.pesonen@gmail.com

Toimialue: Turku lähikuntineen

TAPAHTUMAT KEVÄÄLLÄ

16.4. Kevätkokous (Tule-tietokeskus) klo 18.00–19.30.

Kesäkuun alussa suunnitteilla kevätretki

TULE-tietokeskuksen yhteiset tapahtumat

4.3. Liikunnan palveluohjausta (TULE-tietokeskus) klo 12–13.30.

11.3. Kysyttävää selästä; selkäneuvoja **Pirjo Ailanto** tavattavissa (TULE-tietokeskus) klo 12–14.

17.3., 21.4. ja 19.5. Kysyttävää ravitsemuksesta? Ravitsemusterapeutti **Johanna Kurtti** vastaa (TULE-tietokeskus) klo 12–14.

27.3. Yhdistyspäivä (Pääkirjasto) klo 10–14.

1.4. Liikunnan palveluohjausta (TULE-tietokeskus) klo 12–13.30.

8.4. ja 13.5. Kysyttävää selästä; selkäneuvoja **Pirjo Ailanto** tavattavissa (TULE-tietokeskus) klo 12–14.

21.4. TULE-luento: Kuntosaliharjoittelua tukeva ruokavalio; luennoitsijana TYKS ylil. **Jan Sundell** (Puutarhakadun auditorio) klo 18–19.30.

22.4. Yhdistyspäivä (Tule tietokeskus): Turvallinen liikunta klo 10–14.

6.5. Liikunnan palveluohjausta (TULE-tietokeskus) klo 12–13.30.

22.5. Yhdistyspäivä (Impivaaran uimahalli) klo 10–14.

Tietoa yhdistyksen tapahtumista löydät osoitteesta www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/turun-seudun-osteoporoosiyhdistys/ajankohtaista, Turun Sanomien maanantaisin ilmestyvästä yhdistykset toimivat -osiosta sekä TS menot tänään ja TS-verkkolehden Menovinkit-osiosta.

Tee aloitteita ja anna palautetta toiminnastamme TULE-tietokeskukseen ja yhteisissä tapaamisissa sekä hallituksen jäsenille esim. sähköpostilla luustoliitto.turku@it-tuuma.fi.

Kutsu kevätkokoukseen

Turun Seudun Osteoporoosiyhdistyksen **sääntömääräinen kevätkokous to 16.4.klo 18** alkaen TULE-tietokeskuksessa. Asialistalla sääntömääräiset asiat, nimenmuutos ja yhdistyksen säännöt. **Tervetuloa!**

Lukijakilpailu ja joulukuun voittajat

Tämän kertaiseen lukijakilpailuun on valittu kuvia Luustoliiton vuodesta 2014. Vastaa kysymyksiin kuvavihjeiden avulla. Lisää vihjeitä löytyy myös Luustotieto-lehden edellisistä numeroista.

Lähetä vastauksesi **15. huhtikuuta mennessä** Luustoliiton toimistolle: Luustoliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki tai sähköpostitse: toimisto@luustoliitto.fi.



1. Minkä nimisessä kirjassa tämän kuvan parivaljakko seikkailee?



2. Viljami istuu kuvassa auton ratin takana. Minkä nimiseen tapahtumaan kuva liittyy?



3. Minkä nimisen esitteen kanssa tämä miesporukka komeilee?



4. Mitä päivää vietetään 20.10.?



5. Mitkä ovat kuvassa esitetyt neljä luustoterveyden kulmakiveä?

Helpot Elämysmatkat



Helppokulkuisia ja kiireettömiä matkoja Sinulle!

Amsterdam

ESTEETÖN TULPPAANIMATKA 5.5.

Alppimaat

TIROLIN ALPIT HELPPOKULKUISESTI 25.7.

Skotlanti

EDINBURGH JA YLÄMAAN NUMMET HELPPOKULKUISESTI 1.9.

www.nivel.fi ▶ Toimintaa

▶ Lomatoiminta

▶ Nivellomat ulkomaille

Käytätkö apuvälineitä, kepeistä pyörätuoliin? Myös Sinä olet tervetullut Suomen Nivelyhdistyksen laadukkaille jäsenmatkoille!

☎ 044 297 1205 ma-su 8-21

KeraMatkat Oy

Tule elämään unelmiasi todeksi!

Joululehden lukijakilpailun voittajat

Luustotieto-lehden joulunumerossa kysyttiin, miltä lehden sivuilta lauseet löytyvät. Oikeat vastaukset ovat: Lause 1 sivulla 24, lause 2 sivulla 14, lause 3 sivulla 11, lause 4 sivulla 17 ja lause 5 sivulla 26. Oikeita vastauksia tuli jälleen huikea määrä ja oikein vastanneiden kesken arvottiin seuraavat voittajat:

- Kaistamaa Maire, Panttila
- Sjövall Kjell, Kokkola
- Vuoti Elina, Ivalo

Luustotiedon toimiston raati päätti myös valita korttien joukosta kaksi yllätyspalkinnon saajaa. Raati valitsi korttikilpailun voittajiksi seuraavat henkilöt:

- Laapas Martta, Kuopio
- Latvanen Pirkko-Liisa, Joutseno

Onnea kaikille voittajille!



Kalsium+D₃

LUUSTON HYVINVOINTIIN!



**VAHVA
KOOSTUMUS!**

TARKISTA NYT LUUSTOSI KUNTO

Jos elämäntapasi eivät vahvista luustoa, tarvitset lisää rakennusaineita, etenkin kalsiumia. Suomessa kehitetty Minisun Kalsium + D₃ -vitamiini on helppo tapa varmistaa tärkeiden luuston rakennusaineiden saanti. Miedosti sitruksen makuinen purutabletti sisältää kalsiumia 500 mg ja D-vitamiinia 20 µg. Apteekista.

*800 mg = kalsiumin
päivittäinen saantisuositus*

 **VERMAN**
www.minisun.fi

 **YHTEISTYÖSSÄ**
Luustoliitto