

KANTA-HÄMEEN LUUSTOYHDISTYS rek no 199.468. rekisteröity 14.10.2008

## 10 v historiikki ”Unelma yhdistyksestä Hämeenlinnaan”

24.4.2019 R-L Aho

- Alku** Luustoliiton varapj. Timo Ihamäki luennoi 9.4.2008 Wetterin auditoriossa osteoporoosista. Tilavuokran ja lehti-ilmoituksen sponsoroi kolme apteekkia, kahvituksen Fazer Amica. Luennon päätteeksi kysyttiin, tarvitaanko Hämeenlinnaan oma osteoporoosiyhdistys. Monta kättä nousi. Perustavassa kokouksessa 28.5.2008 oli läsnä 9 henkilöä, joista 6 edelleen jäseniä. Nimenmuutos Kanta-Hämeen Luustoyhdistykseksi rekisteröitiin 13.8.2013.
- Jäsenmäärä** Jäseniä oli 2008 lopussa 58 (SOYstä siirtyi 14) ja 2009 lopussa 80. 100s jäsen liittyi v 2010. Vuonna 2018 liittyi 28 jäsentä ja vuoden lopussa jäseniä oli 167 keski-ikältään 70+ vuotta.
- Hallitus** Hallituksessa on toiminut kaikkiaan 31 henkilöä, joista 6 on toiminut maksimikauden= 6 v. Perustajajäsen ja hallituksen ensimmäinen puheenjohtaja Ritva-Liisa Aho nimitettiin kunniapuheenjohtajaksi. Nykyinen puheenjohtaja vuodesta 2015 on Salme Komonen.
- Kokoontumispaikat** HMLssa ”Pysäkillä”, Keinusaaren hyvinvointikeskuksessa ja Kumppanuustalossa. Forssassa Jokioisen leipomon kahvilassa ja Ystävän kammarilla. Riihimäellä Inkilänhovissa.
- Jäseniltoja** Teemallisia jäseniltoja kerran kuussa Hämeenlinnassa, joissa vierailleva luennoitsija, aiheet vaihdelleen vitamiinien merkityksestä sote-tilanteeseen ja kiinalaiseen aamuvoimisteluun.
- Vertaistuki** Hämeenlinnassa kaksi kertaa kaudessa keskusteleva vertaistuki-ilta, vapaata keskustelua vertaisten kesken. Vertaistuki-iltoja myös Forssassa ja Riihimäellä 1-2/vuosi.
- Yleisöluentoja osteoporoosista ja sen ennaltaehkäisystä, ravitsemuksesta ja liikunnan merkityksestä** Syys- ja kevätkokousten yhteydessä on ollut asiantuntijaluento. Lokakuuisella luustoviikolla pidetty yleisöluentoja vaihdellen Hämeenlinnassa ja sen pitäjissä, Hattulassa, Janakkalassa, Riihimäellä ja Forssassa. Olemme saaneet luennoitsijoiksi sekä Luustoliiton hallituksen asiantuntijoita että Liiton suosittelemia asiantuntijoita. Erityiskiitos prof. Seppo Kiviselle.
- ”Vastaisku vaivoille”- ja ”Tules kuntoon seniori ” liikuntapainotteiset seniori-luennot** (Suomen Tule ry) Meidän vastuullamme on järjestetty Kitty Seppälän tai Iris Salomaan luennot Hämeenlinnassa, Riihimäellä, Janakkalassa, Hattulassa ja Lopella. Olimme esittäytymässä myös Invalidiliiton luennoilla Hämeenlinnassa ja Forssassa
- Luustopiiri** Luustoliiton kehittämä ”Luustopiiri” (Ensieto-koulutus osteoporoosikoille) käynnistyi V 2015 keväällä ja suuren suosion vuoksi uusittiin syksyllä. Sen jälkeen on järjestetty vv 2017 ja 2018 uudet LuPit. Luustopiiriläisen toivomuksesta on järjestetty sekä fysioterapeutin vetämä ”Kipurymä”, että Marttojen vetämät Kasvisruoka- ja Luustoystävällisen ruoan kurssit
- Liikunta** Yhdessä Nivelpiiriin ja FitFys Kuntoklubin kanssa haimme KKI-tukea vv 2010-11. Tutustuimme tuen turvin joogaan, pilatekseen, asahiin, sauvakävelyyn, tanssiin, kuntosalin, luuliikuntaan sekä vesijumpaan. Yhteisohjelmaamme jäi kuntosali, luustoliikunta ja vesijumppa, aluksi Riitta Salon ja Maliisa Brusilan ohjaamana. Sittenmin olemme käyneet naisten kuntosalilla Fitness Femme ja ”Maikin” vesijumpassa. Maanantaisin Keinusaaren liikuntasalissa viisi koulutettua vertaisohjaajaa ohjaa monipuolista luustojumppaa. Vanhin yhtämittäisesti jatkunut liikunta on sulkapalloryhmä, jonka Riitta ja Maliisa perustivat vuoden 2011 alussa. Uusimpia on v 2018 aloitettu keilaus kerran kuussa sekä Tasapainoklinikalla oma Voima- ja tasapainoryhmä (VoiTas) kerran viikossa. Poron polulla Lopella kävimme vv 2009 ja 2010 Suomen Ladun ja Sydänyhdistyksen mukana.
- Yhteisiä** ”Luonto kuntosalina” Aulangolla v 2015 ja ”Linna potkii kesään” linnanpuistossa 2016 Pajulahden urheiluopiston osteoporoosikoille suunnatuilla viikoilla on jäseniämme ollut.

**Kävelyt** Kansainvälisen Osteoporoosisäätiön (IOF) vuoden 2011 teema oli ”Walk for your bones”. Aloitimme viikottaiset sauvakävelyt, mutta ne kuivuivat kokoon. Syksyllä 2018 Pääkaupunkiseudun kokemusten perusteella aloitetut ”Kulttuurikävelyt” saivat suuren suosion. Vappu Hietalan johdolla olemme tutustuneet kävellen moneen keskikaupungin kulttuurikohteeseen. Lopuksi on juotu ”kulttuurikahvit”.

### **Yhteistyöyhdistykset**

Olemme tehneet yhteistyötä monien paikallisten potilasjärjestöjen kanssa mm järjestämällä yhteisiä luentoja sekä esittelemässä ja kehittämässä toimintaa Järjestötreffeissä ja OTE-tiimissä ja pitäneet tietoiskuja luustoterveydestä potilasjärjestöissä, palvelukeskuksissa ja eläkeläisyhdistyksissä.

Setlementin yhteistyökumppani a olemme olleet mm seuraavissa hankkeissa:

- ”Osuma”- projekti – yhdistyskoulutusta ja verkostoitumista
- ”Yhdessä lähemmäs” 2014-15 ”Elämää eteläisissä” laskiaistahtuma
- ToPi-hankkeessa mukana alusta alkaen. v 2015 ei vielä saatu RAY-tukea
- ”Tukea ja ohjausta” (ToPi) RAY-hankkeiden yhteistyökumppani alusta alkaen vsta 2015
- > ToPi-pisteet ja ohjauspisteet Jukolan terveysasemalla ja vsta 2017 Viipurintien terveysasemalla
- Terveystietotupia ympäri Hämeenlinnaa vuodesta 2016, vsta 2018 Pop-up-tupia pitäjissä

### **Terveyskeskus- ja sairaalayhteistyö**

Terveyskeskuksen Asiakastyöryhmässä mukana Salme Komonen ja Ritva-Liisa Aho.  
Sairaalan potilasjärjestöryhmässä mukana puheenjohtaja, aluksi Ritva-Liisa myöhemmin Salme.

### **Oppilaitosyhteistyö**

HAMKin järjestöpäivässä vuodesta 2010 esittelypöytä ja luustovisa  
Terveystieteiden opiskelijat ovat olleet pitämässä luentoja jäsenilloissa.  
Koulutuskeskus Tavastiassa ja Forssan aikuisoppilaitoksessa järjestetyssä  
”Elävissä kirjastossa” R-L Aho ollut lainattava osteoporoosi-kirjana

**Luustolomat** Yhdistyksemme aloitteesta on Lautsian lomakeskuksessa järjestetty vuodesta 2008 alkaen RAY:n (nykyään Veikkauksen) tuella virkistyslomia osteoporoosia ja osteopeniaa sairastaville. Vuosittain noin 40 henkilöä eri puolilta Suomea on päässyt nauttimaan edullisesta täysihoitolomasta, jolla virkistykseen lisäksi on luustoterveyteen liittyviä luentoja. Huhtikuussa 2017 kantahämäläisten omalla luustolomaviikolla Varkauden Kuntorannassa oli 14 osanottajaa.

**Luustoliitto** Kouluttanut hallitusta, puheenjohtajia, vertaisliikuttajia ja yhdistysaktiiveja. Salme Komonen mukana paikallistoiminnan kehittämisryhmässä ”Virtaa yhdistykseen”. R-L Aho ollut mukana liiton hallituksessa ja Työvaliokunnassa sekä liiton edustajana Kokemustoimintaverkostossa.  
”Luut laineilla” koulutus- ja virkistymatkoilla meiltä mukana runsaasti väkeä samoin Liiton virkistyspäivillä Ruissalossa ja Suomen Osteoporoosiyhdistyksen koulutuspäivillä Heinolassa

Kummivierailuilla Helsingin ja Tampereen yhdistysten kanssa 2018 vaihdettiin ideoita ja kokemuksia.

**Pikkujoulut** Eri paikoissa kuten Pysäkillä, ”Seiskassa” ja EräsTeatterissa. Tunnelmallisimmat taiteilija Irja Rantalan kotona Tuuloksessa (2013) ja Härkätien Kynttilässä Rengossa (2014, 2017).

**Retket** Verla, Lempäälä ja Laukon kartano sekä Fiskars ja Mustion linna ovat tulleet tutuiksi omilla retkillä. 10-vuotisristeily tehtiin Tallinaan syksyllä 2018.  
Kesäretki Aulangolle kesäkuussa 2018 aloitti uuden lähiretkeilyjen perinteen.

**Tulevaisuus** Kanta-Hämeessä ei julkisessa terveydenhuollossa eikä keskussairaalassa ole yhtään murtuma- tai luustohoitajaa, joten osteoporoosikuntoutujien omahoidon tuki on edelleen yhdistyksemme varassa. Vuoden 2019 toiminta alkoi vauhdikkaasti. Luustopiiriin ilmoittautui 20 osallistujaa. Kolmen kuukauden aikana jäseneksi on liittynyt 10 uutta henkilöä. Jäseniltoihin osallistui enimmillään yli 30 henkilöä.