

Luustotieto

1/2023 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 7 € • Vuosikerta 25 €

Teemana
kaatumisen
ehkäisy

Luustokuntoutuja
Marja-Terttu Dahl:
”Itseensä
kannattaa
sijoittaa”
s. 4-7

Eduskuntavaalit
s. 20-21

Vuoden 2023 jäsenedut
s. 30-31



Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry
Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

www.luustoliitto.fi

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2023	25.01.	24.02.
2/2023	19.04.	19.05.
3/2023	16.08.	15.09.
4/2023	01.11.	01.12.

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €
(yläreunassa 30 mm vaaleata tai valkoista)

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

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen
mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Toni Helaakoski 4k-media

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Lehtisepät Oy, Lahti

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 1/2023

4-7 Kuntoutuja Marja-Terttu Dahl: "Itseensä kannattaa sijoittaa"

8-11 Uutisia lyhyesti

s. 12-15

Proviisori Henna Kyllönen:

Lääkitykset voivat lisätä
kaatumisen riskiä



Kuva: Mikko Mäntyniemi,
Ateljee Mäntyniemi, Helsinki

s. 20-21

Eduskuntavaalit 2023:
Rahoitus kuntoon

16 Luustoneuvonta

17 Lujien luiden resepti

18-19 Luustoystävällistä ruokaa ja omahoidon tukea

22-23 EKLI-hankkeen kuulumisia: Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

23 Liikettä luille

24-25 Kentältäkäsin: Soteuudistuksen vaikutukset järjestöihin

26-28 Liittouutisia

29 Lukijakilpailu

30-31 Jäsenalennukset 2023

32-39 Tapahtumakalenteri

Hyvän vuoden alun toivotus uudelta puheenjohtajalta

Onnellista vuotta 2023 kaikille Luustoliiton jäsenille. Aloitin liiton puheenjohtajana 1.1.2023 Tiina Huuskon pitkän ja ansiokkaan pestin jälkeen. Työelämässä toimin viimeksi Helsingin yliopiston ja HUS:n piirissä geriatrician professorina ja jäin emeritukseksi keväällä 2021. Eläkeikä on ollut varsin täyteistä luottamustoimien merkeissä, ja tutkimustakin etenkin geriatrician kysymyksistä jatkan edelleen aktiivisesti.

Vaikka en ole suoranaisesti luu- tai osteoporoosiasioita itse tutkinutkaan, nämä tärkeät asiat liittyvät läheisesti kiinnostukseni aiheisiin: geriatriseen ehkäisyyn, toimintakyvyn ja elämälaadun säilyttämiseen. Luut ja lihakset liikuttavat meitä ja jos liike lakkaa, hiipuu moni muukin asia. Niinpä ryhdyin mielelläni puheenjohtajaksi, etenkin kun minulle on jo aiemmin selvinnyt liiton toimijoiden aktiivisuus ja into sekä suuri asiantuntemus.

Aktiivisuutta tarvitaan, väestö ikääntyy ja luut niiden mukana. Ehkäisevät toimet laahaavat kuitenkin perässä monestakin syystä. Hyvinvointialueet ovat aloittaneet ja monia haasteita riittää. Vaarana on, että resurssien ollessa tiukoilla sairauksien ehkäisy helposti jätetään pois – eh-

käisyn vaikutukset kun eivät tunnu, ennen kuin jotain, kuten luunmurtuma, tapahtuu. Näen osteoporoosin ehkäisyn ja asianmukaisen hoidon kehittämisen ja myös toimeenpanon edistämisen yhtenä liiton keskeisenä tehtävänä. Tämä tietysti yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Tätä varten on liiton piirissä jo pitempään pohdittu osteoporoosin laaturekisteriä auttamaan puutteiden tunnistamisessa maamme eri alueilla. Tämä projekti on nyt harppaamassa kunnon askeleen eteenpäin.

Näinä talviliukkaiden aikoina rannemurtumat valitettavasti lisääntyvät ja päivystyspoliklinikat tästäkin syystä työllistyvät. Rannemurtumia on Suomessa vuosittain liki 40 000, merkittävä osa niistä liittyy osteoporoosiin ja kertoo myös alttiudesta vaikkapa myöhempään lonkkamurtumaan. Vielä enemmän kuin lonkkamurtumissa, osteoporoosin osuus rannemurtumissa usein unohtuu. Muun muassa varsin tuore katsaus suomalaisessa lääketieteen lehdessä keskittyi lähinnä vammojen korjaamiseen. Ranne- ja mahdollisesti olkamurtuman hoito näyttäisikin olevan oiva osteoporoosin laaturekisterin kohde.



Laaturekisteriasiaa kehitellään edelleen ja sitä esitellään vielä ennen vaaleja Eduskunnan Kovat luut-verkostossa ja tietysti pyritään jatkamaan sitten uuden Eduskunnan ja viranomaisten kanssa vaalien jälkeen.

Tärkeä tehtävä liitolla on tulevan jatkuvan rahoituksen varmistamisessa. Tässä onkin tähän asti erinomaisesti onnistuttu. Rahoituskuviot ovat muuttuneet, kun avustustoiminnan rahoitus on irtautunut rahapelitoiminnan tuotoista. Haasteita aiheuttavat myös muut tunnetut globaalit tekijät. Keskeisen rahoittajan STEAn strategiaa ollaan paraikaa päivittämässä, ja Luustoliitonkin täytyy olla tässä valppaana.

Hyvää talvenjatkoa, joka ainakin täällä etelässä näyttää valitettavan vetisenä.

Timo Strandberg
puheenjohtaja

Jäsenmaksulaskut ja jäsenkortti vuodelle 2023

Jäsenmaksulaskut vuodelle 2023 on lähetetty. Jos olet pyytänyt laskun sähköpostitse, lasku ja jäsenkortti on lähetetty jäsenrekisteriin tallennettuun sähköpostiosoitteeseen. Tarkasta tarvittaessa roska-postikansio ja lisää lähettäjä yhteystietoihisi. Huomaathan, että jäsenmaksulaskujen eräpäivä on muuttunut, ja lasku tulee maksaa **28.2.2023 mennessä**.

Jos haluat laskun ja jäsenkortin jatkossa sähköpostitse, ilmoitathan asiasta Luustoliittoon (toimisto@luustoliitto.fi). Kirjoita viestin otsikoksi Sähköinen jäsenkortti ja ilmoita viestissäsi nimesi ja jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi.

Pidä yhteystietosi ajan tasalla

Onko osoitteesi, puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi vaihtunut? Ilmoita muuttuneet tiedot omaan yhdistykseesi (tarkista yhteystiedot tapahtumakalenterista) tai Luustoliittoon: toimisto@luustoliitto.fi / 050 539 1441.

Liity jäseneksi osoitteessa luustoliitto.fi/liity-jaseneksi



”Itseensä kannattaa sijoittaa”

Hämeenlinnalaisen Marja-Terttu Dahlin voimamaisema on Ahveniston harju. Upea ja kaunis luontopolku aarniometsässä tarjoaa haastetta ja monipuolisuutta lenkkeilijälle korkeuserojensa vuoksi. Reitti mutkittelee harju- ja suppamaisemissa, kuusien välissä ja välillä lammen rantaa seuraten. Samoissa maisemissa pidettiin myös vuoden 1952 olympialaisten maastojuoksukilpailu.

Lähellä hämeenlinnaista luontoa asuva Marja-Terttu Dahl on 73-vuotias:

- Mielestäni iällä ei ole oikeastaan väliä, mutta sen verran vuosia on tullut täytettyä, hän toteaa.

Matkaa kotoa Hämeenlinnan keskustaan on pari kilometriä. Työelämässä ollessaan Marja-Terttu, ystävilleen tuttavallisesti Mate, käveli matkat menen tullen reppu selässä. Perheeseen kuuluu puolustusvoimissa uransa tehnyt aviomies sekä jo aikuinen tytär.

Baletista teatteriin ja pankkiin töihin

Rakkaus luontoon, erityisesti Ahveniston luonnonsuojelualueeseen ja ihanaan Ahveniston järveen, syntyi jo lapsuudessa. Silloin hän kierteli ulkoilupolkuja ja leikki metsässä ystävien kanssa tai oli perheen kanssa pyörä- ja uintirekillä.

Marja-Terttu kasvoi omien sanojensa mukaan tavallisessa kodissa. Molemmat vanhemmat kävivät töissä. Ruoka oli perusruokaa: makaronilaatikkoa, lihakeittoa ja monenlaista muutakin, myös salaatteja. Välipalaksi saattoi olla appelsiini tai omena. Ruokaa oli riittävästi ja päällä olivat puhtaat vaatteet, joita äiti itse ompeli.

Kansakoululaisena Marja-Terttu aloitti balettiharrastuksen. Myös teatteri alkoi kiinnostaa. Satunäytelmän tanssijan tehtävän myötä teatterista tuli yli 20-vuotinen harrastus. Hän toimi Hämeenlinnan kaupunginteatterissa iltanäyttelijänä monissa erilaisissa rooleissa ja tanssiryhmissä.

Perheellä oli siirtolapuutarha-

mökki. Marja-Tertun työuran voidaankin katsoa alkaneen jo pienenä tyttönä, kun hän myi puutarhapalstan kukkia torilla. Ensimmäinen varsinainen työpaikka oli Lainatekstiili, nykyinen Lindström Oy. Hän kokeili työntekoa ja asumista Helsingissäkin, mutta se ei tuntunut hyvältä.

Hän palasi synnyinkaupunkiinsa aloittaen 37 vuotta kestäneen uransa pankissa. Tehtävät vaihtelivat kassapalveluista varallisuuden ja kuolinpesien hoitoon sekä perhejuridiikkaan. Lisäkoulutusten sekä osaamisen karttumisen myötä kasvoivat myös vastuut. Suuren osan urastaan Marja-Terttu toimikin sijoitusneuvonnan ja varallisuuden hoidon puolella.

- Se oli hienoa aikaa, Marja-Terttu muistelee lämmöllä.

Rintasyöpä

Vuonna 2008 Marja-Terttu löysi itseltään rintasyövän. Vuoden sisällä hän sai kaikki mahdolliset Hämeenlinnassa tarjolla olleet syöpähoidot. Oikea rinta poistettiin kokonaan sekä kinalosta kaikki imusolmukkeet. Sitten alkoivat sytostaattihoidot ja niiden lisäksi oli 25 sädehoitokertaa.

- Tämän kaiken läpikäynti oli todella raskas rutistus, Marja-Terttu huokaa.

Onneksi Marja-Tertulla oli vahva peruskunto. Hän jaksoi lähteä lenkille jo muutaman päivän päästä sytostaattihoidoista.

- Pakotin itseni liikkeelle, jotta ehtisin kerätä voimia kolme viikkoa kestävä hoitotauon aikana ennen seuraavaa ”myrkyannosta”, Marja-Terttu muistelee.

Hoidot kestivät lähes koko vuoden, jonka jälkeen aloitettiin viiden vuoden antihormonilääkitys. Tarkoituksena oli ennaltaehkäistä hormonaalisen syövän uusiutuminen estämällä elimistön estrogeenituotanto. Lääkitys vaikutti koko kehoon, luustoon, lihaksiin ja psyykeen.

- Jouduin tekemään töitä, että mieli ja keho pysyivät kunnossa.

Haasteista huolimatta hän pystyi palaamaan työelämään 10 kuukauden sairausloman jälkeen. Hoitavalta taholta hän ei juuri ohjeita saanut.

- Jokainen lääkäri katsoi vain sen yhden kohdan: yksi poistaa rinnan ja toinen katsoo toista kohtaa. Vaikka syöpähoidot hoidettiin hyvin keskussairaalassa, olisin potilaana kaivannut kokonaisvaltaisempaa kohtaamista, Marja-Terttu harmittelee ja jatkaa:

- Onneksi olen aina halunnut ottaa itse selvää asioista. Netistä löytää tänä päivänä jo hyvin tietoa, kunhan muistaa lähdekriittisyyden. Toisaalta pitää osata myös kysyä, jos jokin mietityttää, Marja-Terttu muistuttaa.

Vuonna 2011 Marja-Tertulle rakennettiin uusi rinta leikkausmenetelmällä, jossa uusi rinta rakennetaan omasta vatsakielekkeestä. Leikkaus oli yllättävän raskas, samoin yli viikon mittainen sairaalassa olo. Valittavasti leikkauksesta seurasi uusia haasteita. Uusi rinta haittasi oikean olkapään toimintaa ja hankaloitti työntekoa. Lopulta jouduttiin tekemään korjaava leikkaus.

Vuonna 2016 Marja-Terttu tunsu pitkien kävelylenkkien jälkeen lonkissa outoa jäykistymistä ja kipua. Hän meni kuvauttamaan lonkkanivelensä yksityiselle, sillä julkisella puolella hän ei päässyt tutkimuksiin. Lopulta hän pääsi tutkimuksiin keskussairaalaan, jossa todettiin molemmin puolinen lonkan nivelrikko. Molemmat lonkat leikattiin, kolmen kuukauden välein. Kuntoutuminen leikkauksista oli nopeaa, sillä Marja-Terttu teki aktiivisesti töitä kuntoutumisensa eteen.



”Liikunta on todella lääkettä, niin mielelle kuin keholle.”

Osteoporoosi

- Jälkeen päin olen ihmeteltyt, ettei luuston kuntoon kiinnitetty mitään huomiota.

Marja-Terttu otti itse asian puheeksi. Luuntiheysmittaus otettiin keskussairaalassa lopulta hänen omasta pyynnöstään. Mittausta ei voitu ottaa lonkkaleikkausten vuoksi lonkasta, joten se otettiin poikkeuksellisesti ranteesta sekä lannerangasta. Marja-Terttu sai osteoporoosidiagnoosin vuonna 2018.

- Diagnoosin saaminen huoletti, ja olisin toivonut saavani ohjeita ja tietoa siitä, miten voin itse vaikuttaa luustoni kuntoon.

Näin ei kuitenkaan tapahtunut. Niinpä Marja-Terttu selvitti asian itse. Hän teki muutoksia ruokavalioonsa, jotta saisi riittävästi kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiinia sekä mietti tarkkaan, millainen liikunta vahvistaisi luustoa ja lihaksia luiden ympärillä.

Rannemurtuma

Ensimmäinen murtuma tuli viime vuoden toukokuussa kaatumistapaturmassa. Ensiavussa ranne vedettiin paikoilleen ja kipsattiin.

- Ikävä kyllä muutaman päivän jälkeen kipsi alkoi puristaa kovasti, ja peukalosta sekä sormista alkoi mennä tunto.

Lääkintävahtimestari pienenä kipsiä, mutta kipu jatkui edelleen. Parin viikon kuluttua Marja-Terttu ei enää kestänyt, vaan vaati kipsin poistamista ja tilanteen tarkistusta. Kipsin alta löytyi avohankauma peukalon tyvestä, josta tuli verta.

Tämän jälkeen ranteeseen laitettiin kevyempi puumassakipsi viikon ajaksi. Sitten tarkistettiin käsi tulehduksen varalta, ranne kuvattiin ja kipsi vaihdettiin. Kolmas kipsi ei oikein onnistunut ja sitä jouduttiin korjailemaan.

Marja-Tertulla on ollut suuria hankaluuksia ranteen paranemisen kanssa:

- En ymmärrä, miksei minua pidetty murtumapolilla seurannassa kipsin poistamisen jälkeen, vaikka osteoporoosi oli todettu jo vuosia sitten. Jos luusto on valmiiksi haurastunut, olisi murtuman parantumista pitänyt seurata huomattavasti tarkemmin.

Luulääkehoito aloitettiin terveyskeskuksen toimesta vasta myöhemmin, huonosti parantuneen ranteen

murtuman jälkeen. Ensimmäisestä lääkityksestä Marja-Terttu sai lihaskipuja ja jäykkyyttä, joten lääke vaihdettiin.

- Tuntuu siltä, että julkiselta puolelta on vaikeaa, jopa mahdotonta saada apua resurssipulan vuoksi, Marja-Terttu huokaa.

Marja-Terttu onkin joutunut käyttämään yksityisiä palveluita, jotta asiat ovat edenneet. Tämän vuoden tammikuussa hän oli ranneleikkauksessa Pihlajalinnan sairaalassa, sillä ranne oli parantunut virheellisesti jättäen käteen liikerajoituksen. Käsi ei kääntynyt enää kämmen ylöspäin, ja lisäksi lihasvoima oli heikentynyt. Ranteeseen tehtiin siirrännäinen omasta suoliluusta ja lisäksi siihen laitettiin metallia luun painumisen vuoksi. Nyt Marja-Terttu uskoo, että ranne tulee kuntoon, kunhan hän itse huolehtii kuntoutuksesta.

- Kehon ja mielen tasapainoon panostaminen ja niistä huolehtiminen ovat erittäin tärkeitä asioita.

Marja-Terttu halusi mennä uudelleen luuntiheysmittaukseen, mutta ei päässyt siihen julkisella puolella. Hän meni yksityiseen mittaukseen, jolloin selvisi, että hänellä onkin osteopenia osteoporoosin sijaan. Hämeenlinnan murtumaklinikan toiminta on kaikkiaan ollut pettymys:

- Siirto terveysasemalle tuli liian nopeasti, vaikka hankalan rannemurtuman parantuminen vei pitkän aikaa.

Liikunnasta luusto vahvemmaksi ja iloa arkeen

Huonosti parantuneen rannemurtuman jälkeen hän joutui lopettamaan pilatesharrastuksen. Nykyisin hän käy tasapainoklinikalla ohjatussa pienryhmässä vahvistamassa lihaskuntoaan ja tasapainoaan. Joogaharrastus on jatkunut haasteista huolimatta.

- Sen verran tosin mitä käsi antaa myöden. Koko kehon painolla siihen ei voi nojata.

Marja-Terttu löytää monia liikunnan mahdollisuuksia toimintarajoituksistaan huolimatta:

- Käyn kerran kuukaudessa fysioterapeutin luona. Murtuman jälkeen jumppasin käsiä varovasti kuminauhalla ja kevyillä kahden kilon painoilla. Leikkauksen jälkeen kuntoutus

jatkuu varovasti, annettujen ohjeiden mukaan.

Erytyisesti talviaikaan Marja-Terttu kiinnittää huomiota kunnon kenkiin, sillä aiempi kaatuminen huolestuttaa: mitä jos lonkille tai kädelle sattuu joutain. Huolista huolimatta hän lähtee lenkille:

- Liikunta auttaa aina.

Myös vedessä Marja-Terttu viihtyy. Lenkin jälkeen hän voi mennä uimaan, kesällä järveen ja talvella avantoon. Uidessaan ja vesijumpassa hän tekee sellaisia liikkeitä, joita kehon rajoitukset sallivat.

- Näin talvella saa olla tarkkana, ettei liukastu veteen mennessään. Rapuissa on myös haasteellista ranteen kanssa, mutta kyllä se onnistuu, Marja-Terttu kertoo hymyillen.

Itseensä sijoittaminen on paras sijoitus

Marja-Tertun harrastukset eivät rajoitu liikuntaan. Hän harrastaa lisäksi politiikkaa ja kuuluu erään hämeenlinnalaisen eduskuntavaaliehdokkaan tukiryhmään. Lisäksi hän on silloin tällöin vapaaehtoisena saattohoitokodissa.

Hän on mukana myös peräti kahdessa eri luustoyhdistyksessä. Toisen yhdistyksen liikuntaryhmän hän löysi pari vuotta sitten, ja sitä kautta hän lähti mukaan muuhunkin yhdistyksen

toimintaan. Erytyisen arvokkaaksi hän kokee Luustotieto-lehdet, sillä niistä saa ajankohtaista tietoa osteoporoosista ja sen hoidosta.

- Aina kannattaa vinkata yhdistyksen olemassaolosta, jos kuuluu jonkun kertovan osteopeniastaan tai osteoporoosistaan. Toki itsekin voi kertoa lisää aiheesta ja tarjota tukeaan, vaikka ei olisikaan kouluttautunut vertaistukijaksi. Pienikin vinkki tai hetken kuuntelu voi olla suureksi avuksi, Marja-Terttu muistuttaa.

Luustoyhdistysten ja liiton pitäisi Marja-Tertun mielestä lähestyä sote-toimijoita uusien hyvinvointialueiden aloitettua toimintaansa.

- Terveystieteiden huollossa ihmistä pitäisi katsoa kokonaisuutena. Erytyisesti syöpähoitojen aikana pitäisi kiinnittää huomiota luuston kuntoon ja antaa tietoa sairastavalle. Laboratoriokokeiden, muun muassa D-vitamiinitason mittauksen, pitäisi sisältyä hoitopolkuun automaattisesti.

Marja-Terttu haluaa rohkaista ihmisiä selvittämään omaa terveydentilansa taloudellisen tilanteen salliessa myös yksityisellä puolella. Laboratoriokokeita saa melko pienillä kustannuksilla.

- Jos saa lääkärin lähetteen, niin myös magneettikuvaan pääsee melko edullisesti, Marja-Terttu vinkkaa ja sanoo, ettei kannata odottaa liian kauaa tutkimuksiin pääsyä.



Lenkin jälkeen Marja-Terttu pulahtaa talvella avantoon.

- Itseensä kannattaa sijoittaa - se on ihan paras sijoitus. Liikunta on todella lääkettä, niin mielelle kuin keholle.

TEKSTI: TIINA KURONEN
KUVAT: TONI HELAAKOSKI 4K-MEDIA
JA MARJA-TERTUN KOTIALBUMI

Tue toimintaamme!

Haluaisitko antaa ystävällesi, läheisellesi tai vaikka itsellesi aineettoman lahjan, mutta et ole vielä päättänyt lahjoituskohdetta? Voit nyt tukea Luustoliiton toimintaa lahjoittamalla! Lahjoittamalla voit auttaa meitä tukemaan osteoporoosiin sairastuneita tai tarjoamaan tietoa ennaltaehkäisevästi. Luuston terveys ja hyvinvointi kuuluvat kaikille!

Lue lisää ja lahjoita osoitteessa luustoliitto.fi/lahjoita. Mikäli haluat liittyä lahjoittajarekisteriimme, tee-hän lahjoituksen verkkosivujemme kautta.

Voit myös tehdä suoran tilisiirron haluamallasi summalla Suomen Luustoliitto ry:n keräystilille: **FI40 8146 9710 2878 88**.

Muistathan merkitä maksuun kohdekohtaisen viitenumeron. Se ohjaa lahjoituksesi haluamaasi kohteeseen. Mikäli et merkitse viitenumeroa, lahjoitus käsitellään yleislahjoituksena.

- Luustotietoa lapsille. Viitenumero: **1232**
- Tukea osteoporoosiin sairastuneelle. Viitenumero: **1245**

- Ammattilaisten kouluttaminen. Viitenumero: **1258**
- Yleislahjoitus (käytetään keräyslupan mukaisesti johonkin lahjoitushetken keräyskohteista). Viitenumero: **1261**

Keräyslupa RA/2022/544 1.2.2022 alkaen.

Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja

Koonneet Jenny Lohikivi ja Ansa Holm

Syövän sairastaneilla kohonnut murtumariski

Yhdysvalloissa julkaistun seurantatutkimuksen mukaan syöpähoitojen jälkeen potilailla on viiden vuoden ajan kohonnut murtumariski. Murtumia ilmeni erityisesti nikamissa. Murtumien riskiä lisää solun-salpaajahoito. Tupakointi lisää murtumariskin kaksinkertaisesti. Sen sijaan liikunta vähentää murtumien riskiä.

Viiden vuoden kuluttua diagnoosista murtumariski näyttää tasoittuvan verrattuna henkilöihin, joilla ei ole syöpää ja syöpähoitoja.

Tutkijat suosittavat, että erityisesti iäkkäät syöpään sairastuneet saisivat luustoterveyteen liittyvää omahoidon ohjausta. Lisäksi potilaat voisivat hyötyä asiaan perehtyneiden ammattilaisten liikunnanohjauksesta. Erityisesti tupakoinnin lopettamisen tuki olisi tärkeää.

Lähde: Rees-Punia E et al. Fracture risk among older cancer survivors compared with older adults without a history of cancer. *JAMA Oncol* 2022 Nov. doi: 10.1001/jamaoncol.2022.5153



Kuva: Pexels

Taysin päivystys otettu valvontaan

Tampereen yliopistollisen keskussairaalan päivystys Acuta on kaaoksessa. Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto on saanut huhtikuusta 2022 lähtien yli 160 ilmoitusta potilasturvallisuuden vaa-

rantumisesta päivystystoiminnassa. Näistä pelkästään 120 koskee Taysin Acutaa. Ilmoitukset on tehnyt hoitohenkilökunta. Pääosa ilmoituksista koskee työvuoroista puuttuvia työntekijöitä. Acutaa koskeva valvonta

jatkuu edelleen hyvinvointialueiden toiminnan käynnistyttyä.

Lähde: Iltalehti 16.12.2022 ja Lääkärilehti 51–52/2022 (3.12.2022), s. 2156.

Terveyskeskuspalveluiden laatu heikentyi

THL:n tekemän ja kahden vuoden välein tehtävän potilaskyselyn mukaan terveyskeskuspalveluiden saama asiakaspalaute on heikentynyt. Huonoin tilanne on Uudellamaalla sekä Helsingissä ja Vantaalla.

Ongelmat liittyvät palveluiden heikkoon saatavuuteen sekä hoidon huonoon jatkuvuuteen. Pitkäaikaisairaiden hoito toteutui entistä harvemmin samalla lääkäriellä tai hoitajalla. Vuonna 2018 joka toinen pitkä-

aikaissairas kertoi käyvänsä yleensä samalla lääkäriellä tai hoitajalla. Viime vuonna näin tapahtui vain joka kolmannen kohdalla.

Terveyskeskuspalveluiden saatavuutta ei tulevaisuudessa kuitenkaan tule kehittää jatkuvuuden kustannuksella, vaan niitä tulee kehittää yhtäaikaaisesti.

Lähde: Lääkärilehti 51–52/2022 (3.12.2022), s. 2155



Kuva: Pexels

Onnistunut lääkehoito perustuu vuorovaikutukseen ja luottamukseen

Jopa puolet pitkäaikaissairaista jättää lääkkeensä käyttämättä ohjeiden mukaisesti. Tämä heikentää lääkehoitojen vaikuttavuutta, potilaiden vointia ja heidän elämänlaatuaan.

Helsingin yliopistossa julkaistu väitöskirja auttaa ymmärtämään potilaan hoitoon sitoutumisen monimutkaisuutta. Keskeisiä tekijöitä onnistuneessa lääkehoidossa ovat potilaan tiedot ja taidot sairauteen ja sen hoitoon liittyen, potilaan ja terveydenhuollon ammattilaisen välinen luottamus, vuorovaikutus ja tuki sekä riittävät resurssit. Tärkeää on aidosti kuunnella potilasta, huomioida hänen elämäntilanteensa ja ottaa hänet mukaan päätöksentekoon. Potilas tietää parhaiten, miten hän pystyy omassa arjessaan toteuttamaan lääkehoitoaan.

Toimintamalli, jossa farmaseutti osallistuu potilaan lääkityksen suunnitteluun ja lääkeneuvontaan, tukee myös hoitoon sitoutumisen ongelmien tunnistamista ja niiden ratkomista yhdessä potilaan ja hoitotiimin kanssa.

Lähde: Kvarnström Kirsi 2022, Why patients do not take medication as prescribed. <http://hdl.handle.net/10138/349782>



Kuva: Pexels

Hoidon jatkuvuus eli omalääkäritoiminta kunniaan!

”Tutkimusnäyttö on monipuolisesti vahvistanut hoidon jatkuvuuden hyödyt. Potilastyytyväisyys lisääntyy, rahaa säästyy ja terveys paranee. Selitykseksi on esitetty sairauksien hoitotasapainon paranemista ja potilaan hoitoon sitoutumista, joihin parempi potilas-lääkärisuhteen jatkuvuus on tutkitusti yhteydessä.

On perusteltua väittää, että heikko potilas-lääkärisuhteen jatkuvuus tarkoittaa heikkoa perusterveydenhuollon laatua.”

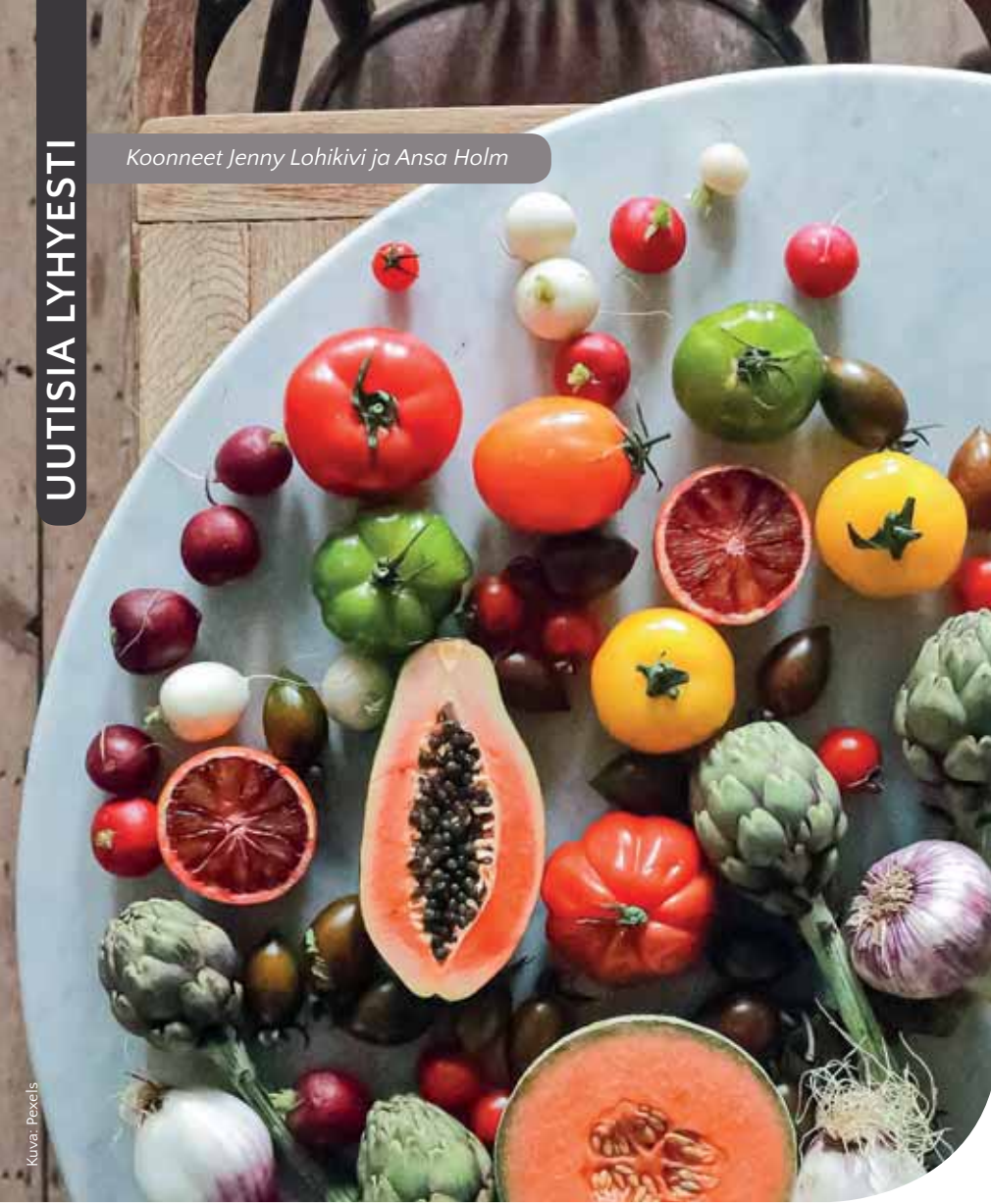
Tuomas Koskela ja Juha Auvinen.
Lääkärilehti 47-48/2022 (25.11.2022), s. 1997

Liiton puheenjohtaja palkittu

Liiton puheenjohtaja, professori emeritus Timo Strandbergille myönnettiin Pohjolan lääketieteen palkinto urauurtavasta työstään geriatrian ja vanhuustutkimuksen eteen. Strandberg on yksi Euroopan arvostetuimmista geriatreista. Suomen Lääketieteen Säätiön jakama elämäntyöpalkinto myönnetään vuosittain suomalaiselle ansioituneelle lääkäritutkijalle. Se on arvoltaan 20 000 euroa.

Lähde: Lääkärilehti 24.1.2023

Koonneet Jenny Lohikivi ja Ansa Holm



Kuva: Pexels

Kasvis- painotteinen ruokavalio ja muisti

Uudet tutkimustulokset vahvistavat, että kasvispainotteinen ruokavalio auttaa ylläpitämään muistia ja muita kognitiivisia toimintoja. Yhteys on vahvin erityisesti paljon tiettyjä flavonoideja sisältävissä ruoka-aineissa. Näitä flavonoideja saa erityisesti kaalista, pavuista, teestä, pinaatista, parsakaalista, tomaateista ja omenista.

Analyysissä huomioitiin 7 vuotta kestäneeseen tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden ikä, sukupuoli, fyysinen aktiivisuus, mahdollinen perinnöllinen dementia-alttius, koulutustaso ja kognitiota aktivoivat harrastukset.

Tosin tutkimustulokseen saattaa tutkijoiden mukaan vaikuttaa se, että terveellisesti syövät ovat usein muutenkin terveystietoisia.

Lähde: Holland T. E. et al. Association of Dietary Intake of Flavonols With Changes in Global Cognition and Several Cognitive Abilities. *Neurology* 2022 Nov.; DOI:10.1212/WNL.00000000000201541

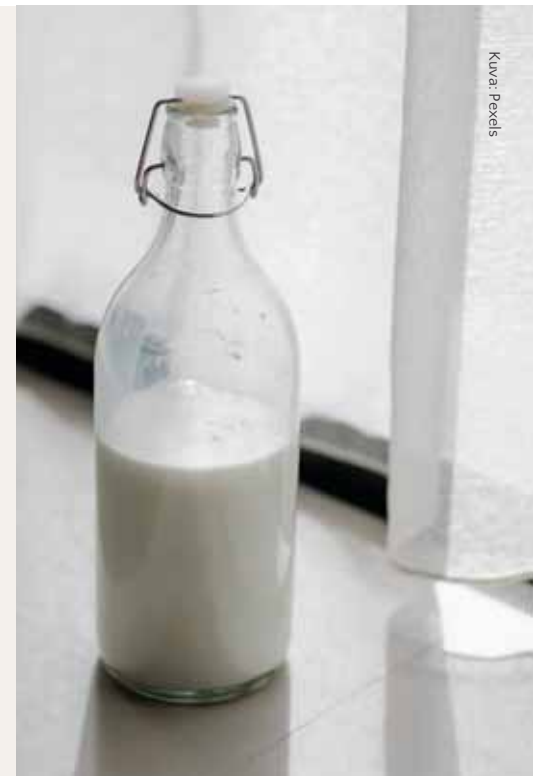
Maito maistuu suomalaisille

Ruokatiedon teettämän Maidon käyttötutkimuksen 2022 mukaan suomalaiset käyttävät maitoa yleisimmin ruoan valmistukseen ja leivontaan. Puolet tutkimukseen osallistuneista juo sitä sellaisenaan. Hieman useampi käyttää maitoa kahvissa tai teessä. 73 % suomalaisista käyttää maitoa vähintään kerran viikossa ja 53 % päivittäin tai lähes päivittäin. Yksi kymmenestä suomalaisesta ei käytä maitoa lainkaan.

Mielikuva maidon terveellisyydestä on samaa tasoa kuin vuoden 2021 tutkimuksessa. Seitsemän kymmenestä tutkimukseen vastanneesta piti maitoa terveellisenä. Yleisimmät syyt käyttää maitoa ovat tottumus, maidon sisältämä kalsium ja hyvä maku.

Moni suomalainen (30 %) käyttää myös kasvipohjaisia juomia, joista ylivoimaisesti suosituin oli kaurajuoma. Monet käyttävät maitoa ja kasvipohjaisia juomia rinnakkain.

Lähde: Maitotieto, Ravitsemuskatsaus 1–2022.



Kuva: Pexels

Jalankulkusää auttaa varautumaan erittäin liukkaisiin keleihin

Noin joka kolmas suomalainen liukastuu talvisin. Helsingin yliopistossa julkaisussa väitöstudiumuksessa selvitetiin sään vaikutusta jalankulkijoiden liukastumisriskiin. Tutkimuksessa erityishuomio oli tilanteissa, joissa liukastumisia tapahtuu selkeästi tavannaista enemmän.

Tulosten mukaan lumi ja jää lisäävät liukastumisriskiä selvästi. Suurin osa talven liukastumisista tapahtuu silloin, kun lämpötila on nollan vaiheilla tai vähän pakkasen puolella. Sään lisäksi jalankulkuliukkauteen ja liukastumisriskiin vaikuttavat myös esimerkiksi jalankulkureiteillä suoritettavat kunnossapitotoimet, pinnan epätasaisuus, kävelijöiden määrä, kenkien pito ja kävelijän tasapaino.

Liukastumisriski on tärkeää tunnistaa. Jalkakäytävien liukkautta voidaan ennustaa Ilmatieteen laitoksella kehitetyn säämallin avulla. Malli toimii meteorologien apuvälineenä ja



siitä hyötyvät myös kaupungin teiden talvikunnossapito sekä varoitusten kautta myös kansalaiset.

Lähteet:

Hippi Marjo 2022, Weather related pedestrians' slip risks and predicting sidewalk slipperiness. <http://hdl.handle.net/10138/350915> ja Ilmatieteen laitos: ilmatieteenlaitos.fi/liukkaus-ja-jalankulkusaa

Levähdystauot ja apuvälineet auttavat jatkamaan ulkona liikkumista

Jyväskylän yliopistossa julkaisussa väitöstudiumuksessa selvitettiin kävelymodifikaatioiden vaikutusta iäkkäiden henkilöiden ulkona liikkumisen ylläpitämisessä. Kävelymodifikaatioilla tarkoitetaan muutoksia, joita ihmiset tekevät kävelyynsä tietoisesti tai tiedostamatta, kun kävely alkaa tuntua hankalammalta kuin ennen.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että osalla kävelymodifikaatioista oli myönteisiä vaikutuksia iäkkäiden ihmisten ulkona liikkumiseen. Erityisesti levähdystaukojen pitäminen, apuvälineen käyttö ja kävelyn hidastaminen olivat yhteydessä laajempaan

elinpiiriin ja parempaan koettuun ulkona liikkumisen autonomiaan. Kävelylenkkejä kannattaa siis ehdottomasti jatkaa, vaikka esimerkiksi tauot olisivat välillä tarpeen.

Erityisesti rakennetulla ympäristöllä on suuri merkitys ulkona liikkumisen ylläpitämiseen. Esimerkiksi jalkakäytävät ilman jyrkkiä nousuja, palveluiden läheisyys ja turvalliset tien ylitykset kannustavat kävelyn jatkamiseen, vaikka ikääntyminen toisi kävelemiseen haasteita.

Lähde: Leppä, Heidi 2022, Walking modifications as facilitators of mobility in old age. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9228-6>

Kaatumis- tapaturman riskitekijöitä

65 vuotta täyttäneistä kaatuu vuosittain noin 30 % ja 80 vuotta täyttäneistä 50 %. Walesissa tehdyssä 10 vuotta kestäneessä seurantatutkimuksessa analysoitiin sairaalahoitoon tai päivystykseen johtavia kaatumistapaturmia. Kyseessä oli yli 5 miljoonaa potilasvuotta ja 781 081 potilasta.

Tulokset vahvistivat aiempaa tietoa kaatumisen riskitekijöistä: aiempi sairaalaan johtanut kaatuminen oli uuden kaatumisen suuri riskitekijä. Lisäksi kaatumiset olivat yhteydessä korkeaan ikään, naisukupuoleen, gerasteniaan, muistisairauteen ja heikkoon sosioekonomiseen asemaan.

Lähde: Hollinghurst R. et al. Annual risk of falls resulting in emergency department and hospital attendances for older people. Oxford University Press 2022 Aug; 51(8): afac176. doi: 10.1093/ageing/afac176.

Lääkitykset voivat lisätä kaatumisen riskiä

Onnistuneen lääkehoidon perusta on lääkkeiden käyttö ohjeistuksen mukaan ja oman olon seuranta. Lääkityksen aikana tehdyistä huomiosta on tärkeää kertoa omalle hoitotaholle. Lääkehoidon onnistumista edistää myös jokaisen oma ajantasainen lääkityslista. Lääkitys voi lisätä kaatumisen riskiä. Lääkityksen ja kaatumisriskin yhteydestä haastateltavana oli Henna Kyllönen Apteekkariliitosta.

Lääkeala kehittyy jatkuvasti

Henna Kyllönen työskentelee asiantuntijaproviisorina Suomen Apteekkariliitossa. Henna on koulutukseltaan sekä proviisori että kliinisen lääkehoidon asiantuntija. Ennen järjestötoita Henna on työskennellyt apteekissa. Apteekkariliitossa hänen työhönsä kuuluvat farmasian ja apteekkialan asiantuntijatehtävät, lääkehoidon ja -tiedon palveluiden tuki, kuten lääkeneuvonta ja itsehoito, sekä apteekkihenkilöstön osaamisen kehittämisasiat. Henna osallistuu myös koulutussuunnitteluun ja luennoi itsekin lääketiedon palveluista farmasian koulutuksessa. Henna kuvaa työtään monipuoliseksi ja mielekkääksi.

Kaatumisvaaraan huomiointi seuraavien lääkkeiden kohdalla:

- Punaisen kolmion lääkkeet
- Uni- ja rauhoittavat lääkkeet
- Kipulääkkeet
- Lihaksia rentouttavat lääkkeet
- Verenpainelääkkeet
- Sydänlääkkeet
- Masennuslääkkeet
- Psykoosilääkkeet
- Epilepsialääkkeet
- Parkinsonin taudin lääkkeet
- Happosalpaajat
- Antihistamiinit (allergia)
- Yskänlääkkeet
- Matkapahoinvointilääkkeet

- Lääkehoidot kehittyvät ja uutta tietoa lääkehoitojen vaikuttavuudesta tulee jatkuvasti, Henna kertoo.

Lisäksi on tärkeää tarkastella uusiin valmisteisiin liittyvää tietoa ja verrata sitä aiempaan tietoon. Lääkehoidolla on tarkoitus saavuttaa enemmän hyötyä kuin haittaa ja myös taloudellista järkevyyttä. Hengan mukaan lääkehoito voi olla myös ennaltaehkäisevää, joka edistää tai ylläpitää toimintakykyä ja esimerkiksi kotona asumista pitkällä aikavälillä.

Lääkkeen vaikutus esimerkiksi kivunlievityksessä on helppo itse havaita, mutta esimerkiksi sydäntaapahtumia ehkäisevään pitkäaikaiseen lääkehoitoon motivoitumiseen tulee kiinnittää erityistä huomioita.

- Minulla on vahva halu auttaa karttuvan tietotaiton myötä ammattilaisia ja sitä kautta myös asiakkaita, Henna kertoo.

Näin ollen hän on myös innostunut tuomaan esille eri näkökulmia lääkehoidon yhteydestä kaatumisriskiin.

Huomioitavaa lääkehoidossa

- Aina, kun aloitetaan jokin uusi lääke tai tehdään lääkehoitoon muutoksia, on tärkeää seurata omaa vointia, Henna toteaa.

Lääke voi aiheuttaa esimerkiksi huimausta, joka lisää kaatumisen riskiä. Uusi lääke tai lääkemuutos voi aiheuttaa myös esimerkiksi pahoinvoinnin tunnetta, ruokahaluttomuutta tai ruokahalun lisääntymistä.

Musta kolmio lääkepakkauksessa kertoo lääkkeen olevan lisäseurannassa sen vuoksi, että se on uusi ja sen pitkäaikaisesta käytöstä

on rajallisesti tietoa. Mustan kolmion avulla pyritään tehostamaan haitta-vaikutustietojen keräämistä. Kaikissa tapauksissa mahdolliset muutokset voinnissa lääkehoidon aikana on tärkeää ottaa puheeksi hoitavan tahon lääkärin kanssa tai apteekissa.

Itselle sopiva ja toimiva lääkehoito voi myöhemmässä elämän vaiheessa aiheuttaa arjen riskejä. Ikääntyessä ja keventyessä esimerkiksi verenpainelääkityksen annos ei välttämättä tarvitse olla yhtä iso kuin nuorempana. Liian suuri annos voi aiheuttaa huimausta. Toisaalta myös verenpainelääkkeen ottamatta jättämisestä johtuva korkea verenpaine voi aiheuttaa joillekin huimausta ja päänsärkyä.

Myös esimerkiksi huono nestetasapaino ja ikääntymisen mukanaan tuoma motorinen hidastuminen voivat aiheuttaa kaatumisriskin lisääntymisen. Lisäksi olosuhteilla on oma merkityksensä. Jos kesän hellejakso on aiheuttanut nestevajauksen ja muutoksia elimistön suolatasapainoon, tilanne on jo sellaisenaan kaatumisriski. Jos henkilö lisäksi hakee käyttöönsä itsehoitolääkkeenä (ilman reseptiä saatava lääke) saatavan kipulääkkeen, tilanne voi olla riski myös munuaisille.

Monilääkitys

Monilääkityksestä puhutaan, kun käytössä on yli viisi lääkettä yhtä aikaa. Monisairaalla päivittäinen lääkemäärä voi nousta jopa yli kahteenkymmeneen. Monen samanaikaisen lääkkeen käyttö lisää sekä haittavaikutusten että lääkkeiden yhteisvaikutusten riskiä, mutta vaikutukset ovat yksilöllisiä. Jollekin voi jo yksikin lääke aiheuttaa esimerkiksi huimauksen tunnetta. Toisella taas voi olla montakin lääkettä, mutta arkea haittaavia tuntemuksia ei tule.

- Oman voinnin seuranta ja sen mahdollisista muutoksista terveydenhuollon henkilöstölle kertominen on tärkeää, Henna toteaa.

Lääkehoidon kokonaisuutta on hyvä tarkastella mahdollisten tarpeettomien lääkkeiden käytön näkökulmasta.

- Tulee myös muistaa, että itsehoitolääkkeet ovat aina tarkoitettu lyhytaikaiseen käyttöön, Henna kertoo.

Monisairaalla on usein käytössä paljon lääkkeitä ja tällöin on hyvä tehdä lääkehoidon kokonaisarvio lääkärikäynnin yhteydessä vuosittain. Kun uusi lääke aloitetaan, aina ei löydy kaatumisriskin näkökulmasta parasta mahdollista vaihtoehtoa. Tällöin punitaan hyödyn ja mahdollisen haitan suhdetta. On tärkeää olla itse aktiivinen ja keskustella riskistä lääkärin kanssa lääkkeen määräämisen yhteydessä.

Munuaisten toiminta

Monet lääkkeet poistuvat elimistöstä munuaisten kautta. Munuaisten toiminta heikentyy munuaissairauksien ja ikääntymisen yhteydessä.

Munuaisten toimintaa voidaan seurata verikokeilla. Jos munuaisten toiminta on heikentynyt, voi lääkkeen tavallisen annoksen vaikutus pitkittyä. Tällöin normaali lääkeväli voi tehostaa lääkkeen vaikutusta ja aiheuttaa kaatumisriskin. Lääkeannos on tärkeää suhteuttaa munuaisten toimintaan joko pienentämällä annosta tai pidentämällä annosväliä.

Verenpainetaudin hoito

Kohonnut verenpaine on laaja kansanterveyden haaste, sillä vain joka viidennellä suomalaisella on verenpaine ihannetasolla. Verenpaineen seuraaminen kotimittauksin puolestaan on tärkeä osa omahoitoa.

Joissain tapauksissa lääkitys laskee verenpainetta liian voimakkaasti ylös noustaessa ja liikkeelle lähdettäessä (ortostaattinen hypotensio). Tästä voi seurata huimausta, joka voi johtaa kaatumiseen. Syynä voi olla verenpainelääkityksen väärä annos. Kehon painon laskiessa äkillisesti, voi verenpainelääkkeen annos olla liian tehokas. Jos yläpaine on 2–3 tunnin kuluttua verenpainelääkkeen otosta alle 100 mmHg, on kaatumisriski suurentunut. Molemmissa tapauksissa asia tulee ottaa puheeksi oman hoitotahon kanssa.

Henna Kyllönen



Kuva: Mikko Mäntyniemi, Atelee Mäntyniemi, Helsinki

Keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet

Punaisen kolmiolla varustetut lääkkeet vaikuttavat keskushermostoon. Ne aiheuttavat usein uneliaisuutta, tokkuraisuutta, huimausta sekä kognition (havaitseminen, ajattelu ja muistaminen) heikentymistä. Punaisen kolmion lääkkeitä ovat muun muassa uni- ja rauhoittavat lääkkeet, vahvat kipulääkkeet, lihaksia rentouttavat lääkkeet sekä epilepsian ja

Parkinsonin taudin lääkkeet. Punaisen kolmion lääke voi haitata autolla ajamista sekä tarkkuutta vaativien koneiden käyttöä ja tehtävien suorittamista. Ne voivat lisätä kaatumisriskiä, sillä liike suhteessa ajatukseen on viivästynyt.

Myös antikolinergisilla eli parasympaattista hermostoa salpaavilla lääkeaineilla voi olla keskushermostohaittavaikutuksia. Erityisesti ikääntymismuutosten vuoksi lääkkeet, joita käytetään esimerkiksi inkontinenssin

(virtsaankarkailun) hoitoon, matkapa-hoinvointiin tai Parkinsonin taudin hoitoon, voivat lisätä kaatumisriskiä. Masennuslääkkeet, kuten amitriptyliini, rauhoittavat ja voivat laskea verenpainetta. Amitriptyliiniä käytetään myös kivun hoidossa kipukynnyksen nostamiseen ja migreenin estoon. Lihasrelaksantit rentouttavat lihasten jännitystä ja samalla aiheuttavat lihasheikkoutta. Näin ollen ne aiheuttavat kaatumisriskin. Lihäsjäykkyyden hoitoon käytettävä titsanidiini voi laskea myös verenpainetta.

Lisäksi on hyvä huomioida, että joitakin keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä saa myös itsehoitolääkkeenä. Tällaisia lääkkeitä ovat matkapa-hoinvointi- ja yskänlääkkeet sekä allergian hoitoon käytettävät antihistamiinit.

Unilääkkeet

Unilääkkeet aiheuttavat tajunnan taso laskua ja aiheuttavat sen vuoksi kaatumisriskin nousun. Tämä on hyvä huomioida esimerkiksi yöllä vessassa käydessä. Myös esimerkiksi itsehoitolääkkeenä saatava valeriana (kasvirohdosvalmiste), jota käytetään tilapäisiin jännitystiloihin ja unensaantivaikeuksiin, voi lisätä kaatumisriskiä.

On hyvä muistaa, että ikääntyessä uni voi olla kevyempää yöllä, joten päivällä tarvitaan lepoa. Unilääkkeelle on joskus oikea aikansa ja paikkansa.

- Unilääkettä tulisi käyttää tarpeen mukaan yhtenäisen jakso, jonka jälkeen sitä tulee vähentää vähittäisen, Henna toteaa.

Avuksi arkeen:

- Lääkityslista
- Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA
- Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean Lääke75+ -tietokanta
- Tiesitkö tämän lääkkeistäsi ja alkoholista? Opas ikäihmisille.
- Kaatumisvaaran itsearviointi esim. KaatumisSeula kaatumisvaaran arviointilomake

Keski-ikäisellä unilääkkeen vaikutus yleensä häviää elimistöstä aamuun mennessä, mutta ikääntyneellä se voi aiheuttaa tokkuraisuutta vielä päivälläkin.

Kipulääkitys

Esimerkiksi leikkauksen jälkeen tarvitaan vahvaa kipulääkitystä lyhytaikaisesti, mutta pitkäkestoisemmassa käytössä se voi olla kaatumisriski.

Kipulääkitystä ei ole tarpeen pelätä, sillä se on tärkeä osa toipumista ja kuntoutumista. Henna kertoo, että kolmiokipulääkeannoksen pienentäminen tulee tehdä asteittain vähitellen, koska nopeat annosmuutokset voivat aiheuttaa haittoja ja lisätä kaatumisriskiä. On tärkeää vähentää kipulääkitystä mahdollisimman pian pienimpään toimivaan annokseen ja myöhemmin vaihtaa se lääkitykseen, jolla ei ole samanlaista kaatumisriskiä.

Leikkauksen tai muun sairaalahoidon jälkeen kotiutuessa on hyvä keskustella hoitotahon kanssa kipulääkityksen ja myös muun lääkehoidon jatkon suunnitelmasta, jotta käyttöön ei esimerkiksi jäisi tarpeettomia tai päällekkäisiä lääkkeitä.

Päihteet ja lääkkeet

Edes kohtuullinen alkoholinkäyttö yhdessä lääkkeiden kanssa ei ole aina turvallista. Alkoholien käyttöä ei suositella esimerkiksi uni-, masennus- ja epilepsialääkkeiden tai vahvojen kipulääkkeiden kanssa.

läästä riippumatta lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus voi aiheuttaa esimerkiksi sekavuutta, kaatumisia tai hengityksen lamaantumista. Päihteiden ja lääkkeiden yhtäaikainen käyttö voi aiheuttaa myös muun muassa nopeita mielialan muutoksia ja pysyviä vaurioita sisäelimiin.

Mitä voi itse tehdä ja mistä apua?

Lääkkeen käyttäjä voi myös itse vaukuttaa oman lääkehoidonsa turvallisuuteen ja onnistumiseen. Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA on tarkoitettu yli 65-vuotiaille ja se koostuu kahdeksasta kysymyksestä. Jos vastaa useaan kysymykseen "kyllä" tai "en osaa sanoa" tai mikäli



tarkistuslistan täyttäminen herättää kysymyksiä, on syytä ottaa yhteyttä apteekkiin, hoitajaan tai lääkäriin lääkityksen tarkistamiseksi tai lisäohjeiden saamiseksi.

Jokaisella tulisi olla ajantasainen lääkityslista, joka sisältää kaikki sillä hetkellä käytössä olevat lääkkeet mukaan lukien reseptilääkkeet ja rokotukset sekä mahdolliset itsehoitolääkkeet ja ravintolisät (vitamiinit ja luontaistuotteet). Jokaisesta lääkkeestä listaan on hyvä kirjoittaa nimi, vahvuus (esimerkiksi milligrammamäärä), annos ja käyttötarkoitus.

Lääkityslista on tärkeä, sillä ajantasaista tietoa käytössä olevista lääkkeistä ei aina löydy tietojärjestelmästä. Lääkityslista auttaa tuntemaan omat lääkkeensä ja niiden käyttötarkoitukset paremmin. Lisäksi listan avulla lääkkeistä on helpompi keskustella terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Lääkityslistan voi tehdä esimerkiksi käsin paperille.

Ajantasaisen lääkityslistan avulla voit myös keskustella apteekissa lääkehoidosi toteutuksesta ja sen haittakuormasta, kuten lääkkeiden mahdollisista haitta- tai yhteisvaikutuksista. Apteekissa voidaan tehdä myös nopea tarkistus, joka kohdistuu johonkin lääkityksesi osa-alueeseen esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien lääkitykseen tai inhoitavien (hengitysteitse otettavien)

lääkkeiden kokonaisuuteen. Tällöin tarkastellaan lääkkeiden käyttötarkoitusta, niiden oikeaa käyttöä ja lääkehoidon onnistumista. On myös mahdollista varata puolen tunnin aika maksulliseen (hinta voi vaihdella apteekkien välillä) lääkityksen tarkistuspalveluun.

Apteekissa on asiantuntemusta tehdä muutosehdotuksia lääkehoidon toteutukseen. Ehdotukset tulee aina toimittaa lääkärille, sillä lääkäri on vastuussa lääkehoidosta. Lääkäri ottaa kantaa siihen, tehdäänkö muutoksia, ja tekee tarvittavat lääkemääräykset (reseptit). Apteekilla voi olla myös suora yhteys lääkäriin, mutta apteekkien toimintatavoissa on eroja.

- Lääkemuutoksia tai lääkkeen lopettamista ei tule koskaan tehdä omin päin, Henna painottaa.

Halusta lopettaa lääke tulee aina keskustella lääkärin kanssa, sillä lääkkeen käytön lopettaminen äkkiä voi olla jopa hengenvaarallista. Lääkäri päättää, mitä muutoksia voidaan tehdä ja missä aikataulussa. Myös lääkärissä käydessä on tärkeää olla mukana oma ajantasainen lääkityslista.

Lääkehoidon kokonaisarvio tulee tehdä uusia lääkkeitä tai muutoksia määrättäessä ja lääkirillä on vastuu arviosta.

- Myös itse kannattaa olla aktiivinen, Henna kehottaa.

Voi kysyä lääkäriltä vaikuttaako uusi lääke tai lääkityksen muutos jo olemassa olevaan lääkitykseen tai jääkö joku aiempi lääke pois tai muutuko jonkin muun lääkkeen annos

uuden määräyksen vuoksi. Lääkäri voi hyödyntää kokonaisarviossaan apteekkia tai esimerkiksi perusterveydenhuollossa työskenteleviä farmasian ammattilaisia ja palata asiaan.

Kaatumisriskin arviointi ja siihen vaikuttaminen

On syytä epäillä lääkehoidon vaikutavan tasapainoon, tajunnantilaan tai jo tapahtuneeseen kaatumiseen, jos:

- kotona on jo huomioitu ja korjattu kaatumisriskiä lisäävät fyysiset esteet, kuten kynnykset, maton reunat ja valaistuksen puute,
- ravitsemustila tai nestetasapaino ei selitä kaatumista,
- kaatuminen ei johdu puutumisesta tai aivojen huonosta hapensaannista, kuten lihasten jännitystilasta,
- hiljattain on tehty lääkemutoksia
- käytössä on punaisen kolmion lääke,
- käytössä on verenpaineeseen vaikuttava lääke ja häiritsevää huimausta esiintyy usein erityisesti makuulta seisomaan noustessa tai jos
- pienikin alkoholiannos saa aikaan vahvan sekavuuden tunteen ja samana päivänä on otettu jotakin lääkettä.

Lääkehoidon on tarkoitus parantaa elämänlaatua. Terveystieteiden ammattilaiseen tulee ottaa yhteyttä, jos lääkehoidon aikana esiintyy nor-

maalia arkea rajoittavia tuntemuksia. Kaatumisriskistä kertovat muun muassa liikkumisen hankaluudet, koettu epävarmuus liikkumisen suhteen, kaatumisen pelko ja jo tapahtunut kaatuminen.

On hyvä muistaa, että kaatumisen riskiin voivat lääkityksen ohella vaikuttaa monet muutkin tekijät, kuten todetut sairaudet ja aistitoiminnot. Kaatumisriskiarvion voit tehdä itse esimerkiksi UKK-instituutin KaatumisSeula Kaatumisvaaran arviointi-lomakkeen avulla. Terveystieteiden ammattilainen voi puolestaan hyödyntää iäkkäiden kaatumisten ehkäisyn toimintamallin (IKINÄ) lyhyttä tai laajaa kaatumisvaaran arviointilomaketta.

Oikea ja oikein toteutettu lääkehoito on tärkeää. Lisäksi kaatumisia voi itse ehkäistä muun muassa liikkumalla monipuolisesti, huolehtimalla omasta turvallisuudesta kotona ja sen ympäristössä sekä unohtamalla turhan kiireen.

TEKSTI: PAULIINA TAMMINEN, SUOMEN LUUSTOLIITTO RY

Lähteitä ja lisätietoa:

- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2021. Tiesitkö tämän lääkkeistäsi ja alkoholista? Opas ikäihmisille.
- Hartikainen & Antikainen. Tunnista kaatumisvaaraa lisäävät lääkkeet. Julkaistu 14.8.2018. Sic 2/2018.
- Hämäläinen 2022. Lääkkeet ja kaatumisten ehkäisy. www.kotitapaturma.fi/laakkeet-ja-kaatumisten-ehkaisy/#81767ccd
- Pajala 2016. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy (IKINÄ). Opas 16, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. (Sisältää mm. listan kaatumisvaaraan lisäävistä lääkeaineryhmistä, niiden vaikuttavat aineet sekä mekanismit, jolla lääkeriikkeen valmisteet lisäävät kaatumisalttiutta.)
- Terveystieteiden laitos. Lääkkeiden käyttöä ohje. Lääkkeet ja kaatumisriski. www.terveyskyla.fi

Suomen Apteekkariliitto



- Perustettu 1897.
- Jäseninä lähes kaikki Suomen yksityisten apteekkien apteekkarit (yksityisiä apteekkeja eivät ole Yliopiston apteekki ja Itä-Suomen yliopiston apteekki).
- Palvelee koko apteekin henkilöstöä.
- Tavoitteena kehittää apteekkitoimintaa sekä tuottaa sitä tukevia palveluita sekä edistää apteekkien toimintaa osana terveydenhuoltoa.
- Vastuullisuusperiaatteet: hyvä lääkehoito. luotettavuus ja yhteiskuntavastuu.
- Julkaisee Terveystieteiden, APTEEKKARI ja Meidän APTEEKKI -lehtiä.

KYSYMYS:

”Liikkumiseni on pikkuhiljaa vuosien kuluessa huonontunut. Tyttäreni tyrkyttää minulle rollaattoria. En ole oikein innostunut asiasta, kyllähän minä ilmeikkain liikun täällä kotona. Kannattaisikohan se kuitenkin ottaa käyttöön?”

Kertomasi perusteella tulkitsen, että elinpiirisi on saattanut jonkin verran kaventua aiemmasta toimintakykyäsi alennuttua. Rollaattori voisi helpottaa sinua esimerkiksi kodin ulkopuolella liikkumisessa ja halutessasi laajentaa elinpiiriäsi.

Rollaattori lisää liikkumisvarmuutta- ja turvallisuutta. Monen käyttäjän mielestä se on tuonut myös vapautta omaan liikkumiseen. Kun liikkuminen on rollaattorin avulla helpompaa ja turvallisempaa, se edistää usein liikkeelle lähtemistä. Useimmiten liikkumisen apuvälineen käyttöönotto myös huomaamatta parantaa fyysistä kuntoa arjen aktiivisuuden lisääntyä.

Liikkumisen helpottuminen vaikuttaa moniin elämän osa-alueisiin, kuten sosiaalisten suhteiden hoitamiseen, asiointiin ja mieluisiin harrastuksiin lähtemiseen. Rollaattori voi olla apuna lievittämässä myös mahdollista kaatumisen pelkoa, joka jo

itsessään on usein esteenä liikkeelle lähtemiselle. Liikkumisen apuvälineen käyttöönotto hyvissä ajoin voi ennalta ehkäistä tai viivästyttää haastavampien toimintakyvyn pulmien ilmaantumista.

On toki aivan ymmärrettävää, että rollaattorin käyttöönottoon voi liittyä myös hankalia tunteita. Nämä tunteet ovat aivan sallittuja ja inhimillisiä. Rollaattorin käytön aloittaminen voi esimerkiksi hieman pelottaa, jännittää ja hävettääkin. Saattaa tuntua, että apuvälineen käyttöönotto on luovuttamista, vaikka sitä se ei vähimmässäkään määrin ole. Enemminkin sen voi nähdä oman itsenäisyyden ja omatoimisuuden ylläpitämisenä ja lisäämisinä.

Onko sinulla joku paikka tai tapahtuma, johon haluaisit mennä, mutta jonka olet ehkä jättänyt väliin liikkumisen epävarmuuden vuoksi? Jos sinulla olisi rollaattori käytössä, olisiko meneminen silloin mahdollista? Rollaattorin voi nähdä työkaluna, jonka avulla on mahdollista toteuttaa toivomia asioita.

Rollaattori toimii mainiona arjen toimien sekä liikkumisen harrastamisen apuna. Sen korissa voi kätevästi kuljettaa pienen määrän tavaroita tai vaikka ostoksia. Apuvälineen tukemana voi turvallisesti mielin lähteä omalle pihalle tai vähän pidemmälle kävelyille. Esimerkiksi lähiluonnon kävelytiet saattavat olla uusi mahdollisuus, kun matkassa kulkee mukana samalla istuin, jolla voi tarvittaessa levähtää.

Jos talvikelillä kodin läheltä ei löydy hyväkuntoisia kevyen liikenteen väyliä, voi esimerkiksi ostoskeskus tarjota hyvät puitteet kävelyille. Joillakin paikkakunnilla järjestetään myös ohjattuja kaupakeskuskävelyitä. Jos rollaattori on käytössä kotosalla si-

sätiloissa, usein myös paikallaanoloa tulee helpommin taotettua, kun käden ulottuvilla oleva rollaattori auttaa istumasta ylös nousemisessa.

Liikkumisen apuvälineen valinnassa on tärkeää, että se on itselle ja omaan tilanteeseen sekä elinpiiriin sopiva. Oleellista on, että apuväline sovitetaan ja säädetään käyttäjälleen. Apuvälinelainaamossa on hyvä keskustella ammattilaisen kanssa omista toiveistaan ja tarpeistaan apuvälineen suhteen. Esimerkiksi, käyttäkö rollaattoria lähinnä kodin sisällä liikkumiseen vai tarvitsisiko sitä pidemmälle kävelymatkoille ulos.

Usein vasta käytännössä, omassa arjessa kokeiltuaan, tietää onko kyseinen apuväline juuri itselle sopiva ja arkeen helpotusta tuova. Kannustan sinua lämpimästi olemaan yhteydessä oman paikkakuntasi apuvälinelainaamoon ja juttelemaan rollaattorin tarpeestasi. Voithan ottaa rollaattorin itsellesi kokeiluun: mikäli siitä ei ole sinulle toivomaasi apua, sen voi palauttaa tai vaihtaa. Kokeilemalla et ainakaan menetä mitään.

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoamaa luustokuntoutujille tarkoitettua kertaluontoista neuvontaa ja tukea erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä (esim. ravitsemus, liikunta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäinen toteutus, kuntoutus ja yhdistystoiminta).

Puhelimitse luustoneuvontaa saa torstaisin klo 12.00–14.00 numerossa 050 3377 570. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran.

Luustoneuvontaa saa myös lähettämällä **sähköpostia** osoitteeseen luustoneuvonta@luustoliitto.fi. Sähköposteihin vastataan noin viikon kuluessa. Sähköpostiin on hyvä liittää mukaan puhelinnumerosi, sillä joissain tapauksissa luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.



Kuva: Pixabay

Kalamunakasrulla



Kalamunakasrulla on maukas ja helposti valmistettava ruoka. Se sopii vaikkapa lounaaksi tai iltapalaksi. Kalamunakasrulla sisältää muun muassa proteiinia ja kalsiumia, jotka ovat luustoterveyden kannalta tärkeitä. Proteiinin lähteitä reseptissä ovat kala, kananmuna ja maito. Kalsiumia kalamunakasrullassa on muun muassa maidon ansiosta. Vihanneksia kalamunakasrulla-aterialle saat nauttimalla sen värikkään salaatin kera.

AINEKSET:

- 6 munaa
- 1 1/4 dl vehnä jauhoja
- 5 dl maitoa
- 1/2 tl suolaa

TÄYTE:

- noin 4 dl perattua kypsää kalaa esimerkiksi lämminsavulohta tai kalasäilykettä
- 2–3 sipulia
- 2–3 rkl öljyä
- 1 dl kermaa tai tuorejuustoa
- 1 dl tillisilppua
- mustapippuria

VALMISTUSOHJE:

Valmista ensin täyte. Hienonna sipulit ja hauduta ne öljyssä pehmeiksi. Hienonna kala. Yhdistä kaikki täyteen aineet keskenään. Vatkaa munat vaahdoksi ja lisää maito, jauhot ja suola. Levitä taikina uunipannulle leivinpaperin päälle.

Kypsennä 225°C:ssa noin 15 min. Kaada kypsä levy voipaperille. Levitä täyte tasaisesti munakaslevylle ja kääri levy rullalle. Tarjoa lämpimänä salaatin kera.

RESEPTI JA KUVA: MARTTALIITTO

MUU TEKSTI: PAULA AHO, LAPIN MARTAT JA PAULIINA TAMMINEN, LUUSTOLIITTO



Luustoystävällistä ruokaa ja omahoidon tukea

Keväällä 2022 järjestettiin Rovaniemellä Lujien luiden reseptit -kurssi Suomen Luustoliiton ja Lapin Marttojen yhteistyönä. Kurssilla käsiteltiin osteoporoosin ja osteopenian omahoitoa jokaisen osallistujan oman arjen näkökulmasta sekä valmistettiin luustoystävällistä ruokaa yhdessä.

Yhteistyön alku

Vuonna 2020 Luustoliiton tavoitteellisten kurssien valikoimaan lisättiin yhteistyössä eri järjestöjen ja muiden vastaavien tahojen kanssa järjestetyt kurssit. Yhteistyössä järjestetyt kurssit on suunnattu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Lisäksi yhteistyötaholla on yleensä jokin oma kriteerinsä kurssille. Kurssija on esimerkiksi järjestetty henkilöille, joilla on osteoporoosin lisäksi jokin toinen pitkäaikaissairaus, kuten kilpirauhassairaus.

Yksi osteoporoosin omahoidon kulmakivistä on monipuolinen ravitsemus sekä riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti. Arjen toimivuus ja toimintakyky kulkevat käsi kädessä omahoidon kanssa. Niinpä Luustoliitto lähestyi Marttaliittoa ja Marttapiirejä. Lapin Martat innostuivat yhteistyöehdotuksesta, ja kurssin suunnittelu alkoi kesällä 2021.

Padat porisemaan

Lujien luiden reseptit -kurssi alkoi helmikuussa 2022 Lapin Marttojen tiloissa Rovaniemellä. Kurssille osallistui kymmenen innostunutta rouvaa. Osallistujien keski-ikä oli 68 vuotta. Kurssilla oli yhteensä viisi tapaamista keväällä ja jatkotapaaminen syksyllä. Kurssin ohjaajina toimivat Paula Aho Lapin Martoista ja Pauliina Tamminen Luustoliitosta.

Luustoterveyllisen ruokavalion lisäksi osteoporoosin omahoidon teemoina kurssilla olivat muun muassa liikunta, kaatumisen ehkäisy sekä lepo ja uni. Teemoista oli tapaisissa lyhyt alustus. Lisäksi teemoja käsiteltiin keskustellen pareittain ja pienryhmissä sekä pienten henkilökohtaisten tehtävien ja pohdintojen avulla. Jokainen kurssin osallistuja

asetti itselleen myös konkreettisen omahoidon tavoitteen, jota kohti hän eteni kurssin aikana.

Jokaisessa tapaamisessa myös valmistettiin ja nautittiin yhdessä kokonainen monipuolinen ateria Marttojen maukkaita reseptejä hyödyntäen. Ruokateemoina kurssilla olivat muun muassa yhden kattilan taktiikka, arkiruoka ja kasviskeittiö. Marttojen hyvillä ohjeilla ja kurssin osallistujien taitavissa käsissä syntyivät muun muassa kalamunaskarulla (resepti sivulla 17), linssekeitto ja härkäpapu-porkkanapihvit. Lisukkeena aterioidella oli aina monipuolinen ja värikäs salaatti sekä esimerkiksi raasterieskoja ja punajuurihummusta. Joka aterian kruunasi jälkiruoka, kuten marjarahka, sitruunaiset letut tai aprikoosikauramisuu. Tapaamisista lähdimme kotiin vatsat täynnä ja hyvillä mielin.

Kurssin antia

Kun verrattiin kurssin alussa ja lopussa tehtyä osallistuja-arviointia, niin osallistujien kokemus omahoitotai-

doistaan kehittyi parempaan suuntaan kurssin aikana. Omahoitotaitoja ovat muun muassa tietotaito, voimavarat ja luottamus omaan kykyihin.

- Tärkeintä mielestäni oli ymmärrys siitä, kuinka paljon itse pystyy vaikuttamaan terveyteensä, yksi kurssin osallistujista tiivistää.

Kaikki osallistujat saavuttivat joko kokonaan tai osittain itselleen asettamansa tavoitteen kurssin aikana. Lisäksi seurannassa kuusi kuukautta kurssin päättymisen jälkeen kaikilla osallistujilla olivat kurssin aikana tehdyt konkreettiset muutokset jääneet joko kokonaan tai osittain osaksi arkea. Muutoksia osallistujat tekivät muun muassa monipuoliseen ruokavalioon, ateriarvotmiin, proteiinin saantiin ja liikunnan monipuolisuuteen.

- Ruuan laittaminen yhdessä oli hienoa ja siinä tutustuttiin, kertoo eräs kurssin osallistujista.

Kokkaamisen lisäksi yhdessä ateriointi loi kurssilla hyvät puitteet yhdessä ololle ja keskusteluille. Monet osallistujista kertoivat kurssilta



saadun vertaistuen olleen kurssin tärkeintä antia. Osallistujat vaihtoivat kokemuksiaan ja jakoivat vinkejä.

Moni koki helpottavana sen, ettei ole enää tilanteensa kanssa yksin. Kurssiryhmää kuvattiin mahtavaksi ja mukavaksi. Myös yhteistyötä ruuanlaitossa keuhuttiin. Ohjaajia puolestaan kuvattiin kannustaviksi.

- Kurssi ja sen ohjaajat saavat arvosana 10+, summaa yksi kurssin osallistuja ja jatkaa:

- Sain paljon tietoa tarvitsemastani ravinnosta ja opin uudenlaisia ruuanlaitotapoja.

Osallistujat perehtyivät muun muassa kasvisruokien monipuolisuuteen ja helppouteen. Kurssilla kokeillut ja mukaan saadut reseptit jäivät ahkeraan käyttöön osallistujien arjessa myös kurssin päätyttyä.

Tulevaisuus

Jatkoa monipuoliselle ja antoisalle kurssille toivottiin. Kurssin osallistujat kertoivat heillä olevan tuttavita, jotka ovat kiinnostuneet vastaavasta kurssista. Ohjaajat olivat kurssin osallistujien ohella erittäin tyytyväisiä yhteistyökurssiin, joka oli ensimmäinen laatuaan. Luustoliitto on kiinnostunut vastaavasta yhteistyöstä jatkossa myös muiden Marttapiirien kanssa.

- Toivottavasti tällainen kurssi saadaan myös muille paikkakunnille, yksi kurssin osallistujista toteaa.

TEKSTI: PAULA AHO, LAPIN MARTAT
JA PAULIINA TAMMINEN, LUUSTOLIITTO
KUVAT: LUUSTOLIITTO



Maukkaat ateriat syntyivät kurssilla yhteistyönä.

Rahoitus kuntoon!

Eduskuntavaalit 2023

Sote-uudistus on edennyt toteutusvaiheeseen. Hoitoon pääsyn nopeudesta keskustelun ohella on tärkeää nostaa esiin kansanterveydellisesti ja kansantaloudellisesti merkittävien pitkäaikaissairauksien hoidon haasteet. Niistä yksi on osteoporoosi.

Toinen keskeinen seikka on väestömme ikärakenne: suomalaisväestön ikääntyminen on Euroopan nopeinta. Nyt on tärkeää toimia ikääntyvän väestön toimintakyvyn turvaamiseksi ja kaatumistapaturmien ehkäisemiseksi, jotta voidaan hillitä hoidon ja hoivan kasvua tulevaisuudessa.

Luustoliiton eduskuntavaalivoitot ovat:

- Pidetään kaikki toimintakykyisinä.
- Vähennetään kaatumisia.
- Tunnistetaan ja hoidetaan kaikki osteoporoosia sairastavat.

Kun tapaat eduskuntavaaliehdokkaita, voit kysyä heiltä, miten he aikovat huomioida väestön ikääntymisen ja osteoporoosin hoidon päätöksenteossa. Seuraavassa on asioita, joita kannattaa ehdokkaan kanssa käydä läpi. Näin eduskuntavaaliehdokas voi ymmärtää, miten tärkeästä asiasta on kysymys.

Voit myös itse miettiä omaa ehdokasta valitessasi, miten hän todennäköisesti huomioisi seuraavat asiat, jos tulisi valituksi eduskuntaan:

Väestömme ikääntyy

Pienentynyt luuntiheys on noin 44 %:lla 65 vuotta täyttäneistä. Se on vuosittain jopa 45 000 murtuman taustalla. Murtumat aiheuttavat kipua, heikentävät toimintakykyä ja lisäävät hoidon ja hoivan tarvetta. Lisäksi osteoporoottisen murtuman saaneella on 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma. Selkärangan murtumat lisäävät kuolleisuutta jopa 8-kertaiseksi. Lonkkamurtuman saaneista joka viides kuolee vuoden sisällä murtumasta.

Väestömme ikääntyminen lisää kaatumistapaturmien ja osteoporoosiperäisten murtumien riskiä eksponentiaalisesti. 10 vuoden kuluttua osteoporoosiperäisiä murtumia voi tulla vuodessa jo 60 000. Nyt on tärkeä hetki ryhtyä vähentämään kaatumistapaturmia ja hoitaa osteoporoosia sairastavat.

Suosituksen mukaisen osteoporoosin hoidon tavoitteena on estää murtumia. Euroopan maissa viime vuonna julkaistun tutkimuksen (Scope '21) mukaan Suomessa vain yksi viidestä osteoporoosia sairastavasta naisesta on tällä hetkellä hoidon piirissä, joka on poikkeuksellisen vähän erityisesti Länsi-Euroopan maihin verraten.

Kaatumistapaturmat aiheuttavat murtumia ja lisäävät hoitoa ja hoivaa. Lisäksi 65 vuotta täyttäneistä yli 1 000 kuolee vuosittain kaatumis-

Vaalipäivä
2.4.2023

Ennakkoonestys
kotimaassa
22.–28.3.2023

tapaturmissa. Kaatumistapaturmia vähentämällä tuetaan ikääntyneiden toimintakykyä ja vähennetään yhteiskunnan resurssien tarvetta. Liikunta on keskeisin yksittäinen kaatumistapaturmien ehkäisyn keino.

Osteoporoosin hoito on tehokasta: hyvällä hoidolla vähennetään murtumariskiä 6–12 kuukauden kuluessa 50–80 %:lla. Hoitosuosituksen mukaan "... jokaisen murtumapotilaan osalta on mietittävä osteoporoosin mahdollisuutta, ja sitä epäiltäessä potilas tulee ohjata osteoporoosin jatkoselvittelyyn ja hoitoon".

Hyvä eduskuntavaaliehdokas

Suomi ikääntyy vauhdilla. Tämä lisää tulevaisuudessa hoidon ja hoivan tarvetta. Tällä hetkellä 75 % 75 vuotta täyttäneistä elää kodissaan vain satunnaisten sote-palveluiden piirissä. Ikääntyneet täytyy huomioida päätöksissä tehtäessä. Heidän toi-

RAHOITUS KUNTOON!

Luustoliitto

TERVE
LUU
EI MURRU ARJESSA



Osteoporoosiperäisiä murtumia
45 000/V.

44 %:lla 65 v. täyttäneistä
on alentunut luuntiheys

VUONNA 2030

suomalaisista 26 % on täyttänyt 65 v.

#murtumatkuriin #hoitopolukuntoon
#eduskuntavaalit2023



mintakykyynsä on tärkeää panostaa: toimintakykyinen ikääntynyt pärjää kodissaan ja elää itsenäistä elämää.

Lähes joka toisella 65 vuotta täyttäneellä on alentunut luuntiheys. Panostamalla ennaltaehkäisyyn ja osteoporoosin hyvään hoitoon sekä potilaan omahoidon kokonaisvaltaiseen ohjaukseen voidaan vähentää yhteiskunnan turhia ja raskaita hoidon ja hoivan kuluja sekä tukea ihmisten toimintakykyistä ikääntymistä.

1. Muistetaan väestön ikääntyminen ja pitkäaikais-sairaat päätöksiä tehtäessä

Eduskunnan on tärkeä ottaa huomioon väestön ikääntyminen ja myös pitkäaikaisairauksia sairastavat. Näin pystytään pitkällä aikajänteellä vähentämään yhteiskunnalle koituvia kustannuksia: toimintakykyä ylläpitämällä ja kehittämällä vähennetään tarvetta raskaille hoivan ja hoidon palveluille.

Hyvinvoivat ja toimintakykyiset ikääntyvät ovat tärkeä pohja tulevalle.

- Huomioidaan väestön nopea ikääntyminen päätöksenteossa.
- Vahvistetaan hyvinvointialueiden ennaltaehkäisevän työn roolia.
- Turvataan ikääntyvän väestön toimintakykyä kehittyvillä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen mittareilla.

2. Taataan väestölle hoitosuosituksen mukaiset palvelut ja kuntoutus

Suomessa on tutkittuun tietoon pohjautuvia hoitosuosituksia, joita tulisi käyttää palvelupolkuja suunniteltaessa. Hoitosuosituksen taustalla on tutkimustieto ja tieteellinen näyttö siitä, että hoito on taloudellisesti kannattavaa. Lisäksi kuntoutus täytyy turvata myös ikääntyneille, jotta voidaan tukea heidän itsenäistä arkeaan.

Palveluiden ja hoitojen vaikuttavuus sekä toimivat palvelupolut on tärkeää varmistaa kaikilla alueilla.

- Johdetaan sosiaali- ja terveydenhuoltoa vaikuttavuustietoon pohjautuen ja otetaan potilaat mukaan palvelupolkujen kehittämiseen.
- Kehitetään kansalliset mittarit ja laaturekisterit keskeisiin kansansairauksiin hoitojen ja palveluiden vaikuttavuuden varmistamiseksi ja samalla priorisoinnin pohjaksi.
- Tarjotaan kuntoutusta myös ikääntyneille ja tuetaan heidän toimintakykyään.

3. Varmistetaan alueille riittävä rahoitus

Sote-uudistus siirtää sosiaali- ja terveydenhuollon alueiden vastuulle. Eduskunnan on turvattava alueille riittävä rahoitus, jotta ne voivat selvittää tehtävistään ja tarjota väestölleen laadukkaat, hoitosuosituksen mukaiset palvelut.



Kuva: Krista Järnsteri

Lähes kaikki hyvinvointialueet ovat jo lähtökohtaisesti taloudellisten haasteiden keskellä.

- Kasvatetaan terveydenhuollon rahoitusta järkevälle tasolle.
- Varmistetaan vaikuttavimpien hoitojen saatavuus pitkäaikais-sairauksissa kaikille yhdenvertaisesti.
- Tehdään terveydenhuollon priorisointi avoimesti ja vaikuttavuustietoon perustuen.

TEKSTI: ANSA HOLM



Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

Talven sahaavat, liukkaat keliit ovat olleet jälleen läsnä talvessamme. Liukastumisten määrät vaihtelevat talvikelien mukaan. Määrissä ei ole tapahtunut suurta muutosta viimeisen 10 vuoden aikana. Joka 3. suomalainen liukastuu talven aikana ainakin kerran. Eniten liukastumisia tapahtuu nuorille ja työikäisille, mutta erityisesti iäkkäät naiset loukkaantuvat vakavimmin.

Osteoporoosin yleisempi esiintyvyys sekä useammin tehdyt kävelymatkat voivat muun muassa selittää naisten suurempaa loukkaantumisalttiutta miehiin verrattuna. Luuston heikkenemisen lisäksi esimerkiksi lihaskunnan huononeminen voi lisätä kaatumistapaturmien ja niistä aiheutuvien vammojen riskiä.

Ketkä loukkaavat itsensä kaatumisen seurauksena?

Syksyn kiinnostavassa liittokokousluennossa dosentti, yliopistotutkija, Luustoliiton hallituksen jäsen Toni Rikkinen puhui toimintakyvystä ja murtumista ikääntyneillä. Hän huomautti, että kaikki kaatuvat joskus, mutta ketkä ovat niitä, jotka loukkaavat itsensä?

Aktiivisella, hyvän toimintakyvyn omaavalla henkilöllä kaatumisriski voi olla jopa korkeampi kuin vähemmän aktiivisella eli inaktiivisemmalla, sillä aktiivinen altistuu moninaisemmille ympäristöille ja olosuhteille kuin passiivisempi henkilö. Vaikka aktiivinen altistuisi useammin kaatumisille, vammarriski voi kuitenkin muodostua pienemmäksi inaktiiviseen henkilöön nähden.

Hauraammalla, toimintakyvyltään heikommalla ja passiivisemmalla henkilöllä kohonneempi vammarriski ilmenee muun muassa siten, että sisällä tapahtuvista murtumista useampi on esimerkiksi lonkkamurtuma tai muu vakava vamma.

Mihin asioihin voit itse vaikuttaa pysyäkseen pystyssä ja säästyäkseen

vammoilta sisällä ja ulkona, kaikkina neljänä vuodenaikana? Aika moneen. Suuntaa siis toimesi, kuten olet varmasti tehnyt, niitä kohti.

Puhtia jalkoihin, vakautta askeleeseen

Mennyt syksy oli EKLI-hankkeelle tiivis ja mielenkiintoinen muun muassa koulutusten, erilaisten yhteistyökoivoiden, ryhmien ja tulevaisuuden suunnittelun osalta. Kolme OTAGO-ryhmää harjoitteli noin 10 viikon ajan liikunnan vertaisohjaajien johdolla. Alku- ja lopputilanteessa arvioitiin osallistujien tasapainoa, kävelykykyä sekä alaraajojen lihasvoimaa.

Jalkojen lihasvoimassa tapahtui selkeintä kehitystä, merkittävinkin parannuksin. Siitäkin huolimatta, että syksy oli usealle osallistujalle rikkonainen esimerkiksi sairastelujen ja matkojen vuoksi.

Osallistujien kokemukset tukevat mittauksia. Harjoittelun koettiin parantaneen osallistujien toimintakykyä ja tuoneen liikkumiseen lisää varmuutta. Lisäksi liikkuminen lisääntyi ryhmää edeltävästä ajasta. Lisääntyneitä aktiivisuutta aiottiin ylläpitää jatkossakin.

Moni osallistuja olisi toivonut ryhmän jatkumista eli jatkoryhmää. Sellaisia ei toistaiseksi ole suunnitteilla. Ryhmien tarkoitus on tarjota ensisijaisesti ohjausta ja tukea harjoittelun alkuun pääsemisessä. Ryhmässä saatujen hyvien oppien ja ohjelmien avulla osallistujat toivottavasti innostuvat ja jatkavat kotiharjoitteluaan ja/tai hakeutuvat paikallisen liikuntatarjonnan piiriin – esimerkiksi luustoyhdistysten tarjoamiin muihin liikuntaryhmiin, kuten kuntosaliryhmiin.

Tasapainokampanjasta ideoita harjoitteluun

Jos olet kiinnostunut tasapainoharjoittelusta ja käytät tietokonetta, suosittelun tutustumaan myös Onko tasapainosi terästä -kampanjaan. Se toteutettiin jälleen yhteistyössä Elä-



keliiton kanssa tammikuussa. Kampanjan tarkoituksena on lisätä tietoisuutta tasapainon merkityksestä, kaatumisen ehkäisystä ja luustoterveystien edistämisestä. Kampanjan aikana jaettiin monipuolisiin tasapainon harjoittamisvinkkeihin sekä muuhun materiaaliin voit tutustua kampanjasivuilla (elakeliitto.fi/onko-tasapainosi-terasta).

Ryhmätoiminta laajenee

Tänä talvena käynnistyy viisi OTAGO-ryhmää. Kanta- ja Päijät-Hämeen yhdistysten sekä Pääkaupunkiseudun kahden ryhmän lisäksi Turku liittyy uutena kokeilunhaluiseen joukkoon. Turussa ryhmä kokoontuu samoissa tiloissa, joissa myös muilla kumppanuyhdistyksillä on toimintaa. Lisäksi taustatukea ryhmälle antavat keskuksessa toimivat fysioterapeutit.

OTAGO-harjoittelu sopii laajalle ikääntyneiden ryhmälle taustalla olevista sairauksista huolimatta. Parhaimmillaan ryhmien avulla luustoyhdistykset tavoittavat uutta kohde-ryhmää ja alueellinen yhteistyö syvenee eri potilasryhmien kesken.

Tukea ammattilaisten käytännön työhön

Viime vuoden marraskuussa järjestettiin ensimmäinen OTAGO-harjoittelu ja kaatumisen ehkäisy -verkkokoulutus terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille, jotka työssään ohjaavat liikuntaa 65 vuotta täyttäneille. "Toivoisin eväitä kaatumisten ennaltaehkäisyyn ja ohjausmateriaalia helposti käyttöön otettavaksi", tiivisti

eräs osallistuja monen toivomuksen ennen koulutusta.

Vajaan 20 henkilön ryhmä vahvasti tiiviin kolmen tunnin ajan osaa- mistaan liikuntaharjoittelusta, joka tutkitusti ehkäisee myös kaatumisia. Koulutuspalautteiden perusteella osallistujat uskoivat pystyvänsä hyödyntämään oppimaansa ja koulutuksessa esiteltyjä materiaaleja käytännön työssään. Materiaalit saivat kiitosta, samoin kuin käytännön soveltamisen huomiointi koulutuksessa.

Maaliskuussa järjestetään seuraava koulutus samalle kohderyhmälle. Toivottavasti paikat täyttyvät yhtä nopeasti kuin ensimmäisellä kerralla ja ammattilaisten osaaminen OTAGO-harjoittelusta laajenee entisestään.

Syksyllä sai myös alkunsa koulutusyhteistyö Keski-Suomen sairaanhoitopiiriin kanssa. Loppuvuodesta pieni, mutta hyvin aktiivinen ammattilaisryhmä osallistui lähikoulutukseen vahvistamaan osaamistaan OTAGO-ohjelmaan pohjautuvasta harjoittelusta. Yhteistyö jatkuu myös tänä kevättalvena.

Kevät antaa suunnan hankkeelle

Nykyinen EKLI -hanke on käynnissä viimeistä kevättään. Maaliskuussa selviää, jatkuuko hanke Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamana myös syksyn jälkeen. Uusille hankevuosille on hyvät perustelut ja hankkeen laajentumiselle ilmeinen tarve. Nykyisten yhteistyökumppaneiden lisäksi myös uusilla kumppaneilla on kiinnostusta olla osaltaan mukana toiminnan laajentamisessa. Seuraavassa lehdessä kuulet kevään kuuluiset ja jatkon suunnitelmista.

Iloa ja valoa kevään odotukseen!

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
 KUVA: MIKKO KAUPPINEN
 LOGO: VALOKKI DESIGN OY/
 HEIDI ALAMIKKELÄ



Käden vienti eteen

Säännöllinen venyttely ja liikkuvuusharjoittelu ylläpitävät ja parantavat nivelten liikkuvuutta ja muiden kudosten venyvyyttä iästä riippumatta. Ikääntymisen myötä jäykkyys ja nivelten liikerajoitukset yleensä lisääntyvät. Ryhti kumartuu myös helposti ilman liikkuvuuden ja ryhdin harjoittamista, mikä puolestaan heikentää esimerkiksi vartalon tasapainoreaktioita. Osteoporoosia sairastavalle maltillinen harjoittelu on tärkeää muun muassa tyypillisten ryhtimuutosten ja hyvän tasapainon ylläpysymisen kannalta.

Liikkuvuutta voi harjoittaa monin tavoin, muun muassa (koti)voimistelun, taijin, tanssin sekä laajoilla liikeradoilla toteutetun maltillisen lihaskuntoharjoittelun kautta. Omatoiminen harjoittelu on suositeltavaa. Tarvittaessa on myös hyvä kääntyä sellaisen kuntoutuksen tai liikunnan ammattilaisen puoleen, joka tuntee osteoporoosia sairastavien liikunnan erityispiirteet.

Seuraava liike ylläpitää muun muassa nivelten liikeratoja ja koko vartalon liikkuvuutta.

- Seiso tuolin vieressä käyntiasennossa oikea polvi edessä ja hieman koukussa. Pidä kevyesti oikealla kädellä kiinni tuolin selkänojasta.
- Ota vasempaan käteen pieni paino, vaikkapa täysi vesipullo.
- Vie vasen käsi kyynärpää suorana taakse ja tuo sitten käsi rauhallisesti eteen.
- Pidä hartiat alhaalla ja rentoina sekä kyynärpää suorana.
- Toista 10 kertaa molemmille puolille.

Kun liike sujuu, voit halutessasi yhdistää liikkeeseen polvennoston. Nosta vasenta polvea ilmaan samanaikaisesti, kun viet kättä rauhallisesti eteen. Huomaat, kuinka liike haastaa tasapainoasi, erityisesti jos tukeudut vain kevyesti vieressä olevaan tuoliin. Palauta jalka taakse. Voit tuntea kevyen venytyksen nivusen alueella, lonkan koukistajissa. Toista polvennostot molemmin puolin.



TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
 KUVAT: KIMMO TORKKELI, Kotivoimisteluohjelma luustokuntoutujalle. Suomen Luustoliitto ry, UKK-instituutti 2013.



Sote-uudistuksen vaikutukset järjestöihin

Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen uudistus astui voimaan 1.1.2023, jolloin näiden tehtävien järjestämisvastuu siirtyi kunnilta ja kuntayhtymiltä hyvinvointialueille. Uudistus muuttaa järjestöjen toimintaympäristöä monin eri tavoin. Muutosten myllerryksessä on tärkeää huolehtia myös järjestöissä toimivien vapaaehtoisten hyvinvoinnista ja jakamisesta.

Hyvinvointialueita on 21, ja ne muodostuvat pääosin maakuntajaon pohjalta. Uudenmaan maakunta on jaettu neljään hyvinvointialueeseen.

Lisäksi Helsingissä kaupunki vastaa sote-palvelujen ja pelastustoimen järjestämisestä ja Ahvenanmaalla on puolestaan omat ratkaisunsa. HUS-yhtymä vastaa erikseen säädetystä vaativan erikoissairaanhoidon tehtävistä.

Hyvinvointialueet ovat itsehallinnollisia alueita ja niiden rahoitus perustuu valtion rahoitukseen, toistaiseksi alueilla ei ole verotusoikeutta. Rahoituksessa otetaan huomioon alueiden väliset erot palvelutarpeissa.

Tällä hetkellä järjestöjen avustussmallit on hyväksytty 15 hyvinvointi-

alueella 21:stä ja Helsingissä. Loput alueet viimeistelevät järjestöavustusmalleja vuoden 2023 aikana. Valmiita avustusmalleja yhdistää muun muassa se, että kaikissa niissä yhtenä avustusmuotona on kumppanuusavustus. Kumppanuusavustuksella hyvinvointialueet tähtäävät pitkäketoiseen yhteistyöhön, jossa toiminta saa rahoitusta myös muilta tahoilta, kuten Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta STEAlta. Yhteistä hyväksytyille järjestöavustusmalleille on myös avustamisen kytkeminen hyvinvointialueiden strategiaan tavoitteisiin. Useimmat alueet halua-

vat, että avustettava järjestötoiminta tukee tai edistää hyvinvointialueiden tavoitteita esimerkiksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.

Uudistuksen myötä järjestöissä aletaan rakentaa uudenlaista yhteistyötä kuntien ja hyvinvointialueiden kanssa. Monella alueella on toisistaan eroavia rakenteita, joihin järjestöjen tulisi tutustua. Järjestöjen toimintaympäristöt, niille suunnatut ohjeistukset ja viestintä, uudistuksen myötä syntyneet uudet verkostot sekä vaikuttamisen kanavat eroavat toisistaan. Uudistus näyttäytyykin järjestöille hyvin erilaisena, kullakin alueella omalla tavallaan.

Järjestöjen toiminta täydentää julkisia palveluita. Järjestöjen tarjoama tuki voi olla esimerkiksi osa palveluketjua tai -kokonaisuutta. Järjestöissä onkin syytä muistaa, että ne ovat tärkeitä kumppaneita kunnille ja hyvinvointialueille, erityisesti juuri hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisessä.

Järjestöt edistävät ja vahvistavat monin eri tavoin alueiden asukkaiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuuden tunnetta. Järjestöjen kautta voi kokea yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja saada vaikuttamismahdollisuuksia. Eriyisen tärkeää tämä on henkilöille, joiden ääni kuuluu muuten heikosti yhteiskunnassa.

Järjestöjen vapaaehtoisten hyvinvointi

Järjestöissä toimivien vapaaehtoisten antama aika ja osaaminen ovatkin todella tärkeitä resursseja, niin toiminnan kohderyhmälle kuin yhteiskunnallisestikin. Sen vuoksi on tärkeää, että myös vapaaehtoisten hyvinvoinnista huolehditaan ja heidän antamaansa panosta arvostetaan.

Vapaaehtoistoiminnalla itsellään voi olla merkittäviä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. Vapaaehtoistoiminta voi tarjota merkityksellisyyden tunnetta, uusia sosiaalisia kontakteja sekä mahdollisuuden kehittää itseään. Toimiminen yhdistyksessä voi vähentää yksinäisyyttä ja auttaa rakentamaan parempaa yhteiskuntaa meille kaikille.

Kaikista positiivisista vaikutuksista huolimatta vapaaehtoistoiminta voi kuitenkin myös kuormittaa. Omasta jaksamisesta ja voimavaroista on tärkeä pitää huolta ja pyytää apua tarvittaessa, esimerkiksi meiltä liitosta. Luustoliitto sai myönteisen rahoituspäätöksen STEA:lta hakiessaan lisätukea jäsenyhdistyksilleen. Keväällä 2023 palkataan toinen järjestösuunnittelija auttamaan yhdistyksissä toimivia vapaaehtoisia selviämään hyvinvointialueiden ja sote-uudistuksen myllerryksessä.

Järjestöjen valtakunnallinen sote-muutostuki

Järjestöjen osallistumisen vahvistamiseksi alueilla on erilaisia valmisteluryhmiä ja verkostoja, joissa yhteistyötä voidaan rakentaa yhdessä. Yhteistyö eri toimijoiden kesken tarkoittaa yhteisistä tavoitteista, tehtävistä ja niiden seurannasta sopimista. Järjestöjen on tärkeä olla osa uudistuksen toimeenpanoa alusta asti, jotta asukkaiden osallistumismahdollisuudet ja järjestöjen toiminta huomioitaisiin mahdollisimman hyvin uusissa rakenteissa ja prosesseissa.

Sosiaali- ja terveysjärjestöissä toimii 1,3 miljoonaa jäsentä, 500 000 vapaaehtoista, 260 000 vertaistukijaa ja 50 000 ammattilaista. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen keskusjärjestö SOSTE ry on vastuussa sote-muutostuen valtakunnallisesta toiminnasta sekä kokonaisuuden kansallisesta koordinoinnista. Sotemuutostuen tehtävänä on mm. lisätä vuoropuhelua hyvinvointialueiden

Hyvinvointialueen vastuulla olevia tehtäviä ovat muun muassa:

- Perusterveydenhuolto
- Erikoissairaanhoido
- Sosiaalihuolto
- Lasten, nuorten ja perheiden palvelut
- Työikäisten palvelut
- Mielenterveys- ja päihdepalvelut
- Vammaispalvelut
- Oppilashuolto
- Pelastustoimi
- Ensihoito

ja kansallisten toimijoiden kesken, huolehtia kansallisen ja alueellisen valmistelun tilannekuvan laatimisesta ja ylläpitämisestä sekä tukea sotejärjestöjen osallistumista alueelliseen rakenneuudistukseen, tulevaisuuden sote-keskuksen valmisteluun ja toimeenpanoon hyvinvointialueilla.

Lisätietoa hyvinvointialueista ja niiden palveluista löydät oman hyvinvointialueesi verkkosivuilta.

TEKSTI: TIINA KURONEN

Lähteet:

- Sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivut, hyvinvointialueet
- SOSTE ry verkkosivut, järjestöjen tilanne hyvinvointialueilla
- soteuudistus.fi/jarjestot
- Hyvinvointialueen tehtävät

Osteoporoosietietoutta ja vertaistukea alueille (OVA) -hanke (2023–2025)

Hankkeen tarkoituksena on mm. turvata osteoporoosia sairastavien vertaisuuteen perustuvan toiminnan tulevaisuus hyvinvointialueilla sekä tukea jäsenyhdistyksiä toimimaan ja kehittämään toimintaansa sote-uudistuksessa ja laajassa yhteiskunnallisessa murroksessa.

Lisätietoa hankkeesta löydät osoitteesta luustoliitto.fi/ova



Liittokokousväkeä syksyn kokouksessa Tampereella.

Kokouskutsu: Liittokokous

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen kevään liittokokous pidetään ke 26.4.2023 klo 16.30 alkaen. Ennen liittokokousta klo 15.00 alkaen on liittokokousluento aiheesta Osteoporoositietoutta ja vertaistukea alueille: liiton hanke käynnistyy.

Kokous ja sitä edeltävä liittokokousluento järjestetään etäyhteydellä. Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat. Liiton kokouksiin ilmoitettavien yksityishenkilöiden (liiton suorajäsenet) sekä yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen tulee ilmoittaa 11.4.2023 mennessä liiton toimistoon toimisto@luustoliitto.fi. Yhdistysten edustajilta tarvitaan lisäksi valtakirjat. Liiton suorajäsenille ja jäsenyhdistyksiin lähetetään kokouskutsu ja ilmoittautumislomake valtakirjapohjineen erikseen. Liittokokoukseen määräaikaan ilmoittautuneille liiton suorajäsenille sekä yhdistysten liittokokousedustajille toimitetaan etukäteen kokousmateriaali.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus



Luustoliiton tavoitteelliset kurssit 2023

Kurssille voi hakea asuin-kunnasta riippumatta kuka tahansa aikuinen, jolla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Yhteistyökurseilla on lisäksi muita rajoituksia, kuten toinen sairaus. Kurssit ovat maksuttomia. Mahdollisia majoi-tus- tai matkakustannuksia ei korvata. Lue lisää Luustoliiton kurssitoimin-nasta: luustoliitto.fi/kurssit. Huomi-oithan, että myös Luustoliiton yhteis-työkumppanit järjestävät kurssseja. He käyttävät kurseillaan lisäksi omia valintaperusteitaan.

Luustokurssi tarjoaa sinulle mah-dollisuuden pysähtyä tarkastele-maan, miten osteoporoosin oma-hoito toteutuu omassa arjessasi. Alla mainittujen tapaamisten lisäksi kurssit sisältävät omaa työskentelyä ja pohdintoja.

Luustokurssi verkossa

Kurssi sisältää aloitus- ja päätösta-paamisen, yhden etä- tai hybridita-paamisen ja ohjatun verkkojakson.

Verkkokurssi 2: lähitapaamiset pää-kaupunkiseudulla 5.9.2023 alkaen. Haku-aika **13.5.2022-11.6.2023**.

Luustokurssit etänä

Kurssit sisältävät kuusi 1,5 tunnin etätapaamista kerran viikossa sekä yhden jatkotapaamisen etänä noin

kolme kuukautta kuudennen tapaa-misen jälkeen.

Etäkurssi 2: alkaen 18.4.2023 tiistaisin klo 10.00-11.30. Haku-aika **20.2.-26.3.2023**.

Etäkurssi 3: alkaen 19.4.2023 keskiviikkoisin klo 16.00-17.30. Haku-aika **20.2.-26.3.2023**

Etäkurssi 4: syksyllä 2023, lisätietoa huhtikuussa 2023.

Etäkurssi 5: syksyllä 2023, lisätietoa huhtikuussa 2023.

Järjestöyhteistyökurssit

Voimavarakurssi yhteistyössä Kilpi-rauhasliiton kanssa alkaen 26.10.2023. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla todettu osteoporoosi/osteopenia ja kilpirauhassairaus. Kurssi sisältää 4 lähitapaamista Hämeenlinnassa. Ha-ku-aika elo-syyskuussa 2023 (tarken-tuu myöhemmin).

Kurssi yhteistyössä Hengitysliiton kanssa alkaen 4.10.2023. Kurssi si-sältää 7 etätapaamista. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla todettu osteoporoosi/osteopenia sekä joilla on halua ja kiinnostusta lopettaa tu-pakointi tai ovat hiljattain lopettaneet tupakoinnin. Haku-aika **7.8.-10.9.2023**.

Muutokset kursseihin ovat mahdollisia.

Lisätietoa: luustoliitto.fi/kurssit



Liiton suorajäsenyys

Syksyn liittokokouksessa Tampereella yhtenä asia-kohtana käsiteltiin liiton uudet säännöt. Uusia sääntöjä oli valmisteltu kuukausien ajan kuuden eri yhdistyksen puheenjohtajan ja toiminnanjohtajan yhteistyöryhmässä, ja nyt uudet säännöt hyväksyttiin yksimielisesti.

Aiemmin liiton jäseniä ovat voineet olla vain rekisteröidyt yhdistykset, ja yksityishenkilöt olivat liiton välillisiä jäseniä alueyhdistyksen jäsenyyden myötä. Nyt uusien sääntöjen mukaan henkilöjäsenen ei enää tarvitse liittyä jäsenyhdistyksen jäseneksi, vaan yksityishenkilöt voivat liittyä halutessaan suoraan Luustoliiton jäseniksi.

Miksi tällainen sääntömuutos on tarpeen? Asia on tullut ajan-kohtaiseksi yhdistysten aktiivien väsyessä ja yhdistysten toiminnan purkautuessa: moni jäsen ei halua liittyä jossain kaukana olevaan tuntemattomaan yhdistykseen. Sen sijaan Luustoliitto tuntuu tutulta ja turvalliselta.

– Oman yhdistyksen toiminnan loppuessa minuun on oltu yhteydessä ja kysytty Luustoliiton jäsenyydestä, liiton toiminnanjohtaja Ansa Holm kertoo.

Jäsenyhdistysten ei kannata huolestua: liiton ei ole tarkoituksena lähteä kilpailemaan jäsenyhdistysten kanssa jäsenistä.

– Jäsenyhdistyksillä on ilman muuta etulyöntiasema: yhdistyksillä on tarjota jäsenilleen monipuolista toimintaa ja lähitapaamisia. Meillä ei sellaisia ole. Lisäksi liiton jäsenmaksu tulee olemaan jäsenyhdistysten jäsenmaksua hiukan suurempi, Ansa jatkaa.

Luustoliiton uudet säännöt hyväksyttiin Patentti- ja rekisterihallituksessa. Niihin voi käydä tutustumassa Luustoliiton verkkosivuilla osoitteessa luustoliitto.fi.



"Iloa ja valoa itselleni ja muille!"

Luustoliiton vertaiskoulutukset 2023

Vertaiskoulutukset on tarkoitettu sinulle, joka olet kiinnostunut toimimaan vertaistukijana muille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Vertaiskoulutuksiin voit osallistua, jos olet luusto- tai osteoporoosiyhdistyksen jäsen tai olet käynyt Luustoliiton tavoitteellisen kurssin, kuten Luustokurssin, etäkurssin tai verkkokurssin. Lisäksi olet innostunut aloittamaan vertaistukijana toimimisen tai olet jo toiminut aktiivisesti vertaisena.

● **Voimaa vertaisuudesta -peruskoulutus: 10.5.2023, Helsinki.** Etäosallistuminen mahdollista. Viimeinen ilmoittautumispäivä 23.4.2023.

● **Virtaa vertaisuudesta -jatkokoulutus: 6.-7.10.2023.** Paikkakunta tarkentuu kevään aikana.

● **Virkistys- ja ideapäivä: 11.11.2023.** Tarkemmat tiedot syksyllä. Koulutuille vertaistukijoille.

Lisätietoa: luustoliitto.fi/vertaistuki
jenny.lohikivi@luustoliitto.fi,
050 512 9117

Liitolle uusi hallitus

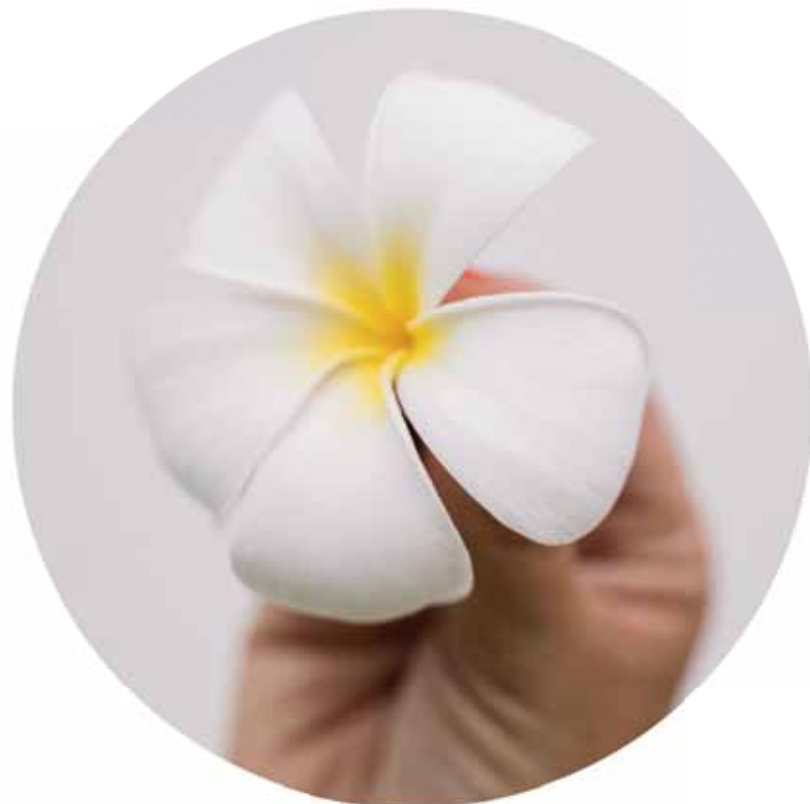
Liittokokousedustajat valitsivat Luustoliitolle uuden puheenjohtajan ja monta uutta hallituksen jäsentä.

Uutena puheenjohtajana vuoden alussa aloitti professori emeritus Timo Strandberg. Hän oli jo viime vuonna liiton varapuheenjohtajana, joten liiton toiminta oli hänelle jo tuttua. Uusi puheenjohtaja esittäytyy Luustotieto-lehden pääkirjoituksessa sivulla 3. Hallituksen kokoonpanon löydät sivulta 39.

EKLI-hankkeen yhteistyö Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kanssa

Luustoliiton Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hanke aloitti viime syksynä koulutusyhteistyön Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kanssa. Koulutusten tarkoituksena on täydentää alueen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten osaamista liikunnasta osana kaatumisen ehkäisytyötä.

Luustoliiton järjestämän OTAGO-harjoittelu ja kaatumisen ehkäisy -verkkokoulutuksen vajaan kahdestakymmenestä osallistujasta enemmistö näytti olevan Keski-Suomen alueelta. Ensimmäiseen yhteistyökoulutukseen osallistui kuitenkin vain neljä ammattilaista viime vuoden joulukuussa. Yhteistyötä jatketaan tämän vuoden aikana, toivottavasti ensimmäistä koulutusta suuremmalla osallistujamäärällä.



Tuetut lomat 2023

Luustoliitto järjestää vuonna 2023 kolme lomaviikkoa yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) ja Hyvinvointilomien kanssa. Lomat tarjoavat virkistystä sekä tietoa sisältävää ohjelmaa: päivittäin ohjattua liikuntaa, monenlaista aktiviteettia, yhdessäoloa, vertaistukea sekä luustoterveyteen ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää tietoa. Lomat järjestetään yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkausvoittovaroista myöntämällä avustuksella.

Lomalle voi hakea kuka tahansa loman teemasta kiinnostunut. Lomat sisältävät majoituksen jaetussa 2 hengen huoneessa, täysihoidon sekä ohjelman.



Hyvinvointilomat ry:n kanssa järjestettävät lomat (omavastuuosuus on yht. 100 € / hlö / 5 vrk)

- **Yhdessä enemmän -loma aikuisille:** Hotelli Kivitippu (Lappajärvi), 8.-13.5.2023. Hakuaika päättynyt.

- **Yhdessä enemmän -loma aikuisille:** Tanhuvaaran urheilupuisto (Savonlinna), 10.-15.9.2023. Hakuaika: **10.4. - 11.6.2023.**

Hae lomalle: lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/welcome.



MTLH ry:n kanssa järjestettävä loma (omavastuuosuus on yht. 125 € / hlö / 5 vrk)

- **Vertaisloma aikuisille.** Rokua Health & Spa, 10.-15.9.2023. **Hakuaika päättyy 3 kk ennen loman alkamispäivää.**

Hae lomalle: lotu.lomajarjestot.fi/calendar/MTLH/

Voit myös pyytää paperisen hakulomakkeen postitse Luustoliiton toimistolta: 050 539 1441 (ma-pe). Lomia tuetaan taloudellisesti. Lomalle voi hakea joka toinen vuosi. On tärkeää, että perustelet hakemuksesi taloudellisin, sosiaalisiin ja/tai terveydellisiin perusteisiin.

Lukijakilpailu

Edellisessä Luustotieto-lehdessä piti ratkaista luustoaiheinen ristikko. Vastaukseksi paljastui JOULUKUUSI. Saimme jälleen paljon vastauksia niin sähköpostitse kuin postikortteinakin – kiitos kaikille osallistujille!

Arvoimme osallistujien kesken tuttuun tapaan kolme yllätyspalkintoa, ja tällä kertaa onni suosi seuraavia lukijoita:

Marja Mutanen, Mikkeli
Riitta Rinne, Kaarina
Kaisu Keskikallio, Oulu

Onnittelut voittajille!
Palkinnot postitetaan lähipäivinä.



Tämänkertaisena lukijakilpailuna ratkotaan jälleen ristikkoa ja etsitään vaakariville muodostuvaa vastaus-sanaa: tämän löytäminen on tärkeää omahoidon onnistumiseksi.

Osallistuaksesi arvontaan lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon pe **14.4.2023 mennessä** joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki.

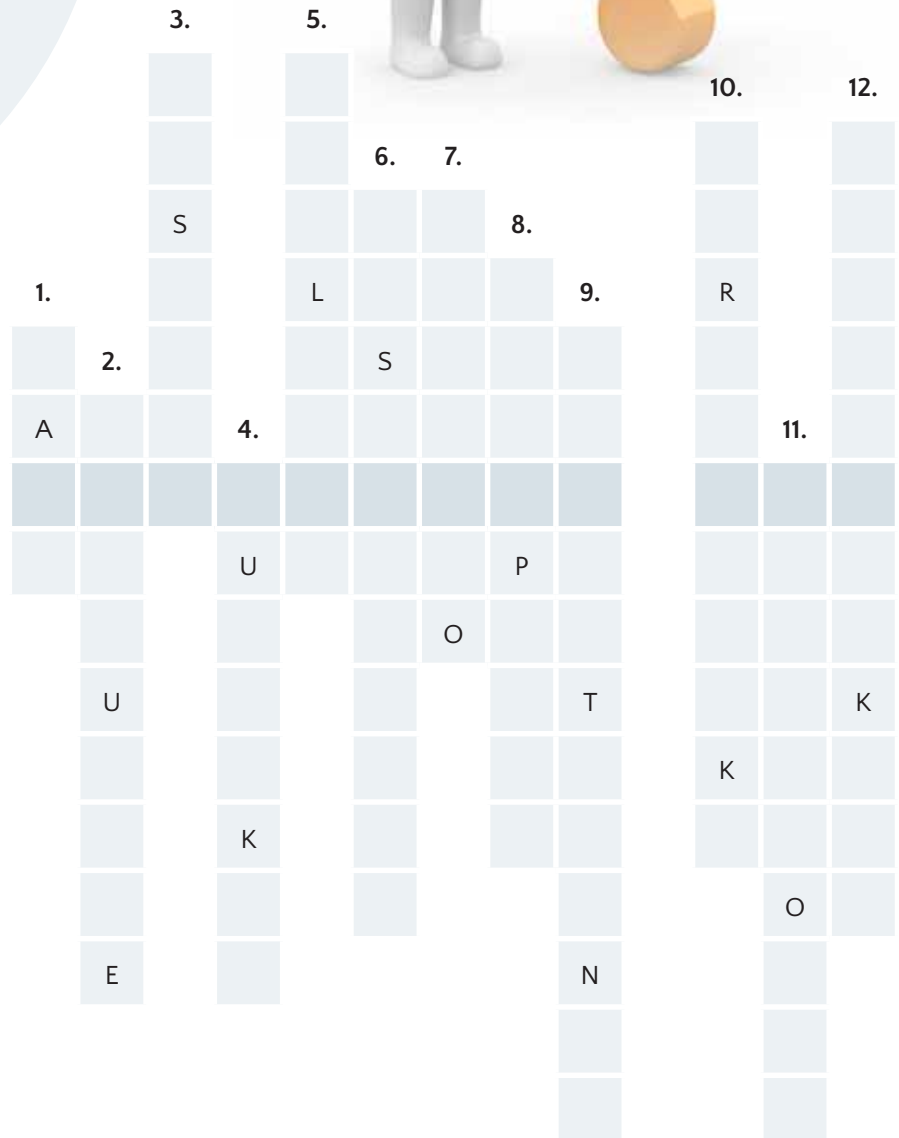
Muistathan ilmoittaa vastauksesi yhteydessä myös nimesi ja osoitetietosi, sillä osallistuneiden kesken arvotaan jälleen kolme yllätyspalkintoa. Henkilötietoja käytetään ainoastaan arvonnän toteuttamiseen sekä palkintojen postittamiseen. Voittajien nimet ja paikkakunnat ilmoitetaan seuraavassa lehdessä. Onnea matkaan!



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay



1. Lisääntyy alkuvuodesta päivittäin
2. Auttaa pysymään pystyssä
3. Tämä voi auttaa aterian monipuolisuuden varmistamisessa
4. Tätä on vietetty helmikuussa
5. Tämän avulla Luustoliitto lisää ammattilaisten ymmärrystä osteoporoosista
6. Tämän avulla saa monenlaisia etuja
7. Vaikuttaa myös muistiin
8. Tätä kehitettiin erityisesti tammikuussa
9. Myös tämän avulla voi vaikuttaa osteoporoosin hyvän hoidon toteutumiseen
10. Vastavuoroinen apu
11. Voi lisätä kaatumisriskiä
12. Yksi vaikuttamisen kanava jäsenille

Jäsenalennukset vuodelle 2023

VALTAKUNNALLISET JÄSENALENNUKSET



Kaikissa Instrumentarium, Keops optiikka ja Nissen -myymälöissä

- Silmälasit, normaalihintaiset -30 %.
- Näöntarkastus: optikon suorittama veloitus, laajennettu näöntutkimus 35 € (saatavilla osassa Instrumentarium-myyvälöitä, sisältää silmänpohjan-kuvauksen).
- Aurinkolasit, normaalihintaiset -20 %
- Piilolinssit, normaalihintaiset -25 %. Piilolinssitarkastus: ensimmäinen sovitus veloituksetta, toinen vaihtosovitus, jälkitarkastus veloituksetta.



Kaikkiin jäsentarjouksiin sisältyy 1 vrk majoitus, aamiainen noutopöydästä sekä elämyskylpylän ja kuntosalin käyttö.

- kylpyläloma kahdelle (2 hengen standardihuone) 125 € (norm. 162 €)
- kahdelle (2 hh) rinne- tai rantatalon superiorhuone 159 € (norm. 177 €)
- kylpyläloma yhdelle (1 hengen standardihuone) 98 € (hinta 116 €)
- perheloma 2 aik + 1-2 alle 13 v. lapset 149 € (norm. 166 €), majoitus rinnetalon perhehuoneessa

Tarjoukset voimassa 30.12.2023 asti, ei juhannuksena eikä jouluna. Varattavissa Online- tai myyntipalvelustamme puhelimitse 030 608 40 / sähköpostitse myynti@lohjapa.fi koodilla LUUSTO.



- D-vitamiinin mittauksesta 25 % alennus koodilla: luustoliitto.
- Lisäksi kaikkiin muihin verikokeisiin 15 % alennus koodilla: luustoliitto.

Puhti-terveystarkastuksessa on mukana mm. verenkuvat, kolesterolit, verensokeri, D-vitamiini, rautavarastot eli ferritiini, tulehdustilaa sekä kilpirauhasen, maksan ja munuaisten toimintaa heijastelevat tutkimukset. Testit ilman lääkärin lähetettä ja selkeä tulosraportti.

Hyödynnä etusi: Mene puhti.fi/ tuotteet -sivulle. Lisää testit ostokoriin ja siirry maksamaan. Syötä alennuskoodi kohtaan "Lisää lahjakortti tai koodi" ja tee tilaus loppuun. Tilauksen jälkeen voit käydä Mehiläisen laboratoriossa.



Yli 30 toimipistettä ympäri Suomen. Jäsenedut:

- D-vitamiinitutkimus -20 %
- Ultraäänitutkimukset -10 %
- Magneettitutkimukset -10 %

Alennuksen saa kertomalla kassalla koodin: ETU - Suomen Luustoliitto. Laboratorio-, magneetti- ja ultraäänitutkimuksiin voit mennä ilman lääkärin lähetettä. Ajan saat nopeasti ja tulokset saadaan nopeasti.



Viking Line tarjoaa Luustoliiton jäsenille monia alennuksia sekä risteilyihin että reittimatkoihin. Voit tutustua jäsenalennuksiin netissä: www.vikingline.fi/edut/luustoliitto. Alennuksen suuruus vaihtelee viikonpäivän, lähtöajan, täyttöasteen ja varausajankohdan mukaan. Alennusta ei voi yhdistää muihin tarjouksiin / alennuksiin.

PAIKKAKUNTAKOHTAISET ALENNUKSET

■ HALIKKO

Halikon Kukkapist
(Vanha Turuntie 1, Halikko)

- Normaalihintaiset tuotteet (ei adressit) -10 %

■ HÄMEENLINNA

Aulangon Apteekki
(Aulangontie 1, 03 622 900)

- Normaalihintaiset kalsium- ja D-vitamiinivalmisteet -10 %

Naisten kuntosali Fitness Femme
(Palokunnankatu 15, 040 538 3833)

- Tiistaisin klo 11 naisten tunnin kuntopiiri. Kertamaksu 4,50 € (normaalihinta 5€)
- 1 kk kuntosali 35 € (40 €)
- 3 kk kuntosali 100 € (120 €)
- 10 kerran kortti 55 € (60 €), voimassa 3 kk

■ KUOPIO

Coronaria Fysioterapia Oy Kuopio
(Torikatu 19)

- 10 % Fysioterapia-, hieronta- ja alaraajaterapiapalveluista

Itä-Suomen Yliopiston Apteekki
(Puijonkatu 23)

- 10 % normaalihintaisista, ei-lääkkeellisistä tuotteista

Puijonlaakson Lääkärikeskus
(Kiekkotie 2)

- 18 € alennus luuntiheysmittauksesta

Untamon Urheilu
(Haapaniemenkatu 12)

- 10 % tuotteista, ei palveluista

■ MIKKELI

Apteekki Stella
(Porrassalmenkatu 20)

- Normaalihintaiset D-vitamiini- ja kalsiumvalmisteet (ei-lääkkeelliset -10 %),

- Nutria proteiinipitoiset lisä-ravintovalmisteet, neljän pullon ostajalle -10 %

Ikimagneetti tutkimuskeskus / Ikitutkimus Oy (Hallituskatu 1)

- DXA-luuntiheysmittaus 160 € + toimistomaksu 15 €

Kelloliike V. Pylvänäinen Oy (Porrassalmenkatu 25)

- Jäsenalennus -15 % tavarat, ei työt (kaikki tuotteet eivät kuulu alennuksen piiriin)

Lady Lisa Oy (Savilahdenkatu 5-7)

- Naisten vaatteista -10 %

Omega Apteekki (Kauppakeskus Akseli, Maaherrankatu 18-20)

- Alennus 15 % kaikista D-vitamiini- ja kalkkivalmisteista, joita ei ole rekisteröity lääkkeiksi

Parturi-Kampaamo Salon Riley (Vuorikatu 7)

- Hoitokäsittelyt -10 %

Savon Hautaustoimisto / Savon Kukka (Raatihuoneenkatu 12)

- Kaikista kukista -10 %

Sykähdyttävä Oy / Sirun Liivisoppi (Maaherrankatu 24)

- Alennus 10 % alusasuisista ja yöasuista

Taitavat suutarit (Graanintie 1)

- Liukuesteet -15 %

■ PERNIÖ

Kukkakatri (Haarlantie 1, Perniö)

- 10 % alennus, ei koske adresseja eikä kukkavälitystä

■ PIEKSÄMÄKI

AL Aritea Oy / vaatemyymälä (Keskuskatu 38)

- Vaatemyymälän ovh-hintaiset tuotteet -10 %

Euro Kello ja Kulta Ky (Häyrisentie 4)

- Jäsenalennus -20 %

Jalkahoitola Anne Malk (Keskuskatu 23)

- Jäsenalennus 5 €

Kauneuspiste Outi & Riina (Keskuskatu 26)

- Tuoteostot -10 %

Lapin kukka- ja hautauspalvelu (Keskuskatu 17-19)

- Leikko- ja ruukkukukat -10 %

Lukko-Sutela Oy (Häyrisentie 2)

- Jäsenalennus -10 %,
 - Mekaaniset Abloy lukot -25 %

Parturi-Kampaamo My Lady (Kalevalankatu 33)

- Työstä -15 %

Pieksämäen Tukituote ja Apuväline (Häyrisentie 2)

- Myytävät tuotteet -10 %

Prehab Oy (Tasakatu 3)

- Jäsenalennus -10 %

Putiikki Sepponen (Savontie 2)

- PH-balance Pascoe -jauhe ja tabletit -10 %

■ PIRKKALA

Kauneushoitola Pirkkalan BEAUTY (Pereentie 27 D, 050 465 8823 tai 010 323 7599, www.pirkkalanbeauty.fi)

- Kosteuttava ja ravitseva kasvohoito, Ruususen uni, kaikille ihotyypeille. Sisältää haluttas sa kulmien muotoilun ja värin. 61 € (norm. 69 €)
- -15 % normaalihintaisista ihonhoitotuotteista

■ SALO

Kukkakauppa Bella-Regina (Horninkatu 11)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %, ei adressit, kukkavälitykset eikä morsiussidonnat

Kukkakappi Kukkakimppu (Helsingintie 5)

- Normaalihintaiset tuotteet -20 %, ei adressit, kukkavälitykset eikä morsiussidonnat

Käsityöliike Anjalin

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %. Ei koske Pirtin kehräämön lankoja eikä kipuapulankaa

Naistenvaate-liike Mi-Li (Haarlantie 1, Perniö)

- Normaalihintaiset vaateostot -10 %

Suutari Ari Lehto Oy (Hämeentie 37)

- 5-15 % alennus suutaripalveluita, avaimista, kaiveruksista ym.

Terveyskauppa Aito (Vilhonkatu 8, Vita Plaza)

- Normaalihintaiset tuotteet ja hoidot -10 %, ei elintarvikkeet tai ME-tuotteet

■ SAVONLINNA

Hyvänolon Kauneuskeskus Ruusunen (Olavinkatu 57)

- Kampaamopalvelut (parturi 20 €, naisten hiusten leikkaus 25 €), hoidot -10 %, ei jalkahoidot

Luontaistuote Elämänlanka (Olavinkatu 53)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %

Savonlinnan Uusi Apteekki (Citymarket, Tulliportinkatu 10)

- D-vitamiinit ja kalkkivalmisteet sekä liukuesteet kenkiin -10 %

■ TAMPERE

Pirkan Kello Ky (Kuninkaankatu 19, 03 3122 1200, info@pirkankello.fi / www.pirkankello.fi)

- -15 % normaalihintaisista tuotteista

Terveystalo (Rautatienkatu 27)

- -10 % luuntiheysmittauksen, kalsiumtason mittauksen (S-Ca) ja D-vitamiinitason mittauksen (S-D-25) normaalihinnasta

Näillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ja muista tiedotusasioistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta osoitteesta www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

Huom! Tuleehan sinulle jo Luustoliiton sähköinen uutiskirje **Luustoviesti**? Ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Luustoliiton toimistoon (toimisto@luustoliitto.fi) pääset mukaan postituslistalle ja saat kerran kuussa tietoa liiton ajankohtaisista asioista. Kirjoita viestin otsikoksi Luustoviesti ja ilmoita viestissä myös jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi. Lisätietoa henkilötietojen käsittelystä löydät osoitteesta luustoliitto.fi/tietosuoja.

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **19.4.2023** mennessä osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

Sirkka Nuutinen, 044 240 7336
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

Varapuheenjohtaja ja liikuntavastaava

Satu Auvinen
satu.auvinenleinenon@gmail.com

Sihteeri

Satu Soivanen, 040 734 7788
satu.soivanen@gmail.com

Jäsensihiteeri ja rahastonhoitaja

Mirja Koski, 050 300 8246
mirja.koski@fimnet.fi

Vertaistuen yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

Varajäsenet

Marjaana Kolehmainen
marjaanakolehmainen@gmail.com
Eeva Tirkkonen-Eronen,
040 720 2648
eeva.tirkkonen@gmail.com

KANNATUSJÄSENET 2023

Ikimagneetti tutkimuskeskus / Ikitutkimus Oy (Mikkeli)
Moilas Oy, Naarajärvi (Pieksämäki)
Pieksämäen Apteekki (Pieksämäki)
Savonlinnan Uusi Apteekki (Savonlinna)

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

Ajanvaraus sähköisesti www.etela-savonha.fi tai Terveysneuvo klo 8–16, 015 211 411. Ristiinan vastaanotolle on oma ajanvaraus osteoporoosihoitajalle.

KEVÄTKOKOUS

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous lauantaina 15.4. klo 14 Mikkeliissä, Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4). Yleisötilaisuus alkaa kahvituk-sella klo 12.30 ja jatkuu klo 13 LT, ortopedi Ville Wariksen osteoporoosiin liittyvällä luennolla. Yhdistyksen sääntöjen mukainen kokous alkaa klo 14. Ohjelmassa myös arpajaiset. Teams-etäosallistumista varten ilmoittaudu 10.4. mennessä sihteerille.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen kerran kuussa tiistaisin klo 16–17.30 Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4), ellei toisin mainita. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä seurat ja järjestöt -palstalla sekä jäsenkirjeissä.

7.3. vieraana Kalevalainen jäsenkorjaaja Krista Korppinen Kansanlääkintäseura.
11.4. tutustumme Marttakeskukseen (Hallituskatu 7 A 1, 3. krs). Aiheena ikäihmisten ravitsemus ja sen haasteet omassa arjessa. Eevi – Hyviä eväitä senioreille -hanke.

9.5. ulkoilua

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna **torstaisin klo 14–15** Fysios Mehiläisessä (Mikkeli, Savilahdenkatu 16). Hinta 6 € / kerta. Uusi asiakas varaa ensin ajan alkukartoitusta ja ohjausta varten fysioterapeutti Mari Pesoselle, hinta 72 € / 60 min. Mainitse, että kuulut luustoyhdistykseen, niin käynneistä ei ve-loiteta poliklinikkamaksua. Ajanvaraus

010 237 700. Tiedustelut Marit Salo, 044 094 8162.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua **Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n liikuntaryhmiin**. Esim. Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskinmäenkatu 2), hinta 35 €. Ohjaajana fysioterapeutti Leena Kämpö. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181. Lisätietoja muista ryhmistä Leena Kämpöltä.

TAPAHTUMAT

Yleisötilaisuus 16.3. klo 12–15.30:

Osteoporoosi-iltapäivä Mikkelin keskussairaalan auditoriossa. Luennoimassa ja keskustelemassa ovat luustohoitaja ja perusterveydenhuollon lääkäri sekä fysioterapeutti. Järjestäjänä OLKA-piste, luustohoitaja ja E-S Luustoyhdistys. Kahvi- ja teetarjoilu.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhdyshenkilöt

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416
Sirkka Nuutinen, 044 240 7336
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen joka **kuukauden toinen torstai** Järjestöalo Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6). Tapahtumista ilmoitetaan Pieksämäen Lehden ja Paikallisen seurapalstoilla.

9.3. klo 15 (Huom! aika) vierailemme Kauneuspiste Outi ja Riinassa (Keskuskatu 26), tarjolla ihonhoitovinkkejä.

13.4. klo 16 toiminnanjohtaja Jaana Lauttaanaho esittelee 4H-yhdistyksen toimintaa ja palveluja.

23.5. ERLI-erityisliikunnan liikuntatempaus.



Kuvat: Pexels

LIIKUNTA

Torstaisin klo 15–16.30 maksuton yhdistysten yhteinen **liikuntaryhmä**. Järjestöalo Neuvokkaan monitoimitilassa. Tarkemmat tiedot ryhmistä Sirkalta.

TAPAHTUMAT

Yleisöluento keskiviikkona **29.3. klo 18** Poleenissa. Ravitsemusterapeutti Outi Saarinen luennoi aiheesta Ikäännyvän hyvä ravinto. Tilaisuuden järjestää Pieksämäen Seutuopisto.

■ **Savonlinnan toimintaryhmä**

Yhdyshenkilö

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

VERTAISTUKI-ILLAT

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

23.3. klo 17 etäluento kaatumisen ennaltaehkäisystä, fysioterapeutti Satu Auvinen.

27.4. klo 17 vieraana Länsi-Savonlinnan Eläkeliihto.

25.5. klo 17 kevätretki Sulosaaren laavulle.

LIIKUNTA

Sauvakävelyryhmä maanantaisin klo 13. Kokoontuminen Sokoksen sisäpihan puolella. Mahdollisuus osallistua Linnalan aikuisopiston liikuntaryhmiin.

■ **Finnish Bone Society ry**

Puheenjohtaja

Antti Koskela, 044 022 4220
antti.koskela@oulu.fi

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

■ **Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry**

khluusto@gmail.com

Puheenjohtaja, tiedotus ja talous

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

Varapuheenjohtajat

Tarja Paulus, Forssa, 050 468 2596
tarja.paulus@gmail.com
Aino Sihto, Janakkala, 040 564 7214
ainosihto@gmail.com

Liikuntavastaava

Vappu Hietala, 044 986 7565
vappu.hietala41@gmail.com.com

Muut hallituksen jäsenet

Seija Putkiranta, 045 230 9492
s.putkiranta@gmail.com
Anja–Riitta Salo, 045 7833 5675
anjariitta.salo@gmail.com
Arja Viitanen, 045 870 7750
arja.e.viitanen@gmail.com

Varajäsenet

Päivi Ikkala, 040 0728 930
paivi.ikkala@gmail.com
Mirja Korhonen, Riihimäki,
040 570 6191
mirtsi.korhonen@gmail.com

Sihteeri ja jäsenrekisteri

Marjo Tauru, 050 464 0283
taurumarjo@gmail.com

Vertaistuki

Ritva–Liisa Aho, Mirja Korhonen,
Tarja Paulus, Seija Putkiranta ja
Anja–Riitta Salo

Lukupiiri: Pirkko Mikkola,
050 352 0656

Luustopiiri: Aino Sihto ja Päivi Ikkala

Sulkapalloryhmä: Maliisa Brusila,
050 030 6174

Voima- ja Tasapaino (VoiTas) –ryhmä:
Rauna Sirkkola, 044 244 9262

KEVÄTKOKOUS

Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen kevätkokous perjantaina 21.4.2023 klo 15 Hämeenlinnan Kumppanuustalon auditoriossa (Kirjastokatu 1, 2. kerros). Käsitellään sääntömääräiset asiat, kuten v. 2022 tilinpäätös ja toimintakertomus sekä päivitetty budjetti 2023. Kokousta edeltää klo 14 yleisöluento ravitsemuksesta. Luennon pitää Luustoliiton hallituksen jäsen MMM Ulla Siljamäki–Ojansuu.

Kesäretki keskiviikkona 7.6. on suunnitteilla jäsenten toivomuksen mukaan Tammissaareen ja Kirkkonummelle. Varaa päivä kalenteriisi. Lisätietoja jäsenilloissa, sähköpostissa ja Kaupunkiutisissa.

TAPAHTUMAT (HÄMEENLINNA)

Teemalliset **jäsenillat** Kumppanuustalolla Hämeenlinnassa (Kirjastokatu 1, Huone 101) 24.3., 14.4. ja 19.5. **klo 14–16.**

Keskustelevat **vertaistuki-illat** Kumppanuustalolla (Huone 101) 9.3. ja 4.5. **klo 16.**



Kuva: Pixabay

Kulttuurikävelyt 16.3., 20.4. ja 11.5. Lähdemme **klo 12** Hämeenlinnan torilta.

Jäsenlounas omakustanteisena 14.3., 18.4. ja 16.5. **klo 13** eri ravintoloissa. Lisätiedot Arja Viitaselta: 045 870 7750 tai arja.e.viitanen@gmail.com

Naistenpäivän kahvit 8.3. kaikille naisille **klo 14–16** Kahvila Pikku Veerassa (Hallituskatu 12)

LIIKUNTA (HÄMEENLINNA)

Maikin **vesijumppa maanantaisin 12.45–13.30** Uimahallilla. Lisätiedot Ritva–Liisalta.

Luustojumppaa maanantaisin klo 16–17 Keinusaaren liikuntasalissa. Ohjaajina koulutetut vertaisohjaajat. Myös kuntosalilaitteita. Maksuton.

Seniorileidien kuntopiiri tiistaisin klo 11–12. Naisten kuntosali Fitness Femme (Palokunnankatu 15), kertamaksu 4,50 € (ei-jäsenet 5 €)

Sulkapalloa keskiviikkoisin Jyrätien liikuntahallissa. Lisätiedot Maliisa Brusila, 050 030 6174.

Voima- ja tasapainoryhmiä Tasapainoklinikalla (Birger Jarlinkatu 25). Lisätiedot Rauna Sirkkolalta, 044 244 9262.

Teemme liikunta- ja kulttuuriyhteistyötä Hengitys-, Parkinson- ja Sydänyhdistysten kanssa. Lisätietoa jäsenkirjeessä 1/2023 ja sähköpostiviesteissä.

LISÄTIETOJA

Forssan toiminnasta saat tiedot Tarja Paulukselta, 050 468 3596 ja Riihimäen toiminnasta Mirja Korhoselta, 040 570 6191

Jäsentiedote 1/2023 on lähetetty tammiukuun alussa joko sähköpostilla tai postissa. Jos et saa sähköpostea, muisa tarkistaa myös roskaostikansio.

Tiedotamme tapahtumista Hämeenlinnan Kaupunkiutisissa ja sähköpostiviesteillä.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä
luusto.keskisuomi@gmail.com

Puheenjohtaja

Päivi Mazzei, 040 707 0973
paivi.mazzei@gmail.com

Jäsenvastaava

Mirja Kalima, 040 051 7223
mirja_kalima@hotmail.com

TAPAHTUMAT

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous ke 19.4.2023 klo 17 yhdistyksen toimistolla (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä). Kahvitarjoilu.

Kevätretki la 6.5. yhdessä Keski-Suomen Kilpiyhdistyksen kanssa. Lähde mukaan Anne Mattilan taidekahvilaan Karvialle. Bussikuljetus, taidenäyttely ja lounas 25 € tai ei-jäsenet 35 €. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-aineallergiat pe 21.4. mennessä Sannalle: 040 729 3120 tai sanna.sokero@saunalahti.fi. Retki pitää maksaa 24.4. mennessä Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:n tilille FI12 4762 0010 0891 00.

Toiminnallinen iltapäivä ma 5.6. klo 16. Kokoontuminen Jyväskylän sataman kahvion edessä. Aloitamme (sauva)kävelyllä Jyväsjärven rantamaisemissa ja samalla tutustumme ympäristötaiteeseen. Ohjattua ulkokuntosalilaitteiden käyttöä ja tasapainojumppaa. Päivä päättyy Sataman Viilussa iltapalaan.

LISÄTIETOJA

Seuraa tiedotusta yhdistyksen tulevasta tapahtumista kotisivujen kautta: luustoliitto.fi/ jäsenedistykset > Keski Suomen Luustoyhdistys ry

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Hannele Sirrola, 040 583 7396

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Ulla Siljamäki-Ojansuu, 050 528 3178
ulla.siljamaki-ojansuu@outlook.com

Varapuheenjohtaja

Tanja Kulmala, 040 762 7219
t.t.kulmala@gmail.com

Sihteeri

Pia Soidinmäki, 050 917 7159
piasoidinmaki@hotmail.fi

Jäsenasiat

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011
tlansisalmi@gmail.com

Liikunta, vertaistuki

Birgitta Hakulinen, 040 538 0500
birgitta.hakulinen@gmail.com
Marketta Haatainen, 040 068 1069
mhaatainen@gmail.com

Vertaistuki

Mirja Viitanen, 050 344 5794
mirja.viitanen@tpnet.fi

KEVÄTKOKOUS

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous järjestetään torstaina 30.3.2023 klo 17 Bistro Venlassa (Kauppakatu 6, Tampere). Tarjoilu klo 16 alkaen. Toivomme ennakoilmoittautumistaviimeistään 26.3. Piale: piasoidinmaki@hotmail.fi (ilmoita myös erityisruokavaliot). Kokouksessa käsitellään yhdistyksen säännöissä kevätkokoukselle määrittämät asiat.

TAPAHTUMAT

9.3.2023 klo 16–17.30 jäsentapaaminen Bistro Venlassa (Kauppakatu 6, Tampere). Klo 16 alkaen kahvi ja "kastettava" sekä vertaistukirupattelua. Noin klo 16.30 arkkitehti Leena Silfverhuthin esitys "Wivi Lönnin Tampere".

21.3.2023 klo 17–18 vertaistukihetki Sampolan Kahvio Pulinassa (Sammonkatu 2, Tampere). Tule keskustelemaan ja tapaamaan jäseniä sekä tutustumaan yhdistyksen toimintaan ennen yhteistyökumppanin järjestämää "Kroonista kipua ei voita sotimalla sitä vastaan, sen voittaa lopettamalla sodan" -yleisöluentaa.

17.4. klo 16–18.30 hetki jäsenille Pirkkalan BEAUTY:ssa (Pereentie 27 D, Pirkkala). Mukaan mahtuu 10 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Tilaisuudessa on mahdollisuus maksulliseen kasvohoitoon (yhdelte) ja aikataulun salliessa esimerkiksi käsi- tai kynsihoitoon (muutamalle). Ilmoittautumiset Birgitta Hakuliselle, birgitta.hakulinen@gmail.com. Pirkkalan BEAUTY -kauneushoitolaan pääsee esim. Tampereen rautatieasemalta bussilla nro 11.

LIIKUNTA

Lauantaisin 4.3., 18.3., 1.4., 15.4. ja 22.4. klo 13–14 **jumpataan lavatanssimusiikin** tahtiin. Paikka: Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B, käynti sisäpihalta pääovesta ja kulku alakertaan). Lavikseen voi osallistua myös ei-jäsenet. Ohjaaja Merja Brusila, 5 € / kerta. Ilmoittautumista ei tarvita. Mahdollisista peruuntumisista voi tiedustella lähettämällä tekstiviestin numeroon 040 824 2979. Kirjoita viestiin LAVIS sekä nimesi, niin sinut pidetään ajan tasalla siitä, kokoontuuko ryhmä.

Kyttälän lähitorin (Tuomiokirkonkatu 22, Tampere, 0 krs, Koskipirtti) **luustoliikuntaryhmä torstaisin klo 10.30–11.30**. Ryhmä jatkuu myös kesän ajan. Maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut tai -kengät ja juomapullo. Ilmoittautumista ei tarvita. Ryhmään voi osallistua yksittäisiäkkin kertoja. Seuraa nettisivuja tai Kyttälän torin kuukausikirjettä. Lisätiedot ja Kyttälän torin kk-kirjeen tilaus: Sanni Trygg, 040 632 7834.

Kyttälän lähitorin **kuntosali** ma-pe 8–15.30, 25 € / 3 kk, 50 € / 6 kk tai 3 € / kerta. Fysioterapeutin alkuohjaus ja ohjelma ajanvarauksella. Sanni Trygg, 040 632 7834.

Tampereen kaupungin **osteoporoosikuntosaliryhmät maanantaisin klo 8.30–9.40** (Salhojan kuntosali, Salhojankatu 27). Ohjaaja Marika Mäkipää. Kevätkausi 9.1.–14.5.2023. Hinta 50,40 €.

torstaisin klo 14.30–15.40 Tampereen stadion (Ratinan rantatie 1). Ohjaaja Sari Helminen. Kevätkausi 12.1.–14.5.2023. Hinta 50,40 €.

Vapaita paikkoja voi tiedustella puhelimitse, 050 345 1071. Tutustu edellisten ryhmien lisäksi muihinkin Tampereen kaupungin tarjoamiin osteopeniaa ja osteoporoosia sairastaville sopiviin liikuntamahdollisuuksiin (esim. starttiryhmät, tasapainoryhmät, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ryhmät) osoitteessa uusi.kuntapalvelut.fi/tampere.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

Raija-Maija Rantala, 040 565 1995
raijamajja.rantala@gmail.com

Kaija Lähdesmäki, 040 773 9272
kaija.lahdesmaki@gmail.com

TAPAHTUMAT

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen **kevätkokous** pidetään

torstaina **30.3. klo 17** Bistro Venlassa (Kauppakatu 6, Tampere). Katso tarkemmat tiedot Pirkanmaan Luustoyhdistyksen ilmoituksesta.

Luustokävelyt jatkuvat kaksi kertaa kuukaudessa, **tiistaisin klo 13**. Keväällä päivät ovat 7.3, 21.3., 4.4., 18.4., 2.5. ja 16.5. Katso lähtöpaikat Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalta.

Luustojumppa jatkuu **keskiviikkoisin klo 17–18** Kampustalon liikuntasalissa (Kalevankatu 35). Jumppaa ei ole ke 1.3.

Osteoporoosi-teemapäivä Seinäjoen keskussairaalan OLKA-pisteellä keskiviikkona **10.5. klo 9–13**. Tarjolla luustotietoutta, esitteitä, pituusmittausta ym. Paikalla yhdistyksen edustajia.

Lisätiedot ja muutokset tapahtumista ilmoitetaan Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalla, joka ilmestyy tiistaisin ja torstaisin.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 510 0886

Puheenjohtaja

Jorma Heikkinen, 040 069 9000
jormaensio.heikkinen@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Aila Toivoniemi, 040 509 3208
aila.toivoniemi@gmail.com

Sihteeri, kotisivu-, jäsen- ja rekisterivastaava

Pirkko Eskelinen, 040 757 8480
pirkko.eskelinen@gmail.com

Liikunta- ja vertaistukivastaava

Soile Hyvönen, 044 322 5234
soilehyvonen@hotmail.com

TAPAHTUMAT

Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina jatkuvat **klo 15–17**. Huom. aika muuttunut. Kokouspaikka Asema-kabinetti Kumppanuuskeskuksessa (Kansankatu 53).

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu Raatin kuntosalilla. Muistakaa seniorilipun hankinta.

Ohjattu **ryhmäliikunta** jatkuu **maanantaisin klo 11–12** Sammakkotalolla (Saaristonkatu 22). Maksu 5 € / kerta. Suositettu ja suositeltava ryhmä erityisesti osteoporoosiliikuntaa tarvitseville.

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokous 12.4. Hailong-ravintolassa (Isokatu 8) klo 17–18. Käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Yhdistys tarjoaa iltapalan.

Linturetki Liminganlahdelle 6.5. Ilmoittautuminen liikuntavastaava Soilelle. Kiikarit ja makkarat mukaan. Lähtö Kumppanuuskeskuksen edestä klo 9.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPALVELU

Jäsenille suunnatut lääkärin neuvontapalvelut jatkuvat. Soittoaika keskiviikkoisin klo 14–15, 040 069 9000.

Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Anneli Kinnarinen, 050 575 3629

Varapuheenjohtaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

Sihteeri

Raija Puumalainen, 040 823 9462

Taloudenhoitaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

Tiedottaja

Mervi Hainaro, 040 571 5437

Tarjoiluvastaava

Leena Kiiski, 040 751 9063

Varajäsenet

Eila Hassinen, 050 462 8900
Maija Kortelainen, 050 599 2536

Liikuntavastaava

Riitta Turunen, 0400 702 156 (hallituksen ulkopuolelta)

Vertaistuki

Mervi Hainaro ja Maija Kortelainen (yhteystiedot edellä)
Sirkku Tyrväinen, 040 522 4335 (hallituksen ulkopuolelta)

KANNATUSJÄSENET VUONNA 2023

Joensuun Keskusapteekki
Kuntokeskus Energy

TAPAHTUMAT

Lukupiiri-illat Joensuun pääkirjaston Opinpesässä:

21.3. klo 17: Iida Rauma: Hävitys – tapahtumakertomus. 2022



Kuva: Pexels

18.4. klo 17: Luca Crippa, Maurizio Onnis: Tyttö Kiovasta. 2022

Lukupiiri-illoissa keskustelemme kirjojen herättämistä ajatuksista ja tunnelmista. Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia.

22.3. klo 17.30 jäsenillan aiheina syöpä & osteoporoosi ja vieraanamme sairaanhoitaja Marketta Komulainen Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistyksestä. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruokainerajoitteista viimeistään 15.3. Leena Kiiskelle: annaleena.kiiski(at)gmail.com tai 040 751 9063. Tilaisuus Senioripihan Matti-talon ravintola Suvannossa (Rauhankatu 1, Joensuu).

29.3. klo 17.30 tutkimushoitaja Marja-Leena Nuutila kertoo Itä-Suomen Biopankista. Tilaisuudessa mukana myös luustoyhdistyksen uusi puheenjohtaja Anneli Kinnarinen. Klo 16.30–17.30 kulttuurikeskuksen kahvio avoinna, kahvipalvelut omakustanteiset. Aulatilassa luustoyhdistys ja monet muut terveyttä edistävät yhdistykset esittelevät toimintaansa ja jakavat tietoa. Kaikille avoin ja maksuton yleisötilaisuus pidetään Kulttuurikeskuksen Brahe-salissa (Pielisentie 9, Lieksa).

KEVÄTKOKOUS

Ke 19.4. klo 17.30 pidämme sääntömääräisen kevätkokouksen, esillä yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Ennen kevätkokousta Anneli Muona CareCare Oy:stä esittelee monikäyttöisiä, kotimaisia liukueste- ja jarrusukkia. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruoka-ainerajoitteista viimeistään 12.4. Leena Kiiskelle: annaleena.kiiski(at)gmail.com tai 040 751 9063. Tilaisuus pidetään Torikievarissa (Suvantokatu 6, Joensuu).

11.5. klo 17.30 Suomen Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm pitää asian-
tuntijaluennon aiheesta Luustoterveys,
osteopenian ja osteoporoosin pe-
rushoito. Miten ja millä keinoin voisin
vaalia omaa tai esimerkiksi läheiseni
luustoterveyttä? Lujat luut kaiken ikää!
Tilaisuudessa mukana myös luustoyh-
distyksen puheenjohtaja Anneli Kinna-
rinen. Ennen tilaisuutta klo 16.30–17.30
voit tutustua luustoyhdistyksen ja mui-
den paikallisten terveyttä edistävien
yhdistysten toimintaan. Kahviopalvelut
tarkentuvat myöhemmin. Kaikille avoin
ja maksuton yleisötilaisuus pidetään Si-
vistys- ja kulttuurikeskus Ilmarisen Ki-
teesalissa (Koulutie 3, Kitee).

LIIKUNTA

**Kehonhuolto tiistaisin klo 10 ja kunto-
tanssi torstaisin klo 10** ovat alkaneet.
Ilmoittaudu Riitta Turuselle: 040 070
2156 tai riittaturunen02(at)gmail.com.
Liikuntatunnit Kuntokeskus Energyn ti-
loissa (Torikatu 31, Joensuu). Voit käydä
myös Energyn **kuntosalilla**. Kertamaksu
on 4,90 € ja maksu Energyn infoon.

LISÄTIETOJA

Koronan suhteen toimimme tilanteen
mukaan. Jäseniloissa on saatavilla kas-
vomaskeja, käsidesiä ja suojakäsineitä.
Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumis-
ta Luustotieto-lehdessä, sähköpostilla
sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan
Heilin järjestöpalstoilla. Ajankohtaiset
tiedot löytyvät myös verkkosivuiltam-
me luustoliitto.fi/jasenyhdistykset >
Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Hillevi Karjalainen, 050 644 28
hillevi.karjalainen@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Mirja Säiniö, mirsai@hotmail.com

Sihteeri / jäsenasiat / liikuntavastaava

Liisa Jalkanen, 040 737 8736
auni.jalkanen@gmail.com

TAPAHTUMAT

Jäsentapaamiset jatkuvat Suokadun
toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs.
ryhmähuone) **klo 12.30–15**. Kevään ta-
paamiset ovat 14.3., 11.4. ja 16.5.

YHDISTYKSEN KOKOUS

Yhdistyksen varsinainen kokous
sääntöjen 13 §:n mukaisten asioiden
käsittelemiseksi pidetään jäsen-
tapaamisen yhteydessä 14.3.2023
Suokadun toimintakeskuksessa
(Suokatu 6, Kuopio).

Museokäynti Kuopion kaupungin mu-
seon ohjatulle kierrokselle katso-
maan ”Julius Caesar – kunniasta kuo-
lemattomuuteen” -näyttelyn **torstaina
16.3.2023 klo 14**. Kokooneminen klo
13.45 museon aulassa ja ilmoittautu-
minen 10.3. mennessä Hilleville: pari-
kymmentä mahtuu mukaan!

LIIKUNTA

Osteojumppat jatkuvat Coronaria Fy-
sioterapia Oy Kuopio Torikadun tiloissa
(Torikatu 19, Kuopio) **keskiviikkoisin
klo 11–12**. Kausi jatkuu 10.5.2023 saak-
ka. Ohjaajana fysioterapeutti. Jäsenet
5 € / muut 6 €. Salin tilan rajoitteen
takia varmista paikkasi ja ilmoittaudu
viimeistään edellisenä tiistaina teksti-
viestillä Liisa Jalkaselle.

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

KYS: 044 717 8038 tiistaisin ja
keskiviikkoisin klo 13–14

Kuopion pääterveysasema:
044 718 6296 tiistaisin klo 10–15

LISÄTIETOJA

Tiedotamme mahdollisista muutoksis-
ta myös sähköpostilla ja tekstiviestein.
Varmistathan, että tietosi ovat ajan ta-
salla ja ilmoita mahdolliset muutokset
sihteerillemme Liisa Jalkaselle.

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Yhdistys on pitänyt 17.1.2023 koko-
uksen, jossa on päätetty yhdistyksen
purkamisesta. Yhdistyksen jäsenten
henkilötiedot poistetaan ja jäsenyys
päätetään 28.2.2023 jäsenkortin voi-
massaoloajan päättyessä. Jäsenyyttä
ei tarvitse päättää omalla ilmoituksella.

Jos haluat jatkaa jäsenyyttäsi, tulee
sinun täyttää liittymislomake toiseen
yhdistykseen. Liittymislomakkeet löy-
dät mm. osoitteesta luustoliitto.fi/liity-
jaseneksi. Voit myös pyytää paperista
liittymislomaketta Luustoliiton toimis-
tolta: 050 539 1441.

Liikuntaryhmistä lisätietoa Pääkaupun-
kiseudun Luustoyhdistyksestä (ks. seu-
raavat ilmoitukset).

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki
045 601 6105
toimisto@osteopkseutu.fi
Toimiston puhelinajat tiistaisin
kello 12–15.

Saathan jo **jäsentiedotteet**
sähköpostiisi? Ilmoita osoitteesi
toimistoon, niin pysyt ajan tasalla
yhdistyksen asioista.

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199
helena@paulasto.fi

Varapuheenjohtaja

Marjatta Toppila, 050 366 4801
marjatta.toppila@gmail.com

Muut hallituksen jäsenet

Arja Huhta
Anneli Johansson
Samuli Kosminen
Tuija Saarelainen

JÄSENILLAT

Paikka: Kampin palvelukeskus Helsin-
gissä (Salomoninkatu 21, kokoushuone
Fade). Jäseniltään voi osallistua myös
etänä. Lisätietoja jäsenkirjeissä ja toi-
mistosta.

14.3. klo 17–19, aiheena Edunvalvonta,
puhujana lakimies Tuula Rainto Lakiasi-
oimisto Amoksesta

18.4. klo 17–19, aihe tarkentuu myö-
hemmin.

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen ke-
vätkokous pidetään 20.4.2023 klo
18 Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A, 3.
kerros, Helsinki. Kokoukseen voi
osallistua myös etänä. Käsittelyssä
sääntömääräiset asiat. Ilmoittautu-
minen kokoukseen 8.4. mennessä:
toimisto@osteopkseutu.fi tai 045
601 6105.

VERTAISTUKI-ILLAT

Vertaistuki-illat yhdistyksen toimistolla
(Kaisaniemenkatu 4 A, Helsinki, 3. ker-
ros).

21.3. klo 17–19

25.4. klo 17–19

Ilmoittautuminen sähköpostitse: toi-
misto@osteopkseutu.fi. Huom. Rajoi-
tuksista johtuvat muutokset mahdol-
lisia. Yhdistys tarjoaa myös mahdol-
lisuuden kahdenkeskiseen vertaistu-
keen. Tiedustelut toimistosta.

LIIKUNTA

Yhdistyksen liikuntaohjelmat ovat alkaneet, mahdollisia vapaita paikkoja voi tiedustella toimistosta.

Lahdessa alkaneet kuntosaliryhmät ja Otago-ryhmä jatkuvat Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen järjestäminä. Lisätiedot liikuntaryhmistä: luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry sekä toimisto@osteopkseutu.fi / 045 601 6105.

■ **Hangon paikallisosasto**

Vetoryhmä

Paula Huttunen, 050 309 3445
paulasiskoh@gmail.com

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

Aune Nyberg, 040 356 2989
Tuula Lehtinen, 040 097 0745
Airi Lasanen, 050 400 2575

Varajäsen

Lea Näsänen, 040 542 6371

Talous

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

TOIMINTA

Vetoryhmä kokoontuu tarvittaessa.

Astreaan **kuntosali maanantaisin klo 18-19.**

Osteojumppa / kehonhoito tiistaisin Hangonkylän koulun liikuntasalissa **klo 19-20.** Ota mukaan makuualusta, vesipullo, sisäliikuntakengät, mukavat joustavat liikuntavaatteet ja avoin mieli.

Mahdollisesti vesijumppa.

KEVÄTKOKOUS

Kevätkokous perjantaina 24.3.2023 klo 14, Stranden. Seuraa EU-lehden Tapahtumia-palstaa.

■ **Saimaan Luustoyhdistys ry**

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

Hallitus vuodelle 2023**Puheenjohtaja**

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

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
liikkaneneija@gmail.com

Muut hallituksen jäsenet

Merja Koskinen
Hilkka Mäkinen
Raija Nyrhinen
Suvi Romppanen
Kaija Hatakka
Kaija Taina
Merja Smolander

OSTEOPOROOSINEUVONTA

Reumahoitaja Virpi Niittymäki: puhelinaika ma-pe klo 12-13, puh. 040 198 8802.

TAPAHTUMAT

Luustokerho kokoontuu joka **kuukauden toinen tiistai klo 14-16** (Perillistenkatu 3, kerhohuone). Teema vaihtuu kuukausittain. Toukokuussa tutustumme Linnoitukseen.

Vertaistukiryhmä kokoontuu **kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona.** Paikka vaihtuu kuukausittain. Tiedustelut: Helena, 040 076 8884.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

Vesijumppa maanantaisin klo 12-13 Palvelutalo Kangasvuokossa (Joutseno). Hinta jäsenille 8 € / kerta, ei-jäsenille 10 € / kerta. Tiedustelut 040 727 0652 / Palvelutalo Kangasvuokko.

Kuntosali Lauran kammarissa Lauritsalassa (Hallituskatu 17-19) **maanantaisin klo 11.30-13.**

Lappeenrannan Uimahallin **kuntosali tiistaisin klo 8.45-9.45.**

Luustojumppa Kahilanniemen kuntosalilla **torstaisin klo 12.30-13.30,** ohjaaja Suvi Romppanen.

Tasapainojumppa Urheilutalon judosalissa **keskiviikkoisin klo 10-11.** Ohjaaja Suvi Romppanen.

Tuolijooga Lauritsala-talon juhlasalissa **torstaisin klo 14-15,** ohjaaja Eija Juvakka.

Kuntosalit, tasapainojumppa, tuolijooga ja luustojumppa 4 € / jäsen, 5 € / ei-jäsen.

FasciaMethod-kehonhallintaryhmät perjantaisin **klo 10-11 ja 11.15-12.15** Hyvä Vire-studiolla (Kauppakatu 61, 2. krs). Ohjaaja Maarit Venäläinen. Hinta 6 € kerta / jäsen ja 7 € kerta / ei-jäsen.

Ulkojumppa 26.4. klo 10-11 Marjolassa, ohjaaja Suvi Romppanen. Omakustantein ruokailu klo 11.

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous 26.4.2022 klo 12 Marjolassa. Esillä yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat.

LISÄTIETOJA

Tiedustelut: Riitta, 040 861 3191 (liikunnat) tai Hilkka, 040 739 9812 (matkat)

Seuraa myös ilmoittelua yhdistyksen kotisivuilla: www.osteosaimaa.fi ja Etelä-Saimaan keskiviikon lehdessä Seurat ja yhdistykset tiedottavat -palstalla. Olemme myös Facebookissa.

■ **Salon Luustoyhdistys ry**

c/o SYTY ry (Helsingintie 6, 24100 Salo)

Puheenjohtaja

Kaarina Helenius, 040 415 8890
helenius.kaarina@gmail.com

Varapuheenjohtaja / tiedotus / jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563
ojalasyynnve8@gmail.com

Liikuntavastaava

Aino Männikkö, 040 053 1268
mannikko.aino@gmail.com

Retkivastaava

Tuula Miikkulainen, 050 540 6935
miikkulainen.teuvo@gmail.com

Hallituksen jäsen/emäntä

Heljä Heininen, 050 5449891
helja.heininen@outlook.com

Rahastonhoitaja

Terhi Saari, 040 765 6890
terhi.saari@hotmail.com

Hallituksen jäsen/Sihteerit

Raija Aaltonen, 040 705 2307
ria.aaltonen@gmail.com

Varajäsenet

Sirkka Karimo, 0400 828 8868
sirkka.karimo@gmail.com
Lea Jokinen, 045 354 5585
lea.jokinen@gmail.com

Vertaistukihenkilöt

Synnöve, Tuula, Sirkka ja Aino (yhteystiedot yllä)

Eira Degener (Somero), 050 558 6586
eira.degener@somero.fi

Elina Friberg (Salon), 044 568 9929
epfriberg@gmail.com

Sinikka Kähkönen (Särkisalo),
040 775 7925

Riitta Lahti (Koski TL), 044 584 0939
kasperintie11@live.fi

Sirpa Saarikoski (Halikko),
040 837 9695
saarikoski.sirpa@gmail.com

LIIKUNTA

Pirteyttä päiviin -liikuntaryhmät ovat vertaisohjaajien ohjaamaa liikuntaa. Kurssikuvaus ja ilmoittautuminen: salo.fi/hellewi > ikääntyneiden liikunta

Liikunnan vertaisohjaajat

Elina Friberg, yhdistyksen vesijumppa pe klo 13

Sinikka Kähkönen, Särkisalon

PP-jumppa, koulu ma klo 16

Liisa Korpinen, Perniön PP-jumppa, liikuntahalli ma klo 9

Aino Männikkö, Majakan PP-jumppa ke klo 10 ja yhdistyksen vesijumppa ma klo 11.

Pirjo Linden, Suomensjärven PP-tuoli- ja tasapainojumppa, Suomensjärven seurakuntatalo to 10.30–11.15.

Anneli Lehtovirta, PP-jumppa Vaskion koulu ti klo 10.

Tuula Rautoma, Koski TL:n Yhdistystalo tuolijumppa ma klo 14–15

Vesijumppa Salo uimahallin terapia-altaassa 9.1.–28.4 ja 4.9.–1.12. **ma klo 11** ja **pe klo 13**. Normaali uimahallimaksu kassalle tai uintiliikuntakortin näyttö ja kauden lopussa (touko- ja joulukuun alkupäivinä) 1 €/kerta jäsen, muut 2 €/kerta yhdistyksen tilille FI92 4714 2020 0045 56 tai ohjaajille.

Koski TL. **tuolijumppa maanantaisin** Yhdistystalolla (Hämeentie 43) **klo 14–15**. Ohjaaja Tuula Rautoma, 044 484 1898. Ryhmä toimii Härkätien Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Maksuton.

TAPAHTUMAT

To 2.3. klo 16–18 SYTY:llä Proviisori Matias Niemi Yliopiston apteekista kertoo lääkkeistä ja niiden yhteensopivuudesta.

To 13.4. klo 15–16 SYTY:llä Kelan etuisuudet.

KEVÄTKOKOUS

Salon Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous 27.4.2023 klo 12–13.30. Paikkana SYTY:n tilat (Helsingintie 6), käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Yhdistys on pitänyt 16.1.2023 kokouksen, jossa on päätetty yhdistyksen purkamisesta. Yhdistyksen jäsenten henkilötiedot poistetaan ja jäsenyys päätetään 28.2.2023 jäsenkortin voimassaoloajan päättyessä. Jäsenyyttä ei tarvitse päättää omalla ilmoituksella.

Jos haluat jatkaa jäsenyyttäsi, tulee sinun täyttää liittymislomake toiseen yhdistykseen. Liittymislomakkeet löydät mm. osoitteesta luustoliitto.fi/liityjaseneksi. Voit myös pyytää paperista liittymislomaketta Luustoliiton toimistolta: 050 539 1441.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Puheenjohtaja

Olli Simonen
olli.simonen(at)fimnet.fi

Sihteeri (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ym.)

Salme Komonen, 040 040 6479
k.komonen(at)gmail.com

TAPAHTUMAT

VUOSIKOKOUS

Suomen Osteoporoosiyhdistyksen vuosikokous pidetään Teams-kokouksena 2.3.2023 klo 18. Kokouksessa käsitellään yhdistyksemme sääntöjen määräämät asiat. Linkki kokoukseen lähetetään sähköisesti viikkoa ennen kokousta kaikille jäsenillemme, jotka ovat ilmoittaneet sähköpostiyhteystietonsa yhdistyksellemme. Kokouskutsu ja -asiakirjat: suomenosteoporoosiyhdistys.com (ajankohtaista).

OSTEOPOROOSILUENNOT ETÄNÄ

Etäluento C 7.3. klo 17: Osteoporoosin omahoito: huolehdi luustosi kunnosta ehkäise ja hoida osteoporoosiasi ja estä osteoporoosimurtumat, luennoitsijana erikoislääkäri, puheenjohtajamme Olli Simonen.

Etäluento D 16.3. klo 17: Osteoporoosin lääkehoito, luennoitsijana osteoporoosin Käypä hoito -työryhmän jäsen, professori Marjo Tuppurainen.

Etäluento E 4.4. klo 17: Tiedä keskeisimmät asiat kalsiumista ja kalsiumin saannista, luennoitsijana erikoislääkäri, puheenjohtajamme Olli Simonen.

Etäluento F 4.5. klo 17: Turvallinen liikkuminen sisällä ja ulkona, apuvälineet liikkumisen tueksi, luennoitsijana fysioterapeutti Tiina Paldan.

Etäluentoja C ja D suositellaan erityisesti heille, joilla osteoporoosidiagnoosi on tuore. Etäluennoille ei tarvitse ilmoittautua erikseen, sillä jokaiselle sähköpostiosoitteensa ilmoittaneelle jäsenellemme ja kahtena viime vuotena opintoja virkistyspäivillemme osallistuneelle lähetetään 2–4 päivää ennen luentoa kutsu ja liittymislinkki. Muut aiheesta kiinnostuneet voivat ilmoittautua luennoille sähköpostitse (osteoporoosiyhdistysuomen@gmail.com). Kerro ilmoittautumisviestissäsi nimesi, sähköpostiosoitteesi ja luennon tunnus (C/D/E F), johon haluat ilmoittautua. Linkki ja ohjeet lähetetään viimeistään päivää ennen tilaisuutta.

VERTAISTUKITAPAAMISET ETÄNÄ

9.3. klo 17–18.30

20.4. klo 17–18.30

Vertaistukitapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, sillä jokaiselle sähköpostiosoitteensa ilmoittaneelle jäsenellemme lähetetään viimeistään kahta päivää ennen tapaamista linkki ja liittymisohjeet.

OSTEOPOROOSIN OPINTO- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät järjestetään **14.-15.6.2023 Heinolassa** kylpylähotelli Kumpelissa. Päivien luento-ohjelma alkaa 14.6. klo 9.30 ja päättyy lähtökahveihin 15.6. klo 15.30. Kutsu päiville, ilmoittautumisohje ja ohjelma aikatauluinen julkaistaan mm. verkkosivuillamme osoitteessa suomenosteoporoosiyhdistys.fi (ajankohtaista).

Päivillä käsiteltävät asiat:

Mitä jokaisen tulee tietää osteoporoosista / erikoislääkäri Olli Simonen
Osteoporoosin omahoito / erikoislääkäri Olli Simonen

Osteoporoosin lääkehoito / Käypä hoito -työryhmän puheenjohtaja, professori Leo Niskanen

Ravinto ja luusto / valtion ravitsemusneuvottelukunnan jäsen, elintarviketieteiden tohtori, Minna Huttunen

Sauvakävellään oikein ja terveyttä tukien (opetusta ja harjoittelua) / liikuntatieteen maisteri Outi Palkama

D- ja K-vitamiini olennaiset luustovitaminit / professori Ilari Paakkari

Muistisairauksien ehkäisy / erikoislääkäri Ari Rosenvall

Elä pidempään, säilytä terveytesi ja toimintakykyäsi iän karttuessa / geriatrian professori Timo Strandberg

Virkistysosiossa:

Aamujumppa 15.6. / fysioterapeutti Tiina Paldan

Tenorit liemessä -komedia Heinolan kesäteatterissa

Kävelyä

Hotelli Kumpelin kylpylä

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

Lääkärin neuvontapuhelin maanantaisin klo 14–15. Huom! Puhelinnumero on jäsenkirjeessä ja maksat puhelusta tavallisen puhelumaksun.

LISÄTIETOJA

Tiedotamme mahdollisista muutoksista myös sähköpostilla. Varmistathan, että tietosi ovat ajan tasalla ja ilmoita mahdolliset muutokset sihteerillemme.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

c/o TULE- tietokeskus
(Humalistonkatu 10, 20100 Turku)
turunseudunluustoyhdistys@gmail.com

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat

Aija Hämäläinen, 040 577 6471

Sihteeri

Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

TAPAHTUMAT

KEVÄTKOKOUS

11.4. klo 18 kevätkokous TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10). Esillä yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Ohjelmaa suunnitellaan.

3.5. klo 19 Runoja ja lauluja järjissään pysymisestä

Turun konserttitalolla. Esiintyjät: Heli Laaksonen ja Kyösti Mäkimattila. TULE-keskuksen kumppanuusyhdistykset yhdessä hankkivat liput esitykseen, hinta 35 €. Sitovat ilmoittautumiset 27.3. mennessä Pirkolle, 041 445 7110. Ilmoittautumisen jälkeen lippu maksetaan Turun seudun Selkäyhdistyksen tilille FI42 5710 0440 1072 25, viitenro 4048. Lipun voi noutaa ennakkoon TULE-keskuksesta 18.4. klo 14–16 tai 25.4. klo 12–13.30. Lippu toimii bussilippuna Föli-linjoilla 3h ennen ja 2h jälkeen esityksen. Noutamattomat

liput saa 30 min. ennen esitystä konserttitalon ala-aulasta.

LIIKUNTA

Keväällä **kävellään** Turun alueella eri reittejä 1 krt / kk, kesto noin 1–1,5 tuntia. Ilmoittautumista ei tarvita, lisätietoja Pirkolta: 041 445 7110. Suunnitellut koontumisajat ja -paikat:

28.2. klo 12 Läntinen Rantakatu, FÖRIN kohdalla

21.3. klo 12 Kupittaaan Citymarket, Bus-sipysäkki

18.4. klo 12 Ispoisten uimaranta, Kata-riinanlaakso

23.5. klo 12 Ruissalo, Kansanpuiston parkkipaikka

Jäsenille maksuton **kuntosalivuoro** Ruusukorttelissa (Puistokatu 11) **keskiviikkoisin klo 17–18.30** ja **torstaisin klo 16–17.30** 31.5.2023 saakka. Laitteita käytetään omatoimisesti, yhdistyksen vertainen on paikalla. Liikuntasalin pu-kuhuoneessa voi vaihtaa vaatteet.

LISÄTIETOJA

Vertaistuki: 040 5776471 / Aija Hämäläinen ja 040 7553035 / Merja Pohjola

Ilmoitamme tapahtumista jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa Yhdistystoimintasiivulla sekä luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Turun Seudun Luustoyhdistys ry.

Turun Seudun Luustoyhdistys on mukana TULE-tietokeskuksen toiminnassa. Lisätietoja osoitteessa www.tule.fi tai 044 7447085. Kumppanuusyhdistykset ovat Turun Seudun Luustoyhdistys ry, Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun Seudun Reumayhdistys ry ja Turun Seudun Selkäyhdistys ry.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Carina Kulla, 044 013 0080
carina.kulla@elisanet.fi

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.



Suomen Luustoliitto ry

Köydenpunojankatu 8 G
00180 Helsinki
www.luustoliitto.fi

Toiminnanjohtaja Ansa Holm

puh. 050 303 8129
ansa.holm@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen

puh. 050 442 3999
tiina.kuronen@luustoliitto.fi

Viestinnän ja jäsenpalveluiden

suunnittelija Henriikka Lankila

puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

Liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen

puh. 050 543 0213
eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi

Suunnittelija Pauliina Tamminen

puh. 050 371 4558
pauliina.tamminen@luustoliitto.fi

Suunnittelija Jenny Lohikivi

puh. 050 512 9117
jenny.lohikivi@luustoliitto.fi

Suunnittelija Anna Selkama

puh. 050 594 3093
anna.selkama@luustoliitto.fi

Hallitus 2023

Puheenjohtajisto

Puheenjohtaja
Timo Strandberg (Helsinki)

1. varapuheenjohtaja
Helena Paulasto (Helsinki)

2. varapuheenjohtaja
Olli Simonen (Helsinki)

Hallitus

Johanna Edgrén (Tampere)
Jenni Lehtinen (Kotka)
Päivi Mazzei (Jyväskylä)
Toni Rikkonen (Kuopio)
Charlotta Sandler (Helsinki)
Ulla Siljamäki-Ojansuu (Tampere)

Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen (Kuopio)
2. varajäsen Aune Saarelainen (Joensuu)





Helmikuussa on vietetty Kuntokuuta

Luustoliitto, Selkäydinvammaiset Akson ry ja Paralympiakomitea järjestivät helmikuun Kuntokuu-kampanjan kunniaksi luuston lujittamistalkoot. Kampanjan aikana on julkaistu muun muassa erilaisia liikuntavinkkejä. Kampanjan tarkoitus on kannustaa kaikki liikkeelle liikunnan ja liikkumisen tasosta riippumatta.

Kuntokuu huipentuu arvontaan, johon voi osallistua Kuntokorttia täyttämällä. Kuntokortti on toimitettu kaikille Luustoliiton jäsenyhdistysten jäsenille sähköpostitse tai paperisen jäsenmaksulaskun liitteenä. Kuntokorttia voi täyttää vielä helmikuun loppuun saakka, ja ohjeet arvontaan osallistumiseen löytyvät kuntokortista tai osoitteesta kuntokuu.fi. Verkkosivuilta löydät myös kuntokortin.

Innostu, osallistu ja laita luut liikkeelle!