

Luustotieto 2

2018

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Kuntoutuja
Reijo Korvenoja:

"Myös tekemättä jättäminen on valinta"

(s. 4–6)

Kuntoutumisen iloa:

Verratonta vertaisuutta

(s. 19)

Asiakasmaksujen uudistus (s. 22)

Liikuntaharjoittelu iäkkäiden kaatumisen ehkäisyssä fysioterapiasuosituksessa (s. 12–16)

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Heli Viljakainen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 30 mm vaaleata tai valkoista)

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

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Jenny Lohikivi

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Erweko Oy

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 2/2018

- 4-6 Kuntoutuja Reijo Korvenoja:
Myös tekemättä jättäminen on valinta
- 7-11 Uutisia lyhyesti
- 12-16 Liikuntaharjoittelu iäkkäiden kaatumisen ehkäisyn
fysioterapiasuosituksessa
- 17 #kukkarokiinni
- 19 Kuntoutumisen iloa: Verratonta vertaisuutta
- 19 Liikettä luille
- 20-21 Alzheimerin tauti, luustosairaudet ja luustoterveys
- 22 Asiakasmaksujen uudistus
- 23 Lujien luiden resepti
- 24 Luustoneuvonta
- 25 Asiantuntija vastaa
- 26 Kentältäkäsien: Luustopiirien avulla yhdistys tutuksi
omalla alueellaan
- 27-30 Liittouutisia
- 31 Yhdistyksissä tapahtuu
- 31 Lukijakilpailu
- 32 Luustoliiton työntekijät tutuiksi: Vertaiskuntoutumisen
suunnittelija Jenny Lohikivi
- 33-39 Tapahtumakalenteri



Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy 21.9.2018. Kun toimitatte yhdistyk-
senne tapahtumakalenteriaineiston lehteä varten määräaikaan 23.8.2018
mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, joiden päivämäärä on
lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Mitä sote-soppa tekee osteoporoosia sairastaville?

Sosiaali- ja terveysalan laajaa sote-uudistusta on valmisteltu kuumeisesti vuosia. Kohta Eduskunta saa käsiteltäväkseen massiivisen lakikokonaisuuden. Tämän kaiken myötä kuntien tällä hetkellä kaiken keskeisin ja resursseja vaativin tehtävä, sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestäminen, siirtyy maakunnan hoidettavaksi. Nyt on tärkeää huolehtia siitä, että hoitopolut monenlaisista toimijoista muodostuvan perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä toimivat.

Sote-uudistukseen on sidottu myös toinen merkittävä uudistus: maakuntauudistus eli maku. Mikäli sote-uudistuksen lakipaketti läpäisee eduskuntakäsittelyn, ovat maakuntavaalit odotettavissa lokakuun lopussa.

Tämän päälle tulee vielä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen eli hyte. Hyte-toiminta tulee uudistuksessa jäämään kuntien vastuulle. Maakuntien tulisi valvoa hyte-toiminnan toteutumista ja maakunnat saisivat korvausta tiettyjen kertoimien perusteella. Korvauksen perusteet liittyisivät merkittävimpien kansansairauksien ennaltaehkäisyyn, ikääntyvien toimintakyvyn edistämiseen ja tapaturmien vähentämiseen sekä syrjäytymistä ja työelämän ulkopuolelle joutumista ehkäisevään toimintaan sekä työllisyyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen.

Harmillista kyllä osteoporoosia ei ole sisällytetty merkittävimpiin kansansairauksiin tässä luokittelussa. Sen sijaan ikääntyvien toimintakyvyn edistäminen ja tapaturmien vähentäminen ovat Luustoliittoon ja jäsenyhdistyksiimme liittyviä asioita. Jäsenyhdistyksissä tapahtuva toiminta kaikkineen liittyy ikääntyvien toimintakyvyn edistämiseen ja erityisesti yhdistysten tarjoamat liikuntaryhmät ovat osaltaan vähentämässä kaatumistapaturmia. Mitä hyte-toiminta tulee käytännössä kunnissa olemaan, on toistaiseksi vielä arvailujen varassa. Miten käytännössä tämä kaikki tulee puolestaan vaikuttamaan kolmannen sektorin toimintaan, Luustoliittoon jäsenyhdistyksineen, on täysin hämärän peitossa. Pahimmillaan pelkona on ollut kaiken kuntarahoituksen ja tiloihin liittyvän tuen katoaminen alueellisilta ja paikallisilta yhdistyksiltä. On selvää, että jatkossa tarvitaan entistäkin enemmän vapaaehtoistoimintaa ja yhdistysten tarjoamia palveluita, jotta hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnissa onnistuu.

Vielä yhtenä lusikkana sote-sopassa on asiakasmaksulain uudistus. Sote-uudistuksen yhtenä tarkoituksena nykyhallituksen 3 miljardin säästöavoitteiden lisäksi on ollut terveyserojen kaventaminen ja palveluiden turvaaminen varallisuudesta ja asuinpaikasta riippumatta. Jo pelkästään nykyisen suuruiset asiakasmaksut ja maksukatot tekevät osalle liittomme jäsenistä mahdottomaksi sosiaali- ja terveyspalveluiden käytön: liiton sähköiseen jäsenkyselyyn vastanneista 36 % oli sitä mieltä, että sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksut ovat liian korkeita, 17 % ei ollut käyttänyt jotakin sosiaali- tai terveyspalvelua asiakasmaksujen suuruuden vuoksi ja 21 % kertoi, että lääkekustannusten korkea katto on estänyt käyttämästä reseptilääkettä.

Nyt jos koskaan on aktiivisen vaikuttamisen paikka. On tärkeää näkyä vanhusneuvostoissa, vaikuttaa maakuntavaaliehdokkaisiin ja osallistua keskusteluun monenlaisissa työ- ja valmisteluryhmissä kunkin yhdistyksen omalla alueella.

Liitolla on jäsenyhdistyksineen meneillään suuri työsarka. Meidän täytyy yhteistyössä vakuuttaa nykyiset ja tulevat valmistelijat ja päättäjät siitä, että osteoporoosin ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus kannattavat. Vaikuttamistoiminta on nousemassa liiton entistä keskeisemmäksi asiaksi sote-sopan kiehuessa.

Toiminnanjohtaja Ansa Holm



Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2018

Puheenjohtaja:

Heli Viljakainen

Nurmijärvi

Varapuheenjohtajat:

1. Tiina Huusko

Espoo

2. Ritva Mäkelä-Lammi

Turku

Hallitus:

Anneli Kerminen

Helsinki

Seppo Kivinen

Hämeenlinna

Heikki Kröger

Kuopio

Riku Nikander

Tampere

Helena Valta

Helsinki

Varajäsenet:

1. Hillevi Karjalainen

Kuopio

2. Sirkka Nuutinen

Pieksämäki

Jäsenyysasiat:

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

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

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

tai sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi.

Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti,
tilaukset: toimisto@luustoliitto.fi

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

Liity jäseneksi: www.luustoliitto.fi





”Myös tekemättä jättäminen on valinta”

*Saapuessani aurinkoisena kevätpäivänä **Reijo Korvenoja** luo minut ottaa vastaan innokas haukunta – cairnterrieri Elmo toivottaa minut omasta puolestaan tervetulleeksi Salon Suomenselälle. Minua on vastaanottamassa myös hymyilevä Reijo, joka on luvannut kertoa matkastaan Salon Luustoyhdistyksen puheenjohtajaksi.*

Jokusen vuoden alle kuusikymppinen Reijo palasi juurilleen Salon Suomenselälle vajaat neljä vuotta sitten asuttuaan pitkään Turussa. Reijon ja Elmon koti on maaseudun sydämessä, hieman syrjässä moottoritiestä.

– Kun maaseutu alkaa ahdistaa, Helsinkiin tai Turkuun pääsee helposti bussilla, toteaa Reijo hymyssä suin.

Koko elämään vaikuttanut vamma

Reijon ollessa 13-vuotias hän putosi heinäkasasta loukaten niskansa. Vasta muutaman vuoden kuluttua kaularangan kuvauksessa huomattiin koko niskan murtuneen. 16-vuotiaalle Reijolle tehtiin leikkaus, jossa kaula-

rangan kolme ylintä nikamaa luudutettiin.

– Leikkauksen jälkeisen selkäytimen turvotuksen vuoksi koko oikea puoleni halvaantui ja jouduin opettelemaan kävelyn uudelleen.

Reijon ollessa parikymppinen, suunnitteilla oli uusi leikkaus. Siihen hän ei kuitenkaan mennyt, vaan päätti kuntouttaa itsensä ja niskansa oma-toimisesti. Kuntosaliharjoittelulla hän sai pidettyä kivut kurissa ja toimintakykynsä hyvänä vuosien ajan.

län karttuessa tilanne on kuitenkin huonontunut selkäydinkanavan ahtauden lisääntyessä. Lopulta oma-toiminen kuntoutus ei enää riittänyt.

– Selkäydinkanavani on kuin rutattu mehupilli, kuvailee Reijo humoristiseen tyyliinsä.

Reijo lähetettiin leikkausjonoon. Vielä kerran hän yritti saada omin keinoin niskan tilannetta paremmaksi ja perui leikkauksen. Lopulta kaularangan kaikki seitsemän nikamaa luudutettiin toisiinsa.

– Viikko leikkauksesta sain järkyttäviä uutisia. Kaularanka olisi leikattava pikaisesti uudelleen.

Toisen leikkauksen jälkeen Reijoa pidettiin alkuun nukutettuna selkäytimen turvotuksen vuoksi. Leikkauksen jälkeen meni kuukausi, ennen kuin hän tottui niskan uuteen jäykkyyteen.

– Aluksi leikkauksen jälkeen tuntui siltä, että koko keho olisi ollut ruuvattuna vanerilevyyn. Niska ei liikkunut enää lainkaan.

Valitettavasti leikkauksissa ei pystytty tekemään suunnitelman mukaista korjausta. Reijo joutui jäämään työstään rakennusalan yksityisyrityksenä työkyvyttömyyseläkkeelle. Hän kertoo arjen sujuvan tällä hetkellä hyvin ja olevansa nyt niin hyvässä kunnossa, että uusia leikkauksia ei ole suunnitteilla.

- Olen saanut pidettyä säryt pois punttisaliharjoittelulla, enkä enää joudu käyttämään särkylääkkeitä niin paljon.

Selkäydinvamman seurauksena Reijolla on nielemisvaikeuksia ja keskivaikea uniapnea.

- Uniapnean vuoksi elämäni on oltava säännöllistä ja päivän aikana minulla pitää olla mahdollisuus nukkua.

Mielenkiinnon pitäminen hereillä on tärkeintä

Reijo korostaa, että sairauden ei pidä antaa määrittää keitä me olemme.

- Sairaus on yksi osa minua, niin kuin vaikka käsi. Ei se sen ihmeempää ole.

Reijo on yrittänyt kääntää vammansa vahvuudekseen.

- Onnettomuus on ollut opetus: elämä on hieno juttu. Se olisi voinut loppua siihen päivään. Vaikka joskus tuntuu siltä, että taivas tippuu niskaan, niin kaikesta on selvitty. Olen löytänyt tilanteesta puhtia ja suomalaisella sisulla mennyt eteenpäin.

Reijo ajattelee, että se mitä on tapahtunut, on tapahtunut. Oleellista onkin, mitä sitten päättää tehdä.

- Sekin on valinta, jos ei tee mitään. Aurinko nousee ja laskee, elämä ympärillä jatkuu, vaikka jäisi sänkyyn. Minä olen valinnut aktiivisen elämän ja se on pitänyt minut hengissä ja liikkeessä.

Sosiaalisena ihmisenä Reijo ajautuu helposti mitä moninaisempiin tilanteisiin. Hän innostuu asioista helposti ja lähtee rohkeasti mukaan uuteen toimintaan. Hän kertoo hymyssä suin päivien täyttyvän toiminnasta ja lupautuvansa helposti erilaisiin tehtäviin.

- Toiset tekevät mitä haluavat, toiset mitä uskaltavat ja minä mitä sattuu. Olen tosin pikkuhiljaa alkanut löytää itsestäni myös rauhallisemman puolen ja oppinut, että aina ei tarvitse olla menossa. Osaan tarvittaessa sanoa myös ei.

Reijo kannustaa kaikkia menemään välillä myös omalle epämukavuusalueelleen.

- Mielenkiinto erilaisia asioita kohtaan luo automaattisesti liikkeen. Yleensä, kun saa vähän tietoa jostakin asiasta, sitä haluaa pikkuisen li-

sää. Siitä kiinnostus kasvaa edelleen. Esimerkiksi uutta kieltä opetellessa aluksi voi tuntua siltä, että enhän minä ikimailmassa tuota opi. Sitten sana sanalta kehittyy ja pian huomaakin osaavansa jo useamman lauseen.

Ihmiset ajattelevat herkästi, että heidän on pakko tehdä asioita. Reijo kannustaa muuttamaan ajattelua.

- Ei meidän tarvitse tehdä yhtikäs mitään. Emmehan me tarvitse välttämättä esimerkiksi punttisalia. Voimme roskaa lattialta nostaessa kiinnittää huomiota siihen, että teemme liikkeen oikeilla lihaksilla. Sekin on liikuntaa.

Näin keväällä Reijo tarkkailee muuttolintuja lempiulkoilualueellaan Anerionjärven luonnonsuojelualueella tai käy katsomassa, olisivatko leskenlehdet jo nousseet. Kaupungissa hänestä on mukavaa katsella ihmisiä.

- Ei ajateltaisi, että minun täytyy taas lähteä lenkille vaan onpa kiva mennä ulos ja katsoa, mitä luonnossa on tapahtunut.

"Meidän ei tarvitse mennä liikkumaan, voimme lähteä tutustumaan ympäristöön."

Monipuolista liikuntaa

Reijo kertoo, että niskan vamma on laittanut miettimään myös luustoterveyttä. Hän toteaa, että aika usein unohdamme luustomme ja kiinnitämme enemmän huomiota esimerkiksi lihaksiin - varsinkin nuorempina.

- Lihakset laittavat meitä eteenpäin, mutta luut pitävät meitä ihmisen näköisenä.

Reijo hoitaa omaa luustoterveyttään huolehtimalla mm. riittävästä D-vitamiinista, proteiinista ja kalsiumista. Lisäksi hän on aina harrastanut monipuolisesti liikuntaa. Punttisalin lisäksi hän joogaa, käy vesijumppassa ja tekee Elmon kanssa pitkiä kävelylenkkejä.

- Viikoittainen kävelymäärämme on vähintään 50 kilometriä.

Reijo on ollut selkäydinvamman-

sa vuoksi laitostuntoutuksessa. Sieltä hän sai erittäin hyviä ohjeita ja vinkkejä. Lisäksi hän on löytänyt hyviä liikuntaohjeita internetistä.

- Pitää vain olla tarkkana, että sivut ovat asiallisia eivätkä mitään huuhaata.

Kuntosaliharjoitteluun ja yleensäkin liikuntaan liittyen Reijo muistuttaa, että oman kehon huomioiminen on erittäin tärkeää.

- Pitää harjoitella oman kunnan mukaan ja kehoaan kuunnellen. Omakin kuntosaliharjoittelu on iän myötä muuttunut. Nykyään teen pidempiä sarjoja, jotta lihaskestävyys parane. Joskus on hyvä kokeilla omia voimia ja haastaa itseään, mutta järki pitää olla aina mukana. Lämmittelyt ja venyttelyt ovat todella tärkeä osa harjoittelua.

Reijo näkee ajoittaisen epämukavuuden tunteen kuuluvan kuntosaliharjoitteluun. Harjoittelussa vaihtelevat puurtaminen ja onnistumisen kokemukset. Välillä tulee myös takapakkia, mutta sitkeästi tekemällä edistyy ja mielenkiinto säilyy.

- On hyvä olla mukana esimerkiksi yhdistystoiminnassa, koska siellä on samassa tilanteessa olevia ihmisiä ja porukalla päästään hankalistakin hetkistä eteenpäin. Yhdistystoiminnan suola on, että et ole yksin tilanteessasi ja vaivojesi kanssa.

Reijon harrastuksiin lukeutuu myös Saksan kielen opiskelu, sudoku, valokuvaus ja kulttuuri: Reijo kertoi eläkkeelle jäätyään hankkineensa museokortin. Salon Luustoyhdistyksen lisäksi hän on mukana yrittäjien yhdistyksessä. Lisäksi hän on ollut vapaaehtoisena Mielenterveysseuran toiminnassa.

Kuntosalilta yhdistystoimintaan

Reijo napattiin mukaan Salon Luustoyhdistyksen toimintaan juuri kuntosalilta. Eräänä päivänä hän opasti salilla toista henkilöä, joka kutsui Reijon Luustoyhdistyksen liikuntaryhmän ohjaajaksi. Reijo innostui asiasta ja koulutautui liikunnan vertaisohjaajaksi. Hän ohjaa ohjaajaparinsa kanssa kuntosaliryhmää läheisellä koululla.

- Odotan liikuntaryhmän ohjausta aina. Porukka on innostunutta ja ryh-



"Parhaimmillaan yhdistystoiminta on kivaa yhdessä tekemistä, ei puurtamista"

mässä on hyvä tekemisen meininki. Reijo kuvailee itseään ohjaajana pilke silmäkulmassa "orjapiiskuriksi, joka pistää porukan töihin".

Reijo on ollut Salon Luustoyhdistyksen puheenjohtajana puolisen vuotta.

- Minulta kysyttiin ennen syyskokousta, ryhtyisinkö puheenjohtajaksi. Vastasin, että katsoisin mielelläni toimintaa ensin kokonaisen vuoden. Kokouksessa minua kuitenkin kannatettiin puheenjohtajaksi.

- Isot ovat saappaat täytettäväksi. Olen tullut siihen tulokseen, että minä en pysty niitä täyttämään, joten minun täytyy tehdä omat saappaat.

Reijo kertoo saavansa tehtäväänsä apua aina tarvitessaan. Hän toivoo, että yhdistystoiminta olisi kollektiivista. Parhaimmillaan se on kivaa yhdessä tekemistä, ei puurtamista.

- Systeemi on toimiva, kun mukaan ei päästä yksin asioista, vaan

kaikki saavat tulla mukaan ja tuoda omia kokemuksiaan esille. Monipuoliseen yhdistystoimintaan tarvitaan mukaan erilaisia ihmisiä ja erilaisia näkemyksiä.

- Toivon, että ihmiset tulisivat juttelemaan ja kertomaan kehitysideoitaa - mikään ei ole huono ehdotus. Erilaisia asioita voidaan rohkeasti kokeilla ja luopua kokeilun jälkeen selaisista, jotka eivät toimi.

Reijon mukaan yhdistystoiminnan kehittämisessä on hyvä mennä vanhaa kunnioittaen, mutta kokeilla myös uusia asioita. Kaikkea ei tarvitse muuttaa.

- Toimivista tavoista ja asioista ei kannata luopua. Salon Luustoyhdistyksen toiminta on vireää ja erilaisia mielenkiintoisia tapahtumia ja ryhmiä on tarjolla paljon.

Reijoa innostaa yhdistystoiminnassa sen sosiaalisuus.

- Ihmisten kanssa on hyvä olla.

Tulevaisuuden visioita

Reijon visiona on vahvistaa terveydenhuollon ja Salon Luustoyhdistyksen yhteistyötä. Hän näkee yhteistyössä eri terveydenhuollon toimijoiden kanssa mahdollisuuksia ja etuja molemmille osapuolille. Luustoyhdistys voisi esimerkiksi osallistua kuntoutuksen järjestämiseen vertaistuen muodossa.

Kysymykseen siitä, miten miehiä voisi innostaa mukaan yhdistystoimintaan, Reijolla on vastaus.

- Annetaan miesten olla miehiä! Tehdään asioita yhdessä ja annetaan kaikkien kukkien kukkia. Asioita voi tehdä monella tavalla, eikä oma tapa ole aina se ainut oikea. Suhtaudutaan avoimesti ja pidetään mielenkiintoa yllä. Eivät ne perusajatukset varmaankaan loppujen lopuksi paljon poikkea toisistaan. Nyansseja tulee lisää, mitä erilaisempia ihmisiä, miehiä, naisia, nuoria, vanhoja, toiminnassa on mukana. Paikkoja uusille toimijoille on tarjolla paljon, joten tervetuloa mukaan!

Eräs ryhmä, jonka saavuttamisen Reijo kokee tärkeäksi ovat syömishäiriöitä sairastavat henkilöt. Hän näkee, että Salon Luustoyhdistyksen rooli voisi olla rinnalla kulkija myös heille. Yhtenä keinona uusien jäsenien houkuttelemiseen Reijo näkee olevan mahdollisimman monipuolisen toiminnan, jota on tarjolla eri kellonajoihin. Voimat yhdistämällä pienetkin yhdistykset pystyvät järjestämään enemmän tai suurempia tilaisuuksia ja tätä kautta saavuttamaan laajemmän yleisön.

Reijo näkee vertaistoiminnan oleellisena osana Salon Luustoyhdistyksen toimintaa. Sen kehittämiseen hän kaipaisi enemmän tukea myös Luustoliitolta.

Reijo on työelämässä ollessaan toiminut monesti ongelmanratkaisijana. Mielenterveystyössä hän on oivaltanut kuuntelun tärkeyden. Hän korostaa, että vastaukset löytyvät jokaisesta itsestään.

- Pysyvä muutos tulee, kun itse äkkää ja ratkaisee asian. Välillä ratkaisun löytämiseen kuitenkin tarvitaan kannaskulkijaa, joka auttaa eteenpäin kuuntelemalla ja tukemalla.

TEKSTI JA KUVAT: JENNY LOHIKIVI

Moni iäkäs käyttää välttävää lääkettä

Vältettäviä lääkkeitä eli lääkkeitä, joiden haittavaikutusten riski on suurempi kuin mahdollinen hyöty, käyttää edelleen aivan liian moni ikääntynyt.

Tutkimusryhmä tutustui Kelan reseptilääketiedostoihin, joista otettiin 10 % satunnaisosotus 65 vuotta täyttäneistä reseptilääkkeen saaneista henkilöistä. Seuranta koski vuosia 2000–2013.



Kuva: Pixabay

Tulosten mukaan vältettäviä lääkkeitä käytti 43 % tutkittavista seurannan alussa ja 18 % seurannan lopussa. Yleisimmin iäkkäille soveltumattomia lääkkeitä käyttivät kaikkein iäkkäimmät, naiset, heikompaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvat, monisairaajat ja monilääkityt henkilöt.

Tutkimuksen seuranta-aikana välttävien lääkkeiden käyttö väheni kaikkien edellä mainittujen taustatekijöiden mukaan tarkasteltuna. Vaikka välttävien lääkkeiden käyttö oli vähentynyt, käytettiin niitä silti edelleen yleisesti iäkkäiden ryhmässä.

10 yleisintä välttävien lääkkeiden ryhmään kuuluvaa lääkettä kattoi vuonna 2013 noin 60 % iäkkäiden välttävien lääkkeiden lääketoista. Niinpä tutkijoiden mukaan pelkäs-

tään näiden 10 välttävän lääkkeen määräämiskäytäntöjä tarkistamalla voitaisiin korjata iäkkäiden henkilöiden välttävien lääkkeiden käyttöä merkittävästi.

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea on julkaissut iäkkäiden lääkityksen tietokannan Lääke 75+ vuonna 2010. Sen tarkoituksena on tukea perusterveydenhuollon ammattilaisten tekemiä lääkehoitopäätöksiä. Koska lääkehoito on aina yksilöllinen, eikä yksiselitteisesti voida aina välttää tiettyjä lääkkeitä iäkkäiden hoidossa, on lääkärin tärkeää punnita kunkin henkilön kohdalla lääkehoidon hyödyt ja haitat. Tietokanta Lääke 75+ on tähän oiva apuväline.

Lähde: Vartiainen et al 2017, Lääkärilehti 49/2017, 2899–2904.

Hoitajille lyhyt koulutus – vanhuksille vähemmän haitallisia lääkkeitä

Laitoksissa asuvat vanhukset ovat yleensä monisairaita ja heillä on usein käytössä runsaasti eri lääkkeitä. Iäkkäät ihmiset ovat erityisen herkkiä lääkkeiden aiheuttamille sivuvaikutuksille.

LL **Anna-Liisa Juola** tutki väitöskirjassaan, auttaako hoitajien lyhyt kahden iltapäivän mittainen koulutus vähentämään haitallisten lääkkeiden määrää laitoshoidossa olevilla vanhuksilla. Koulutus tarjosi tietoa iäkkäille haitallisista ja hyödyllisistä

lääkkeistä sekä iäkkäiden lääkitykseen liittyvistä erityispiirteistä. Tutkimukseen osallistuneista vanhuksista 79 prosenttia käytti jotakin haitalliseksi katsottua lääkettä. Satunnaistetun, kontrolloidun interventiotutkimuksen mukaan koulutuksen avulla haitallisten lääkkeiden käyttö väheni ja samalla vähenivät myös laitoksissa asuvien vanhusten kaatumistapaturmat ja sairaalahoitopäivien määrä. Lääkityksen muutos vaikutti myönteisesti myös vanhusten elämänlaa-

tuun. Käytännössä muutokset lääkehoitoon tehtiin niin, että koulutukseen osallistuneet hoitajat kiinnittivät huomiota asukkaiden lääkityksissä oleviin mahdollisiin ongelmiin ja esittivät ne hoitavalle lääkärille, joka puolestaan teki tarvittavat muutokset. Myös osa hoitavista lääkäreistä osallistui hoitajille järjestettyyn koulutukseen.

Lähde: helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/ (tiedote 30.1.2018)

Lonkkaleikkauksen odottaminen on kohtalokasta

Kanadassa tutkittiin 72 sairaalan leikkauksen odotusajan vaikutusta lonkkamurtumapotilaiden kuolleisuuteen. Tutkimuksen mukaan yli 24 neljän tunnin odotusaika leikkaukseen lisäsi 30 vuorokauden kuolleisuutta 5,5 %: sta 6,5 %:in. Samalla lisääntyivät monet leikkauskomplikaatiot.

Tutkimus vahvistaa jo ennestään tiedossa olevaa asiaa: odotusaika päivystysleikkaukseen ja leikkauskuolleisuus ovat sairaalan laadun mittareita. Lonkkamurtuman leikkaushoidolle on 24 tunnin mittainen aikaikkuna. Lääkärilehdessä kysytäänkin, kuinka moni suomalainen sairaala pystyy siihen?

Lähde: Lääkärilehti 14/2018 (842).



Kuva: Pixabay



Silmätipat voivat aiheuttaa vakavia haittavaikutuksia

Mikäli käytät silmätippoja, joissa on beetasalpaaja timololia, voit altistua vakaville haittavaikutuksille. Useissa glaukooman eli silmänpainetaudin hoidossa käytetyissä silmätippoissa on timololia. Vaikka silmätippoja käytetään ulkoisesti, siitä noin 80 % imeytyy verenkiertoon.

Lääkärilehdessä 2018 (432–437) julkaistun katsausartikkelin mukaan timololia sisältävät silmätipat voivat aiheuttaa vakavia sydänhaittoja, kuten rytmihäiriöitä. Se saattaa lisätä myös ikääntyneiden kaatumisriskiä.

Timololia sisältäviä silmätippoja käyttävien kannattaa keskustella lääkkeen käytöstä oman lääkärin tai apteekin henkilökunnan kanssa.



Miljardi euroa säästetty!

Vuonna 2003 aloitettu apteekkien lääkewaihtojärjestelmä eli vaihto halvempaan vastaavaan rinnakkaislääkkeeseen on säästänyt lääkkeitä käyttäviltä jo 850 miljoonaa euroa. Sairausvakuutukselle kertyneet säästöt ovat lähes 150 miljoonaa euroa.

Lähde: Apteekkari 6.3.2018.

Sote uhkaa pitkäaikaissairaiden hoitoketjuja

Lääkäriliiton hallituksen jäsen **Joona Rautavaara** kirjoittaa Lääkärilehdessä (14/2018, 865) olevansa huolissaan pitkäaikaissairaiden hoitoketjujen toimivuudesta tulevan sote-uudistuksen myötä.

Vaikka uudistuksen tarkoituksena pitäisi olla pitkäaikaissairaana potilaan näkökulmasta saumattomasti toimiva hoitopolku perusterveydenhuollon eri toimijoiden ja erikoissairaanhoidon välillä, tuo muutos tullessaan perusterveydenhuoltoon jopa yksittäisten kuntien alueelle lukuisia eri palveluntuottajia. Näiden potilastietojärjestelmät sekä monet tutkimuspalvelut saattavat erota toisistaan. Myös sote-keskusten palveluvalikoimat tulevat vaihtelevaan, sillä yleislääketieteen palveluiden lisäksi tuottajat voivat itse päättää,

miltä vähintään kahdelta erikoisalalta ne tarjoavat konsultaatiopalveluita.

Rautavaaran mukaan esimerkiksi Ruotsissa paljon terveystalvueluita käyttävien tilanne jopa heikkeni valinnanvapauden myötä. Lisäksi esimerkiksi Päijät-Hämeessä joissain pikkukunnissa perusterveydenhuollon ulkoistukset ovat aiheuttaneet reumahoitajien tehtävien lopettamista.

Rautavaara toivookin, että laki-luonnoksessa esitetty tarvittaessa laadittava, potilaan kaikki sosiaali- ja terveystalvuelut sisältämä asiakas-suunnitelma edistäisi perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välistä integraatiota toivotulla tavalla. Näin pitkäaikaissairas ei jäisi uudistuksen myötä väliinpuotajaksi.



Toimintakykyä liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla

Geriatrian professori **Timo Strandbergin** mukaan sairaudet eivät niinkään haittaa ikääntyessä, sillä sairauksia voidaan hoitaa. Ratkaisevinta on hänen mukaansa toimintakyvyn eli pärjäämisen säilyttäminen tai palauttaminen.

Strandberg jakaa toimintakyvyn fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa esimerkiksi kauppakassien kantamista, rapuissa kävelemistä, itsenäistä pärjäämistä suihkussa tai esimerkiksi kuntoilua.

Psyykinen toimintakyky liittyy aivoihin ja muistitoimintoihin, hahmotuskykyyn ja pärjäämisen tunteeseen. Sosiaalinen toimintakyky puolestaan tarkoittaa vuorovaikutusta toisten kanssa ja osallistumista vaikkapa yhdistystoimintaan.

Strandbergin mukaan toimintakyvyn säilyttämisessä on kaksi olennaista asiaa: liikunta ja terveellinen ruokavalio. Niihin molempiin voi kukin itse vaikuttaa. Lisäksi molemmat ovat hyvin yksilöllisiä.



Liikuntaa voi harrastaa hyvin monella eri tavalla. Jokainen voi lisätä sitä kuntonsa ja tarpeidensa mukaan. Tasapainoa voi kehittää liikunnalla. Tarvittaessa tasapainon ylläpidon avuksi ja kaatumisten ehkäisemiseksi voi ottaa käyttöön apuvälineitä. Jos nivelrikko haittaa kävelyä, voi siirtyä vesiliikunnan pariin. Ruokavalion osalta

pätevät kunkin omat mieltymykset ja tottumukset, jotta ruokavalion muutoksista tulee pysyviä.

Lisäksi vireyden ylläpito vaatii lepoa ja hyvää unirytmää. Myös pienet päivätorkut on hyvä apu vireyden ylläpidossa.

Lähde: Voimaa ruuasta 3/2017, 4-5.

Liikkumattomuus maksaa 3 miljardia euroa vuodessa

UKK-instituutin koordinoiman, liikkumattomuuden kustannuksia kartoittaneen selvityksen perusteella todettiin, että vähäinen fyysinen aktiivisuus, runsas istuminen ja huono kunto aiheuttavat yhteiskunnalle vähintään 3 miljardin euron vuotuiset kustannukset. Laskeissa huomioitiin terveyden- ja sosiaalihuollon kustannukset, tuotavuuskustannukset, tuloverojen menetys, maksetut työttömyysturvaetuudet ja syrjäytymisen kustannukset. Liikkumattomuuden oikeana hintalappuna ei voida kuitenkaan esittää yhtä yksittäistä ja kaikki kustannukset kattavaa summaa.

Raportin vastuukirjoittaja UKK-instituutin johtaja **Tommi Vasankarin** mukaan liikkumattomuus maksaa vuodessa yhteiskunnalle vähintään kolme miljardia euroa. Lisäksi suomalaisten ikääntyessä ja sairastavuuden

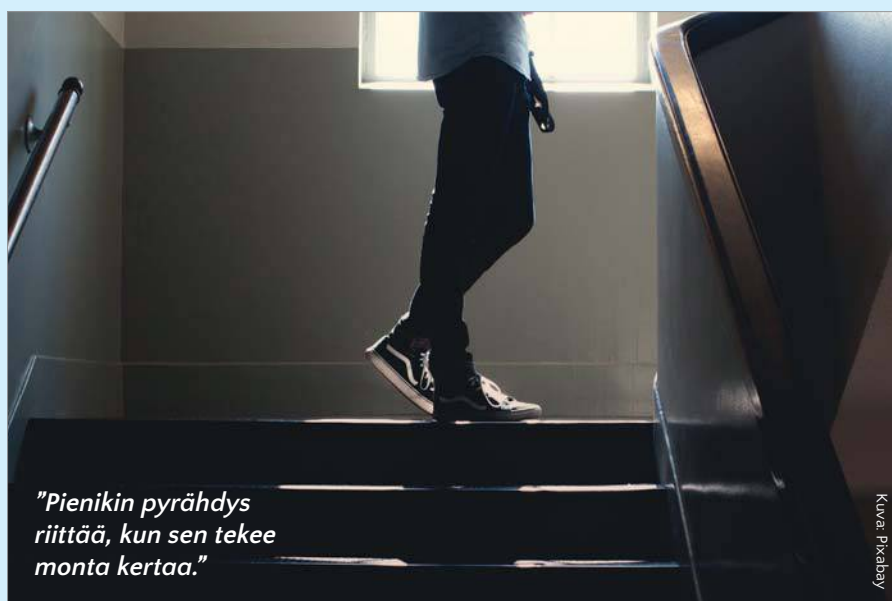
kasvaessa kasvavat myös vuositteiset kustannukset.

Pelkästään terveydenhuollolle aiheutuvien suorien kustannusten arvioidaan kasvavan vuoden 2014 kustannuksiin verraten 29 % vuoteen 2030 ja 58 % vuoteen 2040 mennessä.

Liikkumattomuuden yhteiskunnallisten kustannusten säästöpotentiaalin voi sanoa siten olevan hyvin suuri, Vasankari toteaa.

Lähde: UKK-instituutin tiedote 5.4.2018





"Pienikin pyrähdys riittää, kun sen tekee monta kertaa."

Kuva: Pixabay

Parin minuutin liikuntapätkistä on hyötyä!

Valitse seuraavalla kerralla rappuset hissin sijaan – tai jää bussista pois yhtä pysäkkiä aikaisemmin, sillä uusimman tutkimuksen mukaan ennen aikaisen kuoleman riskiä voi vähentää jo parinkin minuutin liikuntapätkien avulla.

Toki liikuntaa pitää saada kokonaisuudessaan riittävästi päivän mittaan, mutta liikuntasuorituksen ei tarvitse kestää edes kymmentä minuuttia kerrallaan. Pieni pyrähdys riittää, kun sen tekee vaan riittävän monta kertaa.

Arkiliikunnan lisäksi tarvitaan toki lihaskuntoa ja liikehallintaa, joten pelkkä parin minuutin pätkistä koostuva arkiliikunta ei riitä. Mutta tulevaisuudessa on odotettavissa muutoksia nykyisiin liikuntasuosituksiin.

Suurin riski tutkimustulosten mukaan ennen aikaiseen kuolemaan on niillä, jotka luokiteltiin liikkumattomiin, alle 20 minuuttia päivässä liikkuviin. Jos liikuntaa oli vähintään tunti päivässä, laski kuoleman riski tästä puoleen.

Lähde: Helsingin Sanomat 3.4.2018. Alkuperäinen tutkimus: Journal of the American Heart Association.



Kuva: Pixabay



Markkinointia kielletyillä väitteillä

Kuluttajien verkkokauppaostokset ovat lisääntyneet räjähdysmäisesti. Samalla markkinointi on saattanut muuttua entistä aggressiivisemmaksi. Suomessa Elin-
tarvikevirasto Evira osallistui EU:n etämyynnin valvontahankkeeseen. Tässä yhteydessä ilmeni, että suomalaisille suunnatuilla verkkokaupoilla oli käytössä elintarvikkeisiin luokiteltavien ravintolisien virheellistä lääkkeellistä markkinointia, joka liittyi mm. luustoon ja niveliin.

Ravintolisiä ei saa markkinoida lääketieteellisin perustein kuten "estää osteoporoosia", "hoitaa nivelrikkoa" tai "vähentää nivelkipua". Tällainen lääketieteellisiin perusteluihin liittyvä markkinointi on Eviran mukaan kuluttajien harhaanjohtamista.

Lähde: Lääkärilehti 9/2018, 549.

Lääkärilehti 6/2018 (334) muistuttaa lääkäreille potilasjärjestöjen merkityksestä. Lehdessä haastatellun HYKS:n professori **Tom Petterssonin** mukaan "...lääkärin olisi hyvä osata kertoa potilaalle tällä todetun sairauden ympärillä toimivasta potilasjärjestöstä".

Potilas voi tämän jälkeen itse valita, haluaako hän osallistua toimintaan vai ei. Pettersson aikoo itse jatkossa huomioida aiempaa paremmin potilasjärjestöt kouluttaessaan lääkäreitä erityisesti harvinaisten sairauksien osalta.

Ikääntyneille tasavertaiset mahdollisuudet

Suomi ikääntyy eurooppalaisista maista kaikkein nopeimmin. On tärkeää turvata taloudellisesti ja sosiaalisesti kestävä järjestelmä kaikille myös tulevaisuudessa. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL on selvittänyt 65 vuotta täyttäneen väestön sosiaali- ja terveyspalveluiden tarpeen ja käytön tuloryhmittäisiä eroja.

Selvityksen mukaan ikääntyneet käyttävät tuloista riippumatta paljon terveyskeskuslääkärin palveluita, mutta tämän lisäksi suurempituloiset ikääntyneiden väestönosa käyttää huomattavasti pienituloisia enemmän myös yksityislääkärin palveluita. Hammaslääkärikäynneissä hyvätuloisten yksityislääkärin käyttö on erityisen suurta.

Pienituloisilla rahan puute estää lääkärissä käyntejä. Osalle nykyiset julkisten palveluiden asiakasmaksut ovat liian suuria. Tämä tulee THL:n mukaan huomioida luotaessa uutta sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmää, jonka pitäisi tarjota kaikille yhtäläiset mahdollisuudet.

Selvityksen mukaan "... pienempituloisuus koskettaa erityisesti kaikkien vanhempia, se koskettaa erityisesti naisia ja se koskettaa erityisesti



Kuva: Pixabay

yksin eläviä". Selvityksessä peräänkuulutetaan sitä, että pienempituloisten ryhmä tulee ottaa huomioon ja heille täytyy turvata mahdollisuus hoitaa terveyttään, saada kotona asumiseen ja kotona selviämiseen riittävästi apua ja tarvittaessa taloudellista tukea. Kun kotona asuminen ei ole enää inhimillinen vaihtoehto,

heidän tulee saada ammattitaitoista ohjausta ja apua muiden palveluiden piiriin.

Lähde: Hannikainen 2018. Ikääntyneiden sosiaali- ja terveyspalveluiden tarve ja käyttö eroavat tulotason mukaan Suomen sosiaalinen tila 1/2018. THL.

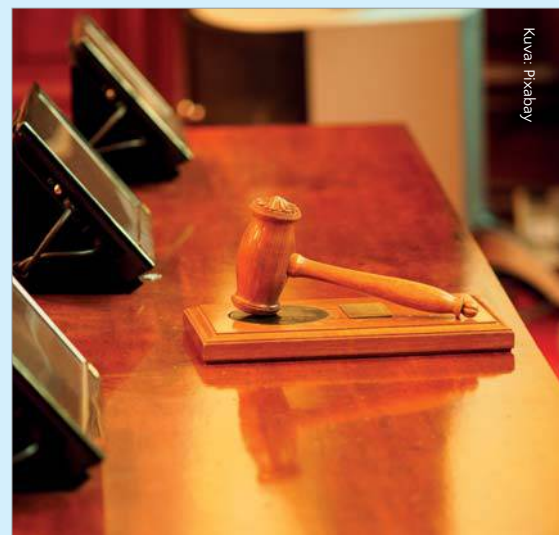
Järjestöjen roolia sote-uudistuksessa selvitetään

Sosiaali- ja terveysalan järjestöt ovat uuden tilanteen edessä sote-uudistuksen edetessä. Monet alueelliset ja paikalliset järjestöt ovat saaneet rahoitusta toimintaansa sekä maksuttomia tai edullisia tiloja kunnilta. Nyt maakuntauudistus uhkaa kuntien järjestöille antamaa tukea. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen jää edelleen kuntien vastuulle, mutta mitä se käytännössä järjestöjen kannalta tarkoittaa, on täysin arvoitus.

Järjestöt tarjoavat asukkaille monenlaista yleishyödyllistä toimintaa vertaistuesta liikuntaryhmiin ja virkistyksestä asiatiin. Lisäksi osa jär-

jestöistä on tarjonnut kilpailutettavia, maksullisia sosiaali- ja terveysalan palveluita. Näiden välissä, perinteisen järjestötoiminnan ja kuntien palveluiden rajapinnoilla on monenlaisia järjestöjen tarjoamia palveluita, joiden tulevaisuudesta ei kukaan uudistuksen myötä tiedä.

Sosiaali- ja terveysministeriö nimitti helmikuussa OTK Tuija Braxin selvittämään järjestöjen toimintamahdollisuuksia uudessa sosiaali- ja terveydenhuollon mallissa. Brax esitteli väliraporttinsa järjestöedustajille huhtikuussa. Tilaisuuteen osallistuvat myös Luustoliiton edustajat. Raportti valmistuu 30.6.2018 mennessä.



Kuva: Pixabay



Liikuntaharjoittelu iäkkäiden kaatumisten ehkäisyssä fysioterapiasuosituksessa

Suomen Fysioterapeutit on julkaissut päivitetyn Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyssä fysioterapiasuosituksen. Artikkelit tiivistää, mitä uutta päivitetystä suosituksesta löytyy ja mitä tiedetään liikuntaharjoittelun merkityksestä.

Kaatumiset ja kaatumisvammat ovat iäkkäillä henkilöillä yleisiä, ja kaatuminen voi aiheuttaa toimintakyvyn heikkenemisen syösykierteen. Kaatumisvammat heikentävät sekä iäkkään elämänlaatua että lisäävät yhteiskunnan kustannuksia. Väestön ikääntyessä kaatumistapaturmien määrän on ennustettu lisääntyvän. Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisy onkin entistä tärkeämpi osa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita ja kuntoutusta. Fysioterapeutilla on tässä työssä tärkeä rooli.

Kaatumisten vaaratekijöiden arviointi ja tunnistaminen luovat perustan kaatumisten ehkäisytöille (kuvio 1). Toimenpiteet suunnitellaan ja kohdistetaan arvioinnissa tunnistettuihin tekijöihin yksilöllisesti, joko yksittäisen tai usean toimenpiteen avulla. Olen- naista on seurata toimien vaikutusta eli kohentuuko henkilön toimintakyky tai pysyykö se ainakin ennallaan ja onko toimilla vaikutusta kaatumisten määriin.

Suositus perustuu satunnaistetuista, kontrolloiduista tutkimuksista (RCT) saatuun näyttöön iäkkäiden

henkilöiden kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisystä, joissa on käytetty fysioterapiamenetelmiä. Näitä ovat liikuntaharjoittelu, neuvonta ja koulutus, jalkine- ja apuvälinepalvelut sekä asumis- ja elinympäristön arviointi ja niiden muutostyöt. Mukana on myös tuloksia muun muassa värähtelyharjoittelusta ja erilaisista askellusharjoitteista.

Muiden menetelmien, kuten lääkeytyksen tai ravitsemuksen, itsenäistä vaikuttavuutta kaatumisten ehkäisyssä ei käsitellä tässä suosituksessa. Koska tieto teknologiamenetelmien vaikutuksista kaatumisten ehkäisyssä on yhä puutteellista, nämä menetelmät, kuten myös etäkuntoutus, rajattiin vielä tässä päivityksessä pois.

Päivityksessä esitellään aiempaa laajemmin menetelmiä, joilla voidaan tunnistaa kaatumisvaarassa olevia henkilöitä ja arvioida kaatumisten vaaratekijöitä erilaisissa ympäristöissä ja eri sairausryhmissä. Osa kaatumisvaaran arviointimittareista soveltuu myös kuntoutuksen ja liikuntaohjelmien tuloksellisuuden arvioimiseen. Kaatumisvaaraa arvioivien seulontamittareiden luotettavuutta

esitellään myös henkilöillä, joiden kognitio on heikentynyt tai joilla on aivohalvaus tai muu neurologinen sairaus.

Suositukset kaatumisten ehkäisy- menetelmistä annetaan erikseen kotona asuville iäkkäille sekä pitkä- aikais- tai sairaalahoidossa oleville henkilöille. Kotona asuvilla useimmiten tarkoitetaan hyväkuntoisia ja toimintakykyisiä henkilöitä. Suositusta tulee käyttää sovelletusti niiden henkilöiden kaatumisten ehkäisyssä, joiden toimintakyky on merkittävästi heikentynyt mutta jotka asuvat yhä kotona. Päivitetty suositus lisää näyttöä fysioterapiamenetelmien vaikuttavuudesta myös muistisairaille, osteoporoosia sairastavilla ja neurologisilla potilailla.

Vahvaa näyttöä liikuntaharjoittelun vaikuttavuudesta

Liikuntaharjoittelu on ensiarvoisen tärkeää kaikille iäkkäille henkilöille riippumatta kunnosta, toimintakyvyn tasosta tai siitä, missä henkilö asuu tai on hoidettavana⁽¹⁻⁴⁾.

Kaatumisia ehkäisevän liikuntaharjoittelun pitää olla monipuolista ja sen tulee aina sisältää sekä tasapaino- että lihasvoimaharjoitteita. Monipuolinen liikuntaharjoittelu ehkäisee

jopa yksinään tehokkaasti kotona asuvien hyväkuntoisten iäkkäiden kaatumisia ja kaatumisvammoja ^(1, 2). Korkea ikä ei ole koskaan harjoittelun este.

Tieto kotona asuvien iäkkäiden harjoittelun annostelusta on tarkentunut. Harjoittelu aloitetaan maltillisesti, sitä toteutetaan säännöllisesti ja sen vaativuutta ja kuormittavuutta lisätään nousujohteisesti. Esimerkiksi kuntouttavalla jaksolla harjoittelu on intensiivisempää. Harjoittelua tulee seurata. Tarvittaessa harjoittelua kevennetään tai siitä pidetään taukoa.

Riittävä harjoitusvolyyymi saavutetaan esimerkiksi harjoittelemalla kaksi kertaa viikossa vähintään puolen vuoden ajan. Kaatumiset vähentyvät, kun harjoittelu lisää lihasvoimaa ja tasapainokykyä siten, että

myös toimintakyky kohenee. Harjoittelu voi olla joko yksilöharjoittelua tai ryhmätoimintaa.

Vaikka lihasvoimaharjoittelu on iäkkäälle tärkeää, se ei kuitenkaan yksinään vähennä kaatumisia. Tasapainoa tulee siis harjoittaa aina lihas-kuntoharjoittelun lisänä.

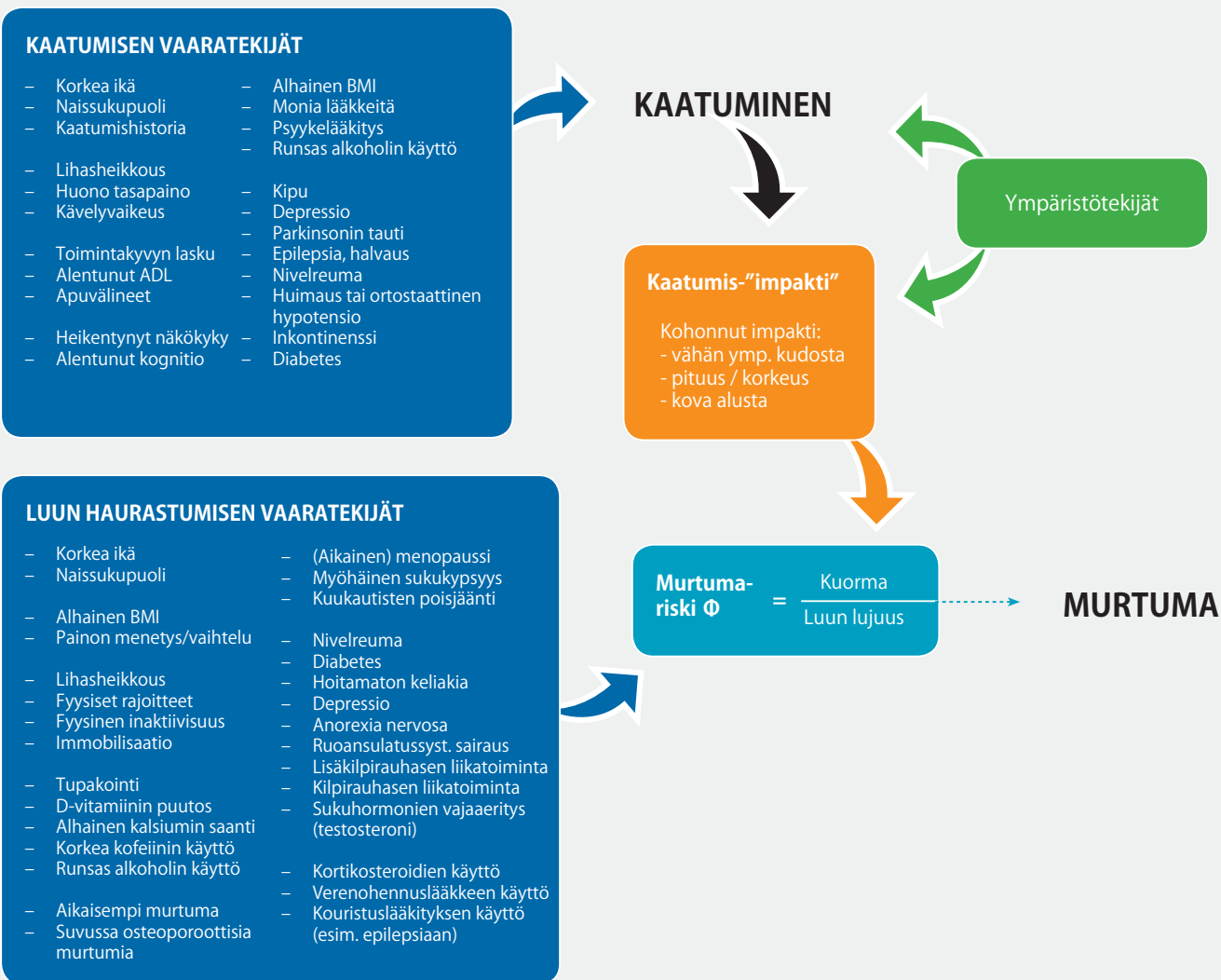
Huomionarvoista kuitenkin on, että tasapainoharjoittelu voi yksinään, esimerkiksi ryhmässä toteutettuna, vähentää kotona asuvien ikäihmisten kaatumisten määrää. Tasapainoharjoitteiden pitää olla sellaisia, että ne haastavat kunnolla tasapainon säilyttämiseen osallistuvia järjestelmiä. Siksi on tärkeää huolehtia myös siitä, ettei harjoituksissa kaaduta. Etäkuntoutusinterventiot tulevat tältä osin olemaan haasteellisia toteuttaa.

Kotona toteutetusta tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelusta vahvin tutkimusnäyttö on edelleen OTAGO-harjoitteluohjelmasta. Päivityksessä on uutta näyttöä siitä, että tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu voidaan toteuttaa myös osana iäkkään päivittäisiä toimia ⁽⁵⁾. Tärkeää siis on, että harjoitteita tulee jokaisen viikon aikana useasti ja harjoittelua jatketaan pitkään.

Päivitetty suositus tuo uutta näyttöä siitä, että myös askelharjoittelun avulla toteutettu liikuntaharjoittelu vähentää kotona asuvien iäkkäiden henkilöiden kaatumisten ja kaatujien määrää ⁽⁶⁾. Harjoittelua voidaan toteuttaa kahdella tavalla. Henkilö joko tekee ennalta kerrottuja, tahdonalaisia askelsarjaharjoitteita (volitional stepping) tai hän reagoi askeltamalla ympäristön yllättäviin haasteisiin tai

Kaatumisten ja luunmurtumien vaaratekijät

Kuvio 1



Lähde: Fysioterapia-lehti

äkilliseen horjuttamiseen (reactive stepping).

Tahdonalainen askelharjoittelu ei vaadi erityisiä välineitä ja on toteutettavissa erilaisissa ympäristöissä. Sen sijaan ”reactive stepping” harjoittelutapa vaatii erityisjärjestelyitä. Askelusharjoittelussakin on aina huolehdittava harjoittelun turvallisuudesta.

Sairaalasta kotiutuvien potilaiden kaatumisten ehkäisytöimenpiteiden on oltava laaja-alaisia, ja aluksi harjoittelu on toteutettava valvottuna⁽⁷⁾. Muutoin tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu voi jopa lisätä kaatumisia, vaikka ohjelma olisi fysioterapeutin suunnittelema ja liikkumis- ja toimintakyky kohentuisivat aluksi nopeastikin.

Liikuntaharjoittelu kuuluu myös kaikkien pitkäaikais- tai sairaalahoidossa olevien henkilöiden monitekiäisiin kaatumisten ehkäisyohjelmiin^(3,4). Turvallisuuden varmistamiseksi huomioidaan sairauksien ja toimintakyvyn asettamat rajoitukset sekä harjoittelijan mieltymykset ja mahdollisuudet. Suunnitteleman ja puutteellisesti valvottu harjoittelu voi altistaa kaatumisille⁽⁸⁾. Mitä heikompi toimintakyky iäkkäällä on, sen suurempi on vaara kaatua. Siksi kaatumisalttiiden henkilöiden tulee harjoitella joko yksilöllisessä ohjauksessa tai pienryhmässä.

Koska ikääntyminen vääjäämättä heikentää toimintakykyä, liikuntaharjoittelua tulee jatkaa läpi elämän, erityisesti iäkkäänä. Kaatumisia ehkäisevän liikuntaharjoittelun perustana voidaan pitää yleisiä iäkkäiden liikuntasuosituksia⁽⁹⁾.

Monitekijäiset interventiot

Kaatumisen todennäköisyys on sitä suurempi, mitä useampia kaatumisten vaaratekijöitä henkilöllä on. Siksi kaatumisten ehkäisytoimet on järkevää kohdistaa mahdollisimman moneneen vaaratekijään^(10, 11). Moniosaiset kaatumisten ehkäisyohjelmat ovat kuitenkin miltei kaikki toteutettu tutkimuksissa eri tavoin^(2, 3).

Meta-analyseissä näyttö edellä mainittujen ohjelmien vaikutuksista ja erityisesti kustannusvaikuttavuudesta kaatumisten, kaatujen tai kaatumisvammojen määrään on siksi osin ristiriitaista. Monitekijäisissä interventioissa yksittäisen toimenpiteen itsenäistä vaikutusta kaatumisiin ei voida erottaa.

Hyvää näyttöä yksilöllisesti suunnitellun, monitekijäisen ja liikuntaharjoittelua sisältävän ohjelman vaikutavuudesta on Suomesta.

KAAOS-kaatumisklinikan koordinoima interventio vähensi kotona asuvien, korkean kaatumisriskin omaavien iäkkäiden henkilöiden kaatumisia ja kaatumisvammoja vähintään 20 prosenttia⁽¹¹⁾.

Kaatumisvaaran arviointi ja yksilöllisesti suunnitellut, moniosaiset kaatumisten ehkäisyinterventiot ovat vähentäneet myös pitkäaikaishoidossa olevien henkilöiden kaatumisia ja lonkkamurtumien määrää. Myös kuntoutus- ja akuuttiosastoilla hoidossa olevien iäkkäiden henkilöiden kaatumiset ja lonkkamurtumat ovat vähentyneet interventioiden avulla.⁽³⁾

Vaaranpaikkoja sisältävä asuinympäristö, liikkumisapuvälineen puute tai epäsopiva apuväline sekä huonot jalkineet lisäävät iäkkäiden kaatumisalttiutta. Asuntoon kohdistuneilla muutostöillä on pystytty vähentämään sekä hyväkuntoisten että näkö- ja toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden kaatumisia⁽²⁾. Tietoa tarvitaan kuitenkin lisää siitä, miten parantaa laitosympäristön turvallisuutta ja ehkäistä siellä tapahtuvia kaatumisia.

Muistisairaat ja muut erityispotilasryhmät

Jo alkava muistisairaus lisää kaatumisvaaraa. Siihen vaikuttavat kognition ja etenkin toiminnanohjauksessa tapahtuvien muutosten lisäksi toimintakyvyn ja käyttäytymisen yleistyvät muutokset sairauden edetessä⁽¹²⁾. Myös muistisairauksien hoitoon käytettävät lääkkeet voivat lisätä kaatumisalttiutta. Siksi tehokkaat toimet, joilla ehkäistään muistisairaana kaatumisia ja kaatumisvammoja, ovat tärkeitä. Päivitetty suositus antaa vahvistusta sille, että myös muistisairaiden henkilöiden kaatumisia ja lonkkamurtumia voidaan ehkäistä⁽¹³⁾. Hyviä keinoja ovat liikuntaharjoittelu ja moniosaiset, yksilölliset ehkäisyohjelmat.

Näyttö erityispotilasryhmien kaatumisten ehkäisystä tarkentuu hitaasti. Lisänäyttöä on saatu luukatoa (osteoporoosia) tai sen esiastetta (osteopeniaa) sairastavien iäkkäiden naisten kaatumisten ehkäisystä. Tällä ryhmällä liikuntaharjoittelu näyttää vähentävän kaatumisten ja kaatumisvammojen määrää.

Aivohalvauksen jälkitilan, MS-taudin ja Parkinsonin taudin aiheuttamien oireiden vuoksi kaatumiset ovat yleisiä. Suositus tuo uutta näyttöä tasapainoharjoittelun mahdollisuuksista MS-tautia sairastavien kaatumisten ehkäisyssä. Muiden neurologisten sairauksien osalta laadukkaita tutkimuksia on yhä vähän.

Reumasairautta, syöpää, epilepsiaa tai diabetesta sairastavien henkilöiden kohdalla ei toistaiseksi ole tarpeeksi tutkimusnäyttöä suositusten perusteiksi. Olennaista on kartoittaa kaikkien potilasryhmien yksilölliset kaatumisten vaaratekijät ja suunnitella niiden perusteella ehkäisytoimet. Suunnittelussa voidaan hyödyntää tässä suosituksessa esitettyjä menetelmiä. Tulee muistaa, että kaatumisten ehkäisyn kulmakiviä kaikilla iäkkäillä ovat sairauksien hyvä hoito sekä yleisen terveydentilan ylläpito.

Kuva: Pixabay





Kuva: Pixabay

Fysioterapeutin vai jonkun muun vastuulla?

Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisy liittyvät vahvasti toimintakykyyn. Pelkästään voima- ja tasapainoharjoittelua sisältävällä liikuntaharjoittelulla pystytään vähentämään hyväkuntoisten iäkkäiden kaatumisia. Usein ehkäisytyö vaatii kuitenkin moniammatillista yhteistyötä. Mitä iäkkäämmästä ja hauraammasta henkilöstä on kyse, sitä useampien ammattiryhmien asiantuntemista tarvitaan.

Fysioterapeutin erityinen tehtävä on arvioida iäkkään henkilön liikku- mis- ja toimintakykyä sekä suunnitella ja toteuttaa sen ylläpitämiseen ja parantamiseen tähtäävät toimet. Liikuntaharjoittelussa huomioidaan mahdolliset sairaudet tai toimintakyvyn rajoitteet. Vaikka fysioterapeutilla on keskeinen rooli liikuntaharjoittelun edellytysten luomisessa, kaatumisten ehkäisyn ja toimintakyvyn tukemisen tulee olla yhteinen tavoite. On tärkeää, että siihen osallistuvat kaikki

iäkkään luona käyvät ja hänen hoitoonsa osallistuvat ammattilaiset, omaiset ja vaikkapa vapaaehtoiset.

Haasteita ja visioita

Kaatumisten ehkäisytyön toteutus edellyttää sekä eri ammattiryhmien että eri palvelu- ja toimialojen yhteistyötä. Iäkkäiden tarpeet ja arjen haasteet ovat moninaiset. Osalle iäkkäistä fysioterapeutti on liikuntaharjoittelun mahdollistaja, toisille arjen perustointien ja liikkumiskyvyn säilymistä tukeva terapeutti. Myös muistisairaat, päihderiippuvaiset, yksinäiset ja masentuneet iäkkäät tuovat omat haasteensa, tulevaisuudessa enenevässä määrin. Kuka tunnistaa, käynnistää ja koordinoi toimintakyvyn ylläpidon ja kaatumisten ehkäisyn myös heille, joilla ei ole omaisia?

Etäkuntoutus tarjoaa paljon mahdollisuuksia, mutta tekniikan käyttö vaatii osaamista niin terapeuteilta, hoitajilta kuin iäkkäiltä itseltään. Kaatumisten ehkäisyn kannalta on korostettava, että etäkuntoutuksessa

käytettävien sisältöjen tulee mukaila tehokkaaksi havaittuja interventioita. Tehoton harjoittelu ei muutu tehokkaaksi, vaikka se toteutetaan teknologiaa hyväksi käyttäen. Toisaalta, jos teknologiaa tai etäyhteyksiä hyödyntämällä voidaan lisätä vaikuttavan harjoittelun määrää, teknologian käyttö saattaa hyvinkin olla perusteltua.

Kaatumisten ehkäisyä voivat toteuttaa myös ikäihmisiä kohtavat ”ei-ammattilaiset”. Kaatumisten ehkäisy voidaan huomioida vaikkapa kolmannen sektorin tuottamissa ryhmäliikuntapalveluissa. Samalla voidaan myös jakaa tietoa ja esimerkiksi ohjata korkeassa kaatumisen vaarassa olevia henkilöitä jatkotutkimuksiin.

Edellä kuvattua toimintaa on kehitetty KaatumisSeula®-hankkeessa. Hankkeessa on esimerkiksi jaettu helposti omaksuttavaa kaatumisten ehkäisymateriaalia sekä luotu itsearviointilomake kaatumisvaaran karkeaan arviointiin⁽¹⁴⁾.

Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa puolestaan koulutetaan muun muas-

sa vertaisohjaajia tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteluryhmiin sekä ulkoiluystäviä ikäihmisille ⁽¹⁵⁾.

Edelleen tarvitaan tutkimusta siitä, miten resursseja käytetään kustannusvaikuttavasti eli kohdennetaan vaikuttavia toimenpiteitä oikeille henkilöille, oikea-aikaisesti. Myös luotettavaa tietoa kaatumisvaaran seulontatesteistä muistisairailla tai pitkäaikaishoidossa olevilla henkilöillä on yhä niukasti.

Yhteenveto

lääkkäiden kaatumisia voidaan ehkäistä. Fysioterapeutti on keskeisessä roolissa sekä tunnistettaessa kaatumisvaarassa olevia henkilöitä että toteutettaessa kaatumisen ehkäisyn toimenpiteitä ja ohjelmia. Kaatumisen ehkäisyn tuloksellisuuden edellytyksenä ovat systemaattinen, pitkäaikainen toiminta ja moniammatillisuus.

Kaatumisen ehkäisyn näkökulma, etenkin turvallinen liikkuminen ja hyvä toimintakyky, ovat keskeinen osa iäkkäiden henkilöiden hoitoa ja kuntoutusta. Suomessa on saatu näyttöä myös siitä, että kaatumisklinikoilla toteutettu ehkäisytoiminta on vaikuttavaa. Jokainen ehkäisty kaatuminen luo pohjaa hyvälle ja aktiiviselle vanhuudelle. Lisäksi säästetään yhteiskunnan kustannuksissa.

Hyvä on muistaa, että kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisytyö aloitetaan jo lapsuudessa. Monipuolinen ja terveellinen ravinto, elinikäinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen aktiivisuus, riittävä yöuni sekä hyvä terveydenhoito tulee kuulua jokaisen ihmisen arkeen lapsuudesta vanhuuteen.

Alkuperäislähde: Fysioterapia 7/2017



Kirjoittajat:

Maarit Piirtola, FT (yleislääketiede), tutkijatohtori Helsingin yliopisto, maarit.piirtola@helsinki.fi (kokoava kirjoittaja)

Satu Havulinna, TtT, kehittämispäällikkö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, satu.havulinna@thl.fi (suositusr ryhmän puheenjohtaja)

Saija Karinkanta, FT (tapaturmatorjunta), erikoistutkija/ yliopistotutkija, UKK-instituutti ja Jyväskylän yliopisto, saija.karinkanta@uta.fi

Jyrki Kettunen, dosentti, TtT, vanhempi tutkija Yrkeshögskolan Arcada Ab, jyrki.kettunen@arcada.fi

Tiina Pitkanen, ft, apulaisosastonhoitaja, kouluttaja, Turun sosiaali- ja terveys-toimi, lääkinnällinen kuntoutus, tiina.pitkanen@turku.fi

Anne Punakallio, dosentti, FT, erikoistutkija, Työterveyslaitos, anne.punakallio@ttl.fi

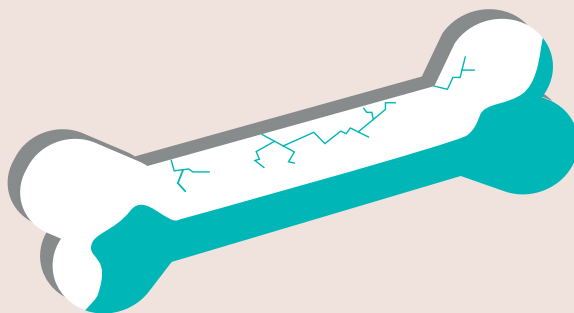
Sanna Sihvonen, TtT, yliopettaja, JAMK Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sanna.sihvonen@jamk.fi

Hanna Häkkinen, ft (YAMK), kehittämisasiantuntija, Suomen Fysioterapeutit ry, hanna.hakkinen@suomenfysioterapeutit.fi

Lähteet

- (1) **Vieira ER, Palmer RC, Chaves PH**: Prevention of falls in older people living in the community. *BMJ* 2016;353:i1419.
- (2) **Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ et al.**: Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev* 2012:CD007146.
- (3) **Cameron ID, Gillespie LD, Robertson MC et al.**: Interventions for preventing falls in older people in care facilities and hospitals. *Cochrane Database Syst Rev* 2012:12:CD005465.
- (4) **Lee SH, Kim HS**: Exercise Interventions for Preventing Falls Among Older People in Care Facilities: A Meta-Analysis. *Worldviews Evid Based Nurs* 2017;14:74-80.
- (5) **Clemson L, Fiatarone Singh MA, Bundy A et al.**: Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomised parallel trial. *BMJ* 2012;345:e4547.
- (6) **Okubo Y, Schoene D, Lord SR**: Step training improves reaction time, gait and balance and reduces falls in older people: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2017;51:586-593.
- (7) **Sherrington C, Lord SR, Vogler CM et al.**: A post-hospital home exercise program improved mobility but increased falls in older people: a randomised controlled trial. *PLoS One* 2014;9:e104412.
- (8) **Damián J, Pastor-Barriuso R, Valderrama-Gama E et al.**: Factors associated with falls among older adults living in institutions. *BMC Geriatr* 2013;13:6.
- (9) **Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille**. (www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille)
- (10) **AGS/BGS**. Summary of the Updated American Geriatrics Society/British Geriatrics Society clinical practice guideline for prevention of falls in older persons. *J Am Geriatr Soc* 2011;59:148-57.
- (11) **Palvanen M, Kannus P, Piirtola M et al.**: Effectiveness of the Chaos Falls Clinic in preventing falls and injuries of home-dwelling older adults: a randomised controlled trial. *Injury* 2014;45:265-71.
- (12) **Montero-Odasso M, Verghese J, Beauchet O et al.**: Gait and cognition: a complementary approach to understanding brain function and the risk of falling. *J Am Geriatr Soc*. 2012 Nov;60(11):2127-36.
- (13) **Pitkälä KH, Pöysti MM, Laakkonen ML et al.**: Effects of the Finnish Alzheimer disease exercise trial (FINALEX): a randomized controlled trial. *JAMA Intern Med* 2013;173:894-901.
- (14) **KaatumisSeula** (www.ukkinstituutti.fi/kaatumisseula)
- (15) **Ikäinstituutti** (www.voimaavanhuuteen.fi)

#kukkarokiinni



NYT PUHUTAAN RAHASTA

Lonkkamurtumia tulee yli 6000/vuosi.

Yhden murtuman hoito maksaa yli 30 000 €
= lonkkamurtumien hoito 180 miljoonaa €/vuosi.

- Keskimäärin yhdessä maakunnassa 333 lonkkamurtumaa vuodessa = 10 miljoonaa €
- Joka 5. lonkkamurtuman saaneista kuolee vuoden sisällä murtumasta
- Lonkkamurtuman saaneista aiemmin kotihoidossa olleista joka 5. joutuu ympärivuorokautiseen hoitoon
- Lonkkamurtumasta seuraa inhimillistä kärsimystä
- Väestö ikääntyy, lonkkamurtumien määrä nousee:
 - Nyt yli 65-vuotiaita 20 % väestöstä, heistä 0,7 % saa lonkkamurtuman
 - Vuonna 2030 yli 65-vuotiaita jo 30 %

Osteoporoosia sairastaa n. 400 000 suomalaista. Osteoporoosista aiheutuvia murtumia tulee jopa 40 000 vuodessa. Rannemurtuma on tavallisesti osteoporoosin ensimmäinen merkki ja seuraavaksi voi murtua lonkka.

KUKKARO KIINNI

Lonkkamurtumia ehkäistään hoitamalla osteoporoosia. Osteoporoosin hoito maakunnissa onnistuu laittamalla osteoporoosin hoitopolut kuntoon.

Maakunta päättää rahankäytöstä sekä vastaa hoitoketjuista ja palveluiden riittävydestä. Onko sinun maakunnassasi toimiva osteoporoosin hoitoketju? Nyt on aika laittaa se kuntoon. Laitetaan **#kukkarokiinni!**

#hoitopolutkuntoon

LÄHTEET JA LISÄTIETOA

luustoliitto.fi/hoitamattomuuden-hinta

Omahoidon koordinaattori Pauliina Tamminen
pauliina.tamminen@luustoliitto.fi, 050 371 4558





AURINKOA APTEEKISTA

Arvioi luustosi hyvinvointi

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

☐ **Vähäinen liikunta**

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

☐ **Kuukautishäiriöt**

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

☐ **Laihdutus niukalla ruokavaliolla**

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

☐ **Raskaus ja imetys**

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

☐ **Tupakointi**

Tupakointi nopeuttaa luun haurastumista ja heikentää kalsiumin imeytymistä.

☐ **Vähäinen maitotuotteiden käyttö**

Maitotuotteet ovat tärkein ravinnosta saatavan kalsiumin lähde.

☐ **Vähäinen D-vitamiinin saanti**

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

☐ **Vegaaniruokavalio**

Vegaaneilla kalsiumin saanti voi jäädä rajoitetun ruokavalion vuoksi liian vähäiseksi.

APTEEKISTA

www.minisun.fi



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



Verratonta vertaisuutta

Luustoliiton ensimmäinen vertaiskuntoutujien jatkokoulutus järjestettiin maaliskuun lopulla Tampereen kylpylässä. Viikonlopun mahtui aktiivista keskustelua, toimintaa, virkistystä ja keskinäistä vertaistukea. Osallistujat olivat käyneet Luustoliiton Voimaa vertaisuudesta – koulutuksen tai muuten toimineet jo pidempään vertaisina.

Viikonlopun aikana käsiteltiin hankalien tunteiden kohtaamista niin itsessä kuin muissa, haasteellisia vuorovaikutustilanteita ja rakentavaa vuorovaikutusta sekä omahoitoa vertaisen näkökulmasta. Ulkopuolisena luennoijana oli rakentavan vuorovaikutuksen valmentaja Tuija Widen.

Ryhmä työsti yhdessä Luustoliiton vertaiskuntoutustoiminnan arvot, jotka ovat: luottamus, yhdenvertaisuus ja yksilöllisyyden kunnioittaminen.

Minustako vertaiskuntoutuja?

Vertaiskuntoutujana voi toimia hyvin erilaisissa tehtävissä oman kiinnostuksen mukaan. Tampereen ryhmässä monet olivat esimerkiksi vertaisryhmien ohjaajia ja järjestivät vertaiskahvilatoimintaa omassa luustoyhdistyksessään. Toimintaan voi osallistua pienellä tai isommalla panoksella oman mielenkiinnon ja mahdollisuuksien mukaan. Vertaiskuntoutuja ei tarvitse eritytaitoja,

vaan kaikki perustuu kokemustiedon jakamiselle. Vertaiskuntoutuja on kanssakulkija, joka oman tarinansa ja kokemuksensa jakamisen kautta auttaa ja tukee muita samassa tilanteessa olevia heidän kuntoutumisensa polulla. Vertaiskuntoutujan ei tarvitse tietää valmiita ratkaisuja tai vastauksia, vaan hän on kuuntelija, joka antaa toiselle kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksen.

Vertaiseksi ryhtymisen taustalla voi olla monia eri motiiveja, mutta oleellista on, että vertaiskuntoutujana toimiva henkilö on sinut oman sairautensa kanssa ja haluaa jakaa omaa kokemustaan muiden kanssa. Paitsi että vertaisena voi auttaa ja tukea muita, siitä saa paljon myös itse. Vertaisena toimiminen tarjoaa mielenkiintoisia kohtaamisia ja mahdollisuuden oppia uutta. Oman tarinan työstäminen matkalla vertaiskuntoutujaksi voi olla keino jäsentää omaa sairastumistaan. Moni kokee tärkeäksi myös muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien auttamisen ja uusien ihmisten tapaamisen.

Vertaistoiminnan lähtökohtana on ajatus siitä, että jokaisella on jotakin annettavaa. Esimerkiksi ryhmissä osallistujat samanaikaisesti sekä antavat että saavat tukea. Tärkeä rooli on myös vertaiskuntoutujan omalla ryhmällä ja sen jäsenten välisellä verkostoitumisella. Ryhmältä saa vinkkejä käytännön asioihin, kuten vertaistoiminnan markkinointiin ja tukea

vertaisena toimimiseen. Luustoliitto tarjoaa vertaiskuntoutujille koulutusta vertaisena toimimiseen ja järjestää yhteisiä tapaamisia, joissa kehitetään toimintaa yhdessä virkistymistä unohtamatta.

Kiinnostuitko vertaiskuntoutujana toimimisesta? Ota rohkeasti yhteyttä!

Jenny Lohikivi
vertaiskuntoutumisen suunnittelija
jenny.lohikivi@luustoliitto.fi
puh. 050 512 9117

TEKSTI: JENNY LOHIKIVI

Liikettä luille

Nilkan sisäkierron ja supinaation harjoitus

Nilkan sisäkiertoa harjoittaessa vastuskuminauha on hyvä harjoitusväline tuomaan lisätehoa liikkeeseen. Istu hyvässä ryhdissä, polvi ja nilkka noin 90 asteen kulmassa. Laita vastuskuminauha jalkaterän ympäri sisäkaaren puolelta ja toisesta päästä harjoitettavan jalan puoleiseen tuolin etujalkaan kiinni. Kierrä jalkaterää vastusku-mia vasten isovarpaan puolelle.



Tee 3 x 10 toistoa molemmilla jaloilla.

TEKSTI JA KUVAT: JENNI TUOMELA



Koulutusviikonlopussa oli yhdessä tekemisen meininki!



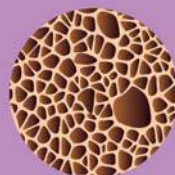


Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosi on tila, jossa luun lujuus heikkenee, minkä vuoksi ne voivat murtua herkemmin.



Normaali luu



Osteoporoottinen luu



Murtunut luu

Mikä on Alzheimerin tauti?

Alzheimerin tauti on yleisin muistisairaus. Muistisairaudessa henkilön useat kognitiiviset toiminnot (esimerkiksi lähimuisti ja uuden oppiminen) ovat heikentyneet rajoittaen hänen sosiaalista selviytymistään. Oireet kehittyvät ja vaikeutuvat yleensä vähitellen ja aiheuttavat selkeitä ongelmia päivittäisistä arjen askareista selviytymisessä. Kaikista muistisairauksia sairastavista henkilöistä 60–70 %:lla on Alzheimerin tauti.



Minkä vuoksi Alzheimerin tautia ja muistisairauksia sairastavilla murtumariski on kohonnut?



Muistisairauksia sairastavilla henkilöillä on kolme kertaa suurempi riski saada lonkkamurtuma verrattuna ikääntyneisiin, joilla ei ole kognitiivisia ongelmia. Muistisairauksia sairastavien toimintakyky palautuu harvemmin murtumaa edeltävälle tasolle ja he joutuvat todennäköisemmin laitoshoitoon. Lisäksi:



- Muistisairauksia sairastavat kaatuvat useammin, saavat useammin murtumia ja heillä on korkeampi kuolleisuus murtuman jälkeen verrattuna ikääntyneisiin, joilla ei ole muistisairautta. Siitä huolimatta heidän kaatumisriskinsä aliarvioidaan usein ja he saavat epätodennäköisemmin hoitoa osteoporoosiin.



- Muistisairauksia ja kognitiivisten toimintojen heikentymistä havaitaan monesti kaatumis- ja murtumapotilailla. Siitä huolimatta kognitiivisia toimintoja ei rutiininomaisesti arvioida kaatumisia ja murtumia saaneilla henkilöillä, ja näin muistisairaus jää huomaamatta.



- Alhainen painoindeksi, painonpudotus, vähentynyt lihasmassa, heikentynyt ravitsemustila sekä sivusuunnassa tapahtuvat kaatumiset saattavat olla yleisempiä Alzheimerin tautia sairastavilla. Ne selittävät osaltaan suurentunutta lonkkamurtuman riskiä.

Muistisairauksia sairastavan luustoterveyden kulmakivet

Kaikkien, jotka hoitavat muistisairauksia sairastavia, tulisi hallita luustoterveyden kulmakivet sekä erityisesti keinoja ehkäistä kaatumisia:



Syö terveellisesti ja huolehdi, että painosi pysyy normaalina

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, joka sisältää runsaasti monenvärisiä vihanneksia ja hedelmiä ja josta saa riittävästi proteiinia ja kalsiumia, on yksi luustoterveyden kulmakivistä. Monipuolinen ruokavalio auttaa tyydyttämään luuston kannalta tärkeiden kivennäisaineiden tarpeen. Sekä runsas yli- että alipaino ovat luustolle haitallisia.



Varmista riittävä kalsiuminsaanti

Osteoporoosia sairastavan suositeltu päivittäinen kalsiumin saanti on 1000-1500 mg. Muulle aikuisväestölle suositeltu vuorokausisaanti on 800 mg. Muistisairauksia sairastaville suositellaan runsaasti kalsiumia sisältävää ruokavaliota, jotta päivittäinen kalsiumin tarve täyttyisi ruokavalion avulla. Mikäli ruokavalio ei turvaa päivittäistä kalsiumin saantia, tulee kalsiumlisä ottaa tarvittaessa käyttöön.



Varmista riittävä D-vitamiinin saanti

D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymiseen ja se tukee luuston uusiutumista. Kesäkuukausina osa päivittäisestä D-vitamiinista muodostuu iholla tuottamana auringonvalon vaikutuksesta. Luontaisesti D-vitamiinia on merkittävästi vain muutamissa ruoka-aineissa (kala, kananmunankeltuainen, sienet), mutta Suomessa D-vitamiinia on lisätty myös moniin maitotuotteisiin ja sekä vastaaviin kasvipohjaisiin tuotteisiin ja rasvaveitteisiin. D-vitamiinilisän käyttöä suositellaan alle 18-vuotiaille, raskaana oleville ja imettäville naisille sekä niille, joiden D-vitamiinin saanti ruokavaliosta on niukkaa.

Kaikille yli 75-vuotiaille suositellaan 20 µg päivittäistä D-vitamiinilisää, ja tämän määrän on todettu vähentävän kaatumisia ja murtumia.

Osteoporoosia sairastavalla yksilöllisen D-vitamiinilisän määrän arvioinnin tulisi perustua D-vitamiinipitoisuuden mittaukseen. Verikokeella mitattavan D-vitamiinipitoisuuden suositeltava taso luuston kannalta on 75–120 nmol/l. D-vitamiinilisän määrä on yksilöllinen. Sopiva D-vitamiinin päiväannostus on tyypillisesti 20-50 mikrogrammaa.



Liiku säännöllisesti arjessa

Säännöllinen painoa kannatteleva ja lihaksia vahvistava harjoittelu, kuten kävely, portaiden kapuaminen ja lihasvoimaharjoittelu, on yksi luustoterveyden kulmakivistä. Puoli tuntia liikuntaa päivässä on suositeltu vähimmäismäärä.



Ennaltaehkäise kaatumisia

Hauraat luut saattavat murtua harvittomalta tuntuvan kaatumisen tai alle metrin korkeudelta tapahtuneen putoamisen seurauksena. Alzheimeria sairastavilla useat eri tekijät lisäävät kaatumisriskiä. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa lääkitys, epävarma liikkuminen, harhailu ja levottomuus. Omien riskitekijöiden selvittäminen sekä kotilojen kaatumisvaaraa lisäävien tekijöiden muuttaminen turvallisiksi ovat keskeisessä roolissa kaatumisen ehkäisyssä.



Tupakoinnin ja runsaan alkoholinkäytön välttäminen

Luiden haurastuminen on yhteydessä niin tupakointiin kuin runsaaseen alkoholin käyttöönkin. Tupakoinnin lopettaminen vähentää riskiä sairastua osteoporoosiin. Runas alkoholinkäyttö on myös haitallista, ja päivittäisen alkoholimäärän ei tulisi ylittää kahta annosta.



Pyydä, että luustosi kunto ja riskitekijät kartoitetaan

Varmista, että lääkäri arvioi luustoterveytesi riskitekijöitä esim. FRAX-kyselyn avulla ja yksilöllisen riskiarvioinnin perusteella määrää tarpeen mukaan luuntiheysmittauksen (DXA) luun mineraalitiheyden selvittämiseksi. Muistisairauden lisäksi voi olla muitakin riskitekijöitä (esimerkiksi aikaisempi murtuma, lähisukulaisilla osteoporoosia), jotka lisäävät riskiä saada osteoporoottisia murtumia.



Lääkehoito tarvittaessa

Joskus osteoporoosin hoidossa tarvitaan myös varsinaista lääkitystä. Lääkehoidon yksilöllinen tarve ja kesto perustuvat luuntiheyden mittauksen lisäksi aina myös henkilökohtaiseen murtumariskiin.

Lähde: International Osteoporosis Foundation. Patient Information Alzheimer's Disease, Dementia & Bone Health. 2017.

Asiakasmaksujen uudistus

TEKSTI: ANSA HOLM



Luustoliitto lähetti sähköisen kyselyn jäsenilleen huhtikuussa pikaisella aikataululla. Syynä oli liiton saama kutsu Sosiaali- ja terveysministeriön asiakasmaksulainsäädännön uudistamista koskevan lainsäädäntöehdotuksen kuulemistilaisuuteen, johon tarvittiin jäsenkunnalta tieto nykyisestä tilanteesta ja näkemystä uudistustarpeista. Tiukasta aikataulusta huolimatta liiton kyselyyn vastasi 253 jäsentä, joten kyselyn vastausprosentti oli 16 % kaikista sähköisen jäsenkirjeen lukijoista.

- 36 % vastaajista kertoi nykyisten sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksujen olevan liian korkeita.
- 11 % vastaajista kertoi joutuneensa usein miettimään, onko hänellä varaa tarvitsemiensa sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöön asiakasmaksujen suuruuden vuoksi.
- Jopa 17 % vastaajista kertoi, ettei ole voinut käyttää jotain sosiaali- tai terveyspalvelua asiakasmaksujen suuruuden vuoksi.

Lainsäädäntöehdotuksessa maksukattoa kerryttäisivät tulevaisuudessa myös suun terveydenhoito ja hoitotoimenpiteet. Samaa mieltä oli liiton kyselyyn vastanneista 88 %. Toiseksi tärkeimmäksi maksukattoa kerryttäväksi palveluksi pitäisi vastaajien mielestä saada yksityislääkärin läheteellä tehty laboratorio- ja kuvantamistutkimus. Tätä mieltä oli 62 % vastaajista. Syynä tähän saattaa olla se, että tällä hetkellä osa jäsenistämme joutuu itse maksamaan DXA-seurantamittauksen tai D-vitamiinitason uudelleenmittauksen, jolloin joudutaan kääntymään yksityisten palveluntuottajien puoleen.

Lähes joka kymmenes vastaaja kertoi saavuttavansa usein vuosittaisen lääkekaton. 21 % vastaajista kertoi lääkekustannusten liian korkealla olevan katon estäneen käyttämästä reseptilääkettä.

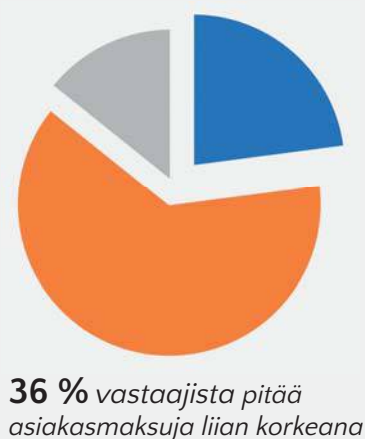
4 % ilmoitti joutuvansa rajoittamaan paljon reseptilääkkeiden hankintaa niiden kalleuden vuoksi. Lisäksi moni vastaaja kertoi, että joutuu käyttämään paljon reseptilääkkeitä ja hoitotarvikkeita, jotka eivät kerrytä vuosittaista lääkekattoa. Niiden kulut tulevat vuosittaisen lääkekaton päälle.

Kun lasketaan yhteen sosiaali- ja terveyspalveluiden maksukatto, lääkekustannusten katto ja Kelan matkakustannusten katto, on yhteenlaskettu maksukatto nykyisin lähes 1 600 € vuodessa. Se saattaa pahimmillaan tarkoittaa niin suuren summan maksamista vuoden muutaman ensimmäisen kuukauden aikana mahdollisesti pienestä eläkkeestä. On ilman muuta selvää, että maksukatto on tällaisessa tilanteessa hyvin korkealla.

Useampi kuin kaksi kolmesta vastaajasta oli sitä mieltä, että eri maksukatot tulisi yhdistää. Suosituin ehdotus vuosittaiseksi yhteiseksi maksukatoksi oli 500 €. Useamman kuin joka toisen mielestä maksukattojen seuraaminen on vaikeaa tai lähes mahdotonta. Onneksi ainakin sosiaali- ja terveyspalveluiden osalta lakiehdotuksessa tähän kaavaillaan helpotusta.

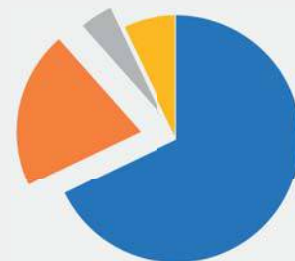
Lähde: Luustoliiton asiakasmaksukysely 12.-18.4.2018 sekä STM:n kuulemistilaisuus 20.4.2018.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksukatto



11 % joutuu usein miettimään, onko varaa tarvitsemiensa sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksuihin

17 % ei ole käyttänyt jotain sosiaali- tai terveyspalvelua asiakasmaksujen suuruuden vuoksi



4 % rajoittaa paljon reseptilääkkeiden hankintaa

Nyhtöhernehampurilainen persiljapestolla sekä parmesanporkkanat ja jogurttidippi

4 annosta

4 sämpylää
4 nyhtöhernepihviä, italialaisittain maustettu (Familia Verde, pakaste)
2 rkl rypsiöljyä paistamiseen
2 tomaattia
4 jäävuorisalaatin lehteä
persiljapestoa
(ks. ohje tai osta valmista pestoa)

Valmista ensin parmesanporkkanat ja persiljapesto.

- Huuhtelee ja viipaloi tomaatit ja huuhtelee salaatin lehdet.
- Paista nyhtöhernepihvejä muutama minuutti pannulla öljyssä molemmien puolin. Voit käyttää vaihtoehtoisesti valmiita Härkis-pihvejä.
- Leikkaa sämpylät auki ja laita ne hetkeksi lämpiämään uuniin kun porkkanat ovat valmiit.
- Kokoa hampurilaiset pinoamalla salaattia, pihvi, tomaattiviipaleet sekä pesto sämpylän väliin.
- Nauti parmesaaniporkkanoiden ja dipin kanssa.

Persiljapesto

1 puntti/ruukku persiljaa
1 valkosipulin kynsi
¼ tl suolaa
¼ tl mustapippuria jauhattuna
½ dl cashew-pähkinöitä tai auringonkukan siemeniä
½ – 1 dl rypsiöljyä

Peston valmistaa helpoiten sauvasekoittimella korkeassa astiassa.

- Saksi persilja astiaan, kuori valkosipuli ja lisää se ja pähkinät, öljy ja mausteet ja huraauta sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi.
- Öljyn määrää säätämällä saat tana-kamman tai juoksevamman peston.

Parmesaaniporkkanat ja jogurttidippi

6 isohkoa porkkanaa
1 dl parmesaanijuustoa raasteena
1 dl öljyä
punti persiljaa
1 tl valkosipulijauhetta
1 tl jauhattua mustapippuria

Dippi

2 dl maustamatonta jogurtia
½ sitruunan mehu
1 tl valkosipulijauhetta
1 tl jauhattua mustapippuria

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Kuori porkkanat ja leikkaa suikaleiksi.
3. Laita juusto, öljy, persilja ja mausteet sekä porkkanasuikaleet kulhoon ja sekoita.
4. Levitä uunin pellille leivinpaperin päälle ja kypsennä uunissa 15 minuuttia.
5. Valmista dippi puristamalla sitruunan mehu jogurtin joukkoon ja sekoittamalla sinne mausteet. Anna vetäytyä porkkanoiden paistoajan jääkaapissa.



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



Voiko miehellekin tulla osteoporoosi?

Osteoporoosia esiintyy kaikenikäisillä miehillä ja naisilla. Osteoporoosi voidaan jakaa primaariseen ja sekundaariseen osteoporoosiin. Primaarinen osteoporoosi liittyy ikääntymiseen tai sen syy on tuntematon. Sekundaarisen osteoporoosin aiheuttaja on jokin sairaus tai lääke.

Miehillä osteoporoosin taustalla on usein jokin sekundaaritekijä. Se voi olla esim. kortisonihoito, hoitamaton tai oireeton keliakia tai syöpähoidot.



On tärkeää varmistaa hoitavalta lääkäriltä tai hoitajalta, että sinulta on osteoporoosin toteamisen yhteydessä huomioitu ja tutkittu myös sen mahdolliset sekundaariset aiheuttajat. Tämä on lähtökohta sille, että niin miesten kuin naisten osteoporoosia voidaan hoitaa ja luunmurtumia ehkäistä.

Ensimmäiset kylkiluuni murtuivat jo 35-vuotiaana. Yhdessä vaiheessa luustoni kunto oli niin heikko, että aivastaminenkin oli riski. Osteoporoosini taustalla oli ilmeisesti se, että keliakian takia ravinteet, erityisesti kalsium ja D-vitamiini, eivät imeytyneet eikä luustoon kulkeutunut rakennusaineita. Gluteenittoman ruokavalion ja luustolääkityksen avulla vointini parani pikkuhiljaa. Osteoporoosiani seurataan edelleen luuntiheysmittausten avulla. On hyvä muistaa,

että osteoporoosia voidaan hoitaa tehokkaasti ja että osteoporoosin kanssa voi elää.

Jouko 67 vuotta

• • • • •

Minulla todettiin osteoporoosi keski-ikäisenä työtapataturman yhteydessä. Ruokavalioni oli ollut terveellinen, mutta parannettavaa löytyi silti. Elintaparemontti ja lääkehoito auttoivat. Eläkkeelle jäätyäni lähdin mukaan osteoporoosiyhdistyksen toimintaan. On tärkeää, että myös miehet tulevat mukaan yhdistystoimintaan.

Olavi 67 vuotta

• • • • •

Lue Olavin tarina kokonaan: www.luustoliitto.fi/mita-osteoporoosi-on/elamaa-osteoporoosin-kanssa.



Sekä miehen että naisen osteoporoosin hoidon perusta on terveellinen ravinto. Omahoidon kulmakivet ovat riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti sekä monipuolinen liikunta ja kaatumisen ehkäisy. Keskeistä omahoidossa on myös tupakoimattomuus, alkoholin kohtuukäyttö, riittävä lepo sekä läheisten ja vertaisten tuki. Lisäksi tarvittaessa varsinainen luustolääkitys lisätään osaksi omahoitoa.

Lisätietoa osteoporoosista ja sen omahoidosta: www.luustoliitto.fi/omahoito.

Lähde: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2014. Osteoporoosin Käypä hoito -suositus. Kohdennettu päivitys 29.6.2015, 18.4.2017 ja 14.2.2018.

Tällä palstalla esitetään lukijoiden kysymyksiä luustoasiantuntijoille.

Lukijan kysymys:

Olen 71-vuotias. Olen käyttänyt estrogeenilääkitystä 51-vuotiaasta lähtien eli 20 vuotta. Nyt lääkärini mielestä estrogeenilääkitys olisi lopetettava. Olen kuitenkin huolissani luustoni kunnosta. Minulla on osteopenia luuston tiheysmittauksen mukaan. Mitä minun kannattaisi tehdä?

Asiantuntijan vastaus:

Käypä hoito -suositusten mukaan estrogeenilääkityksen ainoa virallinen aihe on elämää hankaloittavien vaihdevuosisoireiden, kuten limakalvojen kuivumisen, kuumien aaltojen ja yöhikoilun lievittäminen ja siten elämänlaadun parantaminen. Vaihdevuosisoireet lievittyvät aikaa myöten mutta noin joka 10. yli 70-vuotias nainen kokee kuitenkin vielä saavansa hormonikorvaushoidosta apua. Asian voi selvittää helposti lopettamalla hoidon pariaksi kuukaudeksi.

Vaihdevuosisoireiden lievittymisen lisäksi hormonikorvaushoitoon liittyy monia positiivisia asioita. Hormonihoito estää luukatoa ja vähentää sekä lonkka- että nikamamurtumia ja pienentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen ja paksunsuolen syöpään. Mikäli hormonikorvaushoito aloitetaan muutaman vuoden sisällä oireiden alkamisesta, hoito vähentää sydäntapahtumia. Hormonikorvaushoitoa ei kuitenkaan suositella yksinomaan sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyyn - kuten ei myöskään pelkästään osteoporoosin ehkäisyyn,

paitsi jos varsinaiset luuläkkeet eivät sovi.

Eniten pelkoa aiheuttaa hormikorvaushoitoon liittyvä rintasyöpävaara, joka on tärkein hormonihoitoon liittyvä terveyshaikka.

Perusterveellä vaihdevuosi-ikäisellä naisella hormonikorvaushoidon hyödyt ylittävät haitat. Mitään ehdotonta ylärajaa ei hoidolle ole, ellei potilaan muussa terveydentilassa tapahdu muutoksia, joiden vuoksi hoito on lopetettava. Hoitavan lääkärin velvollisuus on selvittää potilaan sairausriskit sekä antaa hyödyistä ja haitoista objektiivista tietoa potilaalle, joka sitten lopulta itse päättää hoidosta.

Kysyjä voisi keskeyttää estrogeenilääkityksensä pariaksi kuukaudeksi ja käydä sen jälkeen hoitavan lääkärin kanssa keskustelun, kannattaako hoitoa jatkaa vai ei.

SEPPO KIVINEN

Synnytys- ja naistentautien erikoislääkäri, Suomen Luustoliitto ry:n hallituksen jäsen



Seppo Kivinen liiton 10-vuotisjuhlassa vuonna 2014 omahoidon koordinaattori Pauliina Tammisen tentissä.



Luustopiiri-ryhmillä yhdistys tutuksi omalla alueellaan

Luustopiiri-ryhmä on yksi vaihtoehto yhdistykselle, kun halutaan käynnistää toimintaa, jossa yhdistyy omahoidon tuen saaminen sekä mahdollisuus tavata vertaisia ja keskustella. Luustopiiri-ryhmiä on pyörinyt yhdistyksissä eri puolella Suomea nyt jo neljän vuoden ajan ja niistä saadut kokemukset ovat olleet ilahduttavia. Monissa yhdistyksissä Luustopiiri-ryhmillä on pystytty tavoittamaan sellaisia henkilöitä, jotka ovat juuri saaneet osteoporoosidiagnoosin eivätkä ole vielä muuten olleet yhdistyksen toiminnassa mukana. Ryhmän kautta yhdistyksen toiminta on tullut uusillekin tutuksi ja osalle yhdistyksistä Luustopiiri-ryhmä on muotoutunut suorastaan "sisäänheitto"-toiminnaksi. Iso osa Luustopiiri-ryhmiin osallistuneista ei-jäsenistä on ryhmän aikana liittynyt yhdistyksen jäseneksi, sillä toiminta on vastannut selkeästi olemassa olevaan tarpeeseen.

Mitä Luustopiirissä tapahtuu?

Luustopiiri-ryhmän tapaamisia on ollut perinteisesti 5-6 ja kaikki ryhmäläiset ovat pääsääntöisesti osallistuneet kaikkiin tapaamisiin. Ryhmissä käsiteltäviä aiheita ovat olleet "Luusto ja osteoporoosi", "Luuliikunta", "Luustoterveellinen ravitsemus", "Katumisen ehkäisy" sekä "Elämää osteoporoosin kanssa – sairauden kohtaamiseen liittyvä kriisi". Ryhmissä on useasti ensin kuunneltu asiantuntijan alustus eri aiheista ja tämän jälkeen aiheen käsittelyä on jatkettu yhdessä vertaisten kanssa. Joissakin ryhmissä on ollut myös vertaisohjaajan vetämää kevyttä liikuntaa.

Mistä lähteä liikkeelle, kun haluaa käynnistää Luustopiiri-ryhmän?

Ensimmäisenä kannattaa olla yhteydessä omaan yhdistykseensä, ja keskustella toimintaa järjestävien aktiivien kanssa yhdistyksen käytännöstä toiminnan järjestämisen osalta. Itse ryhmän käynnistämisessä on helpointa lähteä liikkeelle sopivan tilan etsimisellä ja varaamisella. Tilan ei tarvitse olla luokahuone, vaan ryhmä voi kokoontua myös vaikkapa kerho- tai asukastiloissa. Tämän jälkeen on hyvä päättää, halutaanko tapaamisiin asiantuntija pitämään tapaamisen aiheesta alustus vai käytetäänkö Luustoliiton internet-sivuilta löytyviä Luustopiirin asiantuntijavideoita. Mikäli päädytään asiantuntijan alustuksiin, on hyvä sopia asiantuntijoiden kanssa aikataulun mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Luustoliitosta ja yhdistyksistä löytyy valmiita luentopaketteja alustusten pitämiseen, joita asiantuntijat voivat hyödyntää.

Erityisen tärkeää on miettiä mitä kautta Luustopiiri-ryhmästä tiedotetaan. Yhdistyksen jäsenkirjeet ja Luustotieto-lehti ovat hyviä viestinnän keinoja, mutta tavoittavat pääasiassa vain jäsenet. Mikäli tarkoituksena on tehdä ryhmän avulla yhdistystä tutuksi myös muille osteoporoosidiagnoosin saaneille tai yhdistyksen jäsenyydestä kiinnostuneille, ovat ilmoitukset esimerkiksi terveyskeskuksien ilmoitustauluilla tai alueen murtumahoitajan vastaanotolla usein tehokkaita. Myös lehti-ilmoitus on hyvä tapa tavoittaa kiinnostuneita, mikäli yhdistyksen talous tämän mahdollistaa.

Ryhmän ideaali koko on 10-12 henkilöä. Luustopiiri-ryhmään osallistuville on tärkeää kertoa, että ryh-

män kaikkiin tapaamisiin olisi suotavaa osallistua, sillä omahoidon kokonaisuus rakentuu kaikista viidestä tapaamisesta. Lisäksi ryhmän ensimmäisessä tapaamisessa on tärkeää käydä läpi se, että ryhmässä käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia eikä kenenkään ole pakko kertoa itsestään yhtään sen enempää, kuin mikä itsestä tuntuu hyvältä. Ensimmäisessä tapaamisessa on hyvä varata runsaasti aikaa myös toisiinsa tutustumiseen.

Luustopiiri-ryhmän käynnistämiseen tarvitaan muutama innostunut vertaisohjaaja, joiden tehtävänä on huolehtia minimissään siitä, että osallistujat toivotetaan tervetulleeksi sekä siitä, että tapaamiset pysyvät aikataulussa. Joissakin ryhmissä vertaisohjaajat ovat myös kertoneet omista kokemuksistaan, ja tämä on helpottanut myös muita ryhmäläisiä jakamaan kokemuksiaan. On hyvä muistaa kuitenkin, että myös jokainen vertaisohjaajana toimiva päättää itse, kuinka paljon haluaa omista kokemuksistaan jakaa. Tärkein vertaisohjaajan taito on kuuntelemisen taito sekä kyky olla aidosti läsnä.

Luustopiiri-ryhmät ovat toimineet monille helppona tapana tutustua yhdistyksen toimintaan ja ilmapiiriin, ja ryhmien seurauksena moni uusi jäsen on löytänyt tiensä yhdistykseen. Useat juuri diagnoosin saaneet ovat tulleet ryhmään hakemaan tietoa ja ryhmässä saatu vertaistuki on innostanut yhdistyksen toimintaan mukaan muutenkin. Monelle tärkein anti onkin lopulta ollut se, että he ovat löytäneet muita samassa tilanteessa olevia ja saaneet todeta, että he eivät ole osteoporoosin kanssa yksin. Nauru ja puheensorina ovatkin usein olleet ne tunnusmerkit, joiden perusteella ryhmään on ollut helppo suunnistaa.



Luustoliiton tapahtuma- viikonloppu Tampereella

Liiton perinteinen tapahtumaviikonloppu järjestettiin Tampereella 20.–21.4.2018. Viikonloppu alkoi perjantaina puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivällä. Neuvottelupäivän yksi keskeisimmistä teemoista oli vaikuttamistoiminta, joka on sekä jäsenyhdistyksissä että liitossa nousut nopeasti yhdeksi keskeisimmistä toiminnan alueista.

Viikonloppu jatkui seuraavana päivänä liittokokousluennolla, jonka piti erikoistutkija **Saija Karinkanta** kaatumisen ehkäisystä. Tämän jälkeen seurasi kevään liittokokous, jossa hyväksyttiin tilinpäätös ja toimintakertomus sekä myönnettiin tilin vastuuvapaus.

Kiitos kaikille osallistuneille kiinnostavista yhteisistä päivistä!

TEKSTI: ANSA HOLM



Kuva: Ansa Holm

Liiton varapuheenjohtaja **Tiina Huusko** kiitti liittokokousväkeä aktiivisesta keskustelusta kokouksen päätteeksi.



Kuva: Jenni Tuomela

Kova luu -palkinto Etelä-Pohjanmaan tehonaiselle Raija-Maija Rantalalle

Luustoliiton hallitus myönsi Vuoden 2018 Kova luu -palkinnon seinäjokiselle **Raija-Maija Rantalalle**, joka vastaanotti tunnustuksen Luustoliiton Tampereella järjestetyn liittokokouksen yhteydessä.

Pirkanmaan Luustoyhdistyksen Etelä-Pohjanmaan paikallisosastossa toimintaa on pyritetty pienellä mutta sisukkaalla tekijäporukalla. Raija-Maija Rantala on ollut jo vuosia Etelä-Pohjanmaan paikallisosaston sydän ja moottori.

Seinäjoella paikallisosasto tarjoaa niin liikuntaa, vertaistukea kuin mielenkiintoisia luentoja. Henki aktiiviporukassa on hyvä. Innostunut meininki on lähtenyt vahvasti vetäjästään, sillä kun tekijää on tarvittu, ei Raija-Maija ole pelännyt kääriä hihojaan.

Raija-Maija on lähtenyt ennakkoluulottomasti kokeilemaan paikallisosastossa uusia toimintamuotoja ja yhteistyökumppanuuksia. Seinäjoella esimerkiksi yhdistyksen ja paikallisen ammattikorkeakoulun yhteistyö liikuntaryhmän tiimoilta on jatkunut

jo vuosia. Paikallisosastossa on lisäksi viety sinnikkäästi eteenpäin lähi-alueiden luustoyhdistysten yhteistoimintaa muun muassa yhteisten luentotilaisuuksien sekä Luustoviikon tempausten myötä.

Raija-Maija on osallistunut aktiivisesti myös muuhun alueellisen yhteistyöhön niin Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä käynnistetyn Olka-toiminnan kuin UKK-instituutin KaatumisSeula-projektinkin myötä.

Raija-Maija on paitsi Pirkanmaan Luustoyhdistyksen hallituksen jäsenenä, myös Elinvoimaa yhdistyksiin-asiantuntijaryhmän jäsenenä, tärkeässä roolissa Luustoliiton toiminnan kehittämisessä. Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto oli myös Luustopiiri-projektissa yksi kehittämistyötä tehneistä yhdistyksistä.

Kova Luu-palkinto meni siis ahkeralle vapaaehtoistyön tekijälle sekä tärkeälle vaikuttajalle luustoyhdistysten kentällä, joka omalla esimerkillään innostaa ja rohkaisee muita.

TEKSTI: JENNI TUOMELA



Lonkka murtui – tavoitteena takaisin kotiin

Lonkkamurtuma on yleisin iäkään henkilön vakavista tapaturmista. Se heikentää tavallisesti liikuntakykyä, alentaa toimintakykyä ja lisää avuntarvetta. Lisäksi siihen liittyy korkea kuolleisuus. Vain joka toinen itsenäisesti ennen lonkkamurtumaa asunut saavuttaa murtumaa edeltäneen toimintakykynsä. Sen lisäksi, että lonkkamurtuman hoito on vaativaa, se on kallista. Vuosittain leikataan noin 6 000 lonkkamurtumaa.

8.2.2018 Vantaan Heurekassa Duodecimin ja Luustoliiton yhteistyössä järjestämässä koulutuspäivässä oli yhteensä 220 terveydenhuollon ja kuntoutuksen ammattilaista opiskelemassa päivitetyn Lonkkamurtuma Käypä hoidon sisältöä.

Vaikuttavuutta ja säästöjä kuntoutuksella

Dosentti **Antti Malmivaara** (THL) osoitti tutkittuun tietoon pohjautuen, että hyvin organisoidulla hoitoketjulla ja ortogeriatriisella jatkokuntoutuksella olisi mahdollista lisätä lonkkamurtumapotilaiden hoidon vaikuttavuutta ja samalla yllättäen voisi samalla säästää kustannuksia.

90 % lonkkamurtumista on kaatumisen seurausta, kertoi erikoistutkija **Saija Karinkanta** (UKK-instituutti). Niinpä lonkkamurtumien ehkäisyssä tulisi kiinnittää huomio kaatumistapaturmien ehkäisyyn. Keinona on yksilöllisen kaatumisvaaran arviointi: suurimmassa kaatumisvaarassa olevat henkilöt on tärkeää tunnistaa. Myös ikääntyneen oman tietämyksen lisääminen kaatumistapaturmien ehkäisystä on tärkeää. Yksittäisistä kaatumisen ehkäisyn keinoista liikuntaharjoittelu on tutkimusten mukaan tehokkain.

Kivunhoito auttaa kuntoutumaan

Anestesian professori **Hannu Kokki** (UEF) nosti esille lonkkamurtumapotilaan hyvän kivunhoidon. Se vähentää komplikaatioita ja deliriumin ilmenemistä sekä helpottaa valmistelua leikkaukseen. Lisäksi kipulääkitys nopeuttaa leikkauksen jälkeistä kuntoutumista ensimmäisten viikkojen aikana.

Kirurgisen hoidon valinta riippuu murtuman tyypistä ja potilaasta, kertoi osastonylilääkäri **Minna Laitinen** (HUS). Vanhuksella tulisi käyttää sementtikiinnitteistä tekoniveltä, sillä siihen liittyy vähemmän komplikaatioita ja kipuja sekä parempi mobilisaatio. Leikkausmenetelmä tulee valita siten, että varaus täydellä painolla on heti leikkauksen jälkeen mahdollista.

Professori **Kaisu Pitkälän** (Helsingin yliopisto) mukaan lonkkamurtumapotilaan ennusteeseen voidaan vaikuttaa riskitekijöiden selvittämisellä, niiden ennakkoimisella sekä puuttamalla niihin aktiivisesti. Riskitekijöitä ovat yli kahden vuorokau-

den mittainen leikkauksen odotusaika, delirium, sopimattomat lääkkeet, heikko ravitsemustila, gerastenia, osteoporoosi, viivästynyt mobilisaatio ja kipu.

Osteoporoosihoidon avulla vähennetään kuolemanvaaraa

Kuntoutuksessa tulisi kiinnittää huomiota potilaan omatoimisuuteen sekä yhteistyöhön avohoidon henkilöstön, potilaan ja hänen läheistensä kanssa, kertoi suositusrhymän puheenjohtajana toiminut LT **Tiina Huusko**. Potilaan kanssa pitäisi myös seurata kuntoutumisen edistymistä ja tavoitteiden toteutumista. Kotona asuneen lonkkamurtumapotilaan laaja-alainen, moniammatillinen ja keskitetty kuntoutus nopeuttaa ja parantaa toimintakyvyn palautumista ja palaamista takaisin kotiin.

Lonkkamurtuman jälkeinen kuolleisuus on samaa luokkaa sydän- ja verisuonitautien aiheuttaman kuolleisuuden kanssa, kertoi sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri



Vaikka alueellinen tasa-arvoisuus on lisääntynyt, on hoitokäytännöissä edelleen suuria alueellisia eroja, muistutti dosentti Antti Malmivaara.



Tutkijatohtori Maarit Piirtola laitto 220-päisen yleisön liikkumaan.

Tuula Pekkarinen (Satakunnan keskussairaala). Tutkimusten mukaan lonkkamurtuman jälkeisen osteoporoosihoidon avulla voidaan vähentää kuolemanvaaraa. Kuitenkin suomalaisista lonkkamurtuman saaneista naisista vain 25 % ja miehistä 10 % saa osteoporoosihoitoa murtuman jälkeen.

Osteoporoosihoidon perustana on verikokeella mitattuun kalsidiolitasoon perustuva D-vitamiinilisä yhdessä kalsiumlisän (1 g) kanssa sekä luulääkehoito, jota olisi harkittava aina itsenäisen liikuntakyvyn saavuttavilla potilailla. Tarvittaessa on hyvä konsultoida sisätautilääkärinä sekundaarisyyden poissulkemiseksi ja oikean luulääkevalinnan tekemiseksi.

Tavoitteena takaisin kotiin

Tutkijatohtori **Maarit Piirtola** (Helsingin yliopisto) korosti potilaan mobilisaation tärkeyttä. On tärkeää pyrkiä jalan kokovaraukseen heti. Yksilöllisesti suunniteltu progressiivista lihasvoimaharjoittelua sisältävä fyysinen harjoittelu parantaa lonkkamurtumapotilaan liikunta- ja

toimintakyvyn palautumista todennäköisesti myös sairaalavaiheen jälkeen. Käytännössä harjoittelun tulee kestää useita kuukausia: tavoitteena on vähintään yhtä toimielias elämä kuin ennen lonkkamurtumaa.

Käytännön esimerkkinä osastonhoitaja **Ulla Toivonen** Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymästä esitteli Ortopedisen kuntoutusosaston toimintaa.

Osastolla kuntoutujaa autetaan pois potilaan passiivisesta roolista ja rohkaistaan tuomaan omat tavoitteensa esille. Osaston henkilöstö puhalttaa Toivosen mukaan yhteen hiileen: kaikkien yhteisenä tavoitteena on tukea lonkkamurtumapotilasta takaisin kotiin.

TEKSTI: ANSA HOLM
KUVAT: JENNI TUOMELA



Tiina Huuskon mukaan lonkkamurtumapotilaan kuntoutus pitäisi suunnitella potilaan kanssa, hänen lähtökohdistaan ja hänen tavoitteidensa mukaisesti.



Luustoliitto mukana vahvistamassa Kymen alueen hoitoketjuja

Luustoliitto on järjestänyt vuosittain yhden alueellisen koulutuspäivän luustoterveyden ammattilaisille. Tänä vuonna liitto oli Kymessä, jossa koulutus järjestettiin yhteistyössä Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä Carean kanssa Kotkan Merikeskus Vellamossa 18.4.2018.

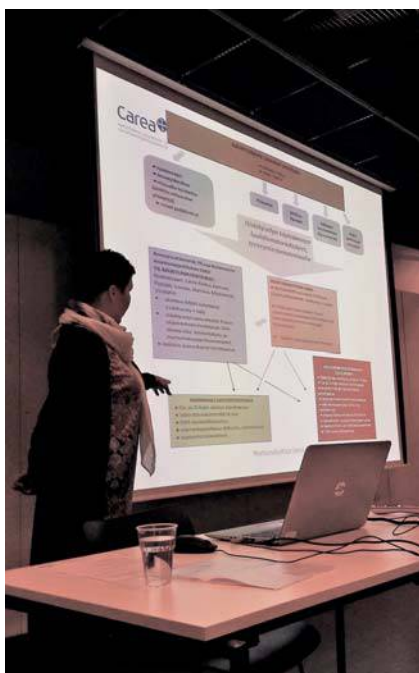
Paikalla oli lähes 50 alueen ammattilaista. Luennoilla käsiteltiin Osteoporoosi Käypä hoito -suositusta, matalaenergisten murtumien sekundaariprevention hoitoketjua, alueelle levittäytyvää KaatumisSeula-toimintaa, Hoikun lonkkaliukumäkeä sekä vastikään valmistunutta Lonkkamurtuma Käypä hoito -suositusta.

Päivästä saadun palautteen perusteella voidaan sanoa, että tilaisuus onnistui hienosti. Kiitos Carealle ja ennen kaikkea murtumahoitaja **Jenni Lehtiselle** yhteistyöstä.

TEKSTI JA KUVAT: ANSA HOLM



Merikeskus Vellamo on huomiota herättävä rakennus Kotkan satamassa.



Murtumahoitaja Jenni Lehtinen kertoi Kymen MEM-hoitoketjun toiminnasta.

Luustoliiton tuettu loma Hämeenlinnassa

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

Lautsian Lomakeskuksen loma on 8.–13.10.2018. Lomien järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Kyseessä on STEAn tukema loma, joten siksi täysihoito lomakohteessa maksaa 6 päivän osalta yhteensä vain 100 euroa. Majointi on 2 hengen huoneissa.

Hakulomakkeen voi hakea Internetistä osoitteesta www.hyvinvointilomat.fi/Hae_lomallem. Lomalle voi hakea myös tilaamalla hakulomakkeen puhelimitse Hyvinvointilomasta puh. 010 830 3400 ma-pe klo 9-12 tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441 ma-pe klo 9-14. **Lähetä hakemuksesi 14.5.–15.7.2018 välisenä aikana.**

Tervetuloa lomalle virkistymään ja rentoutumaan!



Salossa juhlittiin kunniapuheenjohtajaa

Salon Luustoyhdistyksen perustaja, liittohallituksen entinen jäsen ja edelleen aktiivinen yhdistyksen toimija Aino Männikkö täytti 80 vuotta. Salon yhdistys päätti juhlistaa asiaa järjestämällä yleisöluennon aiheesta Voimavaroja sairauteen. Luennoitsijana oli kriisi-työntekijä Päivi Harberg. Ohjelmassa oli myös seniori-tuolitanssia Heimo Heikkosen johdolla ja tietenkin yhteislaulua.

Yhdistyksen nykyinen puheenjohtaja Reijo Korvenoja lausui runon päivänsankarille:

*"Jäkälä nosti pikarinsa hauraan
ja sade täytti sen, ja pisarassa
kimalsi taivas tuulta pidättäen.
Jäkälä nosti pikarinsa hauraan:
Nyt malja elämämme rikkaudelle."
Helvi Juvonen (1952).*

TEKSTI: SYNNOVE OJALA



Kuva: Heikki Männikkö

Aino Männikkö ja yhdistyksen puheenjohtaja Reijo Korvenoja.

Kesän lukijakilpailu



Kuva: Vuokko Mäkitalo

Tällä kertaa lukijakilpailun teemana on tuleva kesä. Viljami näyttää kuvassa nauttivan kesästä, mutta mitä hänellä on mielessään? Kirjoita ajatuskuplaan mitä Viljami mielestäsi ajattelee ja lähetä kuva vastauksen kera Luustoliittoon **20.8. mennessä** osoitteeseen: Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki.

Voit myös lähettää vastauksesi sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi. kirjoita otsikkoon **"Viljamin ajatuksia"**.

Kaikkien vastanneiden kesken arvomme kolme yllätyspalkintopakettia!

Edellisen kilpailun voittajat

Edellisessä lukijakilpailussa kysyimme, mikä viesti Luustoliitolta vuodelle 2018 paljastuu ristikon sanojen takaa. Oikea vastaus on **Liikettä Luille**. Kiitos kaikille vastauksen lähettäneille.

Arvonnassa palkinnon voittivat:

**Raija Tuhkanen, Hailuoto
Kirsti Jokela, Tampere
Marja Anttila, Huittinen**

Paljon onnea voittajille!

Jenny Lohikivi (40 v.), vertaiskuntoutumisen suunnittelija

Olen aloittanut maaliskuun alussa vertaiskuntoutumisen suunnittelijan määräaikaisessa tehtävässä Luustoliiton avokuntoutustiimissä. Taustaltani olen toimintaterapeutti ja olen työskennellyt pitkään erikoissairaanhoidossa reumapotilaiden kanssa. Olen täydentänyt osaamistani kuntoutuksen yamk- opinnoilla, jotka ovat laajentaneet näkökulmaani kuntoutuksesta.

Vertaistuen merkityksen olen päässyt näkemään aiemmassa työssäni asiakkaideni kautta sekä erilaisissa yhteistyökuvioissa potilasjärjestöjen kanssa. Näen kokemustiedon jakamisen sairauden vuoksi muuttuneessa elämäntilanteessa erittäin merkityksellisenä. Monet parhaista arkea käytännössä helpottavista keinoista tulevat vertaisilta.

Ensimmäiset viikkoni Luustoliitossa ovat kuluneet suurimmaksi osaksi liittoon ja sen kuntoutuspalveluihin sekä käytännön asioihin perehtyessä. Ilokseni olen päässyt heti mukaan myös "kentälle" tutustumaan jäsenyhdistysten väkeen sekä järjestämään vertaistoiminnassa mukana olevien koulutuspäivää. Tehtäväni on uusi, joten se hakee vielä muotoaan ja tarkentuu vuoden kuluessa.

Luustoliiton kuntoutusvertaisten tukena

Vertaisuus on läsnä lähes kaikessa Luustoliiton ja sen jäsenyhdistysten toiminnassa, joten sen suhteen kyse ei ole uudesta asiasta. Vertaistointia on vuosien aikana kehitetty Luustoliitossa jo hurjan paljon, ja toiminnassa on mukana lukuisia aktiivisia vertaisia ympäri Suomen. Minun keskittymisalueenani tämän vuoden aikana on kuntoutusvertaisten rekrytointi, koulutus ja tuki. Tavoitteenani on innostaa Luusto- ja verkkokurseille osallistuvia kuntoutujia mukaan vertaistoimintaan ja jakamaan arvokasta kokemustietoaan muille kuntoutujille.

Ryhtyäksesi Luustoliiton vertaiskuntoutujaksi kuntoutuskurseille et tarvitse mitään erityistaitoja. Edellytyksenä on, että sinulla on tunne siitä, että olet sinut sairautesi kanssa. Lisäksi olet itse käynyt aiemmin joko Luusto- tai verkkokurssin. Toimintaan voit osallistua pienellä tai isolla panoksella oman mielenkiintosi ja mahdollisuuksiesi mukaan. Tärkeintä on jakaa omaa kokemustaan voimavarakeskeisesti ja olla kanssakulkija muille samassa tilanteessa oleville vaikka vain pienen hetken.

Luustoliitto tarjoaa vertaiskuntoutujille koulutusta vertaisena toimimiseen. Yhteisissä tapaamisissa kehitetään toimintaa virkistymistä unohtamatta. Seuraava koulutus järjestetään syksyllä 2018. Tärkeä rooli on myös vertaiskuntoutujan omalla ryhmällä ja sen jäsenten välisellä verkostoitumisella.

Mikä olisi sinulle läheinen aihe ja tapa toimia vertaiskuntoutujana?

Kaikilla Luustoliiton kuntoutuskurssilla keskeisenä sisältönä on tuki omahoitoon ja pitkäaikaisen sairauden kanssa elämiseen. Kuntoutuskurssilla vertaisena toimimisen mahdollisuudet ovat moninaiset. Voit esimerkiksi kertoa oman kokemuksesi kuntoutuskurssista, sairauden kanssa elämisestä, eteenpäin kantavista tekijöistä tai omahoidon toteuttamisesta omassa arjessasi. Oman tarinasi voit kertoa vaikkapa vierailemalla kurssilla, kirjoitettuna kertomuksena tai videon välityksellä. Mahdollista on myös osallistua verkkokurssin keskusteluun tai ohjata oma ryhmätilanne Luustokurssilla. Kuntoutuskurssilla vertainen toimii yhteistyössä ammattilaisen kanssa. Lue vertaistoiminnasta lisää tämän lehden Kuntoutumisen iloa -palstalta.

Kuva: Jenny Lohikivi



Voimavaroja ihmisistä ja luonnosta

Vuorovaikutus erilaisten ihmisten kanssa on lähellä sydäntäni niin työssä kuin vapaa-ajallani. Olipa sitten kyseessä maailmaa parantava juttutuokio ystävän kanssa tai ideointipalaveri työkaverin kera. Usein parhaat oivallukset syntyvät yhdessä muiden kanssa.

Syysviikonloppuisin minut löytää varmimmin metsästä sienä etsimästä. Luonto kaikkina vuodenaikoina on minulle tärkeä voimavara ja nautin siellä liikkumisesta kävellen, pyöräillen ja meloen. Aivan toisenlaisen näkökulman luontoon on tuonut joidakin vuosia sitten aloittamani laitesukellusharrastus. Se avasi kokonaan uuden, huikean maailman.

On ollut hienoa päästä osaksi Luustoliiton porukkaa ja päästä tutustumaan järjestömaailmaan. Odotan innolla, mitä tämä vuosi tuo tullessaan. Ota minuun rohkeasti yhteyttä, jos olet kiinnostunut vertaiskuntoutujana toimimisesta tai haluat siitä lisää tietoa.

Vertaiskuntoutumisen suunnittelija
Jenny Lohikivi
jenny.lohikivi@luustoliitto.fi
050 512 9117

*Luustoliiton työntekijät tutuiksi -juttusarja jatkuu tulevissa Luustotieto-lehdissä. Seuraavassa numerossa pääset tutustumaan liiton omahoidon suunnittelijaan **Vuokko Mäkitaloon**.*

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

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **26.4.2018** mennessä osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi

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

Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi

Onko sinulla käytössäsi sähköpostiosoite, mutta et ole ilmoittanut sitä yhdistyksellesi? Sekä yhdistykset, että Luustoliitto lähettävät Luustotieto-lehden ohella tietoa toiminnastaan myös sähköpostitse.

Postimaksujen noustessa monella yhdistyksellä ei taloudellisista syistä ole mahdollista lähettää kaikille jäsenilleen jäsenkirjettä kirjeitse. Jos et vielä saa sähköpostia yhdistykseltäsi tai Luustoliitolta (esimerkiksi sähköistä jäsenkirjettä, Luustoviestiä), pyydämme ilmoittamaan sähköpostiosoitteesi Luustoliittoon Laurille osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Osoite: Estery-talo,
Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

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

Sihteeri: Sirkka Nuutinen
puh. 040 185 1640
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

Jäsensihhteeri: Sirkka Muurikka
puh. 040 726 2221
sirkka.muurikka@luukku.com

Vertaistuen yhteyshenkilö:
Marit Salo, puh. 044 094 8162
smarit113@gmail.com

Kesäretki la 9.6.2018 Kyyhkylän kartanoon klo 10.30–15.30 (Kyyhkyläntie 6, auton navigaattoriin Porrassalmentie). Kyyhkylä on Mikkelin keskustasta 7 km etelään; keskustasta sopimushinta Visit Mikkeli tai Let's go -kimpptaksilla. Ohjelmassa mm: tuolijumppa, esittelyssä Kyyhkylän historia ja pihapiiri, Navettagalleria taiteilija **Ritva Nurmen** opastuksella. Lohikeitto, salaatti ja jälkiruoka kartanolla 19 €, päiväkahvit Rantakyyhyssä 8 € (ruokailut maksetaan paikan päällä). Yhdistys maksaa ruokailuista 10 €/jäsen, loput kustannukset itse. Voit tutustua kohteeseen etukäteen www.kyyhkyla.fi. Ilmoittaudu viim. 30.5. **Savonlinna:** Liisa Ollikainen, puh. 040 412 9976. **Mikkeli:** Marit Salo, puh. 0440 948 162. **Pieksämäki:** Sirkka Nuutinen, puh. 040 185 1640. Ilmoita mahdollinen erityisruokavaliosi.

Mikkelin vertaisryhmä

Yhdyshenkilö: Marit Salo
puh. 044 094 8162
smarit113@gmail.com

TAPAHTUMIA

Ti 4.9. klo 16–17.30 vertaistuki-ilta Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4). Palautetta Heinolan koulutuspäiviltä.

Ti 2.10. klo 18–20 (huom. aika!) Asiakasilta. Vaateliike Elena Mikkeli Oy (Kaupakeskus Akseli).

Ti 6.11. klo 16–17.30 Vertaistuki-ilta Estery-talolla, vieraana Eläkeläisten Etelä-Savon piiri ry:n toiminnanjohtaja **Airi Tella**.

Ti 4.12. klo 16–18 Pikkujoulut ravintola Greenerissä Mikkelinpuistossa (Pursialankatu 5).

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16) torstaisin klo 14–15 tai itsenäinen käynti 5 €/kerta. Uusi asiakas: varaa ensin aika fysioterapeutille (alkukartoitus, kuntosalikäytön ohjaus, henkilökohtainen harjoitusohjelma 65 €).

Yhteinen tuolijumppa Mikkelin Selkäyhdistyksen kanssa Mikkelin Päiväkeskuksessa (Kiiskinmäenkatu 2) jatkuu viikolla 36. Lisätiedot: Leena Kämppi, puh. 050 339 3181

Pieksämäen toimintaryhmä

Toimintaryhmän tapaamiset joka kuukauden toinen torstai Järjestöalo Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6). Tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

Yhteyshenkilöt: Tuovi Tyrväinen,
puh. 040 057 0416
tuovityrvainen@luukku.com

Anne-Mari Tarvonen
puh. 040 516 1029
am_tarvonen@hotmail.com

Sirkka Nuutinen
puh. 040 185 1640
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

TAPAHTUMIA

To 13.9. klo 15 alkaen vieraana **Mari Tamminen** Pieksämäen Seudun Sydänyhdistyksestä.

To 11.10. Ajankohtaista terveydenhuollosta ja Sote-uudistuksesta.

To 8.11. Ohjelma vielä avoin.

To 13.12. Pikkujoulut

LIIKUNTA

Maksuton viiden yhdistyksen yhteinen liikuntaryhmä joka torstai klo 15–17 Järjestöalon 1.kerroksen monitoimitilassa alkaa 13.9.

Savonlinnan vertaistukiryhmä

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

Yhdyshenkilö: Eeva Tirkkonen-Eronen
puh. 040 720 2648

TAPAHTUMIA

To 23.8. Ulkoilua, retki Sulosaareen.

To 27.9. Vertaistuki-ilta, keskustelua murtuman saaneiden omakohtaisista kokemuksista. Paikalla asiantuntija Sosterista.

To 25.10. Ohjelma vielä avoin

To 22.11. Ohjelma vielä avoin

To 13.12. Pikkujoulut

Finnish Bone Society ry

Johtokunta

Puheenjohtaja: Jorma Määttä,
jmaatta@utu.fi

Varapuheenjohtaja: Sanna Turunen,
sanna.turunen@oulu.fi

Sihteeri: Paula Pennanen,
paula.pennanen@utu.fi

Rahastonhoitaja: Elina Kylmäoja,
elina.kylmaoja@oulu.fi

Jäsenrekisterin hoitaja:
Liina Uusitalo-Kylmälä, lmuusi@utu.fi

Muut jäsenet: Jessica Alm,
jessica.alm@utu.fi
Tero Puolakkainen, timpuo@utu.fi

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Sähköposti: khluusto@gmail.com

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

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

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

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

Vertaistuki: Riitta Salo
anjariitta.salo@gmail.com ja
Ritva-Liisa Aho, puh. 050 3299 815

Vuokko Ahlberg,
perustajajäsenemme ja vanhin
vertaistukijamme, on nukkunut pois.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Kesäinen ulkoilupäivä Aulangon ulkoilumajan maastossa to 7.6. klo 15 alkaen jäsenten toivomuksesta. Järjestäjänä Liikuntatiimi. Luvassa mukavaa liikuntaa, makkaran paistoa ja yhdessäoloa.

Teatteri Tampereelle yhdessä Pirkanmaan Luustoyhdistyksen kanssa Tampereen Komediateatteri "Puhtaat valkeat lakanat" -esitykseen 19.6. Katso ilmoittautumiset ja muut tiedot Pirkanmaan Luustoyhdistyksen tiedoista.

Jäsen- ja vertaistuki-illat sekä **Luustopiiri** Hämeenlinnan Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1) jatkuvat syksyllä torstaisin klo 16-18.

JÄSENILLAT

6.9. Teema kerrotaan jäsenkirjeessä 2/2018.

20.9. Keskustelevalta vertaistuki-ilta.

11.10. Pentti Repo kertoo sotetulevaisuudesta Kanta-Hämeessä.

LIIKUNTA

Maanantaiset vertaisohjaajien vetämät maksuttomat luustojumpat klo 16-17 Keinukamarin liikuntatilassa ovat kesälomalla ja alkavat taas syyskuussa.

Keilaamassa olemme käyneet omakustanteisesti muutaman kerran. Jos kiinnostunut, ilmoittaudu Ritva-Liisalle ja saat sähköpostia seuraavista kerroista.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Osoite:

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä

Sähköposti:

luusto.keskisuomi@gmail.com

Puheenjohtaja: Anu Salpakoski
puh. 040 738 4536
anu.salpakoski@hotmail.com

Jäsenvastaava: Mirja Kalima
puh. 0400 517 223
mirja_kalima@hotmail.com

TAPAHTUMIA

Kesäretki to 14.6. klo 17-19 Tourujoen luontopolulle. Lähde liikkumaan: Ota omat retkieväät mukaan. Kokoonnumme Kansalaistoiminnan keskus Mataran parkkipaikalla (Matarankatu 6) Jyväskylässä.

Teatteri Tule juhlistamaan **MOP-päivää** la 20.10. klo 13 kokemalla Rockin ja Soulin täyteinen elämys, Kulttimusikaali Hair, Jyväskylän kaupunginteatterissa.

Lipun hinta yhdistyksen jäsenille 22 € ja ei-jäsenille 32 €. Sitovat ilmoittautumiset 15.9. mennessä, Else Heikkilä puh. 040 8610123. Lippu maksetaan 25.9. mennessä Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:n tilille FI75 1045 3000 161918. Väliaikatarjoilu omakustannehintaan.

Perheille: Perinteinen koko perheen Syystulokoot-tapahtuma Mäkimatin perhepuistossa, Jyväskylässä la 8.9. klo 12-15. Olemme mukana – tule sinäkin.

LIIKUNTA

Liikuntasyysky 2018 Jyväskylän kaupungin erityisliikunnan jumpparyhmä jatkuu syksyllä 2018. Tarkemmat tiedot löydät erityisliikunnan kalenterista.

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja: Aira Hirvikoski
puh. 050 331 3255
aira.hirvikoski@hotmail.com

Jäsenvastaava: Sirkka Wihlman
sirkka.wihlman2@gmail.com

Virkistysvastaava/liikuntavastaava:
Raija Liisa Palmi
raija.palmi@gmail.com

TAPAHTUMIA

Yhdistysten tori Kokkolan iltatorilla ke 13.6. klo 15-20. Tervetuloa tutustumaan toimintaamme. Voit myös ilmoittautua vapaaehtoiseksi torille muitten vapaaehtoisten seuraksi.

Retkikohteena on Heinolan Opinto- ja virkistyspäivät 14.-15.6. Kesä-, heinä- ja elokuussa ei yhteisiä kuukausitapaamisia ole. Aloitteita ja ehdotuksia otetaan vastaan ympäri vuoden. Ota yhteys puh. 050 331 0274 tai aira.hirvikoski@hotmail.com.

Tiedoksenne: Yhdistys hakee Hyvinvointilomat ry:n kautta ryhmälomaa vuodelle 2019. Hyvinvointilomat ry ilmoittaa alustavan päätöksen syyskuun 2018 lopussa.

Syyskausi aloitetaan ke 26.9. Ohjelma Luustotieto-lehdessä 3/2018, ilmestymispäivä 21.9.

Katso ilmoituksemme: luustoliitto.fi/jäsenyhdistykset, eviljo.fi / Kokkolanseudun Luustoyhdistys, Facebook, Keskipohjanmaa-lehti/Viikonvaihe/Yhdistykset.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja: Tuula Saarinen
puh.050 3479510 tai
tuulasaarinen5@gmail.com

Yhdistys ei lomaile. Teemme kesäteatterivierailuja seuraaville paikkakunnille: **Ruotsinpyhtää, Neuvoton, Korvenkylä ja Kymminlinna.** Sään salliessa menemme **Haapasaareen.** Kaikkiin yhteiskuljetus ja yhdistykseltä tukea. Ota yhteyttä puheenjohtajaan, koska ajankohdat ovat vielä avoimina.



Kouvolan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja: Riitta Ala-Mäyry
puh. 040 521 1203
riitta.alamayry@gmail.com

Kokoonnumme, ellei toisin ilmoiteta, **Porukkatalossa** (Savonkatu 23, 1 krs., Kouvola). Seuraa ilmoituksia tapahtumista kotisivuiltamme: Luustoliitto/Jäsenyhdistykset sekä viikkolehti Keski VIIKKO -lehden järjestöpalstalta.

TULEVIA TAPAHTUMIA

ke 12.9. klo 12-13 Luustoliiton toiminnanjohtaja **Ansa Holm** pitää yleisöluennon aiheesta Luustoterveys ja osteoporoosi Kuusankoskella Etapissa (Urheilukentäntie 3).

LIIKUNTA

Syyskauden viikoittainen, maksuton **liikunta/vertaistukiryhmä** aloitetaan pe 14.9. klo 11-12.30.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Sähköposti: pirkanluu@gmail.com

Puheenjohtaja: Ulla Siljamäki-Ojansuu
puh. 050 528 3178
ulla.siljamaki-ojansuu@pshpuh.fi

Jäsensihteeri: Virpi Koskue
puh. 050 3500 715
virpi.koskue@ppuh.inet.fi

Vertaistuki: Helvi Hakala
puh. 040 589 1251
helvi.hakala@gmail.com ja
Kyllikki Tanskanen-Sevon
puh. 050 4132 339

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

TAPAHTUMIA

Ti 19.6. klo 18 *Puhtaat valkeat lakanat* **Tampereen Komediateatterin** katetussa kesäteatterissa (Lapintie 3 A, käynti Lapintien puolelta). Kirjailija **Raija Orasen** sukutarina vie 60- ja 70-lukujen nostalgiaan. Teatterilippu ja väliajan pullakahvitarjoilu jäseniltä yht. 32 € (ei-jäseniltä 42 €). Sitova ilmoittautuminen 30.5. klo 9 mennessä Anja Saastamoinen anja.k.saastamoinen@gmail.com tai tekstiviestinä puh. 040 593 0215.

To 2.8. mahdollisuus osallistua Etelä-Pohjanmaan osaston **kesäretkelle Punaisten Tuvan Viinitilalle ja Lappajärven kesäteatteriin.** Ilmoittautumiset Hannele Hietikolle. Tampereelta lähtevien yhdyshenkilönä Helvi Hakala, puh. 040 589 1251, helvi.hakala@gmail.com.

Ti 11.9. klo 17-19 Vertaistukea, yhteisen toiminnan ideointia ja kahvitarjoilu. Luotsaajina **Helvi Hakala, Anja Saastamoinen ja Kyllikki Tanskanen-Sevon** Paikka: Monitoimitalo (4. krs, Strömmersali, Satakunnankatu 13, käynti Pel-lavatehtaankadun puolelta).

Ke 12.9. klo 18-20 TULE kuntoon -luento. Luennoitsijana fysioterapeutti **Aila Peräjoki.** Yhteistyössä Akaan Seudun Invalidit ry kanssa. Paikka: Arvo Ylpön koulu (Sontulantie 6, 37800 Akaa (Toijala)).

LIIKUNTA

Lavista (jumppaa lavatanssimusiikin tahdissa) jatkamme Reumayhdistyksen kanssa. Hinta on 4 €/krt. Varaa mukaan tasaraha. **LAVIS**-ohjaana toimivat **Merja Brusila ja Heidi Cagle.** Askelten ei tarvitse olla hallussa. Mukaan voi tulla yksittäisellekin kerralle. Ilmoittautumista ja paria ei tarvita, myös ystävän voi pyytää mukaan. Paikka: Tammela-keskus (Itsenäisyydenkatu 21 B). Käynti sisäpihalta, pääoven oikealta puolelta. Lavis-kerrat ovat lauantaisin 26.5. ja 9.6 klo 14-15. Kesätaun jälkeen 4.8.-15.12.2018 joka lauantai!

Osteoporoosi-kuntosaliryhmä ma klo 14.20 Tampereen stadion (Ratinan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen ohjattu ryhmä. Uusi kausi ma 27.8. lähtien. Hinta 38 €/kausi. Ilmoittautuminen 15.8. alkaen: Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmä osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/tampere/. Myöhemmin vapaita paikkoja voi tiedustella puh. 050 554 5874.

Kulttuuri- ja liikuntaluotsit: Tampereen kaupungin kouluttamia vapaaehtoisia, jotka lähtevät täysi-ikäisten henkilöiden seuraksi. Luotsin seurassa pääsee maksutta museoihin ja näyttelyihin, pääkirjasto Metsoon, kävely- ja pyörälenkille, tutustumaan kaupungin kunto-saleille, retkelle puistoon, luontopolulle tai metsään. Ota yhteyttä Tampereen kaupungin luotsivaraukseen: luotsivaraus@tampere.fi tai puh.040 806 3910 (ma ja to klo 10-12). Sinulle etsitään vapaaehtoinen kaveriksi.

Tutustu myös Tampereen kaupungin tarjoamaan palveluun www.tampere.fi/terveystutka.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto (Seinäjoki)

Yhteyshenkilöt:

Rantala Raija-Maija, puh 040 565 1995
raija-maija.rantala@er-pakkaus.fi ja
Lanttola Raija, puh 0400 600 356,
raija.lanttola@netikka.fi

TAPAHTUMIA

Teatteriin Tampereelle. Lähde teatteriretkelle Tampereen Komediateatterin kesäteatteriin *"Puhtaat valkeat lakanat"*-esitykseen 19.6.2018. Junalla Tampereelle nopeasti. Teatteri kävely-

matkan päässä rautatieasemalta. Katso ilmoittautumiset ja muut tiedot Pirkanmaan Luustoyhdistyksen tiedoista. Sitova ilmoittautuminen jo 30.5. Ilmoittautumiset: Hannele Hietikko puh, 040 707 3918 tai hannele.hietikko@gmail.com.

Kesäretki to 2.8. Lähtö yhteiskuljetuksella Seinäjoelta Matkakeskuksesta klo 15 Alajärvelle Punaisen Tuvan Viinitalalle, jossa ruokailemme seisovasta pöydästä ja tutustumme viinitilaan (mahdollisuus tehdä ostoksia). Sieltä Lappajärven Kesäteatteriin: *"Rakkauden autokorjaamo"* - musiikillinen komedia klo 19. Musiikkina suomalaisia pophittejä. Esityksen päätyttyä kotimatka. Kustannus 50 €/jäsen, ei-jäsenet 66 €. Maksu kerätään matkalla, mielellään tasaraha mukaan! Sitovat ilmoittautumiset viim. 20.6. Hannele Hietikko puh, 040 707 3918 tai hannele.hietikko@gmail.com.

18.9. klo 15.30- Vertaistapaaminen Sisustuskahvila Rufuksessa (Kalevankatu 5, Seinäjoki). Keskustelua tulevista luentoaiheista. Tervetuloa!

LIIKUNTA

Luustojumpa jatkuu entiseen tapaan, aika ja paikka samat, aloituspäivä ilmoitetaan syksyllä.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto: Kansankatu 53, 90100 Oulu

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

Sihteeri: Tuula Räikkönen
puh.040 510 0886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava: Anja Laitinen
puh.0400 581 427
anjatuiru@luukku.com

Jäsenille **lääkärin neuvontapalvelut** puhelimitse keskiviikkoina klo 14-15 puh. 0400 699 000 (Jorma Heikkinen).

TAPAHTUMIA

Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina jatkuvat klo 17-19. (Kansankatu 53). Kokouspaikka Asemakabinetti. Kumppanuuskeskuksessa.

Marja- ja sieniretki Hailuotoon 25.8. Lähtö Kumppanuuskeskuksen edestä klo 9. Ilmoittautumiset sihteerille.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu Mediterapian tiloissa (Hallituskatu 36 A, 6.krs) maanantaisin klo 12-13. Maksu 5 €/kerta. Suosittu ja suositeltava ryhmä. Mukaan mahtuu vielä.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

Sähköposti: luustoyhdistys.pohjois-karjala@gmail.com

Puheenjohtaja/taloudenhoitaja:
Aune Saarelainen, puh. 050 561 3904

Varapuheenjohtaja: Maija Kortelainen
puh. 050 599 2536

Sihteeri/kulttuurikaveri:
Anita Kortelainen, puh. 040 734 5409

Jäsensihiteeri: Taru Turunen
puh. 040 560 7564

Vertaistukivastaavat:
Mervi Hainaro, puh. 040 571 5437
Maija Kortelainen, puh. 050 599 2536
Liisa Pesonen, puh. 0400 857 640

Liikuntavastaava: Tuula Pirnes
puh. 040 538 0168

TAPAHTUMIA

To 19.7. klo 14 kävely Ruusupuistoon hortonomi **Kai Ahmion** opastuksella. Samalla tietoa alueen historiasta ja nykypäivästä. Tavataan Ylisoutajansillan kupeessa kaupunginpuoleisella rannalla.

Syyskausi alkaa ke 19.9. klo 17 vertaistuki-illan merkeissä teemalla *Illoa etsimässä*. Vetäjänä vertaistukihenkilö **Maija Kortelainen**. Mukavan yhdesäolon ja kahvittelun lomassa arpajaiset. Reumayhdistyksen tiloissa (Siltakatu 20 A, 4. krs, Joensuu).

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista Luustotieto-lehdessä, sähköpostilla sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Ajankohtaiset tiedot löytyvät myös Luustoliiton alaisilta kotisivuiltamme.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja/liikuntavastaava:
Pirjo Sikanen, puh. 050 536 2168
pirjo.sikanen@dnainternet.net

Varapuheenjohtaja: Seija Mäkeläinen
puh. 040 557 3267

Sihteeri/ jäsenasiat: Liisa Jalkanen
puh.040 737 8736
auni.jalkanen@gmail.com

TAPAHTUMIA

Olonkorjuutapahtuma torilla **pe 24 ja la 25.8.** Tukipilarin järjestämä yhdistysten esittely.

Yleisöluento 3.10. klo 16.30 Kaupungintalon juhlasali (Tulliportinkatu 31, Kuopio). Luennoitsija dosentti, naistentautien erikoislääkäri **Marjo Tuppurainen**. Aiheena *Osteoporoosi - huonosti hoidettu kansantauti*.

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Puheenjohtaja: Annikki Kumpulainen
puh. 040 480 9920
pajathameen.luustoterveys@outlook.com

Rahastonhoitaja, jäsenasiat ja sihteeri:
Tuija Lehtinen, puh. 040 730 8058
tuikkulehtinen@gmail.com
Rykmentinkatu 10 as. 13, 15700 Lahti

Facebook: Päijät-Hämeen Luustoterveys

TAPAHTUMIA

Syksyllä jatkuvat **jäseniltapäivät ja Zenanan kuntosalivuorot**. Tulossa mm. sieni-ilta, **liris Salomaan** esitys liittyen omahoidon arvioinnista, eksoottiset hedelmät -esittely, perinteinen pikukujoulu. Tarkemmin ohjelma elokuun lehdessä.

Päijät-Hämeessä on koko hyvinvointikuntayhtymän alueella **oma luustohoitaja**. Saat yhteyden alueesi luustohoitajaan soittamalla terveysneuvon ja pyytämällä sieltä soittoaikaa oman alueesi hoitajaan. Luustohoitajien nimet alueittain: **Nastola:** Marita Lemettinen, **Lahti eteläinen:** Marita Kärkäs, **Lahti itäinen:** Anne Kosonen, **Lahti keskusta:** Liisa Järvinen, **Lahti pääterveysasema:**

Airi Kuokkanen-Mattila, **Salpakangas:** Jaana Ryyppö, Lea Puolitaival, **Asikkala:** Katja Nupponen. Muiden alueiden hoitajat ja tarkempaa tietoa yhdistyksen numerosta 040 480 9920.

Ilmoitamme tapahtumistamme myös Luustoliiton yhdistyssivuilla ja Järjestökeskuksen sivuilla www.lahdenlink.fi sekä Facebookissa.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Toimisto: Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki. Puh. 045 601 6105, toimisto@osteopkseutu.fi. **Puhelinajat:** ti klo 12–15. **Toimisto on suljettuna 25.6.–3.8.2018.**

Tapahtumien muutokset ja lisäykset: käy internetsivuillamme. Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille. Saathan jo jäsen-tiedotteet sähköpostiisi? Lähetämme sähköpostia tapahtumista ja yhdistyksen toiminnasta jäsenistölle 6–8 kertaa vuodessa. Ilmoita osoitteesi toimistoon, pysyt ajan tasalla.

LÄÄKÄRINEUVONTA

Kaisaniemenkatu 4 A. 3. krs. Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Muistathan, että lääkärit eivät kirjoita reseptejä tai läheteitä tutkimuksiin. Varaa henkilökohtainen 20 min. aika toimistosta. Hintaa jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Jäsenkortti mukaan! Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi. Syksyn aikoja ei ole vielä vahvistettu.

TAPAHTUMIA

Jäsenillat syksyllä Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki) Kerhohuone Broidi.

Ti 18.9. klo 17–19, aiheena muistisairaudet, Alzheimer-yhdistys esittäytyy, toiminnanjohtaja **Teija Mikkela** luennoi.

Ti 16.10. klo 17–19, illan aihe ilmoitetaan myöhemmin.

Ti 20.11. klo 17–19, illan aihe ilmoitetaan myöhemmin.

Vertaistukitoiminta syksyllä. Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi. Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros.

Ti 25.9. klo 17–19

Ti 30.10. klo 17–19

Ti 11.12. klo 17–19

Vertaistukiryhmän lisäksi yhdistys tarjoaa myös **mahdollisuuden kahdenkeskiseen vertaistukeen.** Tiedustelut toimistosta.

Syysretki Fiskarsin Ruukkiin 5.9. Vanhan Ruukkimiljöön pajoissa ja putiikeissa elää ja toimii käsityöläisten, muotoilijoiden ja taiteilijoiden yhteisö. Hintaa sis. bussikuljetuksen, lounaan ja opastuksen. Hintaa jäsenelle 40 € ja ei-jäsenelle 50 €. Tarkempi aikataulu ilmoitetaan myöhemmin. Varmista paikkasi ja ilmoittaudu toimistoon viim. 14.8.2018.



LIIKUNTA

Ryhmiiin ilmoittaudutaan toimistoon: puh. 045 601 6105 tai toimisto@osteopkseutu.fi ellei muuta mainita.

Vesivoimistelua Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 21, Helsinki) 6.9.–13.12. torstaisin klo 10.30–11, 15 kertaa, hinta 85 €. Ilmoittaudu toimistoon viim. 14.8. Jos olet jo ilmoittautunut ohjaajalle, sinun ei tarvitse ilmoittautua toimistolle.

Ohjattua kuntosaliharjoittelua Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 21, Helsinki) 6.9.–13.12. torstaisin klo 11–12, 15 kertaa, 85 €. Ilmoittaudu toimistoon viim. 14.8. Jos olet jo ilmoittautunut ohjaajalle, sinun ei tarvitse ilmoittautua toimistolle.

Joogan avulla hyvinvointia luustolle. Joogatunnit, joissa keskitytään luitten vahvistamiseen ja luustoa suojeleviin kehon liikkeisiin. Neljän kerran kurssi Joogahuoneella klo 14.30–16 (Hämeentie 19) 17.9., 24.9., 1.10. ja 8.10., 40 €. Ohjaajana kokenut jooganopettaja **Leena Karmakallio**. Kursseille ilmoittautuminen Joogahuoneelle ma-to klo 11–14, puh. 044 215 2523 viim. 12.9. www.joogahuone.fi.

Hangon paikallisosasto – Hangö lokalavdelning

Vetoryhmän jäsenet

Vetäjä: Paula Huttunen
puh 050 309 3445
paulasiskoh@gmail.com

Rahastonhoitaja: Toini Sandin
puh. 050 373 4349
toini.sandin@hotmail.com

Muut jäsenet:

Magga Åhman puh. 050 400 2584,
Ulla Sjösten: puh. 0400 959 678,
Karin Valtimo: puh. 040 564 6917

Varajäsenet:

Marlen Näsänen puh. 0400 478 019,
Eira Taurén puh. 040 417 4336,
eira.tauren@gmail.com,
Marja Tiainen puh. 040 738 1485,
marja.tiaianen@hotmail.com

TAPAHTUMIA

Lokakuussa vieraana Luustoliiton toiminnanjohtaja **Ansa Holm**, kertomassa aiheesta luustoterveys ja osteoporoosi. Lisätietoja myöhemmin kotisivuilla ja seuraavassa Luustotieto-lehdessä.

LIIKUNTA

Kuntosaliasioissa vastaava on **Eira Taurén**. Syksyllä tavoitteena kaksi vuoroa Astrean kuntosalille. Osteojump-pa jatkuu syksyllä. Ilmoitamme kesän aikana ja seuraavassa Luustotietolehdessä tarkemmin, kun saamme vuorot vahvistettua.

Ota reippaasti yhteyttä meihin ja tule mukaan joukkoomme. Ilmoitamme tapahtumista EU-lehden tapahtumialpallalla ja Hangonlehden viikkopalsallalla. Meillä on myös omat nettisivut! Kom ihåg att följa med EU-lehti och Hangötidningen + nett.

Saimaan Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja: Riitta Glödstaf
puh. 040 861 3191
riitta.glodstaf@ppuh.inet.fi

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

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

Tiedustelut: liikunnat puh. 040 861 3191/Riitta ja retket yms. puh. 045 124 1540/Anneli.

TAPAHTUMIA

Retki Kouvolan kaupunginteatteriin 20.10. My Fair Lady -musikaaliin. Hinta 70 € sisältäen matkat, lippu ja väliaikaharvi. Ilmoitt. Annelille 1.10. mennessä.

Askartelu- ja käsityökerho torstaisin klo 14-16 Lauritsalan juttunurkassa (Hallituskatu 17-19). HUOM! Jää kesätauolle ja jatkuu syyskuussa!

LIIKUNTA

Liikuntaryhmistä muut paitsi **Kuntosali** Lauran kammariassa Lauritsalassa ja **Fascia Method** -kehonhuoltoryhmä jäävät kesätauolle kesäkuussa ja jatkuvat syyskuussa.

Liikuntaryhmät Joutseno:

Vesijumppa maanantaisin klo 12-13 Palvelutalo Kangasvuokossa. Hinta jäsenille 6,50 €/kerta, ei-jäsenille 8 €/kerta. Tiedustelut puh. 040 727 0652/ Palvelutalo Kangasvuokko.

Liikuntaryhmät Lappeenranta:

Kahilanniemen kuntosali torstaisin klo 12.30-13.30.

Uimahallin kuntosali tiistaisin klo 8.15-9.45

Urheilutalon judosalissa tasapainojumppa keskiviikkoisin klo 9-10. HUOM! Jatkuu syksyllä 5.9. alkaen Palvelukeskussäätiön tiloissa (Kauppakatu 58-60).

Kuntosali Lauritsalassa Lauran kammariassa (Hallituskatu 17-19) maanantaisin klo 11.30-13.00. HUOM! Jatkuu myös kesäkauden.

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

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

FasciaMethod -kehonhuoltoryhmä perjantaisin klo 10-11 ja 11.15 - 12.15. Hyvä Vire -studiolla (Kauppakatu 61, 2. krs). Ohjaajana **Maarit Venäläinen**. Hinta 6 €/kerta. HUOM! Kesällä jatkuu yksi ryhmä.

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

Salon Luustoyhdistys ry

Osoite: c/o Salon SYTY ry
Helsingintie 6, 24100 Salo

Puheenjohtaja ja jäsenasiat:

Reijo Korvenoja, puh.044 549 1501
reijo@korvenoja.net

Liikuntavastaava:

Aino Männikkö, puh. 0400 531 268
mannikka@gmail.com

Vertaistukihenkilöt:

Aino Männikkö (Salon Halikko)
puh. 0400 531268
mannikka@gmail.com
Heloisa Hongisto (Salon)
puh. 040 718 7241
heloisaseutuposti.fi
Elina Friberg (Salon) puh.044 568 9929,
epfriberg@gmail.com
Raimo Toivonen (Salon)
puh.050 563 9820
jalmaritoivonen@gmail.com
Sirpa Saarikoski (Salon Halikko)
puh. 040 837 9695
saarikoskisirpa@gmail.com
Eira Degener (Somero)
puh. 050 558 6586
eira.degener@somero.fi
Sinikka Kähkönen (Salon Särkisalo)
puh.040 775 7925
Riitta Lahti (Koski TI) puh.044 584 0939
kasperintie.11@live.fi
Maija Leirola (Salon Perniö)
puh. 0400 743 605
Kimmo Tolonen (Salon) puh.0400 245

365 kimmotolonen38@gmail.com
Kristiina Reiman (Salon)
puh. 044 211 9762
kitti.reiman@hotmail.com

TAPAHTUMIA

13.6. klo 12-15 kesämarkkinat Majakassa, joihin osallistumme. **Tuula Seitzille** arpavoittoja ja ilmoitus myytävistä tuotteista 31.5. mennessä. Jaamme tietoa tapahtumissa kesäaikana.

14.6. opastettu retki Hietaniemen hautausmaalle. Retki toteutuu, jos lähtijöitä on riittävästi (25 henkilöä).

15.8. retki Seilin saarelle. Tilausmatkojen järjestämä matka, johon yhdistys antaa jäsenille alennusta. Lähtö Salon torilta, Halikon kautta (kellonajat tarkentuvat). Mennessä Nauvon kautta, paluumatka Rymättylän kautta. Opastus ja ruokailu Seilin saarella. Hinta 50 €/jäsen, muut 60 €. Ilmoittautuminen viimeistään 31.7. Tuula Miikkulaiselle puh.050 540 6935.

6.9. SYTYn sali klo 16 vertaistukiryhmä. Klo 17 luento "Syöpä ja osteoporoosi".

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, liikuntavastaava:

Iris Kurikka
iris.kurikka@live.com

Varapuheenjohtaja, taloudenhoitaja:

Marja Markkula
marja.markku@gmail.com

Sihteeri, jäsenasiat:

Kristiina Osara
kristiina.osara@yahoo.com

TAPAHTUMIA

To 30.8. alkaen klo 16.30 on virkistämistapahtuma Hevosluodon kerhomajalla (Iiristie 4). Vietetään elokuun iltapäivää ja iltaa sisällä ja ulkona. Keskustelua ajankohtaisista asioista kahvi-/teetarjoilun lomassa. Elävää musiikkia ja mahdollisuus pituusmittaukseen. Ulkoalueella voi mm. pelata pelejä tai tehdä opastettu kierros puutarha-alueella ja ihailla loppukesän satoa ja vehreyttä jokimaisemissa. Kysy kimpakyytiä.

LIIKUNTA

Yhdistyksen **ohjattu kuntosalivuoro** Porin Urheilutalon kuntosalilla (Kuninkaankaanaukio 6) alkaen ti 28.8. klo 15–16, ohjaajana fysioterapeutti **Anna-Riina Aaltola**.

Liikuntavihko kuntoilijoita varten postilaatiossa Kirjurinluodon kuntolenkin varrella. Nimensä vihkoon kirjoittaneiden joukosta arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta 1 henkilö.

Ilmoittautumiset kuntosalille ja lisätiedot: puheenjohtaja, liikuntavastaava Iris Kurikka, puh. 050 389 1683, iris.kurikka@live.com.

Ilmoitamme yhdistyksen jäsentapaamisista: Menot/tänään palstalla tapahtumapäivänä ja yhdistyksen kotisivuilla.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Jäsensihteeri: Päivi Vuori (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ja Osteoutisten tilaukset) vuoripii@gmail.com tai puh. 050 560 3866

Va sihteeri: Maire Kolimaa kolimaa@hotmail.com tai puh. 050 524 5256

Puheenjohtaja: Olli Simonen olli.simonen@fimnet.fi

Maksuttomat jäsenedut: Jos Sinulla on kysyttävää osteoporoosista ym. soita lääkärin neuvontapuhelimeen joka ma klo 14–15. Puhelinnumero jäsenkirjeessä. Hinta: tavallinen puhelumaksu.

Osteouutiset – sähköinen uutislehtemme. Tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä. Paperiversio tai et ole yhdistyksen jäsen: yhteys jäsensihteeri **Päivi Vuoreen**. Syyskuun jäsenkirjeessä tiedot yhdistyksemme syksyn toiminnasta.

TAPAHTUMIA

Opinto- ja virkistyspäivät 14–15.6. Heinolassa Kylpylähotelli Kumpelissa mm. osteoporoosin lääke- ja omahoitoa, toimintakyvyn ylläpitämistä, oikeaoppista ravitsemusta, uutta tietoa D- ja K-vitamiineista sekä SOTE- ja kuntoutusuudistusta. Puhujina mm. geriatrian professori **Timo Strandberg**, farmakologian professori **Ilari Paakkari**, dosentti **Marjo Tuppurainen**, Suomen Osteoporoosiyhdistyksen pj. erikoislääkäri **Olli Simonen** ja STM:n erityisasiantuntija **Hanna Nyfors**. Lisätietoja www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi. Huom! Tarkista, mahdotko mukaan Päivi Vuorelta: puh. 050 560 3866.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

Osoite: Tule-tietokeskus, Humalistonkatu 10, 20100 Turku

Puheenjohtaja: Ritva Mäkelä-Lammi puh. 040 537 3508

Facebook: Turun Seudun Luustoyhdistys

Turun Seudun Luustoyhdistys järjestää luustoterveystoimintaa ja on mukana Turun TULE-tietokeskuksen toiminnassa. Tule mukaan ottamalla yhteyttä puheenjohtajaan.

TAPAHTUMIA

Ke 1.8. TULE-yhdistysten yhteinen kesäteatterimatka: "Tankki täyteen" Laajojen kesäteatteriin 40 €, sis. ruokailu Laajojen Urheilutalolla, teatterilippu (sisältää kahvin ja pullan) ja bussimatka. Lähtö klo 16 Turun Linja-autoasema laiturin 9 (tilausajolaituri). Sitovat ilmoittautumiset 30.6. mennessä: Pirkko Laakso puh. 041 445 7110.

La 15.12. klo 16 Tuliset tenorit ja suloiset sopraanot sekä **Jukka Nykäsen** orkestari. Liput 45 €. Ilm. Ritva Mäkelä-Lammi puh. 040 537 3508 1.12. mennessä.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry Vasanejdens Osteoporosförening rf

Tule mukaan yhdistyksen toimintaan olemalla yhteydessä hallituksen jäseniin!

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

Sihteeri ja Jäsenasiat: Kirsti Hast puh. 040 561 87 80 kirsti.hast@pp.inet.fi

Muut hallituksen jäsenet: Birgitta Finne puh. 0400 854 849 birgitta.c.finne@gmail.com

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



Suomen Luustoliitto ry
Arkadiankatu 19 C 36,
00100 Helsinki

Liity jäseneksi:
www.luustoliitto.fi



HENKILÖSTÖ

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

Järjestösihteeri
Lauri Väänänen
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

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

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

Vertaiskuntoutumisen suunnittelija
Jenny Lohikivi
puh. 050 512 9117
jenny.lohikivi@luustoliitto.fi



The background of the entire page is a close-up photograph of orange azalea flowers. The flowers are in various stages of bloom, with some showing prominent stamens. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting foliage.

*Luustoliitto jäsenyhdistyksineen
toivottaa kaikille Luustotieto-lehden lukijoille
Lämmintä ja Rentouttavaa Kesää!*