

Luustotieto²₂₀₂₁

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €



Kuntoutuja Helena Karihtala:
Omahoidon kulmakivillä
omiin tavoitteisiin
(s. 4–7)

Osteoporoosi vaanii
IBD-potilaita
(s. 13–15)

Hoitosuhde ratkaisee
(s. 18–20)

Miten muuttaa elintapojaan?

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2021	29.01.	26.02.
2/2021	23.04.	21.05.
3/2021	19.08.	17.09.
4/2021	04.11.	03.12.

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: Sami Peltoniemi

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painotalo Plus Digital

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 2/2021

- 4-7 Kuntoutuja Helena Karihtala (62 v.):
Omahoidon kulmakivillä omiin tavoitteisiin
- 8-12 Uutisia lyhyesti
- 13-15 Uusi potilasohje: Tulehdukselliset suolistosairaudet
ja osteoporoosi
- 16-17 Elintavat - mikä saa ihmisen muuttamaan käytöstään?
- 18-20 Professori Pekka Louhiala:
Hoitosuhde ratkaisee
- 20 Lujien luiden resepti: Proteiinismoothie
- 21 EKLI-hankkeen kuulumisia:
Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
- 22 Liikettä luille
- 22-23 Kentältäkäsin
- 24-25 Tuloksellista toimintaa jo kymmenen vuotta
- 26 Luustoneuvonta
- 27-29 Liittouutisia
- 29 Yhdistyksissä tapahtuu
- 30 Luustoliiton työntekijät tutuiksi:
Eerika Tiirikainen ja Jenni Tuomela
- 31-38 Tapahtumakalenteri
- 39 Lukijakilpailu

Osteoporoosin hyvä hoito

Miten sait diagnoosin?

Oletko saanut tietoa ja tukea itsesi
hoitamiseen? Jos sinulla todettiin
osteopenia, onko luustosi tilaa seurattu
sen jälkeen?

Vastaa Luustoliiton hyvän hoidon kyselyyn
ja vaikuta! Kysely on lähetetty sähköpostiisi
tai postitse.

Vastaa viimeistään 4.6.2021

Ps. Suora osoite sähköiseen kyselyyn:
surveymonkey.com/r/hyvahoito



Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **17.9.2021**. Kun toimitatte yhdistyk-
senne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 19.8.2021
mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on**
lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Pääkirjoitus

Luustoliitolle on tärkeää, että jäsenyhdistysten ääntä kuunnellaan ja alueellisia tarpeita huomioidaan toiminnan suunnittelussa. Yhteistoimintaa on liiton taholta panostettu kehittämällä tähän tähtäviä toimintatapoja esim. Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivä, aluekoulutukset, yhdistysvierailut, jäsenkyselyt ja Kummitoiminta.

Vuonna 2017 toiminnanjohtaja Ansa Holmin ideasta syntyi Elinvoimaa Yhdistykseen –asiantuntijaryhmä. Ryhmän koollekutsujana ja puheenjohtajana toimi alkuvaiheessa järjestösuunnittelija Jenni Tuomela. Ensimmäinen kokouksemme oli jo vuonna 2017. Tällä hetkellä ryhmän vetäjänä toimii järjestösuunnittelija Tiina Kuronen.

Ryhmän jäseniltä edellytetään perehtyneisyyttä ja aktiivista osallistumista paikallisen yhdistyksen toimintaan ja tätä kautta jäsen on perillä oman alueensa yhdistyksen asioista, oman jäsenistön tarpeista ja toiveista sekä tuntee vähän myös yhdistystoimintaa. Meitä jäseniä on ollut alusta alkaen noin seitsemästä yhdistyksestä. Vuosien saatossa jäsenissä on ollut vaihtuvuutta mutta alkuperäisjäseniäkin on vielä mukana. Kokoontumisia on 2–3 kertaa vuodessa. Viime ja tänä vuonna olemme toki kokoontuneet etäyhteyksillä.

Mikä sitten on Elinvoimaa Yhdistykseen –ryhmän tarkoitus ja mitä ryhmä on saanut aikaan? Elinvoimaa Yhdistykseen ei ole toimeenpanoelin vaan valmistelelee asioita liiton hallituksen tai työvaliokunnan pyynnöstä, antaa lausuntoja ja ideoi ratkaisuja, joita sitten käytetään Luustoliiton palveluiden parantamisen ja päätöksenteon tukena. Vuoden 2017 elokuun kokouksessa olemme pohtineet ja alustaneet yhdistysten Kummitoimintaa. Eli tänä päivänäkin tärkeä Kummitoiminta on saanut alkusysäyksensä Elinvoimaan Yhdistykseen –asiantuntijaryhmästä.

Olemme ryhmässämme pohtineet mm. mikä pitää yhdistykset elinvoimaisina, millä keinoin saisimme uusia jäseniä mukaan ja kuinka Luustoliitto voisi auttaa jäsenjärjestöjä tässä asiassa, kuinka yhdistysaktiivit jaksavat kuinka heitä voisi tukea. Potilasjärjestöjen rooli muuttuvassa yhteiskunnassa ja muuttuvassa rahoitustilanteessa sekä vaikuttamistoiminta osana liiton toimintaa ovat olleet myös keskustelun aiheena. Lausuntoja ja pohjustusta päätöksenteolle olemme antaneet esimerkiksi jäsenrekisteriuudistuksen valmisteluun ja kevätkokouksessakin käsiteltyyn liiton uuteen ääni- ja vaalijärjestykseen. Ajankohtaisena aiheena Elinvoimaa Yhdistykseen ryhmässä on, kuinka jäsenyhdistykset selviävät pandemian jälkeisestä ajasta ja kuinka liitto osaltaan voisi tätä asiaa tukea ja miten huolehtia jäsenistä, joita digiaika ei saavuta?

Todella tärkeänä osana tapaamisia on aina ollut se, että jäsenet vaihtavat oman alueensa kuulumisia, jakavat toistensa toimintatapoja ja saavat toisiltaan uusia ideoita omaan toimintaansa.

Omasta puolestani haluan painottaa ryhmän tärkeyttä ja sitä, että jo viidettä vuotta olemme aktiivisesti kokoontuneet ja että ryhmän jäsenet ovat erittäin sitoutuneita toimintaan – iloista puheensorinaa ja yhdessäolon tärkeyttä unohtamatta.

Mukavaa kesää kaikille

ANNIKKI KUMPULAINEN
Luustoliiton 1. varapuheenjohtaja



Luustoliitto Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2021

Puheenjohtajisto

puheenjohtaja
Tiina Huusko (Espoo)

1. varapuheenjohtaja
Annikki Kumpulainen (Lahti)

2. varapuheenjohtaja
Olli Simonen (Helsinki)

Hallitus

Johanna Edgren (Tampere)

Minna Huttunen (Helsinki)

Anneli Kerminen (Helsinki)

Jenni Lehtinen (Kotka)

Päivi Mazzei (Jyväskylä)

Joonas Sirola (Kuopio)

Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen (Kuopio)

2. varajäsen Sirkka Nuutinen (Pieksämäki)

Jäsenyysasiat:

toimisto@luustoliitto.fi

puh. 050 539 1441

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

Lehden tilaukset ja osoitteenmuutokset

puh. 050 539 1441

tai sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi.

Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti,

tilaukset: toimisto@luustoliitto.fi

Pidä yhteystietosi ajan tasalla

Onko osoitteesi, puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi vaihtunut? Ilmoita muuttuneet tietosi liittoon joko sähköpostilla osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi tai puhelimitse: 050 539 1441 tai perinteisenä kirjeenä: Luustoliitto, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki.

Huom! Jos sinulla on sähköposti, etkä vielä ole Luustoliiton sähköisen uutiskirjeen Luustoviestin saaja, ilmoita tilauksesi osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Liity jäseneksi: www.luustoliitto.fi.

Omahoidon kulmakivillä omiin tavoitteisiin

Asettelen tietokoneen kirjapinoa vasten nojaavan puhelimen viereen niin, että näen molemmat ruudut helposti. Avaan puhelimen whatsappin ja soitan sen kautta kuvapuhelun **Helena Karihtalalle** Haapavedelle.

Olemme puhuneet aikaisemmin puhelimesta, mutta emme ole aikaisemmin tavanneet kasvotusten. Helena vastaa heti ja näen puhelimeni ruudulla hymyilevät kasvot.

Vaikka toisen näkeminen ruudulla ei ole sama asia kuin että pääsisimme oikeasti tapaamaan, on juttelu kuitenkin paljon mukavampaa, kun näemme vihdoin toisemme. Helena kertookin, että whatsapp-puhelut ovat tulleet korona-aikana tutuiksi

ja ne ovat olleet korvaamaton keino pitää yhteyttä lapsenlapsiin. Niiden avulla on voinut olla mukana läheisten arjessa ja lastenlasten touhuissa, vaikka halaamaan ei ole päässytäkään pitkään aikaan.

Vauhtia ja vilskettä päiviin kuitenkin mahtuu, sillä Helena työskentelee esikouluohjaajana.

- Lapset ovat töissä parasta, ja he tuovat kyllä hurjasti iloa päiviin, Helena hymyilee.

Ryhmän lapset tietävät hyvin, että Helenan syliin pääsee kyllä aina, mutta Helenan täytyy ensin istahtaa alas. Vauhdikkaimmissakin leikeissä täytyy muistaa, että Helenaan ei saa törmätä.

- Tosi hyvin lapset huomioivat sen, että joudun varomaan, etten satuta itseäni esimerkiksi syliin nosttaessa. Ja kun leikkien tempo alkaa kiihtyä ja se tuppaa unohtumaan, niin sitten aina muistutan välillä, Helena kertoo. Hänen tilanteensa ja vointinsa on nyt hyvä, mutta takana on useamman vuoden matka osteoporoosin kanssa.

Kaatumistapaturma ja diagnoosi

Palataanpa ajassa siis hieman taaksepäin.

Loppuvuonna 2016 Helena kaatui liukkaalla kalliolla, jonka seurauksena jalkapöytään tuli kivulias murtuma.

Työterveyslääkäri suositteli luuntiheysmittausta. Vaikka omalääkäri terveyskeskuksessa hieman empikin mittauksen tarvetta, kirjoitti hän kuitenkin lähetteen.

Luuntiheysmittaukseen Helena pääsi nopeasti heti alkuvuodesta 2017.

- Tuon mittauksen tulokset olivat kyllä iso yllätys, sillä minulla todettiin vaikea osteoporoosi. En ollut kyllä osannut ollenkaan odottaa sellaista diagnoosia, Helena toteaa ja jatkaa:

- Olen lapsuudesta saakka liikunnut paljon, ja ruokavaliokin on aina ollut monipuolinen. Maitoakin on tullut juotua paljon lapsuudessa ja nuoruudessa.

Mitään riskitekijöitä ei Helenan osteoporoosin taustalta ole varsinaisesti löydetty, mutta jonkinlaista sukurasitusta osteoporoosille saattaa olla:

- Äidinäidin kumara ryhti on jäänyt mieleen, Helena muistelee.

Selkäongelmat olivat valitettavan tuttuja Helenalle entuudestaan, sillä selkärangassa oli todettu jo vuosia aikaisemmin skolioosia ja rappeumaa. Osteoporoosidiagnoosi toi alkujärkytyksen myötä mielen kuitenkin täyteen uusia huolia ja kysymyksiä.

- Tuli sellainen tunne, että uskaltaako tässä enää liikkuaakaan tai mitään muutakaan raskaampaa tehdä. Mietin esimerkiksi, että kestääkö selkäni nostamista tai kumartelua, hän kertoo.

Omahoito haltuun

Helena tarttui kuitenkin toimeen, ja lähti itse aktiivisesti etsimään tietoa.

- Heti tuolloin diagnoosin yhteydessä minulle suositeltiin luulääkettä, Helena muistelee ja jatkaa:

- Lääkkeiden haittavaikutukset mietityttivät minua kuitenkin paljon, ja ajattelin, että minullehan ne tulevat varmasti kaikki. Niinpä halusin ensin kokeilla, pystynkö vaikuttamaan muilla keinoilla luustoni kuntoon.

Vaikka ruokavalio oli terveellinen, eivät kaikki ruoka-aineet Helenalle kuitenkaan ole sopineet. Tämän vuoksi hän kävi oma-aloitteisesti tutkituttamassa vitamiinien ja hivenainesten saantinsa. Tulosten perusteella hän lisäsi heti päivittäin ottaman-



”Tuli sellainen tunne, että uskaltaako tässä enää liikkuaakaan.”



”Omilla toimilla on mahdollista vaikuttaa.”

sa D-vitamiinilisän määrää ja aloitti kalsiumlisän sekä monivitamiinin ottamisen. Liikuntaakin Helena olisi halunnut heti viikkorutiineihin enemmän, mutta murtuman aiheuttavat kivut kiusasivat pitkään. Liikunnan lisääminen täytyi tehdä hyvin maltillisesti ja vähitellen.

Vuoden kuluttua Helena kävi kontrollimittauksissa. Vaikka reisiluun kaulassa luuntiheys oli hieman parantunut, lannerangassa luuntiheys oli huonontunut entisestään.

Omahoidon osa-alueita kartoitettiin tarkemmin ja huomattiin, että esimerkiksi kalsiumlisälle ei ollut tarvetta. Vaikka maitoa Helena ei ollut

käyttänyt ruokajuomana enää vuosikymmeniin, kuului ruokavalioon muita maitotuotteita, joten kalsiumia Helena sai riittävästi ruokavaliosta. Helena päätti käydä myös homeopaattilla ja sai sieltä homeopaattisia lääkkeitä.

Liikuntaa Helena pystyi lisäämään ja säännölliset kävelylenkit, sauvakävelylenkit ja jumppaaminen kotona muodostuivatkin tiiviiksi osaksi arkea.

- Olen löytänyt itselleni sopivia lihaskuntoliikkeitä, jotka eivät selkää kipeytä. Niitä teen säännöllisesti, että lihasvoimat pysyisivät hyvänä. Lisäksi nastakengät osoittautuivat oivalliseksi hankinnaksi. Niiden kanssa pääsi

kävelylenkeille liukkaillakin keleillä eikä enää tarvinnut pelätä kaatumista, Helena kertoo.

Hyppelyt ja rajummat liikkeet olivat jääneet pois jo aikaisemmin, kun selkärangan välilevyissä todettiin rappeumaa. Niinpä turvalliset tavat harrastaa liikuntaa myös osteoporoosin kanssa olivat tuttuja entuudestaan.

Tuloksia lääkkeettömällä omahoidolla

Seuraava kontrollimittaus koitti jälleen vuoden kuluttua, ja nyt tulokset olivat todella lupaavia. Mittaustulokset olivat paremmat molemmissa mittauskohdissa ja osteoporoosi oli lonkkien mittauskohdissa muuttunut osteopeniaksi.

Osteoporoosin lääkkeetön omahoito oli Helenan kohdalla tepsinyt ja tepsii yhä edelleen, sillä alkuvuoden viimeisimmässä mittauksessa tulokset olivat parantuneet entisestään.

- Mitään haittavaikutuksia ei ole näistä tullut ja olo on ollut muutenkin energisempi. Olen pysynyt muutenkin todella terveenä, hän iloitsee.

- Vaikka luuntiheys ei ole edelleenkaan selässä hyvä, on suunta kuitenkin parempaan. Ja onhan jo sekin hyvä, että tilanne ei ole huonontunut, Helena muistuttaa.

Luustoliitosta tietoa

Uusia murtumia ei ole tullut. Helena on oppinut elämään oman tilanteensa kanssa hyvin.

- Ei tätä useinkaan huomaa arjessa juuri mitenkään ja hyvin pystyn arkiset askareet hoitamaan. Välillä sitä melkein ihan unohtaakin koko osteoporoosin, Helena kertoo hymyillen.

- Lumityötkin olen tänä talvena tehnyt, ja niitähän on riittänyt. Tosin nostaessa pitää olla kyllä edelleen tarkkana, ettei selkä kipeydy. Toki aika ajoin selkää kuitenkin kaikesta huolimatta kipeytyy, ja silloin käytän tukiliiviä. Lepo ja homeopaattiset hoidot ovat myös tuoneet apua kipuihin, hän vielä lisää.



Myös nostamisen ergonomiaan Helena oli onnekseen saanut ohjeistusta jo ennen osteoporoosi-diagnoosia.

Luustoliiton Helena löysi aika pian diagnoosin saamisen jälkeen. Luustotieto ja Luustoviestit ovat tarjonneet Helenalle paljon tietoa, ja ne tuleekin aina luettua tarkkaan. Tieto on myös auttanut itselle sopivien omahoidon keinojen löytämisessä.

Halaus diagnoosin saaville

Kun kysyn Helenalta, että mitä hän kokeneempana sanoisi juuri diagnoosin saaneelle, hän miettii hetken, ja sanoo sitten epäroimättä:

- Haluaisin ensimmäiseksi halata häntä ja sanoa, että kyllä sinä pystyt korjaamaan tilannetta. Jos hän olisi yhtä järkyttynyt ja murheellinen kuin itse olin diagnoosin saadessani, niin kertoisin varmasti myös näistä omista kokemuksistani ja siitä, miten omilla toimilla on mahdollista vaikuttaa. Ja muistuttaisin, että vielä pystyy tekemään vaikka mitä!

Huomion keskittäminen positiiviseen ja etenkin niihin asioihin, jotka ovat antaneet itselle energiaa, ovat tärkeässä roolissa arjen tiimellyksessä ja etenkin myös elämäntapamuutoksia tehdessä.

Helenan voimavarojen kivijalkana on ollut perhe, johon kuuluvat mies ja rakkaat tyttäret sekä heidän lapsensa, joiden kanssa on tiiviisti pidetty yhteyttä kuvapuheluiden, viestien ja videoiden välityksellä myös nyt korona-aikana. Ikävä on tietenkin ollut kova ja kaikki odottavat innolla sitä hetkeä, kun kasvotusten tapaaminen on taas mahdollista.

Muita iloa ja energiaa tuottavia asioita ovat Helenalle olleet luonnossa liikkuminen, hyvät ystävät ja hengellisyys, jotka ovat antaneet voimia jokaiseen päivään.

- Turhaan sitä murehtii asioita, joita ei ole. Täytyy keskittyä nauttimaan siitä, mitä on, Helena tiivistää.

TEKSTI: JENNI TUOMELA
KUVAT: SAMI PELTONIEMI

Omahoidon kulmakivet

Luustoterveellisen ruokavalion perustana on monipuolisuus:

- runsaasti kasviksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja
- runsaskuituisia täysjyväviljatuotteita
- kalaa vähintään kahdesti viikossa
- maitotaloustuotteita
- riittävä hyvien rasvojen saanti
- maltillinen suolan käyttö

Luustolle tärkeiden ravintoaineiden saannin ja sopivan energian määrän voi varmistaa syömällä 3-5 kertaa päivässä.

Riittävä kalsiumin saanti: Ravinnosta tulee saada päivittäin riittävästi kalsiumia, jottei elimistö joudu käyttämään luustossa olevaa kalsiumia. Osteoporoosia sairastavan tulisi saada kalsiumia 1000-1500 mg vuorokaudessa joko ravinnosta tai ravinnosta ja kalsiumlisästä yhteensä. Ennen kalsiumlisän aloittamista on hyvä tarkistaa, paljonko kalsiumia saa ravinnosta.

Ravinnon **proteiinia** tarvitaan mm. lihaksiston ja luuston kasvuun sekä uusiutumiseen. Proteiini tukee myös luustollekin tärkeän D-vitamiinin muuntumista aktiiviseen muotoon. Riittävä proteiinin saanti ylläpitää lihasmassaa sekä toiminta- ja vastustuskykyä. Aikuisten proteiinin saantisuositus on 1,1-1,3 g painokiloa kohti. Runsas liikunta ja ikääntyminen lisäävät proteiinin tarvetta. Yli 65-vuotiaille proteiinin saantisuositus on 1,2-1,4 g/kg.

D-vitamiini auttaa luustolle tärkeää kalsiumia imeytymään ja tukee luusolujen uusiutumista. Sillä on vaikutusta myös lihasten toimintaan. Osteoporoosissa D-vitamiinin yksilöllisen annoksen tulisi perustua veren D-vitamiinipitoisuuden (kalsidiolin) mittaukseen. Kalsidiolin (D-vitamiinin varastomuoto elimistössä) pitoisuus veressä kuvaa D-vitamiinin saannin riittävyttä. Luuston kannalta suositeltavat verikokeen arvot ovat 75-120 nmol/l.

Liikunta on välttämätöntä luustolle. Luustoa vahvistava liikunta ylläpitää luun vahvuutta aikuisiässä ja hidastaa luun menetystä ikääntyvillä. Liikunnan avulla voidaan lisäksi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikumisvarmuutta sekä siten osaltaan ehkäistä kaatumisia ja niistä seuraavia luunmurtumia.

Kaatumisen ehkäisyssä tärkeintä on tunnistaa tapaturmavaaraa aiheuttavat yksilölliset tekijät sekä poistaa ne mahdollisuuksien mukaan tai vähentää niiden vaikutusta.





Kuva: Pexels

Sairaalahoidossa olevilla toimintakyvyn heikentymistä

Ennen muinoin sairaalassa vietettiin pitkiäkin aikoja. Vuosikymmenien saatossa sairaalahoitojaksojen pituudet ovat lyhentyneet merkittävästi. Siitä huolimatta erityisesti ikääntyneiden akuuttiin sairaalahoitoon tiedetään liittyvän lihaskatoa ja toimintakyvyn heikentymistä.

Julkaistun meta-analyysin mukaan toimintakyky heikkeni merkittävästi akuutin sairaalahoitojakson aikana lähes joka kolmannella 65 vuotta täyttäneellä. Riski ei muuttunut lyhyemmistä hoitojaksoista huolimatta. Sairaalahoidon aikana onkin entistä tärkeämpää tunnistaa toiminnan vajeen osalta riskiryhmään kuuluvat ikääntyneet potilaat ja tukea heidän toimintakykyään aktiivisilla toimenpiteillä.

Lähde: Christine Lloyd et al. JAMDA 2020. Vol 21, Issue 4, 455-461. [www.jamda.com/article/S1525-8610\(19\)30696-6/abstract](http://www.jamda.com/article/S1525-8610(19)30696-6/abstract)

Suositus monisairaana potilaan hoitoon

Monisairaaksi potilaaksi määritellään sellaiset henkilöt, joilla on vähintään kaksi pitkäaikaista sairautta, vammaa tai toiminnanvajausta, mutta paljon muitakin ongelmia, joita kaikkia usein hoidetaan erillisinä sairauksina. Suomessa monisairaita arvioidaan olevan 18–64-vuotiaista miehistä noin 30 ja naisista noin 44 prosenttia. Ikääntyminen lisää monisairastavuutta niin, että 65–85-vuotiaista miehistä ja naisista heitä on jo lähes 80 prosenttia. Monisairaana potilaan tunnistaminen on kuitenkin edelleen haaste terveydenhuollossa.

Jos henkilö käyttää runsaasti terveydenhuollon palveluja ja hänellä on sekä ruumiillisia sairauksia että mielenterveyden ongelmia, hänet määritellään riskissä olevaksi monisairaaksi potilaaksi. Lisäksi riskitekijöinä pidetään gerasteniaa, monilääkitystä ja vaikeuksia selviytyä arjessa. Riskissä olevan monisairaana potilaan tunnistaminen voi tapahtua niin kliinisessä työssä kuin esimerkiksi po-

tilaskertomustietojenkin avulla. Tunnistamisessa voidaan käyttää apuna esimerkiksi tietoja kaatumisista, enakoimattomista päivystyskäynneistä ja käytössä olevien lääkkeiden lukumäärästä.

Uudessa Käypä hoito -suosituksessa korostetaan, että monisairas potilas tarvitsee kokonaistilanteen hyvää hoitoa ja hoidon jatkuvuutta. Tavoitteena onkin tunnistaa erityisesti ne riskissä olevat monisairaant potilaat, joiden elämänlaatu tai toimintakyky on heikentynyt: heillä on kohonnut riski enenaikaiseen kuolemaan tai riski joutua sairaalahoitoon tai palveluasumiseen.

Tutkimusnäyttöä monisairaana potilaan hoidossa on jonkin verran yksilöllisestä hoitosuunnitelmasta, jonka laatimiseen ja tavoitteiden asetteluun myös potilas itse osallistuu. Lisäksi olisi turvattava potilaan hoidon jatkuvuus, jonka positiivisista vaikutuksista on vahva näyttö.

Lähde: Potilaan Lääkärilehti 16.3.2021

Terveydenhuollon priorisointi?

Julkisessa keskustelussa on vilahdellut käsite terveydenhuollon priorisointi. Monelle siitä saattaa tulla mieleen, että jotkut jätetään hoitamatta ja joidenkin hoitoon panostetaan. Priorisoinnin tarkoitus ei kuitenkaan ole hoidotta jättäminen, vaan tavoitteena on tarjota tarkoituksenmukaista ja kustannusvaikuttavaa hoitoa läpinäkyvästi, demokraattisesti ja vastuullisesti.

Ihanteellisesti toimivassa terveydenhuollossa priorisointiin liittyvät päätökset tehdään avoimesti ja systemaattisesti. Niiden taustalla on selkeät perusteet ja selkeästi määritelty prosessi. Lähtökohtana on, että kansalainen voi luottaa saavansa tarkoituksenmukaista hoitoa erityisesti silloin, kun sille on akuutti tarve.

Lähde: Lääkärilehti 9/2021

Lonkkamurtuma- potilaan kuntoutus

Lonkkamurtumia leikataan vuosittain noin 6 000. Kansainvälisesti lonkkamurtuman kuntoutus vaihtelee huomattavasti, eikä myöskään Suomessa ole yhtenäistä kuntoutuskäytäntöä kansallisista suosituksista huolimatta.

Oululaislääkärit ovat julkaisseet Aikakauskirja Duodecimissa (21.4.2021) artikkelin, jossa käydään läpi lonkkamurtumaan liittyvän hoidon ja kuntoutuksen kokonaisuus ja jossa muistutetaan kuntoutuksen tärkeydestä: mikäli kuntoutus ei toteudu asianmukaisesti, jopa tehokkaan alkuvaiheen hoidon ja leikkauksen lopulliset tulokset jäävät huonoiksi. Kuntoutukseen tulisi kirjoittajien mukaan olla standardoitua hoitopolun jokaisessa vaiheessa. Tämä puolestaan vaatii tiivistä asiantuntijoiden välistä yhteistyötä.

Artikkelin kirjoittajat korostavat kuntoutuksen keskittämisen tärkeyttä. Keskittämisen merkitys korostuu erityisesti itsenäisesti liikkuneiden potilaiden hoitotuloksissa. Yksikössä tulisi olla ”fysiatrista osaamista ja mahdollisuus usean tunnin päivittäiseen fysio- ja toimintaterapiaharjoitteluun”.

Vaikka lonkkamurtuman hoidon suorat kustannukset ovat yli 30 000 euroa, artikkelin mukaan oikein suoritettu kuntoutus on taloudellisesti kustannustehokasta ja pitkällä tähtäimellä tarkasteltuna se saattaa johtaa myös kustannussäästöihin, sillä näin voidaan vähentää myöhempää terveyspalveluiden käyttöä sekä riskiä joutua pitkäaikaishoitoon. ”Potilaan pitkäjänteiseen toimintakyvyn ylläpitoon ja uusuntamurtumien ehkäisyyn tyllisi kiinnittää huomiota koko palvelujärjestelmässä.”

Lähde: Lahtinen et al. Aikakauskirja Duodecim. 21.4.2021.



Kuva: Pixabay

Kortisonivoiteet ja osteoporoosin riski

Suun kautta otetut kortisoni- ja kortikosteroidilääkkeet lisäävät osteoporoosin ja luunmurtumien vaaraa. Lisääntynyt riski osteoporoosille näyttäisi koskevan myös ihosairauksien hoidossa käytettäviä kortisonivoiteita, mikäli annokset ovat suuria ja voiteen käyttö pitkäaikaista.

Tanskalaistutkijoiden saamien tulosten perusteella osteoporoosin ja

luunmurtumienriski näyttäisi suurenevan tasaisesti mitä enemmän kortisonivoiteita käyttää. Käytännössä voiteiden käytön pitää olla kuitenkin runsasta, jotta haittoja esiintyy yksilötasolla. Tutkijat nostivat esiin myös sen, että käytettyjen voiteiden lisäksi myös monet muut seikat saattoivat selittää tuloksia, kuten esimerkiksi sairaudet, joita kortisonivoiteilla hoidettiin, sekä elintavat ja muut lääkitykset.

Aiheesta tarvitaan vielä lisätutkimusta, mutta tanskalaistutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, että kortikosteroidilääkkeisiin liittyvä osteoporoosi- ja murtumariski koskee kaikkia ko. lääkitystä käyttäviä potilaita riippumatta siitä, missä muodossa lääkkeitä käytetään. Voiteisiin liittyvät luustoriskit ovat kuitenkin kokonaisuudessaan vähäisiä ja koskevat suhteellisen pientä potilasjoukkoa.

Lähde: Uutispalvelu Duodecim 4.2.2021 (alkuperäinen tutkimus: JAMA Dermatology 2021;DOI:10.1001/jamadermatol.2020.4968)

Keski-ikäisen lihasmassa lisää miehen elinvuonia

Ylipaino ja lihavuus lisäävät tunnetusti sairastuvuuden ja kuolleisuuden riskiä. Mutta miten lihasmassa 60-vuotiaana vaikuttaa miehen pitkäikäisyyteen? Asiaa selvitettiin tutkimuksessa, jossa hyödynnettiin 1 400 suomalaisen miehen tietoja. Tiedot oli kerätty vuosina 1985–1986 miesten ollessa keskimäärin 60-vuotiaita. Kuolleisuutta seurattiin vuoteen 2017 saakka.

32-vuotisen seurannan aikana vahvistui näyttö siitä, että keski-ikäisen terveydentilalla on yhteys myöhempään terveyteen ja elinikään: yli 90-vuotiaaksi eläminen oli kaksi kertaa todennäköisempää, jos keski-ikäisen lihasmassa oli suuri.

Lähde: Satu Jyväkorpi et al. The American Journal of Clinical Nutrition 2020. Vol 112, Issue 5, 1287–1294. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa230>



Kuva: Pexels

D-vitamiini monessa mukana

D-vitamiinin riittävän saannin merkitys kalsiumin imeytymiselle ja sitä kautta luuston terveydelle on tiedetty jo pitkään. D-vitamiinin nykyisten saantisuositusten lähtökohtana onkin juuri luuston kannalta riittävä saanti. Viime vuosikymmeninä on alettu ymmärtää, että D-vitamiinilla on elimistössä luuston lisäksi muitakin vaikutuskohteita. Sen on todettu osallistuvan yli tuhannen geenin toiminnan säätelyyn.

Luuston terveydessä D-vitamiinin puute näkyy nopeimmin, koska se on kalsiumtasapainon tärkein säätelijä. Sillä on kuitenkin tehtäviä myös immuunijärjestelmässä ja energia-aineenvaihdunnassa ja tätä kautta mahdollinen yhteys esimerkiksi juuri syöpä-, diabetes- ja sydäntautiriskiin. Näissä toiminnoissa D-vitamiini on kuitenkin vain yksi monista tekijöistä, joten D-vitamiinitason muutoksilla ei nähdä yhtä suoraa vaikutuksia kuin luustossa, tiivistää Itä-Suomen yliopiston biokemian professori Carsten Carlberg.

Isoilla D-vitamiiniannoksilla ei ole havaittu juuri vaikutusta esimerkiksi sydäntautien tai syöpien ilmaantuvuuteen, mutta sen sijaan syöpäkuolemia D-vitamiinilisän käyttö näyttää jonkin verran ehkäisevän. D-vitamiinilisän käyttö on tutkimuksissa myös ehkäissyt esidiabeteksen kehittymistä tyypin 2 diabetekseksi ja sokeriaineenvaihdunnan häiriö on voinut jopa korjaantua. Itä-Suomen yliopiston ravitsemusepidemiologian dosentti, apulaisprofessori **Jyrki Virtasen** mukaan vaikutukset syöpäkuolleisuuteen ja diabeteksen kehittymiseen on nähty, kun D-vitamiinilisää on käytetty noin 50–100 mikrogrammaa päivässä eli 5–10-kertainen määrä nykyisiin aikuisten saantisuosituksiin nähden.

D-vitamiini osallistuu myös immuunipuolustukseen. Matalilla D-vitamiinitasoilla on väestötutkimuksissa havaittu yhteys suurempaan ylähengitysteiden infektioiden riskiin. D-vitamiinilisän onkin todettu ehkäi-



Kuva: Pexels

sevän ylähengitystieinfektioita niillä, joilla on ollut siitä selvästi puutosta. Tähän ovat riittäneet jo 20 mikrogramman päiväannokset, eikä suuremmista annoksista ole saatu lisähyötyjä.

Kuluneen vuoden aikana on tutkittu paljon D-vitamiinin saannin yhteyttä koronaviruksen aiheuttamaan tautiin. Espanjassa tehty pilottitutkimus osoitti, että D-vitamiinista voi olla hyötyä vakavan taudin ehkäisyssä. Virtasen mukaan vielä ei ole näyttöä siitä, että D-vitamiinilisällä voitaisiin ehkäistä tartuntoja, mutta riittävästä D-vitamiininsaannista huolehtiminen on immuunipuolustuksen kannalta aina järkevää. Suomessa esimerkiksi HUS on suositellut vaikean koronavirustaudin ehkäisemiseksi 20 mikrogramman päivittäistä D-vitamiinilisää kaikille yli 70-vuotiaille

ja ympärivuorokautisessa hoidossa oleville sekä aikuisille tummaihoisille. Liika on kuitenkin liikaa. D-vitamiinilisän pitkäaikainen käyttö liian suurina annoksina voi haitata terveyttä, ja nostaa esimerkiksi veren kalsiumpitoisuutta. Tämä voi altistaa hengenvaarallisille rytmihäiriöille tai munuaisvaurioille. Suurten D-vitamiinimäärien kertyminen elimistöön voi aiheuttaa myös esimerkiksi väsymystä, päänsärkyä ja pahoinvointia. Turvallisena ylärajana D-vitamiinin saannille pidetään aikuisilla sataa mikrogrammaa päivässä. On tärkeä muistaa, että D-vitamiini on terveyttä ylläpitävä ravintoaine, ei parantava lääke.

Lähde: Kaltiala. ”Onko isoista D-vitamiiniannoksista hyötyä?”, Itä-Suomen yliopiston artikkeli 30.3.2021.

Kansanterveyttä metsästä

Luonnossa liikkuminen vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Luonto vaikuttaa myös elimistön immuunitasapainoon ja aistien toimintaan. Jo pelkkä metsäluonnossa oleilu alentaa verenpainetta, lievittää stressiä ja kohentaa mielialaa.

Kuntien tulisi entistäkin vahvemmin huomioida luonnon tarjoamat mahdollisuudet aineettoman hyvinvoinnin lisääjinä. Kansanterveyttä metsästä -opas auttaa kuntia ottamaan metsäluonnon terveyshyödyt

suunnitelmallisesti mukaan kunnan toimintoihin ja palveluihin. Opasta voivat hyödyntää niin kuntien johto, viranhaltijat, luottamushenkilöt kuin hyvinvointikoordinaattorit. Käytännön toimia ovat mm. kuntalaisten osallistaminen, reittien kunnostaminen, karttojen ajantasaisuuden sekä aktivoiva viestintä ja koulutus.

Lähde: Maa- ja metsätalousministeriö ja Tapio Oy 2020. Kansanterveyttä metsästä toimintamalli.

Pakastekasviksista ravintoaineita

Vaikka ravintoarvoltaan paras olisi juuri maasta nostettu kasvis, ovat keskellä talvea myös pakastekasvikset erittäin hyviä vaihtoehtoja ravintoaineiden lähteiksi. Ravintoainehävikki on pakastekasviksissa vähäistä, sillä kasvisten teollinen pakastusprosessi on kohtuullisen nopea. Ravintoainehävikkiä tapahtuu jonkin verran heti sadonkorjuun jälkeen, mutta pakastekasviksissa ravintoaineet saattavat säilyä jopa paremmin tallella, kuin pitkään varastoiduissa kasviksissa.

Ravintoainehävikkiin vaikuttaa paljon kuitenkin se, miten pakastekasviksia käytetään ruuanvalmistuksessa. Pitkä sulatusaika sekä pitkä keittäminen runsaassa vedessä vähentävät ravintoaineita. Varsinkin vesiliukoiset C- ja B-vitamiinit tuhoutuvat herkästi. Pakastekasvikset kannattaakin sulattaa ja kypsentää mahdollisimman nopeasti ja pitää vesimäärä mahdollisimman vähäisenä.

Puoli kiloa kasviksia **päivässä** voi kerryttää myös pakastekasviksista, jos ne ovat talviaikaan ainoita, jotka maistuvat. Suositeltavaa olisi kuitenkin syödä joka päivä myös joitain tuoreita ja sesongin mukaisia kasviksia.

Lähde: ”Moni väheksyy pakastekasviksia, mutta turhaan”, Helsingin Sanomat 24.3.2021.



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

Kasvispainotteisessa ruokavaliossa huomio kalsiumin ja D-vitamiinin saantiin



Helsingin yliopiston tuoreessa tutkimuksessa on todettu, että kasvispainotteinen ruokavalio saattaa olla riski luuston terveydelle, jos riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista ei huolehdi. Tutkimuksessa eläinproteiinin lähteitä korvattiin lisäämällä ruokavalioihin monipuolisesti palkokasveja, pähkinöitä, siemeniä ja viljatuotteita. Nestemäisiä maitovalmisteita korvattiin kasvijuomilla, joita ei ollut täydennetty kalsiumilla tai D-vitamiinilla. Juuston määrä oli enemmän kasvi-proteiineja sisältävissä ruokavalioissa pienempi kuin eläinproteiinipainotteisessa ruokavaliossa. Kaikki ruokavaliot sisälsivät yhtä paljon kalaa ja kananmunia.

Tutkimuksessa havaittiin, että sekä luuston muodostuminen että hajoaminen lisääntyivät, kun osa ruokavalion eläinproteiinista korvattiin kasvi-proteiinilla. Tämä saattaa pitkään jatkuessaan olla haitallista luuston terveydelle.

Tulokset ovat linjassa äskettäin laajasta EPIC-Oxford -väestötutkimuksesta julkaistujen tulosten kanssa. Niissä kasvissyöjillä havaittiin 18 vuoden seurantajakson aikana suurempi luunmurtumien riski kuin sekasyöjillä. Tutkijat ajattelivat muutosten luuston aineenvaihdunnassa ja kalsiumin ja D-vitamiinin saannissa selittyvän todennäköisesti maitovalmisteiden käytön ja niistä saatavan kalsiumin ja D-vitamiinin määrän vähäisyydellä, sillä tutkittavat eivät saaneet tutkimusjakson aikana käyttäen vitamiini- ja kivennäisainevalmisteita. Tutkijat korostavat, että kasvispainotteista ruokavaliota noudattavien on tärkeää varmistaa riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti luuston terveyden ylläpitämiseksi.

Lähteet: Itkonen ST ym. The Journal of Nutrition, 2021;151:11 ja Potilaan Lääkärilehti 10.2.2021



Kuva: Pixabay

Luotettava lääkeinformaatio on turvallisen lääkehoidon perusta

Lääkkeen käyttäjällä on oikeus lääkeinformaatioon, joka on näyttöön perustuvaa ja hänen omaa lääkahoitoaan tukevaa. Lääkehoidon turvallisen toteutumisen edellytyksenä on omasta lääkkeestä saatu tieto. Lääkeinformaation puute voi johtua terveydenhuollon rakenteista, ammattihenkilöiden toiminnasta tai lääkkeen käyttäjästä itseltään.

Esimerkkeinä rakenteellisista haasteista, jotka altistavat sille, ettei lääkkeen käyttäjää ennetä neuvoa riittävästi lääkkeen käyttöön, ovat lyhyet vastaanottoajat lääkärillä, suuri määrä hoidettavia potilaita sairaanhoitajalla tai lähihoitajalla sekä ruuhkainen aika apteekissa. Ammattihenkilöllä voi myös olla osaamisen puutteita esimerkiksi eri tietolähteiden ja tietokantojen käytössä tai heikot vuorovaikutustaidot. Vastaavasti lääkkeen käyttäjä ei välttämättä osaa kysyä lääkkeistään tai hakea tietoa luotettavista lähteistä itsenäisesti.

Suomessa on tarjolla runsaasti laadukkaita lääkeinformaation lähteitä, työkaluja ja lääketietokantoja sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöille että lääkkeiden käyttäjille. Laadukas lääkeinformaatio-materiaaleja voi hyödyntää tiedonlähteinä ja työkaluina terveydenhuollon ammattilaisten työssä, perus- ja täydennyskoulutuksessa sekä lääkehoidon prosessien kehittämistyössä eri organisaatioissa, kuten potilas-

järjestöissä ja terveydenhuollon toimintayksiköissä. ”Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon” on tiivis tietolähde ja selkokielineen opas lääkkeiden käytön perusasioista kaikenikäisille lääkkeiden käyttäjille.

Kansallinen Lääkeinformaatioverkosto edistää luotettavan lääkeinformaation tunnettuutta ja käyttöä. Juuri päivitetty lääkeinformaatiostrategia ohjaa verkoston toimintaa.

Lähde: Kiviranta & Hämeen-Anttila. Luotettava lääkeinformaatio on edellytys turvallisen lääkehoidon toteutumiselle. Sic! 1/2021, Fimea.

D-vitamiinista ei apua polvikipuihin

Kroonisten polvikipujen syynä on usein nivelrikko. Iän lisäksi nivelrikolle altistavat lihavuus, raskas fyysinen työ, polvivammat ja raskas liikunta. Tuoreen tutkimuksen mukaan D-vitamiinilisä tai omega-3-rasvahappovalmiste ei näyttäisi lieventävän polvikipuja tai auttavan polven nivelrikossa.

Tutkimuksessa seurattiin viisi vuotta 1400 keskimäärin 68-vuotiaasta kroonisista polvikivuista kärsivää henkilöä. D-vitamiinilisää tai omega-3-rasvahappovalmistetta saaneiden tai verrokiryhmässä olleiden polvet kipuivat yhtä paljon. Eroja ei myöskään ollut polvien jäykkyydessä eri ryhmien välillä. Riittävästä D-vitamiinin saannista on kuitenkin tärkeää huolehtia ympäri vuoden osana osteoporoosin omahoitoa.

Lähde: MacFarlane, Cook, Kim ym. 2020. The Effects of Vitamin D and Marine Omega-3 Fatty Acid Supplementation on Chronic Knee Pain in Older US Adults. *Arthritis & Rheumatology*, Vol. 72, Issue 11 (<https://doi.org/10.1002/art.41416>) ja Apteekkari 18.11.2020. Uutinen: Polvikivut eivät helpota D-vitamiinilla eivätkä omega-3-rasvalla.



Kuva: Pexels

Uusi potilasohje: Tulehdukselliset suolistosairaudet ja osteoporoosi

Osteoporoosi vaanii IBD-potilaita

Tulehdukselliset suolistosairaudet (Inflammatory Bowel Disease, IBD) haavainen paksusuolentulehdus ja Crohnin tauti ovat lisääntyneet Suomessa voimakkaasti viime vuosikymmeninä. Suomessa oli vuonna 2020 noin 54 000 IBD-diagnoosin saanutta potilasta ja uusia tautitapauksia todetaan vuosittain noin 2000. Tulehduksellisiin suolistosairauksiin liittyy myös liitännäissairauksia, joista yksi yleisimmistä on osteoporoosi. Sitä esiintyy noin 30 %:lla potilaista ja osteopeniaa jopa joka toisella. Osteoporoosin riskiä IBD-potilailla nostavat tavanomaisten riskitekijöiden lisäksi mm. krooninen tulehdus, pitkäkestoinen kortisonihoito ja puutteellinen ravintoaineiden imeytyminen. Koska tulehdukselliset suolistosairaudet puhkeavat usein jo nuorella iällä, on luustoterveydestä huolehtiminen erityisen tärkeää.

Tulehdukselliset suolistosairaudet ovat kroonisia ja uusiutuvia sairauksia, joiden syntymekanismiin ajatellaan liittyvän ympäristö- ja ravintotekijöiden lisäksi suolistobakteerit sekä geneettinen alttius. Haavainen paksusuolentulehdus sijaitsee nimensä mukaan paksusuolella, tulehdus alkaa useimmiten peräsuolesta ja rajoittuu limakalvoille.

Crohnin tauti voi ilmetä missä tahansa ruuansulatuskanavan osassa, tulehdus on jaksottaista ja voi ulottua läpi suolen koko seinämän. IBD-taudin diagnosointiin käytetään tähystystä. Ensisijainen hoito on lääkehoito, mutta vaikeammissa tautimuodoissa turvaudutaan leikkauksiin.

Haavainen paksusuolentulehdus on yleisin IBD-sairaus

Se on noin 3 kertaa yleisempi kuin Crohnin tauti. Taudin kulku on aaltomainen, jossa lepovaiheet ja tulehdusvaiheet vuorottelevat. Yleisin oire on verinen ripuli. Lisäksi voi ilmetä mm. äkillistä ulostamisen tarvetta, limaisia eritteitä ulosteessa ja kramp-pimaisia vatsakipuja vasemmalla alavatsalla.

Crohnin taudin oireet vaihtelevat taudin sijainnin mukaan. Tavallisia oireita ovat ripuli, tihentynyt ulostamisen tarve, vatsakivut, väsymys ja laihtuminen. Crohnin taudissa on usein komplikaatioita: suolen ahtaumia, märkäpesäkkeitä ja tulehduskanavia eli fisteleitä. Taudille on tyypillistä oireettomien ja pahenemisvaiheiden vuorottelu.

Krooninen tulehdus uhkaa luita

Tulehdukselliset suolistosairaudet ylläpitävät elimistössä jatkuvaa tulehdustilaa. Se vaikuttaa haitallisesti luukudoksen uudistumiseen, jolloin luun määrä pienenee.

IBD-lääkitys vaikuttaa osteoporoosiriskiin. Varsinkin suun kautta otettu kortisonilääkitys heikentää luun muodostusta ja vähentää kalsiumin imeytymistä suolistosta. IBD:n hoidossa käytettävät biologiset lääkkeet taas saattavat lisätä luun tiheyttä.

Myös huono ravitsemustila ja puutteellinen imeytyminen lisäävät osteoporoosin riskiä. Imeytymishäiriö on usein seurausta vaurioituneesta suolen limakalvosta, ripulista tai suolikirurgiasta, jossa suolta on jouduttu lyhentämään. IBD-potilailla on mm. matalat D-vitamiini-, kalsium- ja fosfaattiarvot terveisiin henkilöihin verrattuna.

Potilasohje opinnäytetyönä

Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat Maritta Kitti, Johanna Martonen ja Leena Mörsky ovat laatineet opinnäytetyönsä osana Luustoliitolle uuden potilasohjeen. Tulehdukselliset suolistosairaudet ja osteoporoosi –esite jatkaa sekundaarisen osteoporoosin potilasohjeiden sarjaa.

Sarjassa on aiemmin julkaistu potilasohjeet nivelreumaa, keliakiaa, diabetesta, syöpää ja muistisairauksia sairastaville sekä oma ohjeensa kortisonin aiheuttamasta osteo-



poroosista. Uudessa potilasohjeessa kerrotaan, miksi tulehdukselliset suolistosairaudet lisäävät riskiä sairastua osteoporoosiin ja saada murtumia. Potilasohje antaa myös hyviä vinkkejä näiden riskien torjumiseen. Uutta potilasohjetta voi tilata Luustoliiton verkkosivuilta. Opinnäytetyö löytyy kokonaisuudessaan Theseuksesta (theseus.fi).

Lähteitä:

IBD ja muut suolistosairaudet ry. (n.d.). Suolistosairaudet. <https://ibd.fi/tietoa-sairauksista/>

Kolho, K.-L. & Färkkilä, M. (2017). Tulehdukselliset suolistosairaudet – mikä vialla? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 133(18), 1701–1709. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/302362/duo14274.pdf?sequence=1>

Mirza, F., & Canalis, E. (2015). Management of endocrine disease: Secondary osteoporosis: pathophysiology and management. *European Journal of Endocrinology*, 173(3), R131–R151. <https://doi.org/10.1530/EJE-15-0118>

Ratajczak, A. E., Rychter, A. M., Zawada, A., Dobrowolska, A., & Krela-Ka-mierczak, I. (2020). Nutrients in the prevention of osteoporosis in patients with inflammatory bowel diseases. *Nutrients*, 12(6), 1702. <https://doi.org/10.3390/nu12061702>

Sipponen, T., Färkkilä, M. & Lepistö, A. (2018). Tulehdukselliset suolistosairaudet. Teoksessa Färkkilä, M., Heikkinen, M., Isoniemi, H. & Puolakkainen, P. (toim.), *Gastroenterologia ja hepatologia* (ss. 503–554). Kustannus Oy Duodecim.

TEKSTI: LEENA MÖRSKY, JOHANNA MARTONEN JA MARITTA KITTI



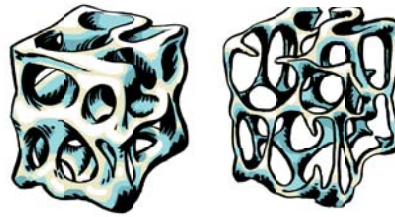
Mikä on tulehduksellisten suolistosairauksien yhteys osteoporoosin?

- Osteoporoosia esiintyy liitännäissairautena jopa kolmasosalla IBD-potilaista.
- Sairauden vuoksi elimistössä on jatkuva tulehdustila, joka vaikuttaa haitallisesti luukudoksen uudistumiseen.
- Suun kautta otettu kortisonilääkitys heikentää luun muodostusta ja vähentää kalsiumin imeytymistä.
- Huono ravitsemustila ja puutteellinen imeytyminen lisäävät osteoporoosin riskiä. Imeytymishäiriö on usein seurausta vaurioituneesta suolen limakalvosta tai suolta lyhentävästä kirurgiasta.
- IBD-potilailla saattaa olla matalat D-vitamiini- ja kalsiumpitoisuudet terveisiin henkilöihin verrattuna.

POTILASOHJE TULEHDUKSELLISET SUOLISTO- SAIRAUDET JA OSTEOPOROOSI

Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosilla tarkoitetaan luuston etenevää sairautta, jossa luun lujisuuden heikentyminen altistaa murtumille. Osteoporoosi on salakavala tauti, sillä luuston haurastuminen ei tunnu milteään tai aiheuta kipua.



Terve ja osteoporoottinen luu
(Kuva: Ilmo Anundi)

Luu on elävää kudosta, joka uusiutuu koko elämän ajan. Luu vahvistuu lapsuuden ja nuoruuden aikana. Se saavuttaa niin sanotun huppumassan eli luun suurimman määrän noin 30 vuoden iässä. Luuston kuntoon voi itse vaikuttaa iästä ja sukupuolesta riippumatta. Luustoterveyden kannalta on olennaista riittävä liikunta, normaali paino, monipuolinen ravinto, riittävä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saanti sekä tupakoimattomuus. Alkoholin käyttö lisää myös osteoporoosin riskiä.

Osteoporoosia voi olla iästä ja sukupuolesta riippumatta, mutta se on yleisempää ikääntyneillä sekä naisilla. Miehillä luun huippumassa on naisia suurempi. Lisäksi vaihdevuosien hormonaaliset muutokset kiihdyttävät naisilla luuntiheyden pienenemistä. IBD:n lisäksi osteoporoosin riskiä lisääviä sairauksia ovat muun muassa diabetes, reumasairaudet, tietyt syöväet, keliakia, syömishäiriöt ja muistisairaudet.

Mitä ovat tulehdukselliset suolistosairaudet?

Tulehdukselliset suolistosairaudet (Inflammatory Bowel Disease, IBD) ovat kroonisia sairauksia, joissa taudin lepo- ja tulehdusvaiheet vuorottelevat. Niiden syntyyn ajatellaan liittyvän ympäristö- ja ravintotekijöiden lisäksi suolistobakteerit ja geneettinen alttius. Suomessa nämä taudit ovat lisääntyneet merkittävästi viime vuosikymmeninä. Niihin sairastutaan yleensä melko nuorena, keskimäärin 20–35-vuotiaana.

Yleisimpiä IBD-sairauksia ovat paksusuolen limakalvoille rajoittuva **haavainen paksusuolentulehdus** ja **Crohnin tauti**. Siinä tulehdus voi esiintyä missä tahansa ruuansulatuskanavan osassa ja ulottua läpi suolen seinämän. Tulehduksellisten suolistosairauksien diagnosointiin käytetään tähystystä. Ensisijainen hoito on lääkehoito, mutta vaikeammassa tautimuodoissa turvaututaan leikkauksiin.

VINKIT IBD-POTILAAN OSTEOPOROOSIRISKIN VÄHENTÄMISEEN

Syönkö riittävän terveellisesti?



Terveellinen ruokavalio sisältää runsaasti värikkäitä kasvikunnan tuotteita, täysjyväviljaa ja maitotuotteita. Se turvaa riittävän proteiinin ja kalsiumin saannin. Kun syöt monipuolisesti, luustosi saa riittävästi tärkeitä ravintoaineita. Varsinkin taudin aktiivisessa vaiheessa proteiinin saantia pitää lisätä, sillä tulehdustila, kortisonihoito ja suoliston imeytymishäiriöt lisäävät myös proteiinin menetystä. Voit kysyä neuvoa ravitsemusterapeutilta tai lääkäriltä lisäravinteiden tarpeestasi. Sekä runsas yli- että alipaino ovat luustolle haitallisia.

Saanko tarpeeksi kalsiumia ja D-vitamiinia?



Kalsium on luuston rakennusaine ja D-vitamiini edesauttaa kalsiumin imeytymistä suolesta. IBD-potilailla on usein matalat kalsium- ja D-vitamiinipitoisuudet terveisiin henkilöihin verrattuna. Jos keho ei saa tarpeeksi kalsiumia ruokavaliosta, se ottaa kalsiumia luista. Monille IBD-potilaille suositellaankin kalsiumin (1000–1200 mg) ja D-vitamiinin (15–20 µg) päivittäistä lisää. Kortisonilääkityksen ja taudin aktiivivaiheen aikana D-vitamiinin ja kalsiumin tarve on vielä suurempi. Yksilöllisestä kalsiumin ja D-vitamiinin tarpeesta on hyvä keskustella lääkärin kanssa.

Onko liikumiseni riittävä?



Luustoa ja lihaksistoa monipuolisesti vahvistava liikunta ehkäisee myös kaatumisia. Liikunnan hyödyt kantavat läpi elämän. Lapsuudessa liikunta lisää luiden massaa ja aikuisiällä ylläpitää sitä. Vaihdevuosi-ikässä liikunta hidastaa luun menetystä ja vanhuusiällä pienentää kaatumisriskiä. Liiku säännöllisesti vointisi mukaan, puoli tuntia päivässä riittää.

Tärkeimmät lähteet:

Bravenboer N, Oostlander AE, van Bodegraven AA. Bone loss in patients with inflammatory bowel disease: cause, detection and treatment. *Curr Opin Gastroenterol*. 2021 Mar 1;37(2):128-134

Harbord M., Annese V., Vavricka S. R., Allez M., Barreiro-de Acosta M., Boberg K. M., Burisch J., De Vos M., De Vries A.-M., ... for the European Crohn's and Colitis Organisation [ECCO]. (2016). The first european evidence-based consensus on extra-intestinal manifestations in inflammatory bowel disease. *Journal of Crohn's and Colitis*, 10(3), 239–254. <https://doi.org/10.1093/ecco-jcc/jjv213>

Mirza, F., & Canalis, E. (2015). Management of endocrine disease: Secondary osteoporosis: pathophysiology and management. *European Journal of Endocrinology*, 173(3), R131–R151. <https://doi.org/10.1530/EJE-15-0118>

Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus. (8.12.2020). Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi24065#s3>

Onko sairauteni hyvässä hoitotasapainossa?



On tärkeää, että tulehduksellinen suolistosairaus on hyvässä hoitotasapainossa. Sairauden aktiiviset tulehdusvaiheet kortisonilääkityksineen heikentävät luustoasi. FRAX (Fracture Risk Assessment Tool) -laskuria voidaan käyttää murtumariskin arviointiin. Luuntiheysmittaus voi olla tarpeen luuston tilanteen arvioimiseksi.

Pitäisikö lopettaa tupakointi? Entä alkoholin käyttö?



Helpommin sanottu kuin tehty. Tupakoinnin lopettamiseen voit pyytää tukea terveydenhuollon ammattilaiselta. Tupakointi on haitallista luuston kannalta. Se heikentää luun tiheyttä ja saattaa estää kalsiumin luuta suojaavaa vaikutusta. Käytä alkoholia vain kohtuudella. Sen käyttö lisää tapaturmaalttiutta ja kaatumisia sekä häiritsee kalsiumin aineenvaihduntaa.

Tarvitsenko lääkettä?



Luulääkkeiden avulla luun haurastuminen voidaan pysäyttää. Lääkehoito aloitetaan jo murtuman saaneille sekä suuren murtumariskin potilaille luuntiheysarvot ja muut yksilölliset riskitekijät huomioiden.

Valinnoillasi on väliä!



Ratajczak, A. E., Rychter, A. M., Zawada, A., Dobrowolska, A., & Krela-Kazmierczak, I. (2020). Nutrients in the prevention of osteoporosis in patients with inflammatory bowel diseases. *Nutrients*, 12(6), 1702. <https://doi.org/10.3390/nu12061702>

Sipponen, T., Färkkilä, M. & Lepistö, A. (2018). Tulehdukselliset suolistosairaudet. Teoksessa Färkkilä, M., Heikkinen, M., Isoniemi, H. & Puolakkainen, P. (toim.), *Gastroenterologia ja hepatologia* (ss. 503–554). Kustannus Oy Duodecim.

Potilasohje on tuotettu osana Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä vuonna 2021. Tekijöinä olivat Kittinen, M., Martonen, J. & Mörsky, L. Asiantuntijana toimi gastroenterologian erikoislääkäri ja emeritusprofessori, Martti Färkkilä.

Elintavat - mikä saa ihmisen muuttamaan käytöstään?

Terveelliset elintavat ehkäisevät lähes kaikkia kansansairauksia. Ja silloin kun eivät ehkäise, ne hyvin usein kuitenkin helpottavat oireiden kanssa elämistä tai toipumista. Elintavat ovat myös osteoporoosin hoidon perusta ja niistä voi olla merkittävää apua osteoporoosia sairastavalle.

Lähes kaikki meistä ovat olleet joskus tilanteessa, jossa tietää, että *pitäisi* tehdä jotain terveellisemmin, mutta ei joko jaksa, pysty tai muista. Tai sitten kyseinen tekeminen vain tuntuu kerta kaikkiaan vastenmieliseltä tai aivan liian isolta otettavaksi haltuun.

Mikäli elintapoihin liittyvät ongelmat ratkaistaisiin antamalla ohjeita ja neuvoja, tilastomme näyttäisivät aivan toisenlaisilta. Onnistumisiakin kuitenkin tapahtuu koko ajan. Mikä saa ihmisen muuttamaan käyttäytymistään?

Tutkimusten mukaan ehdottomasti tehokkain tapa vaikuttaa ihmisten elintapoihin on ympäristön muokkaus. Ihmiset, jotka asuvat alueella, jossa on kattava, viihtyisä ja turvallinen kävely- ja pyörätieverkosto, liikkuvat keskimääräisesti enemmän ja ovat myös hieman hoikempia kuin ihmiset, joiden asuinympäristössä yksityisautoilu on kätevin tapa liikkua.

Nykyisessä työelämässä on huomattavasti helpompaa olla savuton, kuin 30 vuotta sitten, jolloin tuhakuppi oli vielä normaali varuste toimistossa. Kansanterveyden edistäjälle onkin selvää, että jos haluamme kansakuntana olla terveempiä, tulee elinympäristöämme muokata. Kuulostaa mahdottomalta: työpaikkaa ei oikein voi valita terveellisen ruokalan perusteella ja kodin sijainnillekin on monia kriteerejä.

Ei ne spurtit, vaan ne pienet päivittäiset tavat

Vaikuttava ympäristön muokkaus voi kuitenkin olla jokin ihan pieni ja arkinen asia. Reagoimme jatkuvasti ympäristössämme oleviin ärsykkeisiin. Hedelmäkori välipala-aikaan keit-



tion paraatipaikalla lisää hedelmien syöntiä. Mainoskatko kesken lempisarjan voi toimia ärsykkeenä, joka muistuttaa, että nyt olisi hyvä tehdä muutama kyykkyliike. Eräällä työpaikalla hissi oli jatkuvasti rikki. Kun hissi kuukauden päästä oli korjattu, ihmiset huomasivat jatkavansa portaiden kävelyä.

Iso osa toiminnastamme onkin tottumusten ohjaamaa. Kun laitoit itsellesi aamiaista, mietitkö erikseen mitä tänään söisit? Vai söitkö sitä mitä syöt joka aamu? Päiviimme sisältyy valtava määrä päätöksiä. Moni meistä ei pohdi erikseen lähteekö rakkaaseen harrastukseen joka torstai klo 18 tai meneekö autolla töihin. Niin vain tehdään, koska on totuttu tekemään. Kun jotain asiaa toistaa tarpeeksi monta kertaa, siitä tulee tapa.

Pienistä tavoista tulee terveyden kannata merkittäviä tekoja. Ja mikä parasta: uusia tapoja voi opetella. Jos päätät tänään lisätä iltapalalle kourallisen marjoja tai hedelmiä ja teet niin joka päivä, saat viikossa seitsemän annosta lisää marjoja, kuukaudessa 30, vuodessa 365. Jos lisää jokaiseen

päivään 10 minuuttia itselle mieluista liikuntaa, tulee lisänneeksi viisi tuntia liikuntaa kuukaudessa. Kymmenen ylimääräistä sohvalta nousua päivässä tekee 300 nousua kuukaudessa.

Kannattaako muutos?

Elintapamuutoksen tekeminen ilman sen kummempia pohdiskeluja voi siis olla hyvinkin mahdollinen. Toiset kuitenkin tarvitsevat tai haluavat enemmän pohdintaa. Yksi tapa lähestyä asiaa on tarkastella omia syitään muutokseen ja pohtia miten elämä on parempaa sitten kun tavoite on saavutettu. Esimerkiksi: "Haluan liikkua enemmän". Miksi? "Koska liikunta tekee hyvää luustolle. Se myös tuo minulle iloa, virkeyttä ja vetreyttä niveliä".

Muutoksen edessä kannattaakin pohdiskella, mikä on juuri minulle tärkeää ja verrata sitä nykyiseen tilanteeseensa. Missä haluan olla kahden tai viiden vuoden kuluttua? Vastaus voi olla vaikkapa, että haluan jaksaa virkeänä työelämässä ja harrastaa, patikoida Machu Picchulla tai

olla isovanhempi, joka jaksaa touhuta lastenlasten kanssa.

Seuraavaksi voi kysyä itseltään mm. tämän tyyppisiä kysymyksiä: mikäli jatkan arkeani ja elintapojani kuten nyt, missä olen puolen vuoden päästä? Entä viiden vuoden päästä? Minkä pitäisi muuttua, että ja mitä pitäisi tapahtua, että pääsee tuohon tavoitteeseeni?

Kirjaa ylös missä olet hyvä ja aloita siitä mikä tuntuu kivalta

Jos lääkäri sanoo, että luusto vaatii huomattavasti enemmän askelia päivään ja huomauttaa, että proteiinia on lisättävä ja verenpaineikin on pilvissä, mistä sitä kehuisi itseään? Muutokset voivat tuntua aivan liian isoilta ja vaikeilta ja jäädä siksi tekemättä. Tai sitten tulee aloitettua suurella innolla ja palattua takaisin vanhoihin tapoihin parin kuukauden päästä.

Käyttäytymisen muutosta tutkivat ovat yksimielisiä siitä, että pystyvyyden tunteen vahvistaminen on todella tärkeä onnistuneen muutosprosessin ennustaja. Pystyvyyden tunne puolestaan kohoaa, kun ihminen kokee hallitsevansa tilanteen. Mitkä ovat ne asiat, josta voi jo olla ylpeä? Me suomalaiset emme ole kovin hyviä kehuaan. Emme muita, mutta emme varsinkaan itseämme. Tämä tehtävä on kuitenkin sitä tärkeämpi, mitä isompi muutostarve on.

Yllä mainitussa esimerkissä hyväkuntoinen elämä, normaalilla verenpaineella ja suuremmilla proteiininimäärillä, voi tuntua täysin saavuttamattomissa olevalta asialta. Sen sijaan voi pysähtyä huomaamaan vaikkapa, että tykkää laittaa ruokaa, pitää yhteyttä ystäviin ja että kotitöitä tehdessä tulee välttäneeksi paikallaanoloa. Mitä iloa nykyiset puuhaut tuovat tässä hetkessä? Onko niissä jotain, jonka lisääminen lisäisi hyvää mieltä? Miten hyödyn niistä jo tänään?

Esimerkiksi pelkästään puoli purkkia rahkaa päivässä on noin 100 g proteiinia viikossa. Jos kävelee samalla, kun puhuu ystävän kanssa puolen tunnin puhelun, voi askelia kertyä helposti yli 1 000.

Hyvän lisääminen on tutkitusti helpompaa kuin huonon poistaminen. Jos luopuu jostain itselle mieltäisästä, päätöstä voi olla hankalampi pitää. Jos urakka tuntuu isolta, maltilla tehdyt muutokset ovat kestävämpiä. Kun onnistuu yhdessä pienessä muutoksessa, on helpompi pohtia itselle sopivaa seuraavaa askelta.

HELPOMPI TAPA -työvälineiden avulla kohti muutosta

Olemme Tuki- ja liikuntaelinliitto TULE ry:ssä tuottaneet yhteistyössä PsT, dosentti Pilvikki Absetzin kanssa HELPOMPI TAPA -elintapamuutoksen



Kuvassa Marja Kinnunen

työvälinesarjan, joka on rakennettu edellä mainituista näkökulmista. Työvälineen tarkoituksena on auttaa kohti pysyviä elintapamuutoksia. Pysyvän muutoksen tekeminen ei tarvitse olla hirveän hankalaa. HELPOMPI TAPA -kortit auttavat pohtimaan asioita juuri omaan arkeen sopiviksi ja tukee löytämään juuri sinulle sopivat keinot, jolloin myös mahdollisuus omaksua terveelliset tavat pysyvästi osaksi omaa arkea moninkertaistuu.

HELPOMPI TAPA on (ainakin puoleksi) automaattinen. Sitä ei tarvitse pohtia koko ajan, vaan arjen tilanteet ja asiat muistuttavat siitä ja käynnistävät sen melkein kuin itsestään.

HELPOMPI TAPA on vaikuttava. Pienet teot eivät heti tunnu milteään ja siksi niitä ei välttämättä edes ajattele muutoksina – varsinkin, jos ne ovat sellaisia, joita on aiemminkin tehnyt satunnaisesti tai vähemmän.

HELPOMPI TAPA -korttisarjassa on julkaistu kortit liikunnan lisäämiseen, terveelliseen syömiseen, kohtuuteen ja savuttomuuteen.

Työvälineitä voi printata nettisivuiltamme tai tilata postimaksun hinnalla. Muutaman kappaleen tilaukset veloituksetta. www.suomentule.fi/helpompitapa.

TEKSTI: MARJA KINNUNEN



Hoitosuhde ratkaisee

Lääketieteen ja filosofian tohtori, professori Pekka Louhiala osoittaa tavattoman kiinnostavassa uutuuskirjassaan *Plasebon arvoitus* (Duodecim 2021), miten paljon väärinkäsityksiä plaseboaiheeseen yleisesti liittyy – myös tiedeyhteisön sisällä.

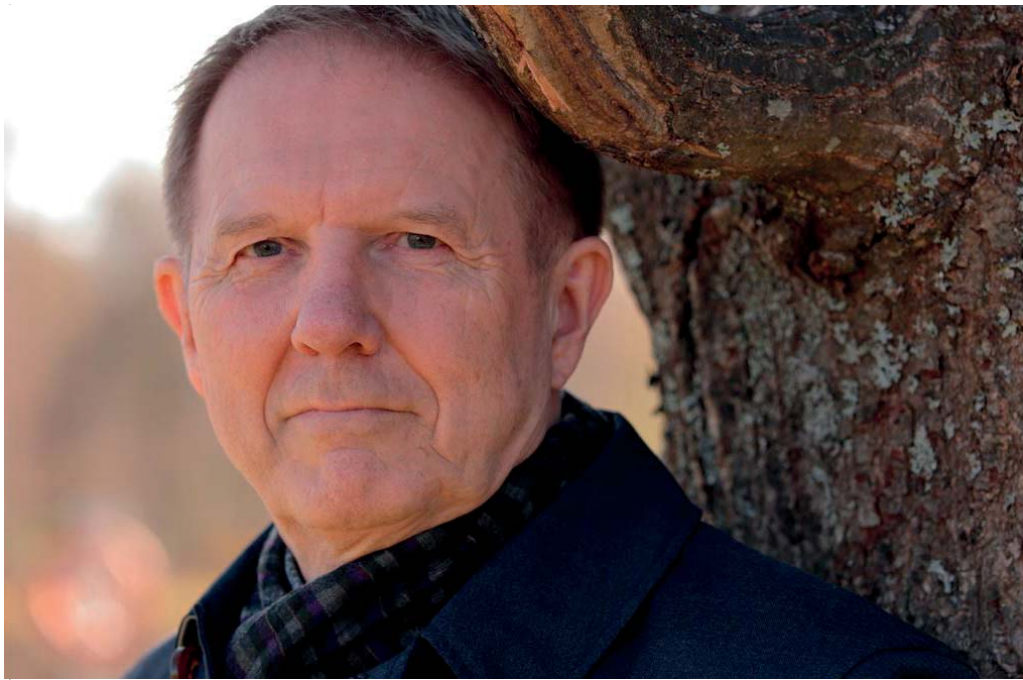
Plasebosta (toimituksen huomio: plasebo = lumelääke) puhutaan milloin ylistäen, milloin vähätellen. Kirjassaan Louhiala osoittaa ennen muuta sen, miten suurille käsitteellisille väärinkäsityksille ja epätarkkuuksille keskustelu plasebosta ja plasebovaikutuksesta yleensä perustuu.

On tärkeää tehdä ero **plasebon** ja niin sanotun **plasebovaikutuksen** välillä. Plasebo on vaikuttamaton aine, jota käytetään vertailuna esimerkiksi uuden lääkkeen tutkimuksessa.

Plasebovaikutuksella puolestaan voidaan viitata kahteen asiaan. Ensinnäkin siihen, mitä tapahtuu *tutkimuksen plaseboryhmässä*. Tämä ei liity juuri ollenkaan plaseboon eli vaikuttamattomaan aineeseen, vaan esimerkiksi siihen, että ryhmän jäsenet saavat tutkimuksen aikana huomiota: syntyy jopa hoitosuhde ja kuluu aikaa, jolloin syntyy *hoitovaikutusta jopa ilman vaikuttavaa lääkettä*. Ajan myötä monet oireet myös lievenevät itsestään.

Asian varsinainen pihvi ovat ne myönteiset vaikutukset, jotka syntyvät siitä, että potilaalla on hoitosuhde; potilas saa hoitoa ja joku ottaa hänen taakkaansa kantaakseen, Louhiala selvittää.

Siis se, mikä meitä parantaa, ei ole koskaan varsinaisesti plasebo, joka on yksiselitteisesti vaikuttamaton aine. Plasebovaikutuksessa meitä sen sijaan hoitavat tuntemamme luottamus hoitavaan henkilöön, myönteiset odotukset hoidon tehosta, hoitotapahtumaan liittämämme merkitykset, vuorovaikutustilanteet ja kohtaamiset meitä hoitavien ihmisten kanssa.



Pekka Louhiala toteaa, että plasebovaikutus on tosiasiasa hyvin huonosti näitä ilmiöitä kuvaava termi, mutta hän päätyi käyttämään sitä myös kirjassaan, koska se on yleisesti tunnettu. Ilmiötä paremmin eri näkökulmista kuvaavat termit *hoivavaikutus*, *hoitosuhdevaikutus*, *merkitysvaikutus* tai *kontekstivaikutus* eivät ole ainakaan vielä yleisesti tunnettuja. Ehkä hoitosuhdevaikutus olisi näistä kuvaavin, toteaa Louhiala.

Hoitosuhde pitää ymmärtää lavasti: se voi olla vain yksi kohtaaminen, toisessa ääripäässä se voi olla kymmenen vuoden hoitosuhde. Eikä se hoitosuhteen toinen osapuoli aina ole lääkäri, vaan se voi olla kuka vain lähellä oleva auttaja, vaikka naapuri tai ystävä, Louhiala pohtii.

Luottamuksen voima

Yksi meille kaikille tutuimmista tilanteista, joissa hoitosuhdevaikutus tai hoivavaikutus toteutuvat arkisessa elämässä on, kun äiti tai isä puhalttaa lapselta pipin pois. Louhiala kertoo kirjassaan osuvan esimerkin Helsingin Sanomien *Lasten tiedekysymykset* -palstalle vuonna 2017 tulleesta kysymyksestä, jossa 5-vuotias lapsi kysyy, ”miten puhallus parantaa pi-

pin”. Kipulääketieteen professori **Eija Kalso** kertoo vastauksessaan mm. näin:

”Kun luotettu ihminen puhalttaa pipiin, on vaara ohi. Siksi elimistömme rauhoittuu ja kivun tunne vähenee. – – Pippiin puhaltaminen toimii vain silloin, kun puhaltajan ja lohduttavan välillä on luottamusta. Jos ventovieras tai vihainen ihminen tulisi puhaltamaan haavaan, se ei auttaisi, koska uhkaava tilanne ei auta rauhoittumaan.”

Louhiala painottaa, että kaikissa hoito- ja hoivatilanteissa on läsnä plasebovaikutus eli hoitosuhdevaikutus. – Tietenkin on, sanoo hän. Kroonisen kivun hoidossa hoitosuhdevaikutus on erityisen tärkeä.

Haittavaikutuksia on käsiteltävä harkiten

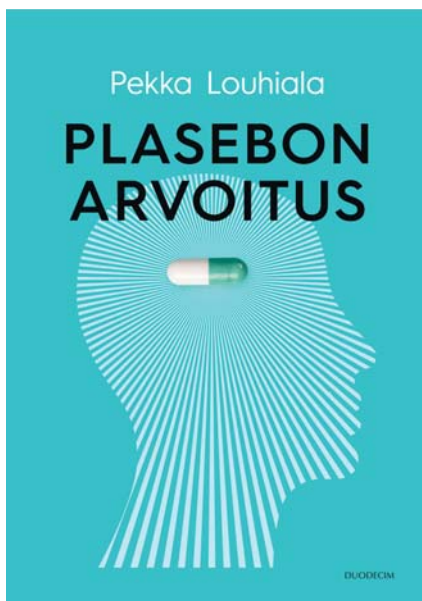
Plasebon kääntöpuolena on *nosebo*: jos odotan lääkkeeltä tai rokotukselta ikäviä sivuvaikutuksia, todennäköisesti myös saan niitä. Jos en odota niitä, oireet ovat vähintäänkin lievempiä tai niitä ei tule.

Tämän tietäen olen jättänyt toisinaan lääkepakkausten mukana tulevat, pienellä prantilla kirjoitetut ohuet paperiliuskat lukematta. Niihin on kirjattu kaikki mahdolliset ja mahdotto-

mat sivuvaikutukset, joita lääkkeellä on lääketutkimuksissa havaittu. Niihinhan kirjataan myös plaseboryhmän saamat sivuvaikutukset, vaikka vertailuryhmään kuuluville tutkittaville olisi annettu pelkkiä laktoosi- tai kalkkitabletteja.

Jos lääkkeiden sivuvaikutuksia koskeva informaatio lisää sivuvaikutusten kokemista, olisiko siis parempi, jos lääkäri ei kertoisi mahdollisista sivuvaikutuksista potilaille ollenkaan? Ei sivuvaikutuksista voi olla kertomatta, vaan tieto on räätälöitävä lääkkeen ja mahdollisten merkittävien sivuvaikutusten sekä potilaan persoonan huomioon ottaen. Potilasta on hyvä valmistella siihen, millaisia vaikutuksia lääkkeen käytöstä voi olla odotettavissa, ja missä tapauksessa pitää ottaa yhteyttä lääkäriin, Louhiala sanoo.

Otan yhden yksinkertaisen esimerkin työstäni lastenlääkärinä: atooppisessa ihottumassa käytetään uusia lääkkeitä, jotka alkuun vähän polttelevat iholla. Lääkityksen aloitusvaiheessa potilaalle annetaan alkuun pari päivää myös kipulääkettä, jotta polttelun tunne ei ala häiritä hoitoa. Tämä sivuvaikutus pitää kertoa potilaalle ja hänen huoltajilleen, etteivät he jätä tyypillistä ja ohimenevää sivuvaikutusta pelästyessään kesken sen käyttöä, jolloin itse sairauden hoito kärsisi.



Plasebon arvoitus (Duodecim 2021) -kirjan on kirjoittanut lääketieteen ja filosofian tohtori, professori Pekka Louhiala. Kuva: Kimmo Luukkonen.

Louhiala korostaa, ettei ole olemassa mitään kaikille ja kaikkiin tilanteisiin sopivaa kaavaa, minkä verran lääkkeiden mahdollisista sivuvaikutuksista olisi hyvä puhua ennakkoon. – Kumpikaan ääripää ei ole hyvä – että luetaan kaikki sieltä *Pharmaca Fennicasta* tai sitten ei kerrota mitään, hän toteaa.

Lääkäriopiskelijoille vuorovaikutuskoulutusta

Niillä lääketieteen aloilla, joissa on tyypillisesti pitkiä potilas-lääkärisuhteita ja aloilla, joilla on monisairaita potilaita, lääkärit yleensä ymmärtävät erityisen hyvin myös plasebovaikutuksen eli hoitosuhdevaikutuksen voiman ja merkityksen. Lääkärikoulutuksessa on nykyään paljonkin vuorovaikutuskoulutusta, mutta silti hoitosuhdevaikutuksen äärellä ilmenee yhä myös hämmennystä.

Vuorovaikutuskoulutuksessa lääkäriksi opiskelevat voivat huomata omassa toiminnassaan asioita, joita on hyvä korjata. Louhiala kertoo esimerkin koulutuksesta, jossa harjoitettiin potilas-lääkäri-kohtaamisia. Yksi opiskelijoista puhui kaiken aikaa hyvin nopeasti. Tähän piirteeseen kiinnitettiin kurssilla rakentavasti huomiota, jolloin opiskelija alkoi korjata puhetapaansa ja näin paransi mahdollisuuksiaan myönteiseen potilaan ja lääkärin väliseen kohtaamiseen.

Louhiala käsittelee kirjassaan myös tutkimusnäyttöjä, jotka todistavat, että potilaan oireet helpottavat, kun niiden signaali on kuultu. Hoitavan lääkärin empaattisuus on tällöin avainasemassa. Empaattisuuttakin voi oppia, mutta sitä ei voi opettaa millään ulkoisilla tempuilla.

Se ei ole mitään mekaanista tai keittokirjamaista. Itse ajattelen ja rohkenen väittää, että persoonan aitous merkitsee siinä enemmän, sanoo Louhiala.

Avoimen plasebon arvoitus

Ihmiset ovat saaneet tutkimustilanteissa toistuvasti apua erilaisten terveystilanteiden hoitamiseen esimerkiksi laktoosipillereistä eli puhtaasta plasebosta, vaikka ovat tienneet, että

kyse on plasebosta. Onnistuisinko siis huijaamaan itseäni, eli voisinko esimerkiksi käyttää kalkkitabletteja itsehoitona vaikka sormien kipuun tai alakuloiseen mieleen?

Puutun heti sanaan *huijaus*. Se oletushan kulkee tässä koko ajan mukana, että potilaita huijataan tai koehenkilöitä huijataan. Ei se niin ole. Huijaus sisältää ajatuksen, ettei tapahtu mitään vaikutusta, mutta hoitovaikutusta tapahtuu kuitenkin joka tapauksessa, kaikissa hoitotilanteissa, Louhiala korostaa.

Uusin tutkimuslinja on *avoin plasebo*, englanniksi *open placebo*. Siinä potilaalle sanotaan suoraan, että annamme tabletteja, joilla ei ole oikeasti vaikutusta, mutta syö niitä kolme päivää. Heille kerrotaan myös, että aiemmissa tutkimuksissa on todettu myös plaseboa saaneiden potilaiden hyötynneen. Tämä onkin jännä asetus. Koehenkilöinformaatiossa nimitäin kerrotaan pieni valkoinen valhe, kun sanotaan, että tutkimuksessa on havaittu näiden pillerien auttavan – mutta eihän se vaikuttamaton pilleri oikeasti auta, vaan se hoitokokonaisuus.

Vaihtoehtohoidoista käytetään myös nimitystä uskomushoidot. Sanotaan, että usko siirtää vuoria, ja tätä olen monesti miettinyt uskomushoidojen vetovoiman perustana. Itse olen aika huono uskomaan.

Se, uskooko lääkkeen tehoon, ei ole ainoa tekijä, vaan siinä on monia asioita, jotka vaikuttavat. Yksi keskeinen on luottamus hoitavaan henkilöön tai yhtä lailla luottamus valmistukseen. Voihan olla, että on joku aine, vaikka luontaistuote, joka on tutkimuksissa todettu tehottomaksi. Mutta kun joku tyyppi, johon luotat, sanoo sen auttavan, niin kivunlievitys syntyykin luottamuksesta henkilöön, joka suosittelee sinulle tätä valmistetta, kuvailee Louhiala plasebovaikutuksen olemusta.

Vuorovaikutus hoitavaan henkilöön tarvitaan

Viimeistään Louhialan kirjan sivulla 37 peräännyin ideastani, että voisin yrittää huijata itseäni kalkkitableteilla.

”Jos potilas hieroi itse turvotusalueita, oireet eivät lievittyneet. Hoidon vaikutus oli siis riippuvainen siitä, oliko hoitoa antava henkilö paikalla”.

kerrotaan vuonna 1988 toteutetusta poskihampaan poistoon liittyvän turvotuksen hoitoon keskittyneestä tutkimuksesta.

Mutta hetkinen: etävastaanotot ja erilaiset omahoitoon suunnitellut mobiilisovellukset ovat aloittaneet voittokulkunsa länsimaisessa hoitokulttuurissamme. Jos hoito ei tehoa, kun hoitava henkilö ei ole läsnä, olemmeko hakoteillä pikaviestinä saamiemme hoito-ohjeiden äärellä? Vuorovaikutus toiseen henkilöön on keskeinen, ei hänen tarvitse olla fyysisesti paikalla. Jos tyyppi, johon luotat, kertoo hoito-ohjeet televisiossa tai lähettää ne sinulle kirjeenä, riittävä vuorovaikutus voidaan saavuttaa, Louhiala täsmentää.

Hienoa, etävastaanotot ja mobiilisovelluksetkin siis voivat ainakin joissakin tilanteissa toimia yhtä hyvin kuin käynti terveysasemalla. – Niitä kohtaan on väärää ennakoiluja. Luulen, että on potilaita, jotka kommunikoivat paremmin etänä. Ajatellaan vaikkapa introrverttiä potilasta, joka saa kertoa chatissa tai turvallisesti kotoa käsin videolla omista tuntemuksistaan – hänelle etäyhteys voi toimia paremmin kuin fyysinen läsnäolo, Louhiala pohtii.

Lopuksi Louhiala muistuttaa, ettei vuorovaikutuksen merkitystä pidä myöskään suurennella.

– Jos potilaalla on esimerkiksi etenevä syöpä, ei se parane millään vuorovaikutuksella, hän napauttaa. Jos puolestaan potilaalla on kohonnut verenpaine ja hyvä hoitosuhde, ja sen seurauksena hänen verenpaineensa on aiempaa matalampi, kyllä hoitosuhde pitkässä juoksussa parantaa hänen vointiaan ja vähentää riskiä

sairastua aivohalvaukseen, Louhiala puntaroi.

Pekka Louhialan kirjan *Plasebon arvoitus* luettuani ymmärsin kaksi asiaa kirkkaammin kuin ennen. Plasebon ja plasebovaikutuksen ero tuli hyvin selväksi. Samoin kuin se, ettei plaseboa eli vaikuttamatonta ainetta pidä käyttää lääkkeen tavoin muualla kuin tutkimusasetelmissä. Tärkeää on ymmärtää myös lääketieteen tutkimuksen ja lääketieteellisen hoidon ero:

”Hoidon tavoite on yksinomaan potilaan etu, mutta tutkimuksen ensisijainen tavoite on uuden tiedon saaminen.”

TEKSTI: KATRI KOVASIIPPI

KUVA: KIMMO LUUKKONEN

Artikkeli julkaistu: Niveltieto 1/2021

LUJIEN LUIDEN RESEPTI

Proteiinismoothie

Säännöllinen ruokarytmi on terveellisen ruokavalion kulmakivi. Aterioiden välillä on tärkeää nauttia ravitsevia välipaloja. Herkullinen proteiinismoothie pelastaa kiireisen arjen, sillä se valmistuu kädenkäänteessä.

Valmistusaika: 5 min

Vaikeustaso: aloitteleva kokkaaja

AINEKSET, 1 annos

1 prk (175 g) Valio PROfeel®
-proteiinirahkaa, mansikka
1 pieni banaani
100 g pakastemansikoita
½ dl vettä

OHJE

Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimen kulhoon, mansikat jäisinä. Soseuta tasaiseksi. Nauti heti aamu- tai välipalana.

RESEPTI JA KUVA: VALIO OY



EKLI-hankkeen kuulumisia

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

Mitä pidät Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI)-hankkeen juuri valmistuneesta logosta? Se ilmentää hankkeen teemoja: liikkuen tasapainoa ja liikkumisvarmuutta, uskallusta kokeilla, harjoitella ja kehittyä, ehkäistä kaatumisia. Vaikka hanke tunnetaan logosta, se tulee olemaan vain murunen tämän kolmivuotisen Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman hankkeen aikaansaannoksista.

Luustokuntoutujan kotivoimisteluoohjelmalle seuraaja

Tällä hetkellä hankkeessa työstetään materiaaleja liikkumisen ja kaatumisten ehkäisyyn tueksi. Luustoliiton aiemmin julkaiseman luustokuntoutujan kotivoimisteluoohjelman suosio on ollut niin vahvaa, että haluamme tarjota vastaavalla idealla uutta materiaalia.

EKLI-hankkeen perustana oleva OTAGO-harjoitteluohjelma on Uudessa-Seelannissa kehitetty ohjelma iäkkäiden kaatumisten ehkäisemiseksi. Koostamme sen keskeisimmistä liikkeistä kolmiosaisen harjoituskokonaisuuden. Materiaalin tarkoituksena on tarjota yhdenlainen vaihtoehto tutustua ja tehdä tehokkaiksi osoitettuja lihasvoima- ja tasapainoharjoitteita kotiympäristössä.

Liikuntaryhmästä tukea kaatumisten ehkäisyyn

Voisiko jäsenyhdistyksessänne olla kiinnostusta ja mahdollisuuksia harjoitella ryhmämuotoisesti OTAGO:a koulutetun liikunnan vertaisohjaajan/ohjaajien johdolla? Liikunnan vertaisohjaajille järjestetään aiheeseen liittyviä kaksipäiväisiä koulutuksia loppusyksyllä. Koulutuspaikoiksi on ajateltu ainakin Tamperetta ja Helsinkiä, mahdollisesti myös esimerkiksi Jyväskylää. Käytännönläheisen koulutuksen aikana perehdytään turvalliseen ryhmänohjaamiseen, nousujohteiseen OTAGO-harjoitteluun sekä sen yksilölliseen soveltamiseen. Lisäksi liikkeistä tehdään videot. Videoidut liikkeet tukevat ohjausta ja ne tulevat myös olemaan kaikkien kiinnostuneiden hyödynnettävissä sekä tukena harjoittelussa. Koulutusten jatkumona perustetaan kiinnostuneissa yhdistyksissä ryhmiä, jotka pilottiluonteisesti aloittavat OTAGOn mukaisen harjoittelun.



Kannustamme kokeilemaan tuellamme uutta. Yhdistys saa kauttamme käyttöönsä valmiit materiaalit sekä harjoittelussa tarvittavat harjoittelupainot ainakin pilottivaiheessa.

Tutustuen ja yhdessä kokeillen

Pidän tärkeänä tutustua kuhunkin Luustoliiton jäsenyhdistykseen ja sen erityispiirteisiin. Muiden toimien lisäksi olen ollut erikseen yhteydessä muutaman jäsenyhdistyksen nimettyyn liikuntavastaavaan. Keskusteluissa kartoitan yhdistyksen nykyistä liikuntatoimintaa sekä kiinnostusta EKLI-hankkeen tarjoamiin vaihtoehtoihin liikuntatoiminnan kehittämiseksi.

Selvitystyö jatkuu – olen vähitellen, mutta varmasti, kaikkiin yhteydessä. Tuokaa tarpeen ja toiveenne rohkeasti esille. Mietitään yhdessä teille sopivimmat tavat hyötyä hankkeen tarjonnasta.

Toivon mukaan kesän myötä helpottuva koronatilanne mahdollistaisi minulle yhdistysvierailut. Odotan innolla tapaamisiamme kasvokkain. Sitä ennen pidän ”kädet savessa” täällä toimiston puolella.

Kannustan olemaan yhteydessä puhelimitse tai sähköpostitse, mikäli haluat kysyä tai keskustella kanssasi jostakin EKLI-hankkeen teemasta. Ehkä näemme myös ”linjoilla” Teamsin välityksellä. Aurinkoa kevääseen, pysytään terveisinä ja aktiivisina!

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
LOGO: VALOKKI DESIGN OY/
HEIDI ALAMIKKELÄ

Tasapainoillen – esteen ylitys

Kyky siirtää kehon painoa jalalta toiselle ja seistä yhden jalan varassa on edellytys usealle arjen toiminnolle. Erilaisten tasapaino-harjoitusten avulla voit tietoisesti harjoittaa taitoa, joka vaatii tasapainon säätelystä vastaavien järjestelmien ja liikettä tuottavan tuki- ja liikunta-elimistön välistä yhteistyötä.

1. Seiso pienessä haara-asennossa kädet rennosti vartalon vieressä.
2. Astu vasemmalla jalalla askel sivulle aivan kuin astuisit kuvitellun esteen yli. Oikea jalka seuraa perässä.
3. Toista liike toiseen suuntaan – ensin oikea jalka, vasen seuraa.

Liike sopii sisällä paljain jaloin tai sukat jalassa tehtäväksi sekä ulkona kokeiltavaksi. Mitä korkeamman esteen yli astut, sitä haastavampi liike on. Mikäli koet epävarmuutta, aloita hyvin matalasta esteestä. Voit kokeilla tehdä liikettä myös useamman toiston peräkkäin sivuaskeltaen. Tuki on hyvä olla lähellä, helposti saatavilla.

Kun liike sujuu, voit kokeilla tehdä askelluksia eri nopeuksilla tai esimerkiksi tömistäen alustaa.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
KUVAT: KIMMO TORKKELI

*Tasapainoillen – esteen ylitys.
Kotivoimisteluohtelma
luustokuntoutujalle.
Suomen Luustoliitto ry,
UKK-instituutti 2013.*



Lämmin ja aurinkoinen tervehdys!

Olemme saaneet nauttia ihanan aurinkoisesta keväästä ja nyt kesä kolkuttelee jo vahvasti ovella. Kulunutta kevättä vietettiin edelleen melko poikkeavissa olosuhteissa. Kevään aikana emme ole voineet järjestää juuri minkäänlaisia lähitapaamisia muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta.

Suuri osa toiminnasta vietiin verkkoon ja etäyhteyksin toteutettavaksi. Meillä on ollut suuri huoli teidän voimistanne ja osallistumisen mahdollisuksistanne. Tiedämme, ettei kaikilla ole saatavilla tukea etäyhteyksien opetteluun, tarvittavia laitteita tai halukaan olla yhteydessä verkon välityksellä. Lähitapaamisia, liikkumista yhdessä ja kasvokkain kuulumisten vaihtoa kaivataan jo kovasti. Onneksi vertaistukea saa myös puhelimitse ja meidätkin tavoitat halutessasi puhelimitse. Yhteystietomme löydät lehden lopusta.

Iloksenne kuitenkin huomasimme, että kevään aikana järjestettyihin tapahtumiin on osallistunut tuttujen ihmisten lisäksi myös suuri joukko meille uusia tuttavuuksia eli jäseniä, jotka aiemmin eivät ole voineet osallistua tapahtumiin, esimerkiksi asuinpaikkansa tai muiden syiden vuoksi.

Olemmekin järjestäneet etäyhteyksin runsaasti erilaisia tapahtumia, niin yhdistystoimijoille, vertaistukijoille, sekä ammattilaisille suunnattuna koulutusten, kahvihetkien ja virkistystapahtumien muodossa. Kevään aikana on opittu paljon uusia digitaitoja, kokeiltu rohkeasti erilaisia sähköisiä alustoja tapahtumien järjestämiseksi, onnistuttu ja välillä epäonnistuttukin. Kaiken kaikkiaan olemme viettäneet useita, unohtumattomia, ihania hetkiä kasvotusten osallistujien kanssa ja tavoittaneet reilusti yli tuhat ihmistä – etäyhteydellä.

Eräs kevään merkittävimmistä ja eniten osallistujia keränneistä tapahtumista oli jäsenyhdistystemme jäsenille keväällä 2021 tarjottu monipuolinen ja laaja etäluentosarja ”Elämää osteoporoosin kanssa”. Luentosarja sisälsi asiantuntijoiden alustamia, vuorovaikutteisia luentoja eri teemoista, liittyen osteoporoosin hyvään hoitoon ja omahoidon tukeen. Luennoilla osallistujat pääsivät kysymään asiantuntijoilta heitä askaruttavia asioita luentojen teemoihin liittyen.

Palaute luennoista oli äärimmäisen miellyttävää luettavaa. Luennoitsijat saivat runsaasti kiitosta asiantuntemuksestaan, asiaan paneutumisesta ja aktiivisesta kysymyksiin vastaamisesta. Palautteiden perusteella toimintaa tullaan ainakin jossakin muodossa jatkamaan myös tulevaisuudessa.

Sinulla on mahdollisuus vaikuttaa tulevaan toimintaan. Järjestämme touko- ja kesäkuussa jäsenille mahdollisuuden palaute- ja kehityskeskusteluihin vapaamuotoisten etäkahvien merkeissä torstaisin 27.5. ja 3.6. klo 15.00–16.00. Etäkahveilla voimme jatkaa keskustelua kevään sekä syksyn toimintaan liittyen. Tässä vielä muutamia poimintoja kirjallisista etäluentopalautteista:

”Sain lisää tietoa ja tukea, miten hoitaa itseään, kun sairastaa osteoporoosia.”

”Sain kannustusta ja keinoja omaan kuntoutumiseeni.”

”Koin etäluennon aikana yhteyden luustoyhdistykseen ja luustoliittoon.”

”Asioista monet olivat tuttuja, mutta kertauksesta ei ole haittaa. Tuli tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön.”

”Tunsin, etten ole yksin sairauteni kanssa. Ympärillä on paljon kanssaisaria.”

”Digitaidot ovat kehittyneet pandemian aikana ja olen kokeillut uusia asioita. Luennolle oli helppo tulla mukaan, ei tarvinnut kuin painaa nappia. Ennakkoon mietitytti ihan turhaan.”

Liiton kevätkokous järjestettiin myös etäyhteydellä. Samoin suurin osa jäsenyhdistyksistämmekin järjesti kevätkokouksensa tarjoamalla jäsenilleen mahdollisuuden osallistua kokoukseen etäyhteydellä.

Useilla jäsenyhdistyksellämme on kertynyt hyviä kokemuksia jäsenten tavoittamisesta etäyhteydellä. Muun muassa Pääkaupunkiseudun Luusto-



Kuva: Pixabay

yhdistys on järjestänyt etäyhteyksin kevään mittaan liikuntaa, kokouksia, vertaistuki- ja jäseniltoja. Runsa osallistujamäärä on yllättänyt yhdistyksen vapaaehtoistoimijat iloisesti. Toivomme varmasti kaikki, että koronapandemia helpottaa viimeistään syksyyn mennessä ja kaikki ovat saaneet rokotuksensa, jolloin elämä pääsee jatkumaan uuden arjen malliin. Rohkaisemmekin yhdistyksiä suunnittelemaan toimintaa jo syksyille ja tarvittaessa pyytämään meitä liiton henkilöstöä avukseen.

Yhdistyksen jäsenenä kannattaa seurata aktiivisesti oman yhdistyksensä viestintää mm. tämän lehden lopussa olevasta Tapahtumakalenterista sekä yhdistyksen nettisivuilta luustoliitto.fi/jäsenyhdistykset. Kun muistat pitää omat yhteystietosi ajantasaisina, niin yhdistysten ajankohtainen viestintä tavoittaa sinut parhaiten. Yhteystietomuutokset voit ilmoittaa myös suoraan liiton toimistolle (toimisto@luustoliitto.fi tai p 050 539 1441)

Ihanaa kesää sinulle ja ehkä tavaataan etäkahveilla to 27.5. tai to 3.6. klo 15.00!

Terveisin Tiina Kuronen

*Saat halutessasi linkin etäkahveille minulta sähköpostilla: tiina.kuronen@luustoliitto.fi



Kuva: Pixabay

Tuloksellista toimintaa jo kymmenen vuotta

Avomuotoisia ja tavoitteellisia kursseja on kehitetty ja järjestetty Luustoliiton toimesta nyt kymmenen vuotta. Kurssien lisäksi tarjolla on erilaisia omahoidon tuen palveluita, kuten kertaluontoisia ryhmätapaamisia, webinaareja ja neuvontaa. Kurssit ja tukipalvelut ovat suunnattu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia.

Osa toiminnasta toteutetaan suoraan Luustoliitosta käsin, mutta tärkeää on myös ammattilaisyhteistyö muun muassa sosiaali- ja tervehuollon sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sektorin kanssa. Yhteistyön avulla ryhmätoimintaa voidaan järjestää eri puolilla Suomea. Kurssitoiminnan ja sen tukipalveluiden piirissä on vuosittain reilut 400 osteoporoosia sairastavaa.

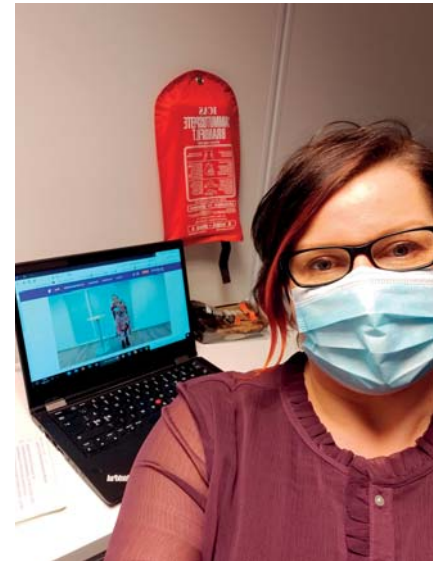
Kurssitoiminnassa vertaistuella on tärkeä rooli. Luustoliitolla on ollut järjestelmällistä vertaistukijoiden koulutusta vuodesta 2017 alkaen. Erilaisia vertaistehtäviä on tarjolla niin Luustoliiton puolesta kuin liiton jäsenyhdistyksissä. Koulutetut vertaistukijat ovat mukana muun muassa tavoitteellisilla kursseilla.

Vertaistukijat kertovat saavansa suurta iloa ja hyvää mieltä voidessaan tukea muita kuntoutujia heidän omahoidossaan. Vertaistukijatoiminta on mielekästä tekemistä, jonka kautta voi myös saada uusia ystäviä ja ideoita omaan arkeensa osteoporoosin kanssa.

Osteoporoosia sairastavien kursseja järjestetään muun muassa lähitapaamisin ja etävalitteisesti. Vuonna 2019 Luustoliiton ja sen yhteistyökumppaneiden järjestämiä kursseja oli 21, joilla osallistujia oli yhteensä 177.

Vuonna 2020 pandemia vaikutti kurssien määrään. Lopulta kursseja järjestettiin 12 ja osallistujia niillä oli yhteensä 73. Lähikursseja järjestettiin monessa eri toimipaikassa Helsingissä, Tampereella ja Oulussa.

Kurssitoiminta on tuloksellista. Vuonna 2020 osallistujista 97 % onnistui asettamaan itselleen omahoidon tavoitteen ja etenemään sitä kohti kurssin aikana. Kuusi kuukautta kurssin päättymisestä kaikilla osallistujilla heidän kursseilla tekemänsä omahoitomuutokset olivat jääneet joko kokonaan tai osittain pysyväksi osaksi arkea. Konkreettisia muutoksia tehtiin muun muassa ravintoon tai liikkumiseen liittyen. Kurssien osallistajat esimerkiksi paransivat ateriarytmiään, lisäsivät proteiinin saantiaan, aloittivat jonkin uuden liikkuemuodon tai lisäsivät liikkumiskertoja. Myös kaatumisen ehkäisyyn ja lepoon liittyviä muutoksia tehtiin.



Etätilaisuuden kulisissa Luustoliiton suunnittelija Pauliina Tamminen.

Kurssien osallistajat arvioivat kurssin aikana itsessään tapahtuneita muutoksia muun muassa tietotaidon, liikkumisen rohkeuden, fyysisen toimintakyvyn, voimavarojen ja omiin kykyihin luottamisen näkökulmasta. Kun osallistujien arvioita kurssin alussa ja lopussa verrattiin, niin kaikissa edellä mainituissa asioissa tapahtui muutos parempaan suuntaan kurssin aikana.



Tanssijat Kia Lehmuskoski ja Anssi Heikkilä sekä juontaja Jenni Janakka Luustoliiton toimistolla maaliskuussa.



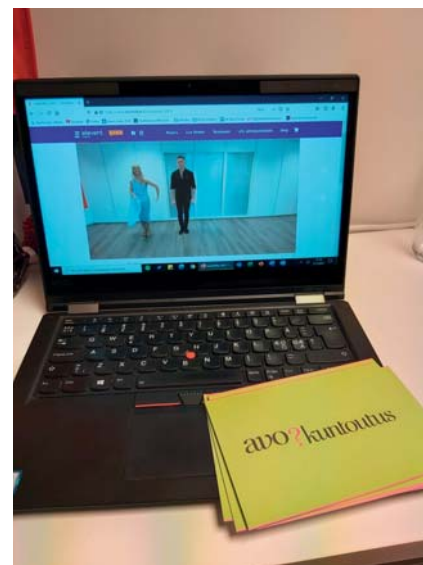
Tanssii tähtien kanssa –tanssijat Kia Lehmuskoski ja Anssi Heikkilä.

Lisäksi osallistujat arvioivat motivaationsa ja omahoitoon sitoutumisensa lisääntyneen kurssin aikana. Kuusi kuukautta kurssin jälkeen tehdyssä seurannassa lähes kaikissa edellä mainituissa asioissa kehitys jatkui parempaan suuntaan tai pysyi samana verrattuna kurssin loppuvaiheeseen.

Osallistujien mukaan kurssi lisäsi ymmärrystä sairauden kulkuun itse

vaikuttamisesta, omien valintojen merkityksestä ja omasta vastuusta. Kurssilla tuli kuulluksi ja mieliala parani. Kurssin myötä osallistujat myös näkivät tulevaisuutensa positiivisessa valossa. Heidän mukaansa kurssin avulla pärjää pitkään.

Kurssien positiivisia vaikutuksia olivat myös osallistujien saama innostus, kannustus, voima ja toivo. Lisäksi osallistujat kertoivat kurssin



Etätilaisuus käynnissä.

lisänneen lempeyttä itseä kohtaan ja vahvistaneen arjessa jo olevia hyviä asioita.

Toisten kokemusten kuuleminen ja muilta saadut vinkit olivat kurssien parhaita antia. Osallistujien mukaan vertaistuki muun muassa laajensi omia näkemyksiä, auttoi ja vahvisti omaa toimintaa, toi helpotusta, auttoi sairauden hyväksymisessä ja loi uskoa omaan selviytymiseen.

Maaliskuussa juhlistettiin Luustoliiton avomuotoisen kurssitoiminnan ja sen tukipalveluiden jo kymmenen vuotta kestänyttä taivalta ja siihen liittyvää yhteistyötä. Etätapaamisessa muun muassa kuulumme yhteistyökumppaneiden terveisiä eri puolilta Suomea ja upeat tanssiesitykset antoivat voimaa jatkaa tuloksellista työtämme. Luustoliiton kanssa osteoporoosia sairastavien hyväksi on työskennellyt ja työskentelee edelleen aktiivisesti suuri joukko asiantuntijoita, ammattilaisia ja vertaistukijoita. Yhdessä olemme enemmän!

Lisätietoa Luustoliiton kurssitoiminnasta ja omahoidon tuen palveluista: www.luustoliitto.fi/kuntoutus.

TEKSTI JA KUVAT:
PAULIINA TAMMINEN



LUUSTONEUVONTA

Tiedän, että minun pitäisi pyrkiä syömään monipuolisemmin. Minulla on kyllä paljon tietoa asiasta, mutta en tahdo päästä muutoksen kanssa alkuun. Eläkkeelle jäämisen myötä monipuoliset lounaat henkilöstöravintolassa jäivät pois ja ruokarytmini muuttui vähemmän säännölliseksi. Tykkään kyllä ruoan laitos- ta, mutta nyt se on jäänyt muiden askareiden jalkoihin. Olisiko teillä vinkkejä, mitä voisin tehdä?

Ihan aluksi toteaisin, että olet tehnyt todella tärkeän huomion. Säännöllinen ateriaritmi tukee hyvinvointiamme monella tavalla. Ateriaritmin säännöllisyys on myös hyvä perusta ravitsemuksen monipuolisuudelle sekä osteoporoosissa keskeisten kalsiumin ja proteiinin saannille. Suosituksena on, että ruokailukertoja olisi päivän aikana 3–5.

Luustoterveyllisen ravitsemuksen perusta on yleisissä ravitsemussuosituksissa: runsaassa kasvisten, marjojen ja hedelmien käytössä, runsaskuituisissa täysjyväviljatuotteissa, säännöllisessä kalan syömisessä, maitotaloustuotteissa, riittävässä hyvien rasvojen saannissa sekä maltillisessa suolan käytössä. Lisäksi on tärkeä huomioida riittävä nesteiden saanti. Osteoporoosissa erityistä huomiota kiinnitetään lisäksi kalsiumin ja proteiinin saantiin sekä D-vitamiiniin.

Hienoa, olet jo tehnyt päätöksen siitä, että haluat tehdä muutoksen! Oletko pohtinut, miksi haluat tehdä muutoksen? Vastaus voi olla esimerkiksi, että haluan jaksaa tulevaisuudessaakin viettää aktiivista ja itselleni

mielekästä elämää. Joku toinen voisi vastata, että haluan jatkossakin pystyä leikkimään lapsen lapseni kanssa ja matkustella.

Kun toivottu muutos pohjaa itselle tärkeisiin ja merkityksellisiin asioihin, arvoihin ja toivottuun elämäntapaan, sitä kohti jaksaa paremmin pyrkiä. Aika harva jaksaa ylläpitää esimerkiksi terveellisiä elintapoja vain koska ammattilainen niin ohjeistaa.

Oletkin jo pohtinut, mitä asioita haluaisit muuttaa ruokailussasi. Sinun kannattaa myös tarkastella, mikä ruokailutottumuksissasi on jo nyt hyvin? Toimivien asioiden äärelle pyssäytyminen ja hyvän huomaaminen on tärkeä osa muutosten tekemistä! Mikä ruokailussasi on sellaista, jonka vahvistaminen tai lisääminen lisäisi hyvää oloa ja mieltä? Nämä jo hyvällä mallilla olevat asiat tukevat myös tavoitteesi saavuttamista.

Kerralla ei kannata yrittää muuttaa koko palettia, vaan on hyvä aloittaa yhdestä pienestä askeleesta. Neuvoisinkin sinua tekemään itsellesi yhden konkreettisen pienen tavoitteen liittyen ravitsemukseesi. Tavoite voi olla esimerkiksi, että syön joka päivä lounaan. On tärkeää, että tavoite on itselle ja omaan elämäntilanteeseen sopivan kokoinen. Se saa kyllä haastaa, mutta se ei saa olla ylitseppäsemättömän vaikea. On hyvä myös pohtia, milloin arvioit, kuinka olet edennyt tavoitteesi saavuttamisessa. Anna kuitenkin itsellesi riittävästi aikaa sen saavuttamiseen!

Kun tavoite on asetettu, on hyvä vielä miettiä, mitkä ovat sen saavuttamista tukevia asioita ja mitkä olisivat sinulle sopivia keinoja tavoitteen saavuttamiseksi. Kerroit, että pidät ruoan valmistuksesta – se on todella hyvä huomio ja varmasti tukee sinua ruokailuun liittyvän tavoitteesi saavuttamisessa. Tavoitteen saavuttamista tukevat myös matkan varrella tulevat onnistumisen kokemukset. Kun huomaa, että on edistynyt omas-

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoamaa luustokuntoutujille tarkoitettua kertaluontoista neuvontaa ja tukea erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä esim. ravitseminen, 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 puhelinnumero, sillä joissain tapauksissa luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.

sa tavoitteessaan, saa lisää puhtia sen eteen työskentelemiseksi.

Pohdi myös omia keinojasi tavoitteen toteuttamiseksi. Haluatko esimerkiksi, että lounas on aina itse valmistettu vai onko mahdollista, että jonakin päivänä käyt syömässä ravintolassa? Auttaisiko vaikkapa ruokalistan suunnittelu viikoksi etukäteen? Kuinka paljon aikaa sinulla on arjessasi käytettävissä ruoan valmistukseen? Voisitko valmistaa ruokaa useammaksi päiväksi kerrallaan? Tai käyttää esimerkiksi pakastevihanneksia tai puolivalmisteita nopeuttaaksesi kokkausta?

On hyvä huomioida, että lautasmallin mukaisen, monipuolisen aterian voi koostaa todella monilla eri tavoilla ja välttämättä aterian valmistamiseen ei tarvitse aina käyttää valtavien aikaa. Ja sitten toisinaan, kun siihen on mahdollisuus, aikaa voi käyttää enemmänkin.

Lopuksi haluaisin vielä sanoa, että ole kärsivällinen ja lempeä itsellesi. Joskus tavoitteiden saavuttaminen on hidasta tai etenemiseen kuuluu takapakkeja. Aina suunnitelmat eivät syystä tai toisesta toteudu niin kuin oli alun perin ajatellut ja asiaa on mietittävä uudelleen. Muista myös palkita itseäsi onnistumisista ja myös hyvistä yrityksistä!

Tsemppiä sinulle muutoksesi!



Kuva: Pixabay



Kohti uutta strategiaa

Luustoliiton toiminnan taustalla on jo viiden vuoden ajan ollut liittokokouksessa aikoinaan päätetty strategia. Huhtikuun lopussa järjestetyssä liittokokouksessa päätettiin suunnata liiton toiminta vuodesta 2022 alkaen kohti uutta strategiaa.

Strategiaa on työstetty vuoden 2020 ajan liiton strategiaryhmässä, jossa oli mukana liiton hallituksen edustajia, kuntoutujia ja henkilöstöä. Työstämiseen otettiin mukaan myös liiton koko henkilöstö ja hallitus sekä yhdistysten syksyn neuvottelupäivään osallistuneet puheenjohtajat ja sihteeri. Lopputuloksena on strategia, joka ohjaa jatkossa liiton toi-

mintaa ja hallituksen päätöksiä sekä tukee liiton henkilöstöä arjen työssä.

Liiton tulevan vision mukaan luuston terveys ja hyvinvointi kuuluvat kaikille.

Liiton toiminnan taustalla olevat arvot ovat:

- Vahva ja aloitteellinen asiantuntija
- Tavoitteellinen vaikuttaja ja toimija
- Osallisuutta vahvistava
- Lähellä ihmistä
- Moninainen toiminta-kulttuuriltaan

Toimintapilarit eli toiminnan keskeiset osa-alueet ovat:

- Vaikuttamistoiminta
- Kuntoutumisen tuki
- Toiminta yhteistyössä jäsenyhdistysten kanssa
- Viestintä

Liiton strategia on ohessa esitettyä kuvallisessa muodossa.



LUUSTON TERVEYS JA HYVINVOINTI KUULUVAT KAIKILLE.

Suomen Luustoliitto jäsenydistyksineen on potilas- ja kansanterveysjärjestö, joka yhteistyössä ammattilaisten kanssa toimii osteoporoosia ja osteopeniaa sairastavien hyvän hoidon toteuttamiseksi sekä väestön luustoterveyden edistämiseksi.

Ikääntyminen

Elämäntyyli/kulttuuri

Hyvinvointi-
politiikka

Järjestöjen asema

Viestinnän ja
palveluiden
sähköistyminen

VAIKUTTAMISTOIMINTA • KUNTOUTUMISEN TUKI • TOIMINTA YHTEISTYÖSSÄ JÄSENYHDISTYSTEN KANSSA • VIESTINTÄ

 Luustoliitto

- Vahva ja aloitteellinen asiantuntija
- Tavoitteellinen vaikuttaja ja toimija

- Osallisuutta vahvistava
- Lähellä ihmistä
- Moninainen toiminta-kulttuuriltaan



Yhdistyslaki

Erityisesti pienet, täysin vapaaehtoisvoimin toimivat yhdistykset joutuvat hoitamaan kaiken aikaa kasvavaa hallinnollista työtä. Siihen uhrattu vapaaehtoisten työpanos on pois yhdistyksen varsinaisesta toiminnasta: vertaistuesta, toimintaryhmistä ja muusta, yhdistyksen ydintehtävään liittyvästä työstä.

Myös valtionhallinnossa on havaittu kohtuuton tilanne. Siellä on jo vuosien ajan valmisteltu pienten yhdistysten hallintoa keventävää lakikokonaisuutta, joka tuli keväällä lausunnonleimällä Yhteisöllinen kansalaistoiminta 2020.

Lakia valmistelevalle työryhmä ehdotti muun muassa, että pienimmät yhdistykset ja toimintaryhmät vapautettaisiin kirjanpitolain mukaisista talouden seuranta- ja raportointia koskevista vaatimuksista ja niille sallittaisiin kevyempi jäsenten ja sidosryhmien tiedontarpeet täyttävä tilinpito.

Luustoliitto antoi lausuntonsa oikeusministeriölle lakiehdotuksesta. Liiton lausunnossa kannatettiin lämmöllä pääosin esitettyä sekä tärkeänä pidettyä ja odotettua kokonaisuutta. Liiton lausunnossa pyrittiin muistuttamaan ikääntyneiden teknologiaan liittyvistä haasteista, joten perinteisen, kasvokkain tapahtuvan järjestötoiminnan muotoja ei tule unohtaa. Lisäksi taloushallinnon osalta toivottiin pientä joustavuutta esitettyyn malliin. Lakikokonaisuus astuu todennäköisesti voimaan ensi vuoden aikana.

Koulutusta kuntien erityisliikunnanohjaajille

Liikunta on osteoporoosin omahoidon yksi perusasioista. Säännöllinen ja monipuolinen liikuntaharjoittelu parantaa toimintakykyä ja ehkäisee kaatumisia. Osteoporoosia sairastavan liikuntaharjoitteluun liittyy kuitenkin asioita, jotka liikuntaharjoittelua ohjaavien ammattilaisten on hyvä tietää, jotta harjoittelu on tehokasta ja turvallista.

Moni kunta tarjoaa liikuntaa erityisryhmille, kuten esimerkiksi os-

teoporoosia sairastaville. Käytännössä on ilmennyt, että osteoporoosia sairastavien liikunnan ohjaukseen ei ole tarjolla riittävästi tietoa. Niinpä Luustoliitto päätti tarttua toimeen ja tarjosi keväällä 2021 maksuttoman koulutuksen 24:lle kuntien erityisliikunnanohjaajalle hakemusten perusteella. Koulutuksen yhteistyökumppanina toimi UKK-instituutti.

Luustoliitolle äänestys- ja vaalijärjestys

Jatkossa syksyn liittokokouksessa Luustoliiton hallitukseen ehdolla olevat henkilöt ovat jäsenyhdistysten tiedossa jo ennen kokousta. Näin jäsenyhdistykset voivat tutustua mahdollisiin äänestysasetelmiin ennakoita ja antaa evästyksensä omille liittokokousedustajilleen mahdollisia äänestyksiä silmällä pitäen.

- Kyseessä on demokratian kannalta tärkeä asia, toteaa liiton toiminnanjohtaja Ansa Holm.

Aiemmin liittokokousedustajat ovat olleet äänestystilanteissa oman näkemyksensä varassa, koska ehdokkaat eivät ole olleet jäsenyhdistysten ja edustajien tiedossa ennalta. Näin liittokokouksen osallistujat eivät ole pystyneet käytännössä edustamaan äänestyksissä omaa yhdistystään ja sen kantaa, vaan he ovat joutuneet toimimaan parhaan kykynsä ja arvauksensa mukaan.

- Nyt lisäksi liittohallituksen jäseneksi on aiempaa helpompi asettua ehdolle, sillä nyt käytäntö on kirjattu ylös ja ehdolle asettumisen mahdollisuudesta tullaan jatkossa tiedottamaan, Holm jatkaa.

Luustoliitossa äänestyskäytäntöä alkaa hoitaa liittohallituksen vuosittain nimeämä vaalitoimikunta. Sen tehtäviin kuuluu mm. kertoa jäsenyhdistyksille kunkin vuoden vaalien aikataulusta ja ehdoksi asettumisesta sekä julkaista ehdokkaat hallitukseen. Vaalitoimikun-



Kevään liittokokouksessa käytiin vilkas keskustelu uudesta äänestys- ja vaalijärjestyksestä.

ta myös tarkistaa ennalta liittokokousedustajien valtakirjat.

- Näillä toimenpiteillä pienennetään esimerkiksi toiminnanjohtajan valtaa, ja se on nimenomaan demokratian mukainen asia, Holm muistuttaa. Hän on itse ollut aloitteellinen äänestys- ja vaalijärjestyksen saamisessa liitolle.

Muutoksia tuettuihin lomiin

Luustoliiton tuettujen lomien ajankohtiin ja paikkoihin on tullut muutoksia. Uudet lom tiedot:

3.-8.10.2021 Voimaa vertaisuudesta -loma, Härmän Kylpylä, lomahaku on meneillään ja päättyy **3.7.2021** (MTLH)

Uusi paikka: **4.-9.10.2021 Yhdessä enemmän -loma**, Hotelli Nuuksio, lomahaku: **17.5.-18.7.2021** (Hyvinvointilomat)

Uusi ajankohta: **29.11.-4.12.2021 Yhdessä enemmän -loma**, Kuortaneen Urheiluopisto, lomahaku 29.8.2021 (Hyvinvointilomat)

Lisätietoja lomista ja lomahausta löytyy esim. Luustotieto 1/2021

Lomalle!

Lomaviikot sisältävät täysihoidon, ohjattua liikuntaa, monenlaista aktiviteettia, yhdessäoloa, vertaistukea sekä luustoterveyteen ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää tietoa.

Lomalle voi hakea joka toinen vuosi. Perustelee hakemuksesi taloudellisin, sosiaalisin ja/tai terveydellisin perustein. Huomioi, että Luustoliitolla on kaksi eri lomajärjestäjää. Hyvinvointilomat järjestää lomaviikon Hotelli Nuuksiossa ja Kuortaneen urheiluopistolla. MTLH järjestää loman puolestaan Härmän kylpylässä.

Haku osoitteessa: hyvinvointilomat.fi/hae-lomalle (Nuuksio ja Kuortane) sekä MTLH:n lomalle osoitteessa <https://lotu.lomajarjestot.fi/t/MTLH/calendar/list> (Härmä).



Kuva: Pixabay

Voit myös tilata hakulomakkeen: Hyvinvointilomat puh 010 830 3400 ma-pe klo 9-12, MTLH puh 010 2193 460 ma-pe klo 9-13 tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441 ma-pe.



Yhdistyksissä tapahtuu

Saimaan Luustoyhdistys ry:n talvinen jumppahetki Lappeenrannassa

Edes lumipyry ei haitannut iloista, liikuntaa rakastavia jäseniämme, kun talvisena päivänä kokoontuimme Suvin ohjaamaan jumppaan Lappeenrannan Marjolaan. Jumpan jälkeen nautimme lounaan ja vaihdoimme kuulumisia. Iloista väkeä mukana ja tilaa pihalla jumpata.

Toinen taviulkojumppamme osui pyryn jälkeiselle päivälle. Ulkokuntosalimme oli lumen peitossa ja niin valtasimme pienen parkkipaikan kaupungin puiston laidalta ja hyvin sujui ”koreografiat” sielläkin.

TEKSTI JA KUVA: HILKKA MÄKINEN





Kuva: Eerika Tiirikainen

Eerika Tiirikainen, liikuntasuunnittelija

Kesäkuussa 2020 selasin työpaikkailmoituksia yksivuotiaan tyttärenme päiväuniaikaan. Huomasin Luustoliiton etsivän osaa- aikaista liikuntasuunnittelijaa Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaan kolmivuotiseen Ehkäistään kaatumiset liikunnalla -hankkeeseen. Innostuin asiasta, hain ja ilokseni tulín valituksi.

Koulutukseltani olen fysioterapeutti (AMK) ja terveystieteiden maisteri. Sain kipinän kaatumisten ehkäisytyöhön työskennellessäni fysioterapeuttina kolmessa ikääntyneiden toimintakyvyn parantamiseen ja kaatumisten vähentämiseen tähtäävässä tutkimuksessa.

Ihmisten erilaisten taustojen moninaisuus kiehtoo: meistä jokaisesta löytyy potentiaalia, kun vaan itse oivallamme sen ja uskomme omiin mahdollisuuksiimme. Sitä haluan työssäni tehdä: auttaa oivaltamaan. Järjestössä työskentely on minulle uutta. On hienoa päästä tekemään jäsenyhdistysten kanssa yhteistyötä. Haluan osaltani tukea osteoporosia sairastavien omahoitoa liikunnan avulla. Odotan korona-ajan väisty- mistä ja jäsenkunnan kasvokkaisia tapaamisia. Haluan ymmärtää ja oppia - toivottavasti voin myös jakaa kokemuksiani ja osaamistani liikunnasta ja kaatumisten ehkäisystä.

Pelasin 20 vuotta pesäpalloa kilpatasolla. Nykyisin kipittävän kaksivuotiaan lapsemme perässä juoksemisen lisäksi pidän erityisesti met-

sässä juoksemisesta sekä (maasto-) pyöräilystä. Harrastan myös ystäväni kanssa multisportia, jossa edetään kuin pitkällä suunnistusradalla juosten, pyöräillen ja meloen - muita pareja leikkimielisesti vastaan kilpaillen. Talvella hiihto on parasta mitä tiedän. Viikon hiihtovaellus Lapin erämaassa ystävän seurassa ahkiota vetäen kruunasi runsaslumisen talven.

Kokemukseni kautta olen huomannut, että jokaiselle löytyvät sopivat ja mieluiset tavat liikkua. Joskus se vaatii kokeiluita, yrittämistä ja ehkä soveltamistakin. Se kuitenkin kannattaa, takaan sen. Aurinkoa kevääseen ja iloa kesän odotukseen!

Eerika

Jenni Tuomela, suunnittelija

Tein paluun Luustoliittoon helmikuussa, vajaan kolmen urheilujärjestöpuolella vietetyn vuoden jälkeen, vanhempainvapaan sijaisuutta tekemään. Työskentelen suunnittelijan tehtävissä kuntoutumistoiminnan puolella ja työtehtäväni liittyvät pääasiassa luustokurssien ohjaamiseen ja tavoitteellisen ryhmätoiminnan kehittämiseen.

Olen koulutukseltani fysioterapeutti (AMK) ja terveystieteiden maisteri liikuntalääketieteestä. Nykyisessä työssäni pääsen hyvin yhdistämään koulutustaustani sekä aikaisempaa työkokemustani lääkinnällisen kuntoutuksen sekä kehittämistyön parista. Viimeisimmät työvuoteni olen viettänyt kouluikäisten liikuntaan liittyvissä kehittämistehtävissä Voimisteluliitossa, ja kouluttanut työssäni opettajia, valmentajia ja vastuuoppilaita.

Vuodet ovat olleet hurjan opettavaisia, ja olen jälleen monta erilaista kokemusta rikkaampi. Oli kuitenkin todella mukava palata takaisin luustoterveysteen ja kuntoutumiseen liittyvien asioiden pariin, ja näitäkin asioita katsoo jälleen hieman uudella silmin.

Vapaa-aikaani vietän paljon perheeni kanssa liikkuen. Aloitin vuosien sitten tenniksen ja uuden lajin löytäminen on tuonut ryhtiä myös muutenkin liikunnan harrastamiseen. Mikä parasta, tenniksestä on tullut koko perheen yhteinen harrastus ja 11-, 9- ja 5-vuotiaat lapseni sekä puolisoni antavat jo hyvää harjoitusvastusta. Lisäksi olen intohimoinen lukija sekä luonnosta nautiskelija, ja yhdistänkin nämä usein lenkkeilemällä äänikirjoja kuunnellen. Varsinkin näin etäaikana pääasiassa koneen ääressä tehtävä työ vaatii vastapainokseen vapaa-aikaa muualla kuin ruudun ääressä.

Luustoliittoon oli todella mukava palata ja on ollut mahtavaa päästä heti käärimään hihat osittain tuttujen ja osittain uusien asioiden parissa. Vuosi tuo tullessaan varmasti paljon mieleenpainuvia kohtaamisia, niin etänä kuin toivottavasti jossain vaiheessa jo kasvotustenkin. Tapaami-

Jenni



Kuva: Jenni Tuomela

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

Tuleehan sinulle jo Luustoliiton sähköinen uutiskirje **Luustoviesti**? Ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Luustoliiton toimistoon joko soittamalla numeroon 050 539 1441 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi pääset mukaan postituslistalle ja saat keran kuussa tietoa liiton ajankohtaisista asioista.

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **19.8.2021** mennessä osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

Satu Auvinen-Leinonen, 044 240 7336 satu.auvinenleinonen@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Leena Kämppi, 050 339 3181 leenak_60@hotmail.com

Sihteri

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

Jäsensihteri

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

Vertaistuen yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162 smarit113@gmail.com

Yhdistyksemme toimii Suomen hallituksen ja sosiaali- ja terveysministeriön koronaohjeistuksen mukaisesti. Lisäksi noudatamme Luustoliiton linjauksia yhdistystoiminnassamme. Olemme sinua varten! Ota rohkeasti yhteyttä sinua askarruttavissa kysymyksissä: soittamalla, tekstiviestillä tai sähköpostilla!

Osteoporoosihoitaja Katja Liukkosen ajanvaraus www.essote.fi. **Terveysneuvo klo 8–16**, puh. 015 211 411. Voit myös jättää soittopyynnön.

TAPAHTUMAT

Yhdistyksen **luontoaiheinen teemaviikko**: "Lähde luontoon, mene metsään" järjestetään elokuussa 2021 **viikolla 32** Mikkeliissä, Pieksämäellä ja Savonlinnassa, jäsenistön toiveet huomioiden. Tarkempi ohjelma päivämäärineen ilmoitetaan paikallislehdissä.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162 smarit113@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen pääsääntöisesti kuukauden toinen tiistai klo 16.00–17.30 Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4), ellei toisin mainita ja koronatilanne sallii. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä Seurat ja järjestöt -palstalla.

Tiistaina 14.9. Vieraana osteoporoosihoitaja Katja Liukkonen Essotesta

Tiistaina 12.10. Osteoporoosin lääkähoidosta kertoo Kari Piskonen

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä Mikkelin Kuntopalvelussa on toistaiseksi tauolla koronan takia.

Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n järjestämä **Kevennetty jumppa keski-ikäisille klo 16.45–17.45** alkaen 8.9. Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa, Kiiskimäenkatu 2. Syyskausi 30 €. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Leena Kämppi. ilmoittautuminen paikan päällä tai puh. 050 339 3181.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhteyshenkilö

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

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416 tuovityrvainen@luukku.com

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen **joka kuukauden toinen torstai, Järjestöalo Neuvokas**, Tasakatu 4–6. Tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

Torstai 9.9. klo 16 Vanhusneuvoston vierailu, saamme tietoa toiminnasta, paikkana Neuvokas Tasakadulla

Torstai 14.10. klo 17 vierailu Ariteaan Kallevankadulla.

Tule virkistymään! Ilmoittaudu viikkoa ennen vierailua Sirkka Nuutiselle puh. 040 185 1640.

Syksylle suunnitteilla uusille diagnoosin saaneille oma Luustopiiriryhmä (suljettu ryhmä), joka kokoontuu terveyskeskuksen tiloissa. Seuraa ilmoittelua!

LIIKUNTA

Maksuton **kuuden yhdistyksen yhteinen liikuntaryhmä** alkaa syyskuussa, koronatilanteen salliessa.

TULE-kuntosaliryhmä on peruttu toistaiseksi. Ryhmä alkaa ehkä myöhemmin syksyllä, jos koronatilanne sen sallii. Kuntosalij- ja liikuntaryhmästä saat tarkempaa tietoa Sirkka Nuutiselta.

Ilmoitamme tarkemmin Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhteyshenkilö

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

VERTAISTUKI-ILLAT

Toimintaryhmän tapaamiset ovat **joka kuukauden neljäs torstai** Järjestöalo Kolomosessa, Pappilankatu 3, **klo 17–19**. Tapahtumista ilmoitetaan **Savonmaalehdessä**, koronatilanne huomioiden.

Torstai 23.9. Syyskauden toiminnan suunnittelua

Torstai 21.10. Päivitetty Käypä hoito-suositus

Torstai 25.11. Ohjelma avoin

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Terhi Heino
terhi.j.heino@utu.fi

Sihteeri

Milja Arponen
mparpo@utu.fi

Jäsenasiat

Vappu Nieminen-Pihala
vamani@utu.fi

Rahastonhoitaja

Elina Kylmäoja
elina.kylmaoja@oulu.fi

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Yhdistyksen sähköposti:
khlusto@gmail.com

Hallitus:

Puheenjohtaja, tiedotus ja jäsenasiat

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

Varapuheenjohtaja

Aino Sihto, Janakkala, 040 564 7214
ainosihto@gmail.com

Liikuntavastaava

Vappu Hietala, 044 986 7565
vappu.hietala1@gmail.com.com

Muut hallituksen jäsenet

Mirja Kylä-Harakka, 050 574 5621
mirja.ky2li2ki@gmail.com

Tarja Paulus, Forssa, 050 468 2596
tarja.paulus@gmail.com

Riitta Salo, 050 534 6275
anjariitta.salo@gmail.com

Arja Viitanen, 045 870 7750
arja.e.viitanen@gmail.com

Varajäsenet

Irma Vepsä-Komula, 040 063 2858
irmveps@gmail.com

Marja-Liisa Ässälä, 050 413 4144
marjaliisa.assala@gmail.com

Vertaistuki

Ritva-Liisa Aho ja Riitta Salo (yhteystiedot edellä)

Luustopiiri

Aino Sihto, 040 564 7214 ja
Päivi Ikkala, 040 072 8930

LIIKUNTA

Torstaina 27.5.klo 14 alkaen **kesäinen liikuntapäivä** Ahvenistolla, jossa monipuolinen maasto ja uudet kuntoportaat. Lisätiedot Vapulta.

RETKET

Torstaina 5.8. kokopäiväretki Sastamalaan. Kohteina "Villa Royal" Mouhijärvellä, Pirunvuori ja "Kivilinna" Ellinvuorella, Pyhän Olarin kirkko Tyrväällä sekä Suomalaisen kirjan museo ja Herra Hakkaraisen talo Vammalassa. Hinta ml matkat, lounas ja kahvit jäseniltä 99 € (ei-jäsenet 109 €)

Tiistaina 2.9. puolen päivän teatteriretki Jokioisille (siirtyy kesäkuulta). Teatteri "Tuntematon" ja liveorkesteri esittää Väinö Linnan "Tuntematon sotilas" klo 18.30. Tässä versiossa arvostuksensa saavat myös lotat ja eväkot. Ennen esitystä tutustumme opastetusti Jokioisten nähtävyyksiin sekä nautimme kahvit ja suolaisen palan. Hinta jäsenille 79 € (ei-jäsenet 89 €) sisältää myös väliaikakahvit, teatterilipun ja kuljetukset.

Ilmoittautumiset Ritva-Liisalle 12.7. mennessä. Kerro myös mahdolliset ruokarajoitukset.

LISÄTIETOA

Jäsentiedote 2/2021 ilmestyy syyskuussa. Tiedotamme tapahtumista sekä Hämeenlinnan Kaupunkiuutisten lauantain numeroissa että sähköpostitse. Jos Sinulla on sähköposti tai sen osoite on muuttunut, ole hyvä ja ilmoita uusi osoitteesi Ritva-Liisalle aho.ritvaliisa@gmail.com ja pysyt ajan tasalla.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

Anu Salpakoski, 040 738 4536
anu.salpakoski@hotmail.com

Jäsenvastaava

Mirja Kalima, 040 051 7223
mirja_kalima@hotmail.com

TAPAHTUMAT

Patsaskävely ke 16.6. klo 15.30. Lähde nauttimaan virkistävistä taidekävelystä kesäisessä Jyväskylässä. Ilmoittautumiset tekstiviestillä 14.6. mennessä, Else Heikkilä, 040 861 0123. Kokoontuminen Jyväskylän kirkkopuistossa, Kain Tapperin Yö -veistoksen luona (Kauppakadun kulmalla). Kävely päättyy Toivolan Vanhalle Pihalle, jossa on kahvitarjoilu.

Syysretki Leivonmäen kansallispuistoon la 4.9. Lähde mukaan ja näe Keski-Suomen luonnon monet kasvat. Yhdistys tarjoaa kuljetuksen ja pientä retkievästä. Ilmoittautumiset ensisijaisesti yhdistyksen sähköpostiin: luusto.keskisuomi@gmail.com tai Mirja Kalima, 040 051 7223 pe 27.8. mennessä, ilmoita samalla mahdolliset ruoka-ai-neallergiat.

LIIKUNTA

Jyväskylän kaupungin erityisliikunnan jumpparyhmä jatkuu syksyllä 2021. Tarkemmat tiedot löydät erityisliikunnan kalenterista.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Tuula Saarinen, 050 347 9510
tuulasaarinen5@gmail.com

TAPAHTUMAT

Tule mukaan yhdistyksen vertaisryhmään parittomien viikkojen torstaina (Kumppanuustalo Viikari) klo 13 alkaen.

Suunnitelmia kesäksi:

Osallistumme **kesäteattereihin** mahdollisuuksien mukaan, jos koronatilanne sen sallii. **Retki** johonkin lähisaareen, esim. Kaunissaari, Varissaari, Rankki jne. ja jokiristeily Sapokka-Jokipuisto.



Elokuussa **viikonloppu Marjolassa** Lappeenrannassa. Ota yhteyttä Tuulaan, jotta huoneet voidaan varata. Yhteydenotto 15.6. mennessä.

Seuraa myös Ankkuria, kysele suoraan Tuulalta tai tule Viikarin ryhmään.

Vielä pieni tarkistus: Olethan muistanut hoitaa jäsenmaksusi? Toivottavasti nähdään pian ja pitäkäähän huoli itses-tänne!

KEVÄTKOKOUS

Kevätkokouksen uusi päivämäärä on **27.5 klo 13 alkaen** kumppanuus-talo Viikarissa. Tervetuloa, käsitte-lyssä sääntömääräiset asiat.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenyhdyshenkilö

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011
tlansisalmi@gmail.com

Tarjoiluvastaava

Riitta Venekoski, 040 743 7402

Sihteeri

Pia Soidinmäki, 050 917 7159
piasoidinmaki@hotmail.fi

Vertaistuki

Anja Saastamoinen, 040 593 0215
anja.k.saastamoinen@gmail.com
Helvi Hakala, 040 580 5209
helvi.hakala@gmail.com

Liikuntayhdyshenkilö

Birgitta Hakulinen, 040 538 0500
birgitta.hakulinen@gmail.com

Hyvää kevättä ja kesää! Näissä poikeusoloissa yhdistyksemme ei järjestä omia tilaisuuksia touko-elokuussa 2021. Meillä on kuitenkin ilo osallistua Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen retkille, jos ne voidaan toteuttaa. Syksyksi meillä on suunnitelmia järjestää retki Kintulammen luonnonsuojelualueelle. Viestitämme tulevasta toiminnasta Luustoliiton nettisivuilla ja loppukesän jäsenkirjeellä.

Luustoliitto kertoo toiminnasta jäsenilleen sähköpostitse Luustoviestillä. Niinpä, jos sinulla on sähköposti, ilmoitanko sähköpostiosoitteesi liittoon osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi. Turvallista aikaa kaikille!

Ilmoitettu toiminta järjestetään koronatilanteen salliessa.

RETKET

Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen kesämatkat 2021, joille myös Pirkanmaan Luustoyhdistyksen jäsenet voivat osallistua jäsenhinnoin:

Sastamalan päiväretki torstaina 5. elokuuta. Lähtö: n. klo 7 HMLasta Wetteriltä. Noin klo 8 Tampereen keskustori Vanhankirkon pysäkki. "Villa Royal" Mouhijärvellä, opastus sekä kakkukahvit. Lounasbuffet Ellivuori Resortissa, Pirunvuori ja "Kivilinna" Ellivuorella. Tyrvään Pyhän Olavin kirkko, opastettu tutustuminen. Suomalaisen kirjan museo "Pukstaavi", omakustanteinen kahvitaukio. Herra Hakkaraisen talo. Hintaa Luustoyhdistysten jäsenille 99 € (ei-jäsenet 109 €)

Kerrothan alustavan kiinnostuksesi 12.7. mennessä Sastamalan retkeen Ritva-Liisalle: s-postilla aho.ritvaliisa@gmail.com tai tekstiviestillä 050 329 9815

Teatteriretki Jokioisille torstaina 2. syyskuuta (puolen päivän retki) Lähtö: klo 14 Wetteriltä Hämeenlinnasta. Kierros bussilla ja kävelen oppaan kanssa: Jokioisten kartanonpuisto, Jokioisten vanha puukirkko, Elonkierto sekä Wendlan puutarha (n 2 h). Kahvi ja suolainen kahvileipä ravintola "Wendlassa". Klo 18.30 "Tuntematon Sotilas" -teatteriesitys. Välijalla teatterikahvit. Hintaa ml. matkat, opastus, tarjoilut ja

teatteriliput: jäsenet 79 € (ei jäsenet 89 €). Kesto n 8,5 tuntia.

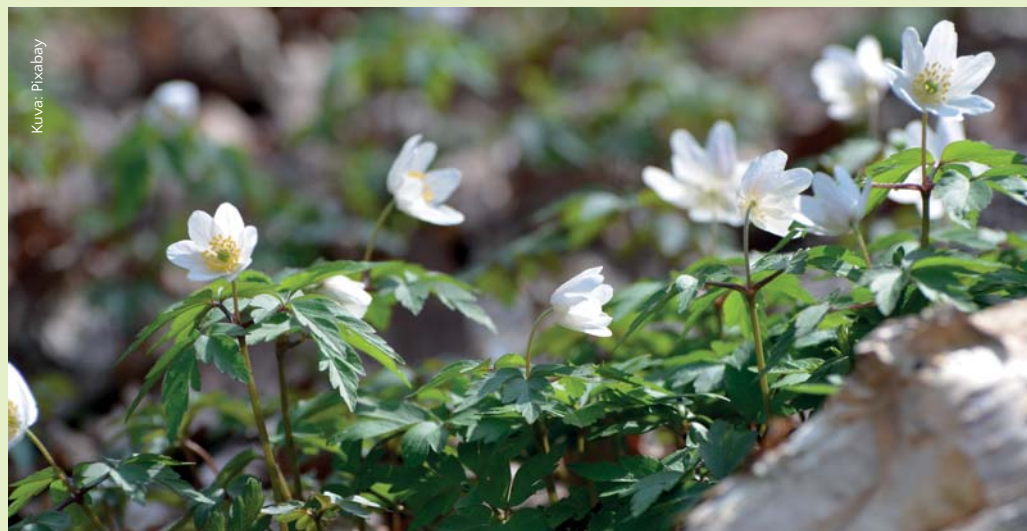
Kerrothan alustavan kiinnostuksesi 12.7. mennessä Jokioisten retkeen Ritva-Liisalle: s-postilla aho.ritvaliisa@gmail.com tai tekstiviestillä 050 3299 815.

LIIKUNTA

Maanantaisin klo 8.30 osteoporoosikuntosaliryhmä (tules/osteop.), Salhojan kuntosali, Salhojankatu 27. Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Uusi kausi alkaa ma 30.8.2021. Hinta on 42 €/kausi. Ilmoittautuminen 10.8.2021 lähtien: Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmään pääsee suoraan osoitteesta www.kuntapalvelut.fi/tampere/. Myöhemmin vapaita paikkoja voi tiedustella p. 050 554 5874.

Tiistaisin klo 12.30-13.30 Luustoliikuntaryhmä Koskikodin palvelukeskuksessa (Rongankatu 8, Tampere), O. krs, Koskipirtti. Toiminta alkaa 31.8.2021. Ryhmä on maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut/kengät ja juomapullo. Ilmoittautumisia ei tarvita ja ryhmään voi osallistua yksittäisiäkkin kertoja. Lisätiedot Minna Putkisaari p. 040 6327834.

Parittomien viikkojen lauantaisin klo 14-15 jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin Reumayhdistyksen kanssa 29.5., 12.6., 22.8., 5.9. ja 19.9. Paikka: Tammelakeskus, Itsenäisyydenkatu 21 B, käynti sisäpihalta, pääoven oikealta puolelta. Ohjaaja Merja Brusila. 5 €/kerta. Ilmoittautumista ei tarvita. Koronatilanteen vuoksi voi mahdollista peruuntumista tiedustella lähettämällä tekstiviesti numeroon 040 824 2979. Kirjoita siihen LAVIS sekä nimesi, niin sinut pidetään ajan tasalla siitä, kokoontuuko ryhmä.



Kuva: Pixabay

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

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

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

TAPAHTUMAT

Kesällä voimme osallistua Pirkanmaan Luustoyhdistyksen (Tampere) tapahtumiin, omia suunnitelmia ei koronan vuoksi ole. Syksyllä jatkamme luustojumppaa.

Toivotamme kaikille oikein hyvää kesää!

Pohjoisen
Luut Lujiksi ry

Toimisto:

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 510 0886

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Sihteeri

Tuula Räikkönen, 040 510 0886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava

Anja Laitinen, 040 058 1427
anjatuira@live.com

Kotisivuvastaava

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

Jäsenille suunnatut **lääkärin neuvon-
tapalvelut** jatkuvat keskiviikkoisin
klo 14.00–15.00 välisenä aikana, p.
040 069 9000.

TAPAHTUMAT

Tapahtumat järjestetään, jos koronaohjeistukset sallivat.

Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina jatkuvat klo 17–19 (Kansankatu 53). Kokouspaikka Asemakabinetti Kumppanuuskeskuksessa. Ilmoitus Forum-lehdessä tapahtumapaikalla.

Sieni- ja marjaretki Rokualle 4.9.2021. Ilmoittautuminen sihteerille. Lähtö Kansankatu 53 edestä klo 9.

Osteoporoosiluento Pakkalan salissa 20.10.2021 klo 17–19. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan paikallisessa lehdessä.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena. Muistakaa seniorilipun hankinta.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu syyskuun alusta lähtien **maanantaisin klo 11–12.** Osoite: Sammakkotalo, Saaristonkatu 22. Maksu 5 €/kerta. Suosittu ja suosittelava ryhmä erityisesti osteoporoosiliikuntaa tarvitseville.

Pohjois-Karjalan
luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

Varapuheenjohtaja

Maija Kortelainen, 050 599 2536

Sihteeri

Raija Puumalainen, 040 823 9462

Taloudenhoitaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Taru Turunen, 040 560 7564

Tiedottaja

Mervi Hainaro, 040 571 5437

Hallituksen jäsen

Senja Makkonen, 040 763 8447

Varajäsenet:

Auli Kuronen, 040 724 5102
Hannele Virkkunen, 044 362 2474

Liikuntavastaava

Tuula Pirnes, 040 538 0168
(hallituksen ulkopuolelta)

Vertaistuki:

Mervi Hainaro, 040 571 5437
Maija Kortelainen, 050 599 2536

TAPAHTUMAT

Keskiviikkona 1.9. syysretki Valamon luostariin Heinävedelle. Opastettu luostarikierros, taidenäyttelyelämyk-



Kuva: Pixabay

siä, ruokailu ja mukavaa yhdessäoloa. Lähetämme retkiohjelman ja ilmoittautumistiedot alkukesästä.

Lukupiiri-illat jatkuvat kesätuon jälkeen Joensuun pääkirjaston Opinpeissä.

Maanantaina 20.9. klo 17.00. Haruki Murakami: Tanssi tanssi tanssi, vuosi 2019

Maanantaina 18.10. klo 17.00. Delia Owens: Suon villi laulu, vuosi 2020

Maanantaina 15.11. klo 17.00. Eppu Nuotio ja Pirkko Soininen: Punainen vaate, vuosi 2019

Lukupiiri-illoissa keskustellaan kirjojen herättämistä ajatuksista ja tunnelmista. Kirjat avautuvat lukijalle eri tavalla, kun lukupiiriläiset kertovat kokemuksistaan. Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia. Tervetuloa mukaan!

LIIKUNTA

Koronatilanteen salliessa kuntotanssi ja luustojumppa alkavat syyskuun alkupuolella. Kartoitustyö on meneillään kuntosaliharjoittelun aloittamiseen.

TIEDOKSI

Huomioimme kulloinkin voimassa olevat koronapandemiaan liittyvät rajoitukset ja tiedotamme muutoksista hyvissä ajoin.

Käytämme kasvomaskeja tilaisuuksissamme, myös käsidesiä ja suojakäsineitä on saatavilla. Näin huolehdimme kaikkien turvallisuudesta osallistua tapahtumiimme.

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

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

Varapuheenjohtaja

Mirja Säiniö, 050 369 4248
mirjai@hotmail.com

Sihteeri / jäsenasiat / liikuntavastaava

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

TAPAHTUMAT

Syksyn toiminnasta ilmoitamme **jäsenkirjeellä**. Seuraa myös **kotisivujamme**.

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

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

Kuopion pääterveysasema:
puh. 044 718 6296 tiistaisin klo 10–15

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Puheenjohtaja

Annikki Kumpulainen, 040 480 9920
paijathameen.luustoterveys@outlook.com

Varapuheenjohtaja, jäsenasiat ja sihteeri

Tuija Lehtinen, 040 730 8058
tuikkulehtinen@gmail.com

Muistathan ilmoittaa muuttuneet
jäsentietosi Tuijalle.

TAPAHTUMAT

Toivottavasti pääsemme aloittamaan
jäsentapahtumamme ja normaalin toiminnan syys-lokakuussa.

Haastamme teidät, hyvät jäsenet, ehdottamaan mielenkiintoisia jäsentapahtumien aiheita hallitukselle. Laita viestiä paijathameen.luustoterveys@outlook.com, soita tai laita tekstiviestiä puhelimeen 040 480 9920.

Jos tiedät esimerkiksi mielenkiintoisen paikan, johon voisimme lähteä tutustumaan, ehdota rohkeasti kevään ja kesän aikana, että saamme tapahtumat kootua elokuun jäsenkirjeeseen.

Sekä Mäkikatsomon että Lahden kaupunginsairaalan kuntosalivuorot on anottu alkavaksi syyskuun alkupuolella viikolla 36.

Jos haluat jäsenkirjeen tulevaisuudessa vain sähköpostiisi, ilmoita siitä osoitteeseen paijathameen.luustoterveys@outlook.com.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

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

Toimiston puhelinajat tiistaisin
kello 12–15.

Yhdistyksen hallitus 2021

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199
helena@paulasto.fi

Varapuheenjohtaja

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

Muut hallituksen jäsenet

Riitta Nordström
Liisa Saha
Marjatta Toppila

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoon **internet-sivuiltamme** osoitteesta www.luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/paa-kaupunkiseudun-luustoyhdistys.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille.

Saathanjo **jäsentiedotteet** sähköpostiisi? Lähetämme sähköpostia tapahtumista ja yhdistyksen toiminnasta jäsenistölle 6–8 kertaa vuodessa. Ilmoita osoitteesi toimistoon, niin pysyt ajan tasalla yhdistyksen asioista.

JÄSENILLAT

tiistaina 21.9. klo 17–19

tiistaina 19.10. klo 17–19

tiistaina 23.11. klo 17–19

Paikka: Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki), kerho-
huone Broidi.

VERTAISTUKI-ILLAT

Järjestämme vertaistuki-illat syksyllä seuraavasti:

tiistaina 28.9. klo 17–19

tiistaina 26.10. klo 17–19

tiistaina 30.11. klo 17–19

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

Yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden kahdenkeskiseen vertaistukeen. Tiedustelut toimistosta.

Jäsenillat ja vertaistuki-illat on tarkoitus järjestää lähitapaamisina. Mikäli koostumisrajoitukset jatkuvat syksyllä, tapaamme etänä.

LIIKUNTA

Osteojumppa etänä 23.8.–29.11. (14 kertaa, ei vko 42) Hinta 75 €. Ohjaaja Aki Hovivuori lähettää linkin ohjausvideon maanantaisin. Ryhmä alkaa, jos osallistujia on riittävästi. Ilmoittautumiset toimistoon 17.8. mennessä.

Muiden liikuntaryhmien alkamisesta ilmoitetaan myöhemmin.

SYYSRETKI TUUSULAAN

Lähde mukaan opastetulle retkelle Tuusulanjärven Taiteilijayhteisön maise-miin **lauantaina 18.9.** Lähtö Helsingistä klo 9.30, paluu noin klo 17

Retkellä vierailemme Ainolassa, Aholassa ja Halosenniemiessä sekä nautimme yhteisen lounaan. Kotimatalla piipahdamme ostoksilla Helsinki Outletissa.

Retkipaketin hinta on noin 60 € / hlö jäseniltä, ei-jäseniltä noin 70 €. Hinta sisältää sisäänpääsyn museoihin, lounaan ja kuljetuksen. Museokortilla retkipaketin hinta on noin 30 € jäseniltä ja ei-jäseniltä noin 40 €. Hinta täsmentyy osanottajamäärän mukaan.

Ilmoittautumiset toimistoon 17.8. mennessä.



Hangon paikallisosasto

Vetoryhmä

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

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

Ulla Sjösten, 040 095 9678

Riitta Forsström-Pärnänen,
040 752 4851
riitta.forsstrom-p@pp.inet.fi

Aune Nyberg, 040 356 2989

Varajäsenet

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

Marlen Näsänen, 040 047 8019

Rahastonhoitaja

Eira Taurén

TAPAHTUMAT JA LIIKUNTA

Seuraathan **Eu-lehden tapahtumia-palstaa**. Kom ihog att följa med **Eu-tidningen**.

Saimaan
Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
hille@luukku.com

OSTEOPOROOSINEUVONTA

Osteoporoosiohjaaja, fysioterapeutti (YAMK), Pirjo Hulkkonen. Etelä-Karjalan keskussairaala, ortopedian poliklinikka (Valto Käkelän katu 1, 53130 Lappeenranta). Yhteydenotot ja soitopyynnöt 044 791 5325, pirjo.hulkkonen@eksote.fi

TAPAHTUMAT

HUOM! Suomenniemen teatterin esitys siirtyy uuteen ajankohtaan (seuraa lehti-ilmoittelua). Lappeenrannan kaupunginteatterin esitys siirtyy syksyyn.

Koronarajoitusten poistuessa ulkojumbppaa ja retkiä tulossa!

Mikäli aiot hakea Hotelli Nuuksion tuelulle lomaviikolle, voit ilmoittautua Hilalle puh. 040 739 9812 toukokuun loppuun mennessä. Pyrimme järjestämään omakustanteisen yhteiskuljetuksen, mikäli useampi yhdistyksen jäsen tulee valituksi.

Käsityökerho kokoontuu tiistaisin klo 14–16 Kahvila Violetissa Lauritsalassa, Karjalantie 25.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

Vesijumppa maanantaisin klo 12–13, Palvelutalo Kangasvuokko. Hinta jäsenille 7,00 €/kerta, ei-jäsenille 8,50 €/kerta. Tiedustelut puh. 040 727 0652 / Palvelutalo Kangasvuokko.

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

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

Kahilanniemen **kuntosali torstaisin klo 12.30–13.30**, kiertoharjoittelu joka toinen torstai, ohjaaja Maarit Venäläinen.

Tasapainojumppa Urheilutalon judosalissa **keskiviikkoisin klo 10.00–11.00**. Ohjaaja Suvi Romppanen.

Kuntosalit, tasapainojumppa ja kiertoharjoittelu 4 € jäsen, 5 € ei-jäsen.

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

Käsityökerho ja liikunnat alkavat syyskuun toisella viikolla.

Tervetuloa jäsenet ja ei-jäsenet!

Tiedustelut: Riitta puh. 040 861 3191 (liikunnat) tai Hilka puh. 040 739 9812 (matkat).

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

Salon
Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry
Helsingintie 6, 24100 Salo.

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja / tiedotus / jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563
ojalasyynnve8@gmail.com

TAPAHTUMAT

18.7. klo 15 kesäteatteri Vuohensaarensa, Äidinmaa-musikaali. Liput 25 € + väliaikakahvit 5 € jäsenet; 29 € + 5 € ei-jäsenet. Pyörätuolia käyttävien saattajille ilmainen, mutta pitää olla todistus, että tarvitsee saattajaa. Ilmoittautumiset Tuula Miikkulaiselle p: 050 540 6935 2.7. mennessä.

28.8. la klo 10–14 Liikunnan Superlauantai. Lisätietoja päivästä tulossa elokuun alussa.

LIIKUNTA

Huom! Koronapandemian takia ryhmiä en aioihin voi tulla muutoksia!

Pirteyttä Päiviin -liikuntaryhmät ovat vertaisohjaajien ohjaamaa liikuntaa. Tarkempi kurssikuvaus ja ilmoittautuminen Hellewissä, www.salo.fi/hellewi > Ikääntyneiden liikunta.

Liikunnan vertaisohjaajat

Elina Friberg, yhdistyksen vesijumppa to klo 10.15 ja PP lempeä liikunta / vennyttely uimahallin 3. krs ma klo 13.30.

Sinikka Kähkönen, Särkisalon PP-jumppa, koulu ma klo 16

Maija Laukkanen, Perniön PP-jumppa, liikuntahalli ma klo 9

Aino Männikkö, Majakan PP-jumppa ke klo 10 ja yhdistyksen vesijumppa ma klo 11.35 ja pe klo 13

Pirjo Linden, Suomusjärven PP-jumppa, koulu ti klo 14

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

Riitta Lahti, Koski Tl:n Yhdistystalon tuolijumppa ma klo 14

Vesijumppa Salon uimahallin terapiaal-taassa ma klo 11.35, to klo 10.15 sekä pe klo 13. Syyskausi 6.9.–3.12. Ryhmiä

ei pidetä syyslomien aikana. Normaali uimahallimaksu kassalle tai uintiliikuntakortin näyttö ja kauden lopussa joulukuun alkupäivinä 1 €/kerta jäsen, muut 2 €/kerta yhdistyksen tilille F192 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille.

Ohjaajat: Aino Männikkö p. 040 053 1268 ja Elina Friberg p. 044 568 9929.

Uintiliikuntakortin hinta on 55 € eläkeläiselle. Vanha kortti käy siihen merkittyn päivään asti. Suositus on 2–3 kertaa/ viikossa ohjattua liikuntaa kävelyn ja muun ulkoilun lisäksi.

Koski Tl. **Tuolijumppa maanantaisin** Yhdistystalolla, Hämeentie 43 klo 14–15 syyskaudella 6.9.–29.11. Ohjaaja Riitta Lahti p. 044 5840939. Ryhmä toimii Härkätien Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Maksuton.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, Facebook-vastaava
Tiina Kuusrainen, 044 082 6814
kuusrainentiina@gmail.com

Varapuheenjohtaja, liikuntavastaava
Iris Kurikka, 050 389 1683
iris.kurikka@live.com

Sihteeri, netti, jäsenrekisterin ylläpito ja liiton nettisivut
Irma Milan, 044 236 5081
irma.milan.mi@gmail.com

Muut hallituksen jäsenet
Tarja Koivisto
Nina Haapasaari, kahvivastaava

LIIKUNTA

Kuntosalivuorot ovat jääneet koronan vuoksi valitettavasti pois kevätkaudella.

Ulkoiluryhmä Kirjuriin 25.5. klo 14.30–15.30. Kaikki halukkaat ovat tervetulleita, Kirjuri on silloin kauneimmillaan. Toivottavasti syyskaudella voimme taas kuntoilla SAMKissa.

Liikuntavihko kuntoilijoita varten on postilaatikossa Kirjurinluodon kunto- lenkin varrella ja nimensä vihkoon kirjoittaneiden joukosta arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta yksi henkilö.



TAPAHTUMAT

Vuosi 2021 on yhdistyksemme juhla- vuosi. 10-vuotisjuhlan kunniaksi olemme ostaneet kesäteatterilippuja 20 kpl **Kirjuriluodon kesäteatterin näytäntöön 16.6.2021 klo 18.00.** Esityksenä on Iloisia aikoja / Mielensäpahoittaja. Ilmoit- taudu sihteerille mahdollisimman pian. Lippujen hinnat: Normaalilippu 18 € (28 €), eläkeläiset 14 € (24 €) (yhdistys maksaa kaikkien lipuista 10 €/hlö).

Juhlavuosi jatkuu elokuussa **ulkoilu-/ kylpylä-/ruokailupäivän merkeissä Yy- terissä. Päiväksi toivomme 10.8.2021.** Yyterin ravintola on tällä hetkellä suljet- tuna koronan takia, mutta seuraamme tilannetta. Todennäköisesti menemme Yyteriin linja-autolla, osallistujamää- rystä riippuen. Ilmoittaudu sihteerille.

Yyterin jälkeen olemmekin sitten val- miit aloittamaan reippaana syyskau- den, toivottavasti ilman korona.

JÄSENTAPAAMISET

Jäsentapaamiset JYTY:n tiloissa, Etelä- puisto E9 4–5, klo 18 alkaen
14.9.2021 Ohjelma vielä avoin
12.10.2021 Ohjelma vielä avoin
9.11.2021 Yhdistetty kevät- ja syysko- kous

VUOSIKOKOUS

Sääntömääräinen yhdistetty ke- vät- ja syyskokous pidetään **tiis- taina 9.11.2021** JYTY:n tiloissa, Ete- läpuisto E9 4–5.

Ilmoitamme yhdistyksen jäsentä- paamisista Menot/tänään-palstalla tapahtumapäivän **Satakunnan Kan- sassa, Luustotieto**-lehden tapahtuma-

kalenterissa, Yhdistyksen **kotisivuilla** www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset ja yhdistyksen **Facebook**-sivuilla.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Puheenjohtaja
Olli Simonen
olli.simonen@fimnet.fi

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

Jäsensihteeri
(jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ja Osteooutisten tilaukset)
Päivi Vuori, 050 560 3866
vuoripii@gmail.com.

TAPAHTUMAT

Osteoporoosin opinto- ja virkistys- päivät Heinolassa 17–18.6.2021

Ohjelma ja alustajat:

Vanhene viisaasti – säilytä terveytesi ja toimintakykysi (*Geriatrician professori Timo Strandberg*)
Osteoporoosin diagnostiikka (*Erikois- lääkäri Ari Rosenvall*)
Osteoporoosin omahoito on luuston terveyden ja sairauden hoitoa ja edel- lytys luulääkehoidon onnistumiselle (*Erikoislääkäri Olli Simonen*)
Osteoporoosin lääkehoito (*Käypä Hoi- to työryhmän puheenjohtaja, dosentti Leo Niskanen*)
Luulääkehoito ja hampaat (*Hammasy- lilääkäri Eeva Kormi*)
Sekundaariset osteoporoosit (*Erikois- lääkäri Ari Rosenvall*)

Aamujumppa samanaikaisesti sekä sisätilassa että ulkona (*Fysioterapeutti Tiina Paldan ja LiTM Outi Palkama*)

Liikettä luihin ja niveliin – keho ja pää kiittävät (*LiTM Outi Palkama*)

Ehkäise lihaskato (sarkopenia) ja lihasten kuihtuminen (*Erikoislääkäri Olli Simonen*)

Mitä uudet tutkimukset kertovat D- ja K-vitamiineista? (*Farmakologian Professori Ilari Paakkari*)

Virkistysosiot:

Heinolan kesäteatteriesitys ”Riemurahat” (ensi-ilta), Historialliseen Heinolaan tutustumisen kävelen, Hotelli Kumpelin kylpylä.

Päiville ovat tervetulleita kaikki eri osteoporoosi- ja luustoyhdistysten jäsenet ja muut asiasta kiinnostuneet. Kutsu, osallistumistiedot ja yksityiskohdainen ohjelma luettavissa osoitteessa www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista/tiedotteet

Tule mukaan yksin tai kaksin tai joukolla, niin tiedät enemmän ja luulet vähemmän.

SYKSYN WEBINAARILUENNOT (yleisöluennot netissä)

Webinaari A: ”Ravinto ja luusto”, luennoitsijana elintarviketieteen tohtori, valtion ravitsemusneuvottelukunnan jäsen Minna Huttunen, ajankohta **tiistai 21.9.2021 klo 18**.

Webinaari B: ”Miten D-vitamiini suojaaa koronalta” luennoitsijana professori Ilari Paakkari, ajankohta **tiistai 12.10.2021 klo 18**.

Webinaari C: ”Luulääkkeet ja suu” luennoitsijana hammaslääkäri Eeva Kormi, ajankohta **tiistai 9.11.2021 klo 18**.

Webinaari D: ”Oma osuutesi (keinot) luustoterveyden ylläpitämisessä ja osteoporoosin ehkäisyssä ja hoidossa” osa I, luennoitsijana erikoislääkäri Olli Simonen, ajankohta **tiistai 2.12.2021 klo 18**.

Webinaareihin ilmoittautuminen tapahtuu sähköisesti sähköpostiosoitteeseen osteoporoosiyhdistysuomen@gmail.com. Ilmoittautumisviestissä tulee kertoa osallistujan nimi, sähköpostiosoite ja mihin webinaariin (A/B/C/D) haluaa ilmoittautua. Voit ilmoittautua samalla kertaa kaikkiin neljään webinaariin. Ilmoittautuneille lähetetään viimeistään päivää ennen tilaisuuden

alkua linkki, jota napsauttamalla pääset osallistumaan webinaariin.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

Jos Sinulla on kysyttävää osteoporoosista, sen ehkäisystä, omahoidosta tai lääkehoidosta ym., soita **lääkärimme neuvontapuhelimeen**. Palvelu on käytettävissä joka maanantai klo 14–15. Huom. puhelinnumero on jäsenkirjeessä ja maksat puhelusta tavallisen puhelumaksun.

LISÄTIETOJA

Osteouutiset on säännöllisen epäsäännöllisesti ilmestyvä sähköinen **uutisleh-temme**. Saat uusinta ja ajankohtaista tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä. Jos haluat uutiset paperiversiona tai et ole yhdistyksen jäsen, ota yhteys jäsensihteeri Päivi Vuoreen. Osteouutiset löytyy myös verkkosivuiltamme osoitteesta www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi pian uutisten jäsenpostituksen jälkeen.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

c/o TULE- tietokeskus
Humalistonkatu 10, 20100 TURKU
s-posti: turunseudunluustoyhdistys@gmail.com

Puheenjohtaja
Merja Pohjola, 040 755 3035

Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat
Aija Hämäläinen, 040 577 6471

Sihteeri
Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

TAPAHTUMAT

Turun kaupunginteatterissa 22.5. klo 14.00 esitys ”Kysy Siskoilta” **on peruttu**.

9.6. klo 13.00 Turun Urheilupuistossa ”Unelmien kannaksella” pidetään kuntolupahtuma. Ohjaajana toimii TULE-tietokeskuksen ft. Jenna Wallden. Osallistujille annetaan vesipullo ja liikunnan jälkeen nautimme kahvit ja välipalaa. Ilmoittautumiset Pirkolle puh. 041 445 7110 **4.6. mennessä**. Sateen sattuessa kokoonnumme pääkatsomon katoksen alle. Paikalle pääset mm. osoitteesta Betanianskatu 12a.

29.7. klo 14.00 ”Badding –musikaali Paratiisi” esitetään Ruissalon Kesäteatterissa Turun kansanpuistossa. Varaamme lippuja esitykseen, mikäli koronatilanne sallii. Tarkemmat tiedot lähetämme asiasta jäsenkirjeellä. Ilmoittautumiset Pirkolle puh. 041 445 7110.

Suunnittelemme elokuulle 24.8. retkipäivää Uuteenkaupunkiin. Lähetämme tarkemmat tiedot jäsenkirjeessä ja sähköpostilla niille, kenellä on sähköpostiosoite. Ilmoittautumiset Pirkolle puh. 041 4457110. Mikäli koronatilanne sallii, pääsemme matkustamaan bussilla.

LIIKUNTA

Kuntosalivuorot Ruusukorttelissa on peruttu koronan liikuntarajoitusten vuoksi. Anomme syksyksi uusia kuntosalivuoroja.

TULE-tietokeskuksen kanssa teimme yhteistyössä liikuntavideon: Ryhtijumppa.

Myös reuma-, nivel- ja selkäyhdistys tekivät videot: Kuminahajumppa, Selkäjumppa ja Asahi. Videot löytyvät YouTubesta.

LISÄTIETOJA

Ilmoittelemme tapahtumista jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa Yhdistystoiminta-sivulla sekä **luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/turunseudun-luustoyhdistys/**.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja
Sven-Olof Lindroos, 063 568 092
airi.olle@outlook.com

Varapuheenjohtaja
Birgitta Finne, 0400 854 849
birgitta.finne@gmail.com

Sihteeri
Veikko Tuominen, 046 888 7771
tuominenvk@gmail.com

Jäsenasiat
Kirsti Hast, 040 561 8780
kirsti.hast@pp.inet.fi

Muut hallituksen jäsenet
Ritva Tuominen
Ellen Joutsen

Lukijakilpailu

Helmikuun Luustotieto-lehdes-
sä lukijakilpailuna tuli selvittää
luustoaiheisia anagrammeja.
Ratkaisusanoiksi muodostuivat LII-
KUNTA, LIHASVOIMA, TASAPAINO,
KÄYPÄ HOITO, RAVINTO ja MURTU-
NUT LUU. Saimme vastauksia jälleen
niin sähköpostitse kuin postikorttei-
na, kiitos kaikille osallistuneille!

Arvoimme osallistujien kesken
tuttuun tapaan kolme yllätyspalkin-
toa, jotka postitetaan voittajille lähi-
aikoina. Tällä kertaa arpa osui seuraavien
lukijoiden kohdalle:

Liisa Ritakallio, Lohja
Rauni Sankala, Oulu
Kaija Vuori, Ahlainen

Luustotieto 1/2021 -lehdessä jul-
kaistiin lisäksi toinenkin lukijakilpailu,
jossa pyysimme lukijoitamme päivit-
tämään sähköpostiosoitteensa jäsen-
rekisterimme. Sähköpostikilpailussa
onni suosi seuraavaa lukijaa:

Anneli Kämäräinen, Kajaani

Onnea voittajille!

Tämänkertaisessa
lukijakilpailussa
etsitään lehden sivuille
seikkailemaan lähtenyt
Viljami-luurankomaskottia
sekä Viljamin avulla
tietynlaista liikuntamuotoa.
Huomaathan, että tämän
sivun Viljami ei osallistu
kilpailuun.



Lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon pe 13.8.2021 mennessä joko sähkö-
postitse osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai postitse osoitteeseen Suomen
Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki, niin olet mukana uu-
dessa kolmen yllätyspalkinnon arvonnassa. Muistathan ilmoittaa vastauksesi
yhteydessä myös nimesi ja yhteystietosi. Henkilötietoja käytetään arvonnän
toteuttamiseen sekä palkintojen postittamiseen.

Onnea matkaan!

9	30	24	4	6	3	15	12	1	29	38	5	11	27	36
R	E	I	A	R	X	O	Ö	M	P	N	D	V	Ä	T

22	2	18	40	17	10	33	35	14	32	23	8	25	13	7
J	W	U	Y	K	M	Ö	A	T	R	L	N	S	D	I

Merkitse alla olevan taulukon yläriville niiden sivujen numerot, joilla Viljami
seikkaili. Etsi tämän jälkeen lukuja vastaavat kirjaimet yllä olevasta taulukosta
ja merkitse ne alariville. Järjestä sitten kirjaimet siten, että saat vastaukseksi
erityisesti alaraajojen lihaksia vahvistavan liikumistavan.

Vastaus:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Suomen Luustoliitto ry
Köydenpunojankatu 8 G
00180 Helsinki
www.luustoliitto.fi

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

Toimisto
Henriikka Lankila
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija
Tiina Kuronen
puh. 050 442 3999
tiina.kuronen@luustoliitto.fi

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

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

Suunnittelija Jenni Tuomela
puh. 050 594 3093
jenni.tuomela@luustoliitto.fi

Liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen
(osa-aikainen työntekijä)
puh. 050 543 0213
eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi





Luustoliitto jäsenyhdistyksineen
ja Luustotieto-lehti
toivottavat kaikille Hyvää Kesää!