

Luustotieto

2/2022 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 7 € • Vuosikerta 23 €

Teemana
hyvinvointi
ja itsestä
huolehtiminen

Kuntoutuja Sirpa Paakki:
Liikunta ja luonto
ovat olleet aina
tärkeitä

s. 4–8

Professori
Timo Strandberg:
Luun omalla
hormonituotannolla
on vaikutusta
koko elimistöön

s. 16



Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2022	26.01.	25.02.
2/2022	20.04.	20.05.
3/2022	17.08.	16.09.
4/2022	02.11.	02.12.

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: Tommi Kähärä

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Lehtisepät Oy, Lahti

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 2/2022

- 4–8 Kuntoutuja Sirpa Paakki, Ruokolahti:
Liikunta ja luonto ovat aina olleet tärkeitä
- 9–13 Uutisia lyhyesti
- 14–15 Maailman Osteoporoosisäätiö (IOF):
Euroopassa on suuri osteoporoosin hoitovaje

s. 16 Asiantuntija Timo Strandberg: Luuston monet kasvot



s. 26–28 Resilienssi auttaa eteenpäin

- 17 Lujien luiden resepti:
Ruokarytmistä hyvinvointia / Marjasmoothie
- 18–19 Luustoneuvonta
- 20–21 Luustoliiton kurssitoiminnassa ammattilaisohjaus ja
vertaistuki käsi kädessä
- 22–23 EKLI-hankkeen kuulumisia:
Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
- 23 Liikettä luille
- 24–25 Kentältäkäsini: Yhdessä kohti kesää
- 26–28 Koe, sopeudu ja kasva – resilienssi auttaa eteenpäin
- 29 Lukijakilpailu
- 30–31 Liittouutisia
- 32 Yhdistyksissä tapahtuu
- 33–39 Tapahtumakalenteri

Tutkimus osteoporoosin hoidosta Euroopassa (Scope'21) on julkaistu – Suomi pärjää keskinkertaisesti

Kansainvälinen osteoporoosijärjestö (IOF) on laajassa tutkimuksessaan selvittänyt osteoporoosin hoitoa EU maissa, Britanniassa ja Sveitsissä. Selvityksen perusteella näissä maissa arvioitiin olevan vuonna 2019 noin 32 miljoonaa osteoporoosia sairastavaa henkilöä ja osteoporoosin aiheuttamat kustannukset olivat yhteensä noin 57 miljardia €.

Vaikka Suomessa ikävakioituna raportoidut lonkkamurtumat ovat olleet 2000-luvulla hiljalleen vähenemässä, on kaikkien osteoporoosiin liittyvien murtumien ennustettu väestön ikääntyessä lisääntyvän voimakkaasti. Vuonna 2019 raportoitui Suomessa kaikkiaan tapahtuneen 45 000 osteoporoosiin liittyvää murtumaa. Murtumista aiheutui merkittävät kustannukset: murtumien välittömät kustannukset olivat 406,6 miljoonaa €, aikaisempien vuosien aiheuttama hoivan tarve 191 miljoonaa € ja lääkehoito 13,6 miljoonaa €, yhteensä 611 miljoonaa € vuodessa.

Hoito on Suomessa verrattain kallista. Tutkimuksessa olleiden 29 maan vertailussa Suomen kustannukset henkilöä kohden olivat seitsemänneksi korkeimmat.

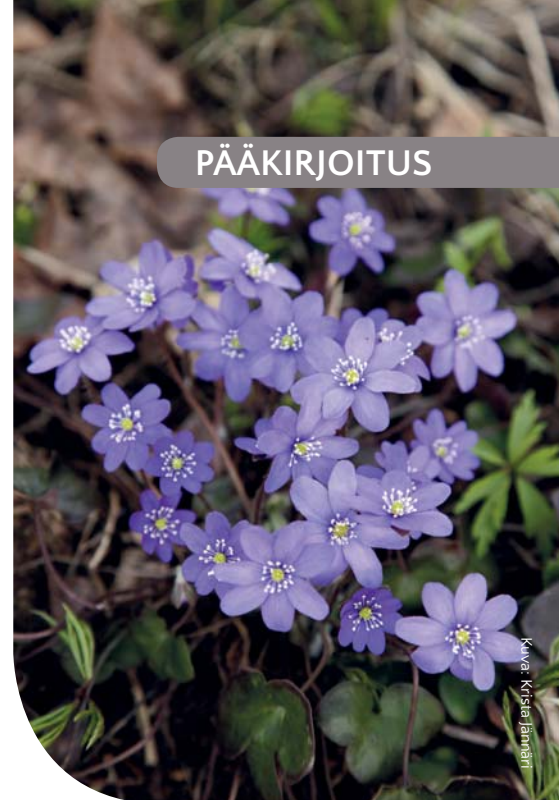
Tutkimuksessa Suomen suurim-

miksi ongelmiksi arvioitiin lääkehoidon saatavuus ja osteoporoosin diagnostiikka. Vain 20 %:lle niistä naisista, jotka hyötyisivät lääkehoidosta, on aloitettu asianmukainen osteoporoosin lääkehoito. Ongelmia todettiin olevan myös DEXA-tutkimusten saatavuudessa, lonkkamurtuman leikkaushoidon viiveissä ja osteoporoosin hoitoon erikoistuneiden lääkäreiden koulutuksessa. Vain 25–50 % sairaanhoitopiireistä oli sovittu murtumapotilaiden hoitoketju.

Viime vuonna tehdyssä Luustoliiton jäsenkyselyssä potilaat arvioivat tilannetta hyvin saman kaltaisesti. He kokivat puutteita erityisesti diagnostiikassa, DEXA-tutkimusten saatavuudessa, omahoidon ohjauksessa, kuntoutukseen ohjaamisessa ja hoidon jatkuvuudessa. Hoitoketjujen laadussa oli huomattavaa eriarvoisuutta eri sairaanhoitopiirien välillä.

Onnistuessaan Sote-uudistus voi olla mahdollisuus parantaa osteoporoosin hoidon laatua ja lisätä tasa-arvoisuutta. Tälläkin hetkellä työskentelee useita työryhmiä, joiden tarkoituksena on mm. selkiyttää kuntoutuksen saatavuutta.

Tätä kirjoittaessani Tapiolassa paistaa aurinko ja tiet ovat monin paikoin jäiset ja liukkaat. Kaatumisia ja



Kuva: Krista Järven

PÄÄKIRJOITUS

liikennevahinkoja on tapahtunut paljon ja kaatumisten ennaltaehkäisy on syytä pitää aina mielessä. Kuitenkin omalla parvekkeella sinivuokot ovat jo avanneet ensimmäiset kukkansa ja linnutkin laulavat alkavan kevään kunniaksi.

Toivotan kaikille kirkasta ja lämmintä kevättä sekä virkistäviä puutarhatöitä ja lenkkeilyä luonnossa. Syksyllä muistetaan aktiivisesti osallistua Luustoviikon tempauksiin.

TIINA HUUSKO

*Suomen Luustoliiton puheenjohtaja
Sisätautien ja geriatrian eriloislääkäri,
Lonkkamurtuman käypä hoito-
suositustyöryhmän puheenjohtaja*

Luustoliiton jäsenkysely 2022

Luustoliiton vuosittainen jäsenkysely on taas täällä! Tänä vuonna kysely löytyy postitettavana versiona lehden sivulta 5. Täytä ja lähetä kysely 15.6. mennessä, ja voit vaikuttaa liiton toimintaan ja palveluiden kehittämiseen.

Huom! Voit vastata kyselyyn myös sähköisesti tietokoneella tai älypuhelimella osoitteessa fi.surveymonkey.com/r/luustoliitto2022. Kyselylinkki on lähetetty sähköpostitse kaikille niille, joiden sähköpostiosoite on tallennettu jäsenrekisteriimme. Vastaathan kyselyyn vain kerran. Kiitos ajastasi!

Pidä yhteystietosi ajan tasalla

Onko osoitteesi, puhelinnumerosi tai sähköposti-osoitteesi vaihtunut? Ilmoita muuttuneet tietosi omaan yhdistykseesi (tarkista yhteystiedot tapahtumakalenterista) tai liittoon osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai puhelimitse numeroon 050 539 1441.

Liity jäseneksi: www.luustoliitto.fi.

”Voimavaroja arjen
jaksamisessa tuo
lähimmäisten kanssa
vietetty yhteinen
aika ja luonnossa
liikkuminen.”



”Liikunta ja luonto ovat olleet aina tärkeitä”

On talvinen maaliskuun päivä. Puhelimen toisessa päässä on Sirpa Paakki (70). Sirpa kertoo jo olleensa lumikenkäväelyllä talvisäässä auringon paistaessa. Sovimme puhelimessa ajan etäyhteydellä toteutettavalle haastattelulle, johon tämän artikkelin teksti pohjautuu.

Sirpa on syntynyt Imatralla ja asunut siellä pitkään, mutta nyt koti on Ruokolahdella Saimaan rannalla. Tuleva kevät ja kesäkin jo kutkutelevat mielessä. Nyt on vihdoin aikaa keskittyä osteoporoosin omahoitoon ja etenkin mökillä puuhasteluun vaiherikkaiden vuosien jälkeen.

Eletyn elämän eri vaiheita

Lapsuudesta Sirpalla ovat jääneet mieleen hiihtoretket isän kanssa, yhdessä käytiin hiihtomajalla. Nyt varsinakin yksin hiihtäessä nuo muistot ovat palautuneet mieleen.

- Aivan ihania reissuja.

Toinen muisto lapsuudesta on, kun Sirpa oli usein kesällä isoäidin kanssa Elimäellä, isoäidin sisarusten maatilalla.

- Olen ollut sellainen kaupunkilaislapsi, kun meillä kotona ei ollut maatilaa eikä eläimiä.

Hetket isoäidin kanssa ovat jääneet Sirpalle mieleen lämpiminä muistoina.

- Ne olivat jotenkin niin uskomattomia juttuja olla siellä isoäidin kanssa, Sirpa toteaa.

Ainut, mitä Sirpa jäi kesäisin Elimäellä kaipaamaan, oli järvi. Hän oli Imatralla tottunut olemaan veden äärellä, Saimaan rannalla. Lisäksi lapsuuden maisemissa virtasi Vuoksi-joki, jossa Sirpa sai lapsena ja nuorena käydä uimassa - mukavia muistoja lapsuudesta, niin hiihtoretket kuin lämpimät kesäpäivät.

Sirpa oli koko työuransa, 45 vuotta, taloushallinnon tehtävissä. Alkuun suoritustasolla, mutta myöhemmin jatko-opintojen myötä esimies- ja johtotehtävissä. Eläkkeelle Sirpa jäi Imatran seurakunnan talousjohtajan tehtävistä. Työ seurakunnan palveluksessa on tuonut omaankin arkeen diakoniatyön tyyppistä näkökulmaa, halua auttaa ja tukea muita avun tarpeessa olevia. Sirpa on kerrostalossaan nuorimmasta päästä ja tykkää auttaa vaikkapa naapureita.

- Monet ovat vanhuksia. Autan käyttämällä heitä lääkärissä tai neuvon puhelimen kanssa, aina tilanteen mukaan. Olemme myös mieheni kanssa toimineet eläkkeelle jäämisen jälkeen kansainvälisten opiskelijoiden ystäväperheenä.

Yhteydenpito opiskelijoiden kanssa on jatkunut, vaikka he ovat palanneet takaisin kotimaihinsa. Viimeisimpänä Sirpa mainitsee toimineensa myös maahanmuuttajaperheiden ystäväpuna.



”Onni minun osteoporoosissani on ollut, että minulla ei ole lainkaan kipuja.”



Aikaa itselle ja hetkiä läheisten kanssa

– Tykkään joutenolosta, ei ole pakko lähteä mihinkään, sanoo Sirpa, kun kysyn nykyisestä arjesta, ja jatkaa:

– Joskus on laitettu tanssiksi jopa kesken aamupalan mieheni kanssa, kun radiosta on tullut hyvää musiikkia. Musiikin vietäväksi on ihana heittäytyä.

Vielä viime kesään asti arki oli työntäyteistä, vaikka Sirpa jo eläkkeellä olikin. Hän toimi eläkkeelle jäätyään äitinsä omaishoitajana aina viime vuoden heinäkuuhun asti, jolloin äidistä aika jätti ja Sirpan oli mahdollista aloittaa ”tavallisen eläkeläisen elämä”.

– Olin pitkään kiinni omaishoitajan arjessa äidin ollessa vakavasti sairas. Nuo vuodet olivat sekä henkisesti että fyysisesti raskasta aikaa. Itsensä hoitaminen tahtoi jäädä silloin taka-alalle.

Suunnitelmat eläkkeelle jäädessä olivat toisenlaiset, oli ajatusta mat-

kustella ja panostaa liikuntaan, mutta elämä kuljetti näin. Vaikka kesämökki on lähellä, viimeisten vuosien aikana omaishoitajuudesta johtuen yöpymiset siellä eivät olleet mahdollisia.

– Muutamaa tuntia pidempään en tuolloin voinut olla kotoa pois.

Sirpa odottaakin nyt kovasti, että pääsee tulevana kesänä mökille ja sen puutarhaan puuhastelemaan. Mökille on rakennettu metsäpuutarha. Hyötyliikuntana saa kannella kiviä, työntää kottikärryjä, haravoida ja myllätä multaa, luustoturvallesetti. Mökillä käyminen tuo vaihtelua ja vastapainoa kerrostaloasumiseen, vaikka Saimaan ranta kodin ikkunasta näkyykin.

Tärkeimmiksi asioiksi arjessa Sirpa listaa terveyden, rakkauden lähimmäisiin ja auttamisen merkityksen, jossa herää uudestaan mieleen myös lämpimät muistot oman isoäidin kanssa vietetystä ajasta lapsuudessa. Arjen jaksamisessa voimavaroja tuo lähimmäisten kanssa vietetty yhteinen aika ja keskustelut sekä luonnossa liikkuminen.

– Toki pidän myös lukemisesta ja käsitöistä, kotitöistäkin. Ja tietysti monipuolinen liikunta ja luonto ovat niitä tärkeitä elementtejä. Olen tehnyt pitkiä pyörälenkkejä ja patikointimatkoja, uinut, hiihtänyt ja luistellut. Käynyt jumpalla.

Osteoporoosin taustasta nykyyhetkeen

Sirpa kertoo olleensa jo lapsena ”heikohko”. Hän oli sinänsä terve, mutta muistaa, että kouluterveydenhoitaja oli jatkuvasti huolissaan anemiasta.

– Olin jotenkin sellainen laiha ja heikkoverinen, mutta en kuitenkaan koskaan sairastanut mitään, Sirpa muistelee ja kertoo äitinsä olleen samanlainen rakenteeltaan.

Mahdollisista luunmurtumista kysyttäessä Sirpa miettii:

– Onhan minulla jo lapsuudessa luu murtunut, kun olin pudonnut sängystä.

Muut ovat asiasta hänelle kertooneet. Itse hän ei sitä muista. Sirpan vanhemmat olivat kertoneet myös, että hän oli alkanut itkeä pukemistilanteissa. Lopulta selvisi, että solisluu oli murtunut pienessä haaverissa. Tarkemmista tutkimuksista tai murtuman hoidosta Sirpa ei muista.

Kuutisen vuotta sitten Sirpan eläkkeelle jääminen siinsi lähitulevaisuudessa. Juuri sitä ennen hänellä todettiin osteoporoosi. Silloin hän lenkkeili paljon ja käveli, sillä aika ei työn lisäksi riittänyt muuhun.

– Jalkani kipeytyi ja kipu jatkui yli puoli vuotta. Kävin työterveydessä ja yksityislääkärilläkin. Kivulle ei oikein tahtonut löytyä syytä.

Näin jälkikäteen ajateltuna Sirpaa jopa hieman harmittaa. Tutkimukset viivästyivät, kun häntä ei ensin lähetetty tarkempiin tutkimuksiin. Tuossa vaiheessa kävely oli jo vaikeaa kivun vuoksi. Röntgenkuvuissa ei näkynyt mitään, jalkaa välillä turvotteli ja tilanne vaihteli.

Sitten lopulta magneettikuvauksissa todettiin laajat murtumat oikeassa jalkaterässä. Luustontiheysmittauksessa löytyi lonkista ja lannerangasta osteopeninen luuntiheys. L2-nikamassa luuntiheys oli jo osteoporoosin puolella. Kaikkien oireiden alusta osteoporoosidiagnoosiin vierähti aikaa vuoden verran. Diagnoosin saaminen vuotta ennen eläkkeelle jäämistä vauhditti eläkkeelle siirtymistä:

– Ei niinkään terveydellisistä syistä, mutta ajattelin, että jos se sairaus siitä kovasti etenee, olisi hyvä pystyä niistä terveistä vuosista nauttimaan.

Alkuvaiheessa Sirpa huomasi, että myös hänen miehensä oli huolissaan, kun hän oli saanut osteoporoosidiagnoosin. Läheiset huomioivat sairauden kuitenkin tavallisimmin kannustamalla ja huomioimalla, että arki olisi mahdollisimman luustoturvallista, kuten että jalkineet olisivat turvalliset, tavaroita kannettaisiin ilman selän kiertoa tai taivuttamista ja että tiettyjä liikkeitä vältettäisiin vaikkapa mökillä puutarhatöissä. Nyt on kuitenkin palattu normaaliin arkeen ja välillä Sirpa itsekin unohtaa sairastavansa osteoporoosia.

– Onni minun osteoporoosissani on ollut, että minulla ei ole lainkaan kipuja, jotka olisivat arkeani haastaneet.

D-vitamiinin säännöllisen käytön tärkeys

Sirpa pohtii osteoporoosin syntyä omalla kohdallaan:

– Yksi syy voi olla, etten ole käyttänyt maitoa tai maitotuotteita neljääkymmeneen vuoteen. Juusto on ollut ainoa, mitä olen käyttänyt.

Maitotuotteet jäivät pois, sillä Sirpa ei pitänyt niistä. Se lienee Sirpan mielestä myös yksi syy diagnoosin saamisen yhteydessä mitattuun alhaiseen D-vitamiinitasoon. Sirpa kertoo aina olleensa myös herkkä aurinolle ja suojaunut auringonsäteiltä vaatteilla.

– D-vitamiinimittauksen tulos yllätti ja oli äärimmäisen huono. Lääkäri sanoitti mitattua D-vitamiinitasoani jopa käsitteellä riisitauti.

Sirpalle sanottiin, että jos et nyt saa hoitoa, on vaarana joutua pyörätuoliin. Ne sanat jäivät vahvasti mieleen.

– Silloin se järkytti, mutta pyörätuoliin en ole vielä tähän asti joutunut.

Diagnoosin jälkeen D-vitamiinitasoa on mitattu säännöllisesti. Lääkäri oli sanonut hänelle, että D-vitamiinia tulee syödä koko loppuelämän ajan.

Aluksi Sirpa kertoo kapinoineensa D-vitamiinin käyttöä vastaan ja hän oli jättänyt D-vitamiinivalmisteen kesäksi pois. Se pudotti veren D-vitamiinitason alas yllättävän rajusti. Tuon jälkeen hän ymmärsi D-vitamiinin säännöllisen, ympärivuotisen käytön tärkeyden. Sirpa on myös tehnyt oman huomion:

– Kun D-vitamiinitasoni on kunnossa, ihoni ei enää herkisty auringon aiheuttamalle ihottumalle.

Päivä kerrallaan eteenpäin

Diagnoosin saatuaan Sirpa sopeutui pikkuhiljaa. Hän sai heti osteoporoosilääkityksen, joka oli käytössä ensimmäiset kolme vuotta, kerran viikossa otettuna. Luuntiheys- ja D-vitamiinin seurantamittausten tulokset ovat osoittaneet, ettei lääkähoidolle ole ollut sen jälkeen tarvetta. Kokonaisvaltainen omahoito riittää.

– Osteoporoosi ei näy erityisesti arjessani, aamun D-vitamiini- ja kalsiumpillerit siitä lähinnä muistuttavat. Edelleen olen muuten täysin terve, Sirpa kertoo.

Kaatumisen pelosta takaisin arkeen

Diagnoosin jälkeen tuli hetkeksi täydellinen liikuntakielto jalan suhteen. Hänen piti olla jalan kanssa varovainen puolen vuoden ajan ja askeltaa kevennetysti.

– Tuolloin myös kaatumisen pelko meinasi ottaa valtaa. Olen aina pitänyt pyöräilystä ja se jäi ensimmäisenä pois, kun pelkäsin kaatumista ja mahdollisia isompia vahinkoja luustolleni. Sirpa pääsi pikkuhiljaa pelostaan jatkamalla liikkumista ja pystyi palaamaan takaisin monipuolisiin liikuntaharrastuksiinsa.

– Ymmärsin samalla, kuinka tärkeää liikunnan monipuolisuus on yhtenä tekijänä osteoporoosin omahoidossa luustoa vahvistavana tekijänä muun omahoidon ohella.

Sirpan nykyinen elämäntilanne sallii sen, että voi suunnitella menoja ja tehdä asioita säännöllisesti omahoidon turvaamiseksi.

Alun hämmennyksestä tiedon lähteille

Diagnoosin saatuaan Sirpa koki saaneensa liian vähän ohjeita osteoporoosin hoitoon lääkäriltä.

– Kyllä se on ollut pitkälti sitä, että on etsinyt itse tietoa.

Viime syksystä lähtien Sirpalla oli pitkästä aikaa mahdollisuus keskittyä omaan itseensä. Hän havahtui osteoporoosin omahoitoon ja siihen, mitä voisi tehdä enemmän luustonsa terveyden eteen. Tuolloin hän löysi Luustoliiton kurssista kertovan lehti-ilmoituksen. Sirpa hakeutui kurssille Luustoliiton verkkosivujen kautta, täytti hakulomakkeen ja tuli valituksi.

– Se kurssi oli ensimmäinen kontaktini Luustoliittoon.

Kurssi osui Sirpan kannalta juuri sopivaan hetkeen ja toi arkeen vaihtelua.

– Toteutus etänä mahdollisti osallistumisen turvallisesti pandemian aikana, kun ei päässyt matkustelumaankaan, Sirpa toteaa.

” Osteoporoosi ei erityisesti näy arjessani. Lähinnä siitä muistuttavat aamun D-vitamiini- ja kalsiumpillerit. Muuten olen täysin terve edelleen.”



Parasta tietoa tähän asti

Sirpa toteaa, että on saanut Luustokurssilta tähän asti parasta tietoa osteoporoosin omahoidon kokonaisuutteen. Kurssimateriaalit tukivat saatua tietoa ja niihin on voinut aina palata jälkikäteen uudestaan. Luustokurssilta hän sai myös paljon infoa, miten voi korvata maitotuotteita muilla valmisteilla varmistaakseen monipuolisen luustoystävällisen ruokavalion.

– Olen ymmärtänyt muutenkin ruokavalion merkityksen osteoporoosin omahoidon osana. Osaan suunnitella ruokavaliotani paremmin ja huomioida luustoterveylliset valinnat.

Kurssin jälkeen Sirpa lisäsi kalsiumvalmisteen päivittäiseen käyt-

töön täydentämään ravinnosta saatua kalsiumia, sillä hän ei edelleenkään käytä maitotuotteita.

Sirpa piti erittäin paljon kurssin toteutuksesta: kurssi sisälsi lyhyitä tietoisuuksia, keskusteluja, kurssilaisten omia kokemuksia sekä linkkejä lisätiedon etsintään.

– Toiminnalliset osuudet ja omien tunnetilojen sanoittaminen kuvien avulla oli mukavaa, tykkäsin.

Kurssin aikana pienissä ryhmissä keskustelu oli myös antoisaa. Sirpa suosittelee kokemuksensa perusteella kurssia muillekin osteoporoosia sairastaville.

– Se oli kyllä hyvä!

Suurin konkreettinen hyöty kurssista Sirpan mielestä oli se, että hän aloitti ohjatun liikunnan täydentämään arkeaan – siitäkin huolimatta,

että omaehtoinen liikkuminen on aina kuulunut Sirpan arkeen. Nykyisin hän käy kerran viikossa tanssitunnilla ja vesivoimistelussa. Kesällä hän sen sijaan on paljon ulkona:

– Nautin puutarhanhoidosta mökillä ja ulkoilusta eri muodoissaan.

Kuunnella ja jakaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien kanssa

Vertaistuen merkityksen Sirpa sai kokea kurssilla. Se oli oleellista, koska hän ei aiemmin tuntenut ketään osteoporoosia sairastavaa.

– Kurssin paras anti oli tieto ja toisilta kurssilaisilta saadut kokemukset, ne voimaannuttivat.

Luustokurssin innoittamana Sirpa ilmoittautui Luustoliiton vertaistukijakoulutukseen, joka pidettiin huhtikuussa.

– Ilmoittauduin, koska koin, että voisin nyt itse antaa samaa muille, mitä itse sain kurssilta.

Sirpa kokee saaneensa hyviä eväitä vertaistukijana toimimiseen, kun vertaistukijatoiminta on koordinoitua ja siihen koulutettiin Luustoliiton puolesta.

– Ilman vertaistukea sitä olisi niin yksin, vaikka on puolisoikin, Sirpa kertoo ja jatkaa:

– Parhaiten ymmärtää osteoporoosia se, jolla on siitä omakohtaista kokemusta.

Tee sitä, mikä itsestä tuntuu mieluisalta ja hyvältä

Sirpa tunnustaa, että diagnoosin saatuaan hän kantoi huolta siitä, miten elämä jatkuu eteenpäin osteoporoosin kanssa.

– Onneksi se ei mennyt niin, että olisin jatkanut huolteni kanssa, vaan olen osannut nauttia täysin siemauksin sairaudesta huolimatta. Oman hyvinvoinnin eteen on tehtävä töitä. Sirpa lähettää rohkaisun sanoja muille osteoporoosia sairastaville:

– Elä täysillä oman voinnin mukaan. Ei surra sitä, mitä on tulossa. Ei kannata ajatella pessimistisesti, eikä ajatella, että elämä tähän pysähtyy. Nauti tästä päivästä ja tästä hetkestä.

TEKSTI: ANNA SELKAMA
KUVAT: TOMMI KÄHÄRÄ
LAATUKUVAT.FI

Tutun lääkärin hoito tehokkainta

"Kun lääkäri tuntee potilaansa, hän hahmottaa potilaan kokonaistilanteen selkeästi eikä esimerkiksi määrää tarpeettomia tutkimuksia. Tutun lääkärin vastaanotolla ehditään myös käsitellä useampia potilaan asioita yhdellä kertaa. Potilas voi olla turvallisemmalla mielellä ja hänen tarpeensa käydä esimerkiksi päivystyksessä vähenee." (Tuni.fi/ajankohtaista (8.3.2022).

Tätä mieltä on professori ja Taysin perusterveydenhuollon yksikön ylilääkäri Tuomas Koskela. Hänen mukaansa on hyvin vahva tieteellinen näyttö sille, että hoidon jatkuvuudella on merkitystä. Koskelan mukaan Suomessa käynnissä olevassa terveydenhuollon uudistuksessa olisi erityisen tärkeää pitää hoidon jatkuvuus



Koonneet Pauliina Tamminen ja Ansa Holm

uudistuksen keskeisenä elementtinä.

Tällä hetkellä vaihtuvat lääkärit ovat suuri perusterveydenhuollon ongelma. Nyt olisikin tärkeää lisätä perusterveydenhuollon lääkärin työpaikkojen kiinnostavuutta. Lisäksi potilaan hoitosuunnitelman pitäisi olla riippumaton erilaisista potilastietojärjestelmistä, vaikkapa Kanta-

palvelussa. Sieltä kävisi yhdellä silmäyksellä ilmi, millaista hoitoa potilaalle on suunniteltu ja mitä hänestä on aiemmin tutkittu.

Lähde:

tuni.fi/ajankohtaista/tuttu-laakari-hoittaa-tehokkaimmin (8.3.2022)



Pandemia ja hoitovelka

Moni on varmasti hämmennyneenä seurannut viime aikoina mediassa olleita satunnaisia uutisia pandemiasta. Niiden mukaan sairaaloissa on hoidossa yli tuhat koronaa sairastavaa. Lisäksi koronaan on kuollut jo vuoden ensimmäisten kolmen kuukauden aikana enemmän kuin koko viime vuonna yhteensä. Miksi asiasta ei puhuta enempää?

On selvää, että korona ei ole kaдонnut minnekään, mutta pandemian pitkä kesto ja Ukrainan sota ovat vähentäneet median kiinnostusta aiheesta. Lääkärilehden (s. 541/13–14.2022) pääkirjoituksen mukaan kiireetöntä hoitoa odotti vuoden 2021 lopussa 10 000 potilasta. Se on 80 % enemmän kuin ennen pandemiaa:

"Niin kauan kuin korona jyllää nykytahdilla, hoitovelkaa ei päästä purkamaan. Velka kasvaa erikoissairaanhoidon lisäksi perusterveydenhuollossa. Hampaat pääsevät huonoon kuntoon, mielenterveyspotilaita jää heitteille ja pitkäaikaissairauksien seuranta sekä diagnostiikka ontuvat."

Pääkirjoituksen mukaan lisäraha ei ole riittävä ratkaisu työvoimapulaan. Ratkaisuna olisi Ukrainan sodan päättymisen, jolloin mediassa olisi tilaa pandemialle.

"Pohjimmiltaan vastuu on kaikilla. Muistetaan korona, otetaan rokotukset ja pidetään tarpeen tullen maskia. Ei mennä oireisena töihin. Näin autamme hoitoa odottavia lähimmäisiämme."

Koonneet Pauliina Tamminen ja Ansa Holm

"Monipuolinen liikuntaharjoittelu vähentää murtumapotilaan kipua sekä parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua."

Kuva: Pixels



Liikuntaharjoittelu auttaa murtumasta toipumisessa

Maailmassa tapahtuu vuosittain 9 miljoonaa pienenergistä luunmurtumaa. Joka toinen nainen ja joka viides mies saa elinaikanaan pienergisestä murtuman. Murtumat aiheuttavat potilaalle kipua ja toimintakyvyn laskua. Lonkka- ja

nikamamurtumien seuraukset voivat olla iäkkäälle henkilölle kohtalokkaat.

Kansainvälisen osteoporoosiyhdistyksen (IOF) laatiman kuvailevan tutkimuskatsauksen mukaan monipuolinen ja riittävän intensiivinen liikuntaharjoittelu vähentää erityisesti

lonkka- ja nikamamurtumapotilaan kipua sekä parantaa potilaiden fyysisistä toimintakykyä ja elämänlaatua.

Korkeassa kaatumis- ja luunmurtumariskissä olevan henkilön fyysisen harjoittelun tulee sisältää voimaharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa, luusoluja ja luun kuormitusta stimuloivaa harjoittelua muun muassa hyppyjä tai tömistyksiä 4–7 kertaa viikossa sekä tasapaino-, ketteryyso- ja koordinaatioharjoittelua neljä kertaa viikossa 30 minuuttia kerrallaan.

Erityisesti lonkkamurtumapotilaan liikuntaharjoittelu on vaikuttavaa. Liikuntaharjoittelun lisäksi tarvitaan moniammatillista ohjausta liittyen muun muassa ravitsemukseen, kivun hoitoon, kaatumisten riskitekijöiden tunnistamiseen ja uusien murtumien ehkäisyyn sekä luustoterveyden omahoitoon.

Lähteet:

Pinto ym. 2022. The global approach to rehabilitation following an osteoporotic fragility fracture. *Osteoporosis Int* 33, 527–540 (2022). <https://doi.org/10.1007/s00198-021-06240-7>

UKK-instituutti 2.3.2022. Monipuolinen liikuntaharjoittelu vähentää murtumapotilaan kipua ja edistää toimintakyvyn palautumista. Ajankohtaista. Tutkittua tietoa maailmalta.

Voimaa, iloa ja hyvinvointia ryhmäliikunnasta

Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelman tutkimuksessa selvitettiin, miten ryhmäliikuntaan osallistuvat iäkkäät kokivat hyötyneensä siitä. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, mitkä taustatekijät olivat yhteydessä koettuun arkiaskareista suoriutumisen parantumiseen ja tarmokkuuden lisääntymiseen. Lisäksi tutkittiin, edistääkö kuntosaliryhmään osallistuminen koettuja hyötyjä. Tutkimuksen osallistui 1186 henkilöä, jotka olivat 65 vuotta täyttäneitä ja osallistuivat Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa mukana olleiden kuntien liikuntaryhmiin syksyllä 2019.

Valtaosa osallistujista raportoi liikuntaryhmässä käymisen edistäneen liikunta-aktiivisuuttaan, toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Erityisesti osallistujien mieliala kohosi ja sosi-

aalinen kanssakäyminen lisääntyi. Arkiliikkumisen ja liikuntaryhmässä käyntien määrä olivat yhteydessä arkiaskareista suoriutumiseen ja tarmokkuuteen. Myös liikuntaneuvonnan saamisella ja kuntosaliryhmässä käymisellä oli yhteys tarmokkuuden lisääntymiseen. Tutkimuksen perusteella erityisesti naiset ja matalasti koulutetut ikääntyvät kokevat ryhmäliikunnan edistävän heidän toimintakykyään. Ikääntyessä hyvinvointia ja kotona asumista voidaan tukea ryhmäliikunnalla, etenkin kuntosaliharjoittelulla, arkiliikunnalla ja liikuntaneuvonnalla.

Onko sinun yhdistyksessäsi tai paikkakunnallasi liikuntaryhmä, jota voisit kokeilla? Lisätietoa paikkakuntasi liikuntaryhmistä saat esimerkiksi liikuntapalveluiden kautta.



Kuva: Pixels

Lähde:

Saloranta, Rappe, Rajaniemi & Borodulin 2022. Ryhmäliikunta iäkkäiden ihmisten hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. *Gerontologia Vol* 36 Nro 1 (2022). DOI: <https://doi.org/10.23989/gerontologia.109087>



Pandemian vaikutukset ikääntyneisiin

Koronaepidemia rajoituksineen on USA:ssa tehdyn kyselytutkimuksen mukaan todennäköisesti heikentänyt iäkkäiden fyysistä kuntoa ja lisännyt kaatumisia. Kahdesta tuhannesta kyselyyn vastanneesta yli kolmannes ilmoitti vähentäneensä liikuntaa ja päivittäistä jaloillaan viettämänsä aikaa sekä kärsivänsä seuran puutteesta. Lisäksi lähes joka toinen kertoi sosiaalisesta eristäytymisestä. Nämä heikentävät monien tutkimusten mukaan fyysistä kuntoa ja liikkuvuutta sekä lisäävät kaatumisen riskiä.

Tutkijoiden mukaan nyt onkin erittäin tärkeää panostaa laajasti iäkkäiden fyysiseen toimintakykyyn sekä sosiaalisen eristyneisyyden vähentämiseen.

Lähde: Hoffman et al. Changes in activity levels, physical functioning, and fall risk during the COVID-19 pandemic. Journal of the American Geriatrics Society. 18.9.2021. (DOI: 10.1111/jgs.17477)

Sulkutila vähensi murtumien määrää

Pandemian alkuvaiheessa Suomessa alkoi sulkutila, ikääntyneille tuli suositus karanteenin kaltaisesta tilasta ja työikäisille astui voimaan etätyösuositus. Nämä vaikuttivat ihmisten käyttäytymiseen ja liikkumiseen monin tavoin.

Kotimaisessa tutkimuksessa tutkittiin tapaturmien ja tyypillisten matalaenergisten murtumien aiheuttamien ensiapukäyntien määrää sulkutilan aikana ja verrattiin sitä vastaavaan aikaan vuotta ennen sulkutilaa. Mukaan otettiin potilaat, jotka joutuivat sairaalahoitoon mahdollisen vamman vuoksi sulkujakson (18.3.–31.5.2020) ja vertailujakson (18.3.–31.5.2019) aikana.

Tiedot kerättiin takautuvasti neljän sairaalan sähköisistä potilaskertomuksista. Sairaaloiden väestöpohja kattoi viidenneksen Suomen väestöstä.

Tulosten mukaan pandemian alkuvaiheen liikkumisrajoitukset vähensivät vammoista johtuvien ensiapukäyntien kokonaismäärää 16 %. Rannemurtumien aiheuttamien päivystyskäyntien määrä väheni yli 50-vuotiailla naisilla jopa 40 %. Naisilla nilkkamurtumien vuoksi päivys-

tyskäyntien määrä väheni 32 %. Sen sijaan lonkkamurtumien takia päivystyskäyntien määrä kasvoi 2 %.

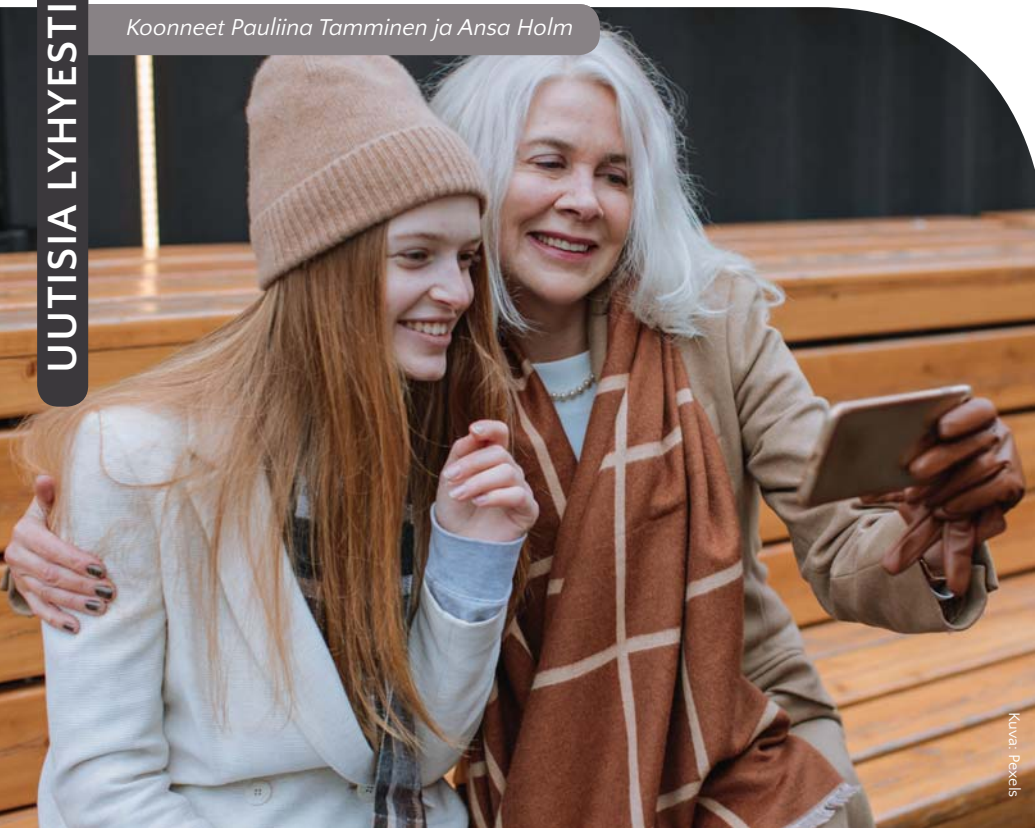
Lähde: Nygren, Kopra, Kröger, Kuitunen, Mattila, Ponkilainen, Rikonen, Sund ja Sirola. The effect of COVID-19 lockdown on the incidence of emergency department visits due to injuries and the most typical fractures in 4 Finnish hospitals. Acta Orthopaedica. Vol 93. 2022.

Toimituksen kommentti: Tutkimustulos ei tarkoita sitä, että pandemian hellittäessä kannattaa jäädä kotiin. On ymmärrettävää, että liikkumisen väheneminen vähensi pienenergisiä murtumia pandemian alkuvaiheessa lyhyellä aikajänteellä tarkasteltuna. Sen sijaan lonkkamurtumien määrä kasvoi, sillä lonkkamurtumat tapahtuvat tyypillisesti pääasiassa sisätiloissa.

Samalla on tärkeää muistaa, että pandemian pitkä kesto on monen tutkimuksen mukaan heikentänyt erityisesti iäkkäiden fyysistä kuntoa. Sen vuoksi on mahdollista, että tulevaisuudessa mm. pienenergiaisten murtumien määrä tulee kasvamaan. Siksi onkin tärkeää panostaa ikääntyneen väestön fyysiseen toimintakykyyn.



Koonneet Pauliina Tamminen ja Ansa Holm



Kuva: Pekelis

Turvallisuus ja siihen vaikuttaminen

Ikäinstituutti kartoitti asuinalueen turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja niiden kehittämisen keinoja Turvallinen asuinalue ikääntyneille -selvityksessä. Turvallisuudella tarkoitetaan erilaisten uhkien ja riskien poissaoloa tai hallittavuutta sekä turvallisuuden tunnetta. Turvallisuus tekee elämästä ennustettavaa ja mahdollistaa luottavaisen suhtautumisen ympäristöön. Tällöin ei tarvitse pelätä onnettomuuksia tai rikollisuutta ja voi luottaa siihen, että saa apua tarvittaessa.

Turvallisuus ja turvallisuuden tunne muodostuvat liikkumisen turvallisuudesta ja sosiaalisesta turvallisuudesta. Liikkumisen turvallisuuteen vaikuttavat terveydentila, toimintakyky ja sen ylläpito, palveluiden käyttö sekä vuorovaikutus. Sosiaalinen turvallisuus puolestaan koostuu tuen ja avun saannista, paikkojen ja tilojen käytöstä, osallistumisesta sekä yhteenkuuluvuuden tunteesta.

Lähde:

Ikäinstituutti 2022. Turvallisuutta liikkumisolosuhteista ja yhteisöllisyydestä. TiiTu – Tiiviisti tutkimuksesta 1/2022.

Turvallisuuteen voidaan vaikuttaa fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyvillä toimilla. Niitä ovat muun muassa palveluiden sijoittaminen ja saavutettavuus, asuinympäristön esteettömyys, kunnossapito ja valaistus, julkisen liikenteen saatavuus, kohtaamispaikkojen sijainti, harrastus- ja osallistumismahdollisuudet sekä luonnon ja viheralueiden saavutettavuus.

Turvallisuus on laaja ja ihmisten hyvinvointiin monella tavalla liittyvä kokonaisuus, joten sitä edistetään parhaiten yhteistyönä. Monet toimijat, kuten kunta eri hallinnonaloineen, poliisi, pelastustoimi, kiinteistöjen omistajat ja palveluntuottajat, vaikuttavat turvallisuuteen. Turvallisuuden edistämisen keskeisiä toimijoita ovat myös asukkaat itse läheisineen sekä heitä edustavat tahot, kuten yhdistykset ja vanhusneuvosto.

Elintavoista onnellisuutta

Säde Stenlundin väitöstudiumin mukaan paremmat elintavat ja positiiviset elintapojen muutokset ovat yhteydessä onnellisuuteen (koettuun hyvinvointiin) elämäntilanteesta riippumatta. Kansanterveystieteen alan tutkimuksessa mitattiin 10 000 työikäisen suomalaisen itse-arvioimaa onnellisuutta. Vuosien 2003–2012 seurannassa koettua hyvinvointia tarkasteltiin suhteessa liikuntaan, ruokavalioon, alkoholin käyttöön ja tupakointiin. Tutkimuksessa elintapojen vaikutus koettuun hyvinvointiin oli samanlaista eri ikä- ja koulutusryhmissä, sukupuolten välillä sekä riippumatta sairauksien lukumäärästä.

Stenlundin mukaan elintapoihin voi suhtautua positiivisemmin, jos niitä ei miellä pelkästään keinona ehkäistä sairauksia. Arkisia valintoja kannattaa tarkastella mahdollisuutena parantaa hyvinvointia laajemmin. Päivittäisellä tasolla onnellisuus tukee suotuisia elintapoja, johon liittyy myös pystyvyyden kokemus.

Haasteellisessa tilanteessa onnellisuuteen vaikuttaminen voi tukea elintapamuutosten onnistumista. Elintapojen vaikutus onnellisuuteen voi motivoida muutoksiin ja hyvien elintapojen ylläpitoon.

- Fyysinen terveys ja onnellisuus tukevat arkielämästä selviytymistä, Stenlund kertoo. Jokaisen onkin hyvä pohtia oman terveytensä ja onnellisuutensa tukemista. Koettua hyvinvointia voi lisätä muun muassa viettämällä aikaa läheisten kanssa tai luonnossa, liittymällä yhteisöön tai kirjoittamalla kiitollisuuspäiväkirjaa. Tapoja on lukuisia, joista jokainen voi löytää itselleen sopivia.

Lähteet:

Turun yliopiston väitöstiedote 14.03.2022. Hyvät elintavat lisäävät onnellisuutta. Säde Stenlundin väitös 18.3.2022.

Video Elintavat ja onnellisuus Säde Stenlundin väitöstudiumista: <https://www.youtube.com/watch?v=vRzqSW12R14>

Etelä-Karjalassa 64-vuotiaille tietopaketti

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri (Eksote) lähettää ennaltaehkäisevänä palveluna kaikille 64-vuotta täyttävälle eteläkarjalaisille asukaskirjeen ”Elämäni eläkeikä lähestyy, oletko valmis?”. Kirje sisältää asiaa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi.

– Erityisesti eläkkeelle siirtymisen vaiheessa on tärkeää kiinnittää huomiota omaan toimintakykyyn, sosiaalisiin suhteisiin ja itselle iloa tuoviin asioihin. Monet arkielämän asiat vaikuttavat siihen, miten jaksamme ja pysymme terveisinä. Useimmiten olemme itse vastuussa siitä, miten pidämme sisäistä motivaatiota yllä ja luomme omasta elämästä mahdollisimman mielekäästä, kertoo ikäherättemallin moniammatillisesta projektiryhmästä kehittäjä Kaisa Luostari-nen.

Omaista hyvinvoinnista, terveydestä ja turvallisuudesta voi huolehtia monin eri keinoin:

- Nukkumalla riittävästi, liikkumalla säännöllisesti ja syömällä monipuolisesti
- Tekemällä terveystarkastuksen osoitteessa: Omaolo.fi
- Tekemällä mukavia asioita, harrastamalla ja tapaamalla ystäviä
- Tulemalla mukaan vapaaehtoistoimintaan
- Huolehtimalla kodin turvallisuudesta. Tee asumisturvallisuustesti osoitteessa: Kotonaasumisenturvallisuus.fi.

- Hakemalla järjestöiltä keskustelu- ja vertaistukea elämän eri kriisitilanteissa. Löydät yhdistyksiä eri sairausryhmiin: [Terveyskyla.fi/vertaistalo](https://terveyskyla.fi/vertaistalo).

Lähde:

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri. Tiedote 29.3.2022.



Kuva: Pexels

Pienillä keskosilla pieni luuntiheys aikuisena

Hyvän pienenä keskosena (alle 1 500 grammaa) syntyneiden nuorten aikuisten luuston mineraalitiheys on pienempi kuin heidän täysiaikaisina syntyneillä sisaruksiltaan, todetaan tuoreessa suomalaistutkimuksessa. Pikkukeskosena syntyneiden vertailuryhmänä käytettiin heidän täysiaikaisena syntyneitä sisaruksiaan, jolloin pystyttiin huomioimaan perimään ja lapsuuden kasvuympäristöön liittyviä tekijöitä. Tutkimustulos viittaa siihen, että geneettiset ja ympäristötekijät selittävät vain osan luuston tiheyden eroista pieninä keskosina syntyneiden ja normaaliaikaisina syntyneiden aikuisten välillä.

Lähde: Sandboge et al. Bone mineral density in very low birthweight adults. PubMed. 25.3.2022. (DOI: 10.1111/ppe.12876)



Kuva: Pexels

Maailman Osteoporoosisäätiö (IOF):

Euroopassa on suuri osteoporoosin hoitovaje

Osteoporoosi aiheuttaa vuosittain 4,3 miljoonaa haurausmurtumaa ja yli 56 miljardia euroa kustannuksia terveydenhuollolle Euroopassa. Maailman Osteoporoosisäätiön (IOF) tänä vuonna julkaisemassa Scope 2021 -tutkimusraportissa on seurattu keskeisiä osteoporoosin ja sen hoitoon liittyvien palveluiden indikaattoreita.

Scope 2021 osoittaa, että osteoporoottiset murtumat vievät suuren määrän sosiaali- ja terveydenhuollon resursseja sekä aiheuttavat inhimillistä kärsimystä kaikkialla Euroopassa. Euroopan väestön ikääntyessä nopeasti resurssien tarpeen ja inhimillisen kärsimyksen määrän ennustetaan kasvavan merkittävästi lähitulevaisuudessa.

Paljon tekemätöntä työtä

Samalla tutkimuksen tulokset osoittavat, että Euroopassa on vielä paljon tekemätöntä työtä murtumien ehkäisemiseksi ja osteoporoosin hoidon kehittämiseksi: kuluneen kymmenen vuoden aikana edistystä on tapahtunut vain hyvin vähän verrattuna edelliseen, 10 vuotta sitten julkaistuun, Scope 2010 -raporttiin.

Lisäksi Euroopassa on suuria eroja eri maiden kesken. Huolestuttavinta on se, että kahdeksassa 29 maasta on suuri osteoporoosin tautitaakka,

mutta osteoporoosiin liittyvien hoidon palvelujen tarjonta ja käyttö on heikkoa.

Suomessa 80 % ei ole hoidon piirissä

Scope 2021 -tutkimuksen mukaan suomalaisista 336 000 sairastaa osteoporoosia (5,7 % väestöstä). Joka päivä tulee 124 murtumaa, joiden taustalla on luuston haurastuminen. Vuosittain osteoporoosiperäisiä murtumia tulee 45 000. Niistä lonkamurtumia on 7 000 – lähes joka tunti murtuu jonkun lonkka.

Osteoporoosiin liittyvät kulut ovat Suomessa 611 miljoonaa € vuodessa. Väestön ikääntyessä osteoporoosin ja kaatumistapaturmien määrä kasvaa. Vuonna 2034 osteoporoosiperäisten murtumien määrä voi olla jopa 60 000 vuodessa. Vuodesta 2021 kasvu on 33 %. Lisäksi osteoporoosi aiheuttaa suuria inhimillisiä kärsimyksiä, heikentää toimintakykyä ja lyhentää elinikää.

Tutkimusraportin mukaan Suomen erityiset haasteet osteoporoosin hoidossa liittyvät siihen, että pienenergisien murtumien saaneet potilaat eivät pääse osteoporoosin selvitykseen ja sitä kautta hoitolle sekä osittain tästä johtuen suuri määrä osteoporoosia sairastavista ei saa tarvitsemaansa hoitoa. Suomessa jopa 80 % osteoporoosia sairastavista naisista ei ole hoidon piirissä.

336,000

OSTEOPOROOSIA SAIRASTAVIA V. 2019

79.4%

NAISIA

20.6%

MIHIA

5.7% KOKO VÄESTÖSTÄ

HAURAUDEMURTUMIEN MÄÄRÄN ARVIOITU KASVU

60,000

45,000

2034

2019

+33.0%



Hoitamaton osteoporoosi lisää merkittävästi uuden murtuman riskiä sekä hoidon ja hoivan tarvetta.

Euroopan laajuinen strategia käyttöön

International Osteoporosis Foundation IOF ja sen eurooppalaiset kansalliset osteoporoosijärjestöt vaativat Euroopan laajuisia strategioita osteoporoosin hoidon tarjoamiseksi koordinoitusti ja osteoporoosiperäisten murtumien määrän vähentämiseksi.

Osteoporoosia sairastavien inhimillisen kärsimyksen ja kansallisiin terveydenhuoltojärjestelmiin kohdistuvan valtavan ja ennalta tiedossa olevan resurssien tarpeen kasvun pysäyttäminen täytyy hoitaa kiireellisesti, tarkasti kohdennettuina toimenpiteinä.

€611
MILJOONAA
KULUT V. 2019



€190.9

MILJOONAA

PITKÄKAISEN
VAMMAUTUMISEN
KUSTANNUKSET



€406.6

MILJOONAA

MURTUMIEN SUORAT
KUSTANNUKSET

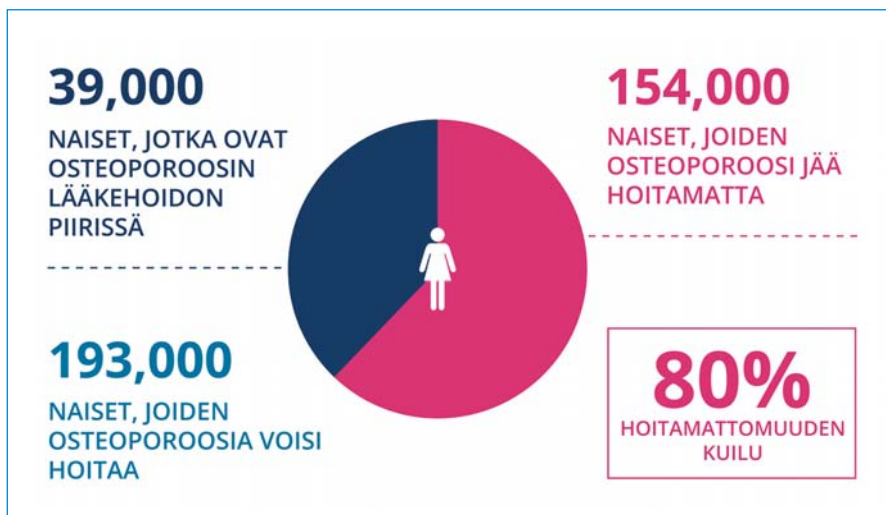


€13.6

MILJOONAA

LÄÄKEHOITO

OSTEOPOROOSIN AIHEUTTAMAT SUURET KUSTANNUKSET TERVEYDENHUOLLOLLE



Kymmenen kohdan toimintasuunnitelma

Päätöksenteko

1. Varmistetaan laadukkaan tiedon saanti kansallisesta murtumarekististä, joka sisältää lonkkamurtumat ja kliiniset nikamamurtumat.
2. Tehdään osteoporoosista hallituksen tukema, kansallinen terveydenhuollon painopiste, johon liittyy kansallinen tavoite sekä täytäntöönpanosuunnitelma.
3. Tarjotaan laadukasta osteoporoosin hoitoon liittyvää koulutusta, mukaan lukien osteoporoosipotilaiden perushoito, ja varmistetaan että osteoporoosi on tunnustettu ja vakiintunut osa terveydenhuollon erikoiskoulutusta.
4. Tuetaan vahvoja ja toimivia potilasjärjestöjä, jotka voivat toimia potilaiden puolesta ja jotka tekevät yhteistyötä lääketieteellisten ja tutkimusjärjestöjen kanssa.

Palveluiden tuottaminen ja käyttö

5. Tarjotaan yhteiskunnan korvaus suosituksen mukaisesta hoidosta, jotta varmistetaan hoitoon pääsy kaikille niille, joilla on suuri murtumariski.
6. Luodaan riittävä DXA-palvelujen tarjonta koko maahan ja varmistetaan, että nämä palvelut ovat yhteiskunnan korvausten piirissä.

7. Varmistetaan, että murtumariskiin liittyvien arviointityökalujen käyttöä (mm. FRAX murtumariskilaskuri) koskevat ohjeet sisältyvät kansallisiin hoitosuosituksiin ja että lääkärit käyttävät niitä rutiininomaisesti.

8. Varmistetaan, että primaarisen ja sekundaarisen osteoporoosin hoitosuositukset ovat saatavilla ja niitä käytetään laajalti kliinisessä työssä terveydenhuollossa.

9. Otetaan osteoporoosia sairastavan hoitopolut laajasti käyttöön niin, että kaikkien matalaenergisien murtuman saaneiden henkilöiden osteoporoosin mahdollisuus selvitetään.

10. Otetaan käyttöön menetelmiä, joiden avulla voidaan mitata ja auditoida osteoporoosista ja siihen liittyvistä murtumista kärsivien henkilöiden hoidon laatua.

Toteuttamalla yllä lueteltuja toimia Euroopan maat voivat pienentää suurta hoitovajetta, joka jättää nykyisin lähes 15 miljoonaa eurooppalaista naista alttiiksi toimintakykyä heikentäville ja yhteiskunnalle kalliiksi tuleville osteoporoottisille murtumille.

TEKSTI: ANSA HOLM

Lähde: International Osteoporosis Foundation: Scorecard for Osteoporosis in Europe. Scope 2021: <https://www.osteoporosis.foundation/scope-2021>

Entä jos...

Eihän nyt pitäisi jossitella, eihän?

Elämässä tapahtuu aivan liian paljon ja aivan liian nopeasti.

Eilen olimme ihanan lumisen ja oikean talvisen maiseman lumoissa, tänään emme enää sitä näe, sillä jotakin on tapahtunut – eikä mikään enää tunnu oikein todelliselta.

Mikään ei ole kuten haluaisimme, vaan kaikessa tekemisessämme tuntuu suru ja murhe.

Se suru pitää meitä vangittuina, koska he siellä vehmaiden tasankojen, upeiden kaupunkien ja iloisen kulttuurin keskellä asuvat ovat kokeneet sen kaikkein julmimman kohtalon.

Mikään näissä ihanien kinoksien keskellä ei enää olekaan kaikkein tärkeintä maailmassa.

Omat muistoni menneisyydestä tuovat mieleen uhkat ja pelot.

Meille sodan kauhut kokeneille lähtemisestä, itkut ja se ikuinen kaipuu hänestä, joka lähti ja palasi väsyneenä, tai hän ei palannutkaan, ovat vieläkin kuin avohaavat jossakin sisällä.

Entä jos... entä jos tämä olisi tapahtunut nyt juuri meille, näiden iloisten päivien keskellä, kun juuri olemme irrottautuneet koko maailman laajuisesta sairaudesta.

Entä jos... entä jos emme saisi tukea, apua, lohtua, emmekä voisi enää uskoa huomiseen.

Kuka meitä auttaisi, keneltä saisimme kannustavan viestin, rohkaisun jaksamiseen?

Entä jos... entä jos vain luottaisimme toisiimme, olisiko siinä voimamme huomista kohti. Tarttaisimme toisiimme entistäkin tiukemmin ja näyttäisimme rohkeasti pelottomuutemme, vaikka vastassa olisivat voimat, jotka vain murskaavat, mutta eivät vie meiltä ihmisyyttämme.

ANNA LIISA TAJASVUO
Saimaan Luustoyhdistyksen jäsen

Luuston monet kasvot

*"Kun aloitte kasvaa,
muodostui sisäänne luja rakenne,
joka tukee lihaanne ja lihaksianne
ja jota kannatte sisässänne,
tai parempi olisi ehkä sanoa,
että se kantaa teitä."*

Thomas Mann. Tohtori Faustus



Näinhän luusto yleensä nähdään, passiivisena henkarina, johon muu elimistö ripustautuu. Mutta luusto, luut, ovat myös paljon muuta. Se on tärkeä kivennäisainesten (mineraalien kuten kalsium ja fosfori) varasto elimistön tarpeisiin. Luusto on myös aktiivinen kudoks, joka jatkuvasti hajoaa ja uusiutuu. Tämä on välttämättömyyden jotta sen kestävyys ja normaali toiminta säilyisi, mutta toisaalta epätasapaino altistaa myös liialliselle hajoamiselle – osteoporoosille.

Paljon luustosta ja sen toiminnasta jo tiedetään ja tietoa on voitu käyttää menestyksellisesti esimerkiksi osteoporoosin ehkäisyssä ja hoidossa. Luuston aineenvaihdunta on kuitenkin jatkuvasti osoittautunut yhä monimutkaisemmaksi. Mukana on sekä luusolujen (osteoklastit, osteoblastit, osteosyytit) toimintaa, että ulkopuolisten hormonien – kuten estrogeeni ja D-vitamiini – vaikutuksia. 2000-luvun aikana on lisääntyvästi kiinnitetty huomiota myös luun omaan hormonituotantoon, jolla on monipuolista vaikutusta paitsi luustoon myös koko elimistön kannalta.

Tätä luuston roolia aktiivisena umpieritys- eli endokrinologisena elimenä on äskettäin yksityiskohtaisesti käsitelty Duodecimissa ilmentyneessä katsauksessa (Holmlund-Suila ja Mäkitie 2022). Seuraavassa muutamia keskeisiä kohtia.

Luun soluista osteoblastit ja ehkä osteosyytitkin erittävät verenkiertoon ainakin kolmea hormonin tapaan vaikuttavaa ainetta: fibroblastikasvutekijä 23:a (FGF23), lipokaliini 2:a ja osteokalsiinia. Ne osallistuvat elimistön fosfaatti- ja D-vitamiiniaineenvaihduntaan sekä glukoosi- ja energiatasapainon säätelyyn. On kuitenkin huomattava, että monet havainnot ovat vasta kokeellisia ja näyttö sekä yksityiskohdat niiden toiminnasta ihmisellä on vielä puutteellista.

Hormoneista FGF23:sta on tällä eniten tietoa käytännön lääketieteen kannalta. FGF23 osallistuu fosfaatin aineenvaihduntaan vaikuttamalla munuaisiin, joka osallistuu myös D-vitamiiniaineenvaihduntaan.

FGF23:n vaikutuksesta veren fosfaattipitoisuus pienenee, se hillitsee D-vitamiinipitoisuuden suurenemista ja muun muassa hyperkalsemian kehittymistä. Tämä luuston ja munuaisten välinen palautesäätely häiriintyy munuaisten vajaatoiminnassa ja FGF23:n vaikutuksen estämisellä voisi olla vaikutusta ennusteeseen.

FGF23:lla on myös monia muita vaikutuksia, muun muassa kalsium-, natrium- ja rauta-aineenvaihduntaan sekä tulehdukseen, mutta näiden käytännön merkitys on toistaiseksi epäselvä.

FGF23:a vastaan on jo kehitetty lääke, monoklonaalinen vasta-aine burosumabi, jota voidaan käyttää

harvinaisessa perinnöllisessä riisitautissa (hyperfosfatuurinen hypofosfatemia, XLH), johon liittyy fosfaatin vajaus. Ehkäpä käyttöaiheet jatkossa vielä laajenevat, esimerkiksi kroonisen munuaisten vajaatoiminnan hoitoon.

Luuston erittämien lipokaliini 2:n ja osteokalsiinin on kokeellisissa tutkimuksissa todettu osallistuvan energiatasapainon säätelyyn glukoosiaineenvaihdunnan ja ruokahalun säätelyn kautta. Vaikka tulokset ovat hyvin kiinnostavia, näidenkin lopullinen merkitys ihmisellä on vielä epäselvä. Elimistömme osille näyttää löytyvän uusia funktioita. Suolistolla tai paremminkin sen bakteerikasvustolla (mikrobiomilla) saattaa olla yhteyksiä aivotointoihin (suoli-aivo-akseli).

Luu hormoneista osteokalsiinilla on raportoitu vaikutuksia muistitoimintoihin ja käyttäytymiseen – ainakin hiirillä. Etenkin iäkkäillä ihmisillä muistisairaus on kylläkin yleensä monen tekijän summa, joten luusta tuskin siihen sairauteen löytyy yleis-pätevää parannuskeinoa.

Kirjallisuutta

Holmlund-Suila E, Mäkitie O. Luu endokriinisenä elimenä. Duodecim 2022;138:31–37

Choi H. ym. Gut microbiota as a hidden player in the pathogenesis of Alzheimer's disease. J Alzheimers Dis. 2022 Feb 22. doi: 10.3233/JAD-215235.



Resepti ja kuva: Valio Oy

Ruokarytmistä hyvinvointia

Terveelliset ruokatottumukset edistävät terveyttä, työ- ja toimintakykyä sekä ehkäisevät oikean lääkehoidon ohella sairauksia. Ne ovat myös tärkeä osa osteoporoosin omahoitoa. Tiedätkö, miten sinun kannattaa syödä, jotta voit ruokatottumustesi avulla lisätä virkeyttäsi ja edistää toimintakykyäsi sekä samalla tehdä hyvää luustollesi?

Työ- ja toimintakykyä sekä vireyttä edistävä ruokailu on koko elämän pituinen asia. Kannattaa syödä 3–4 tunnin välein. Tasaisen ateriarytmin avulla pystyt välttämään liian kovaa nälkää ja syömään itsesi sopivasti kylläiseksi. Säännöllinen syöminen pitää mielen virkeänä ja verensokerin tasaisena päivän aikana – näin keho toimii hyvin. Oleellista on syödä riittävän ajoissa kohtuulliseen nälän tunteeseen.

Lisäksi kannattaa käyttää tarjotinmallia apuna aterioiden koostamisessa. Samalla turvaa ruoasta tarvittavien ravintoaineiden saantia. Tarjotinmallissa lähtökohtana ovat kasvikset, marjat ja hedelmät sekä täysjyvätuotteet, peruna, puurot.

Maitotuotteista kannattaa suosia vähärasvaisia tuotteita. Eläinrasvojen sijaan on hyvä suosia kasvirasvoja sekä pähkinöitä ja siemeniä. Kalaa olisi hyvä syödä 2–3 kertaa viikossa ja punaisen lihan sijaan on hyvä valita siipikarjaa. Lisäksi suolan käyttöä on tärkeää vähentää.

Ateriavälejä ei kannata venyttää turhaan. Välipaloilla saat lisäpuhtia päivään. Hyvä välipala täyttää vatsan mutta ei ole pelkkä rasvaa, suolaa tai sokeria tiheä energiapommi. Hedelmät, kasvikset ja marjat ovat suositeltavia välipaloja. Niissä on runsaasti terveellisiä ainesosia luustolle ja lisäksi niissä on vatsaa täyttäviä kuituja.

TEKSTI: ANSA HOLM



Kuva: Pixabay

Marja-smoothie

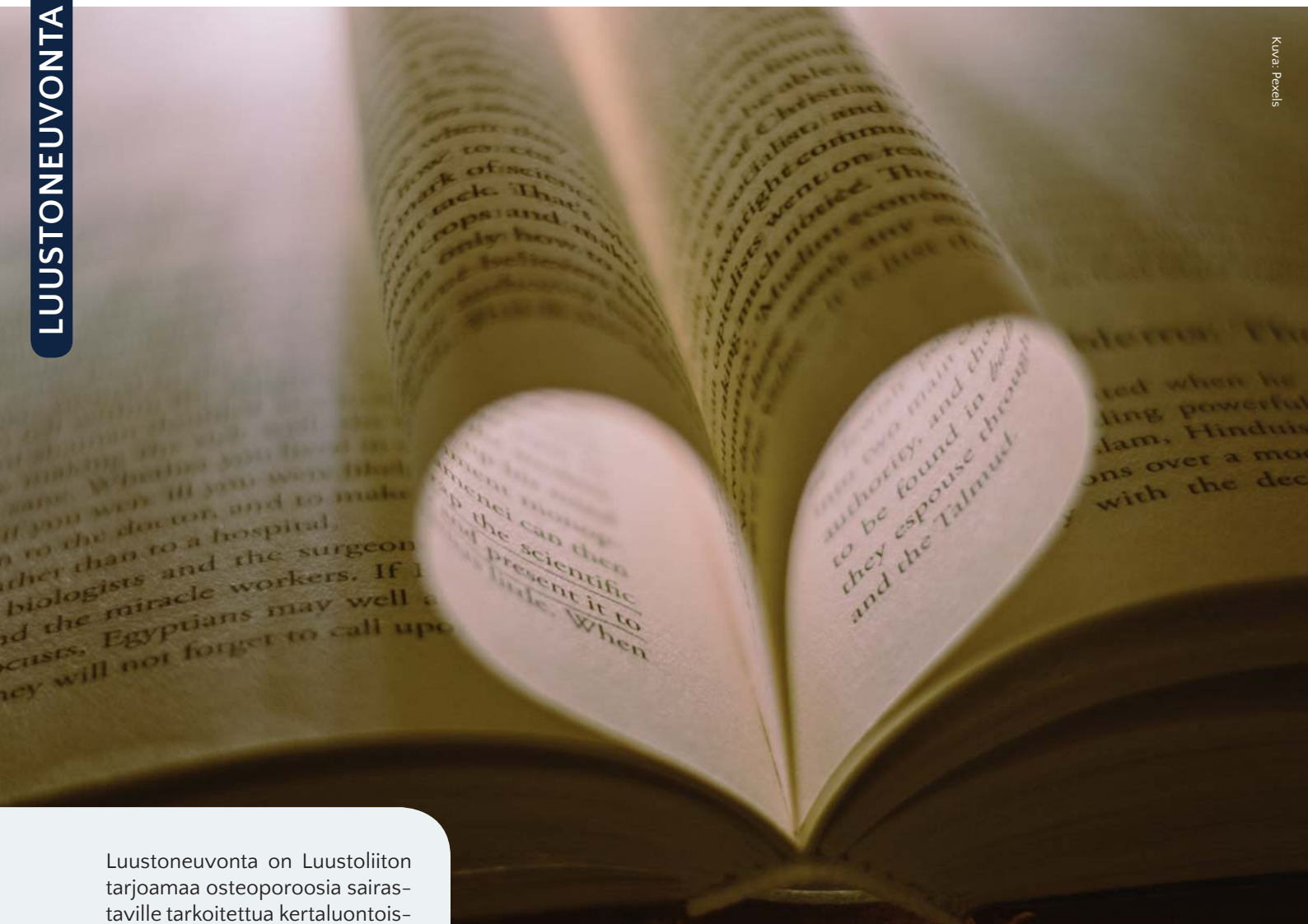
Helppo marjasmoothie valmistuu nopeasti välipalaksi tai jälkiruoaksi lämpimiin kesäpäiviin.

AINEKSET
(1 annos)

2 dl Valio A+™ luonnonjogurttia
2 dl pakastemarjoja
1 dl Valio Hedelmätarha® luomupuolukkamehua

OHJE

Vatkaa ainekset sauvasekoittimella kuohkeaksi juomaksi. Tarjoa heti välipalaksi tai jälkiruoaksi.



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

Puhelimitse luustoneuvontaa saa torstaisin klo 12–14 numerossa 050 337 7570. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran.

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

Huom! Luustoneuvonnassa on kesätauko 16.6.–28.7.

KYSYMYKSIÄ: Ympäröivän maailman tapahtumat vievät voimia. On koronapandemia, sota, ilmastonmuutos ja paljon muuta. Myös omassa arjessani on kriisejä kuten läheisen vakava sairaus ja ruuan hinnan kallistuminen. Miten jaksan huolehtia osteoporoosini omahoidosta kaiken tämän keskellä?

Maailman tapahtumat ja myös oman arkemme kriisit vaikuttavat ajatuksiimme, tunteisiimme ja jaksamiseemme. Me kaikki reagoimme asioihin eri tavoin. Ukrainan tilanne vaikuttaa myös perusturvallisuuden tunteeseen ja moni miettii, pitääkö Suomessakin pelätä. Kahden koronavuoden jälkeen voimavarat voivat olla muutenkin vähissä. Kaikki tämä vaikuttaa jaksamiseen niin työssä, arjessa kuin omahoidossa.

– Elämään kuuluu paljon kurjuutta, surua, tuskaa sekä isompia ja pienempiä kriisejä, toteaa filosofi ja emeritusprofessori Timo Airaksinen Apteekki-lehdessä. Airaksisen mukaan ihmisen elämässä on aina meneillään jokin kriisi. Lohdullista on se, että ihminen sopeutuu nopeasti ja lähtee etsimään tyydyttävää elämää uusissa olosuhteissa. Kriisien keskellä voi ja saa elää ja kokea omannäköisiä onnenhetkiä.

- Hyvä elämä ja onnellisuus ei koostu vain myönteisistä tunteista, hyvistä sattumuksista ja menestyksestä, kirjoittaa myös Krisse Lipponen kirjassaan Resilienssi arjessa. Lipponen mukaan rajutkin muutokset kuuluvat elämään. Tärkeää on elämään kuuluvien vaikeuksien kohtaaminen ja niistä selviäminen. Jokainen meistä selviää omalla tavallaan. Kyvystä sopeutua haastaviin elämäntilanteisiin voit lukea enemmän tämän lehden jutusta Koe, sopeudu ja kasva – resilienssi auttaa eteenpäin s. 26.

Oman jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämisessä on kyse pienistä arjen asioista ja siitä, että keskittyy omiin voimavaroihinsa ja mahdollisuuksiinsa. Myös sosiaalisesti aktiivinen elämä ja asioista jonkun kanssa puhuminen voivat auttaa kriiseistä selviytymisessä.

Suhtaudumme usein itseemme turhan ankarasti ja kriittisesti lempeyden sijaan. Itsemyötätuntoa on ystävällinen asenne omia kokemuksiaan kohtaan. Lipponen mukaan itsemyötätunto rakentaa tasapainoa. Olet hyväksytty, vaikka joskus teet virheitä, voit huonosti tai elämä haastaa sinua.

Lempeyttä ja itsemyötätuntoa voi harjoitella ja oppia. Kohtaamansa

tunteen äärelle on tärkeää pysähtyä ja tiedostaa se. Miten tulkitset tunteesi? Pitääkö tulkinta oikeasti paikkansa vai onko se tilanteen värittäjä? Tulkintaa voi olla tarpeen muuttaa. Tämän jälkeen on hyvä osoittaa ymmärrystä ja kannustaa itseään moittimisen sijaan. Itselleen kannattaa opetella puhumaan kuin tärkeimmälle läheiselleen tai parhaalle ystävälle tai ainakin kokeilla sitä. Itsemyötätunnon avulla saa vaikeiden kokemusten voiman heikentymään ja voi itse eheytyä.

Mikä on sinulle tärkeää? Entä mikä tuo sinulle iloa tai toivoa? Päivän pieniä hyviä asioita tai onnistumisia kannattaa listata paperille. Esimerkiksi minun päiväni pienet hyvät asiat tänään olivat puhelu ystävän kanssa ja nepalilainen makumaailma lounaalla. Mieleen tulee ja jää helposti negatiivisia asioita, joten hyvää on tärkeää vahvistaa tietoisesti. Psykoterapeutti Maaret Kallio totesikin hiljattain:

- Elämässä on tärkeää odottaa hyvää, viipyillä hyvän äärellä sen tapahtuessa ja muistella hyvää.

Itselleen voi tehdä myös myönteisen ja omaan arkeen sopivan elämän moton. Mottona voi käyttää jotakin vanhaa tuttua toteamusta tai tehdä itselleen ihan uuden esimerkiksi kauniiden kuvien avulla. Motot

antavat voimaa ja toivoa. Oma motto kannattaa pitää esillä, vaikka jääkään omissa tai vain omassa päässään. Moton ei tarvitse olla koko elämän mittainen, vaan sen voi vaihtaa tarpeen mukaan.

Osteoporoosin omahoito on pieniä konkreettisia tavoitteellisia tekoja omassa arjessa, mutta aina omahoidon ei tarvitse olla täydellistä. Täsäkin lempeys itseä kohtaan on tärkeää. Osteoporoosi ja sen omahoito ovat osa elämää, kuten myös kaikki haasteet, kriisit ja ilot. Kannattaa aika ajoin pysähtyä pohtimaan itselle tärkeitä asioita ja voimaa antavia asioita sekä omia vahvuuksiaan. Ne ovat hyvinvoinnin lähteitä, jotka auttavat jaksamaan niin omahoidossa kuin myllertävän maailman keskellä.

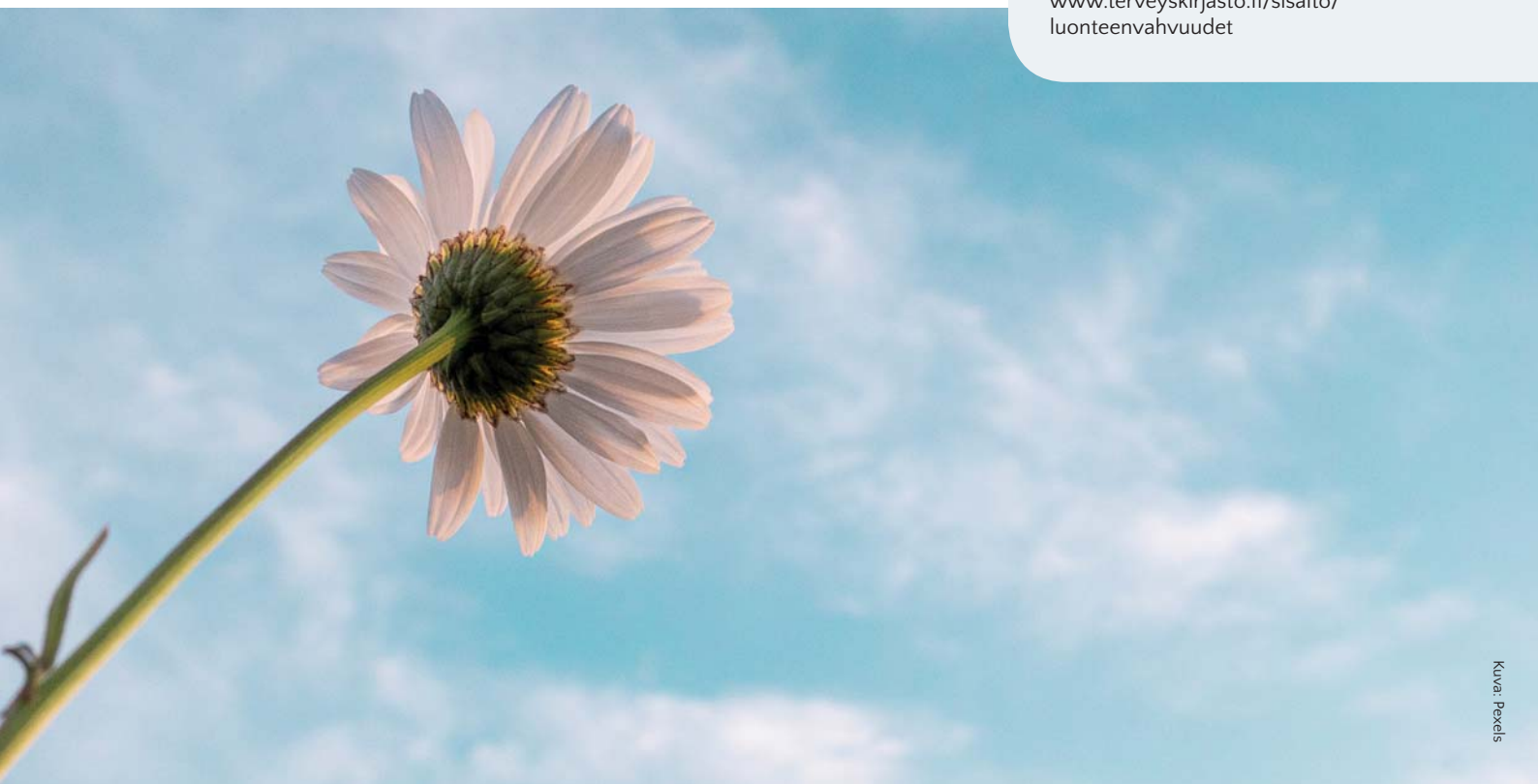
LÄHTEITÄ JA LISÄTIETOA MM.

Lipponen 2020. Resilienssi arjessa. Duodecim.

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2022. Mielen hyvinvointi kriisiaikana. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/ajankohtaista/mielen-hyvinvointi-kriisiaikana>

Tunturi 2022. Elämässä on aina jokin kriisi. Apteekki-lehti 2/2022.

Vuorinen 2017. Luonteenvahvuudet. Duodecim Terveyskirjasto. www.terveyskirjasto.fi/sisalto/luonteenvahvuudet



Kuva: Pexels

Luustoliiton kurssitoiminnassa ammattilaisohjaus ja vertaistuki käsi kädessä

Tieto itsellä todetusta osteoporoosista tai osteopeniasta voi yllättää ja herättää paljon kysymyksiä. Mikä on osteoporoosi ja miten sitä hoidetaan? Mitä voit itse tehdä luustoterveytesi eteen? Tarvitsetko lisää tietoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen? Entä vertaistukea?

Luustoliiton tavoitteellisessa kurssitoiminnassa on keskeistä osteoporoosia sairastavien omien voimavarojen ja toimintakyvyn edistäminen ja tukeminen sekä vertaistuen vahvistaminen. Toiminta on tarkoitettu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Vuonna 2021 toimintaa järjestettiin valtakunnallisesti yhteistyössä vertaistukijoiden, terveydenhuollon ammattilaisten ja muiden yhteistyökumppaneiden, kuten järjestöjen, kanssa. Tavoitteellisten kurssien ja niitä tukevien palveluiden rahoitus saatiin Stealta (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus).

Mitä kaikkea vuosi 2021 piti sisällään?

Kurssitoimintaan ja niitä tukeviin palveluihin (esim. Luustoinfot ja neuvonta) osallistui vuonna 2021 yhteensä 447 osteoporoosia sairastavaa henkilöä. Osallistujista kolmasosa oli toimintaan tullessaan jonkin Luustoliiton jäsenyhdistyksen jäsen. Vuonna 2021 osallistujista naisia oli 417 ja miehiä 30. Suurin osa oli 63–79-vuotiaita, mutta mukana oli lisäksi paljon työikäisiä osallistujia. Keski-ikä oli 68 vuotta.

Kaiken kaikkiaan Luustoliiton kurssitoimintaan osallistui vuonna 2021 yhteensä 913 henkilöä. Tämä määrä pitää sisällään edellä mainittujen osteoporoosia sairastavien lisäksi myös yhteistyökumppaneina olleet julkisen sektorin ammattilaiset, vertaistukijat muut toimijat kurssiyhdistyksen edistämiseksi.

Koronapandemian aikana etäyhteydet vahvistivat Luustoliiton jo aiemmin aloittamaa etä- ja verkko-

kurssitoimintaa. Vaikka etäyhteyksissä jäätiin kaipaamaan lähitapaamisten vuorovaikutusta, sen etu on kuitenkin osallistuminen tapaamisiin asuinpaikasta riippumatta, verkostoituminen ja vertaistuki yhdessä saman asian äärellä. Tässä kurssilaisen palautteessa on hyvin kiteytettynä toiminnan ydin: Tiedän, että en ole vaivojeni kanssa yksin. Vertaistuki on tärkeää.

Tuloksellista toimintaa

Luustoliiton kurssitoiminnan henkiloistö, joita oli vuonna 2021 keskimäärin kolme, laati kaikkien kurssien arvioinnit. Arvioinneissa hyödynnettiin prosessi- ja tulostittareita. Prosessittareilla seurattiin mm. kurssien ja osallistujien määrää. Tulostittareilla mitattiin kurseilla mukana olleiden osteoporoosia sairastavien tilanteessa tapahtunutta muutosta sekä heidän omien tavoitteidensa asettamista ja saavuttamista.

Tulostittareiden tieto kerättiin sähköisellä tai paperilomakkeella kurssin alussa ja lopussa. Osallistujat arvioivat tilannettaan ja kokemustaan lomakkeilla mm. janojen avulla ja avoimissa kysymyksissä. Lisäksi osallistujien fyysinen toimintakyky (istumasta ylösnousu ja tasapaino) mitattiin kurssin alussa ja lopussa.

Tulostittareissa näyttäytyy laa-

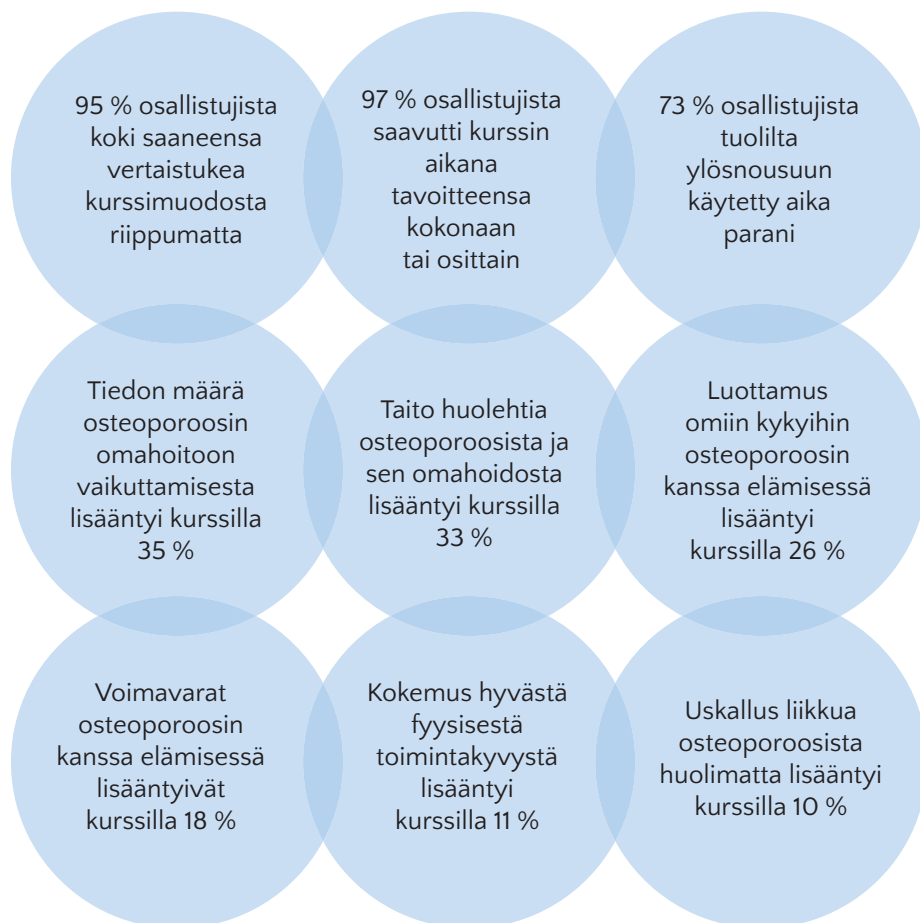
jasti osteoporoosin lääkkeettömän omahoidon kokonaisuus, joka on olennaisin osa osteoporoosia sairastavan hoitoa. Avointen kysymysten vastauksista ja niistä saadusta tiedosta tehtiin sisällönanalyysi.

Kurssitoiminnan arvioinnista tavoitteiden ja tulosten kautta muutoksiin arjessa

Osallistujat tekivät tavoitteidensa avulla kurssien aikana konkreettisia muutoksia liittyen osteoporoosin omahoitoon. Konkreettisia muutoksia olivat mm. ruokavalion ja liikunnan muuttaminen aikaisempaa monipuolisemmaksi ja säännöllisemmäksi, proteiinin, kalsiumin ja vihannesten määrän lisääminen ruokavalioon, arkiliikunnan lisääminen, kaatumisten ehkäisy omin toimin, tupakoinnin vähentäminen, unen edistämisen toimet sekä sairauden seurannasta huolehtiminen.

Muutosten taustalla kurssilla oli lisääntynyt ymmärrys osteoporoosia sairastavan omahoidosta ja oman toiminnan merkityksestä sen toteutumiseen. Seuraavassa kuviossa (kuvio 1) tulostittareita ja niiden sisältöjä on nostettu esiin vuoden 2021 kurssitoiminnan kautta saavutettuina tuloksina osteoporoosia sairastavien lääkkeettömän omahoidon kokonai-





Kuvio 1: Kurssitoiminnan kautta saavutettuja tuloksia.

suudessa.

Kuviossa prosenttiluvut koskien tietoa, taitoa, luottamusta omiin kykyihin ja voimavaroja osteoporoosin kanssa eläessä, kokemusta fyysisestä toimintakyvystä ja uskallusta liikua osteoporoosista huolimatta on kuvattu ryhmätasolla. Muutos parempaan on kuvattu kurssin alussa ja lopussa osallistujien asteikolla 0–10 arvioitun tilanteen keskiarvojen erona.

Käytännön vinkkejä omaan arkeen

Kurssit auttoivat osallistujia hyväksymään osteoporoosin osana elämäänsä, antoivat voimaa jatkaa arkea sairaudesta huolimatta sekä lisäsivät rohkeutta. Osallistujat uskalsivat toimia kurssin jälkeen eri tavalla kuin aiemmin, kuten lähteä enemmän liikkeelle kodin ulkopuolelle tai jatkaa harjoittelua tauon jälkeen. Osallistujat kiinnittivät kurssin johdosta huomiota omaan liikkumiseensa sekä tekivät muutoksia omiin arjen liikuntarutiineihinsa ja omaksuivat uusia liikun-

tatottumuksia. Lisäksi osallistujat lisäsivät lihasvoima-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua. Osallistujat kuvasivat myös energiansa ja jaksamisensa lisääntyneen. Vertaisilta saatu tuki, tieto, rohkaisu, kannustus ja käytännön vinkit toivat uusia näkökulmia omaan sairauteen.

Seuraavassa on poimintoja kurssiosallistujien oivalluksista:

- Kurssi sai minut ymmärtämään, kuinka tärkeää omahoitoon sitoutuminen on ja motivoi vahvasti sen hyvään toteuttamiseen.
- Sitoutumista edistivät kurssilla tehdyt oivallukset ja positiivisen elämänasenteen löytäminen monipuolisen kurssisisällön kautta.
- Kurssilla tiedostin kokonaisvaltaisen omahoidon osa-alueet ja tarpeet. Kiinnitän huomiota eri osa-alueisiin, jotta osa-alueet toteutuvat mahdollisimman hyvin.
- Luusto uusiutuu ja voin elintavoilla ja ravinnolla parhaani mukaan vai-

kuttaa siihen.

- Ymmärrän liikunnan tärkeyden, liikun monipuolisesti. Olen muuttanut liikuntatottumuksiani luustoterveytensä suuntaan ja jatkan edelleen, jotta niistä tulisi rutiinia.
- On tärkeää saada keskustella ihmisten kanssa, joille ei tarvitse erikseen selittää omaa sairauttaan.
- Sain paljon rohkaisua ja lohtua muiden kertomuksista ja kokemuksista. Sain vertaistukiystäviä.

Myös kursseilla olleet koulutetut vertaiset itse kuvailivat saavansa vertaisena toimimisesta voimaantumisen, onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemuksia. He kertoivat, että vertaistukijana toimiessaan myös he oppivat ja oivaltavat uusia asioita sekä tuntevat itsensä tarpeellisiksi ja hyödylliseksi.

Lisäksi he kokevat kuuluvansa yhteisöön ja pääsevänsä vertaistoinnin kautta antoisaan vuorovaikutukseen sekä saavansa itskin vertaistukea. Vertaistukijat voivat tuoda osteoporoosia sairastavan arkeen rohkaisua, toivoa ja tukea jaksamiseen kokemusten kautta.

Tietoa lisäämällä ja päivittämällä matkaa on turvallista kulkea

Matka on jokaisen kohdalla yksilöllinen, ylä- ja alamäkiä sekä mutkiakin poluilla osuu eteen. Tiedon ja tuen tarve voi olla sairastumisen alkuvaiheessa erityisen suuri, mutta sitä voi kaivata myöhemminkin elämässä.

Osteoporoosia sairastaessa tärkeitä asioita ovat:

- Oppiminen, taito ja motivaatio oman terveyden ylläpitämiseen
- Omien tavoitteiden kautta toteutuva mielekäs arki
- Voimavarat osteoporoosin kanssa elämiseen
- Luottamus omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin

Näihin Luustoliiton kurssit tarjoavat konkreettisia keinoja. Käy tutustumassa asiaan Luustoliiton kotisivuilla: luustoliitto.fi/kurssit.

TEKSTI: ANNA SELKAMA

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

Kevät tuli ja nastoista voitiin luopua – niin auton kuin kenkien. Liikkumisen turvallisuudesta on kuitenkin tärkeää huolehtia ympäri vuoden. Onhan sinulla kevätkaudellakin käytössäsi käyttötarkoitukseen ja sääolosuhteisiin sopivat jalkineet?

Hyvät kengät ovat sopivan kokoiset, pysyvät hyvin jalassa ja auttavat pysymään pystyssä. Näyttääkö kotipihasi ja lähiympäristösi kulkuväyliseen asianmukaisilta talven jäljiltä? Jos liikut polkupyörällä, onhan pyöräsi asianmukaisesti huollettu talven jäljiltä ja pyöräilykypäräsi ehjä? Kaatumisen ehkäisy on ennen kaikkea tiedostamista ja tekoja, joiden toteutumiseen voi jokainen vaikuttaa arjen valinnoillaan.

Kokemuksia ensimmäisestä OTAGO-ryhmästä

EKLI-hankkeen ensimmäinen "OTAGO-harjoittelu ja kaatumisen ehkäisy" -koulutus toteutettiin viime vuoden marraskuussa. Koulutuksen käyneistä liikunnan vertaisohjaajista ensimmäiset kolme aloitti ohjelman mukaisesti harjoittelevan pienryhmän ohjaamisen Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksessä helmikuussa. Ryhmän perustaminen kävi ohjaajien mukaan yllättävänkin helposti ja kiinnostuneita osallistujia löytyi heti riittävästi.

Ohjaajien mukaan kurssi meni konkavisuutena melko hyvin. Innostus säilyi koko jakson ajan ja ryhmäläiset pitivät kurssia hyvänä. Ohjaajat kiittelivät ryhmän mielenkiintoa uusia harjoituksia kohtaan sekä sitoutuneisuutta myös kotiharjoitteluun. Kaikki tekivät parhaansa ja monilla näkyi jakson aikana kunnon paranemista.

- Ohjaajat pitivät erityisesti alkusi hyvänä sitä, että heitä oli useampi ohjaaja. Näin he saivat toisistaan tukea ohjaukseen. Toisaalta itse ohjausta oli vertaisohjaajien kokemuksen mukaan selkeää toteuttaa käydyn koulutuksen sekä hyvien ohjelmien perusteella. Alustavasti yhdistyksessä on pohdittu uuden kurssin aloittamista syksyllä.

Kohtaamisia ja uusia ideoita

Tämän lehden ilmestymisen aikaan toinen liikunnan vertaisohjaajille suunnattu koulutus on juuri järjestetty Liikuntakeskus Pajulahdessa Lahdessa. Hakijoita koulutukseen oli ympäri Suomen ja määrä oli niin suuri, että osallistujien karsintaa oli pakko tehdä.

Yhdistysten jäsenten lisäksi hakijoita oli myös Luustoliiton ulkopuolelta – tämä on EKLI-hankkeen tavoitteen mukaista. Tällaiset avoimet koulutukset tutustuttavat ihmisiä luontevasti toisiinsa ja edesauttavat yhteistyön muodostamista yhteisten tarkoituserien äärelle myös jatkossa. Mikäli sinua kiinnostaa aihe, mutta koulutus jäi tältä kerralta väliin, seuraava koulutus on suunnitteilla tulevalle syksylle.

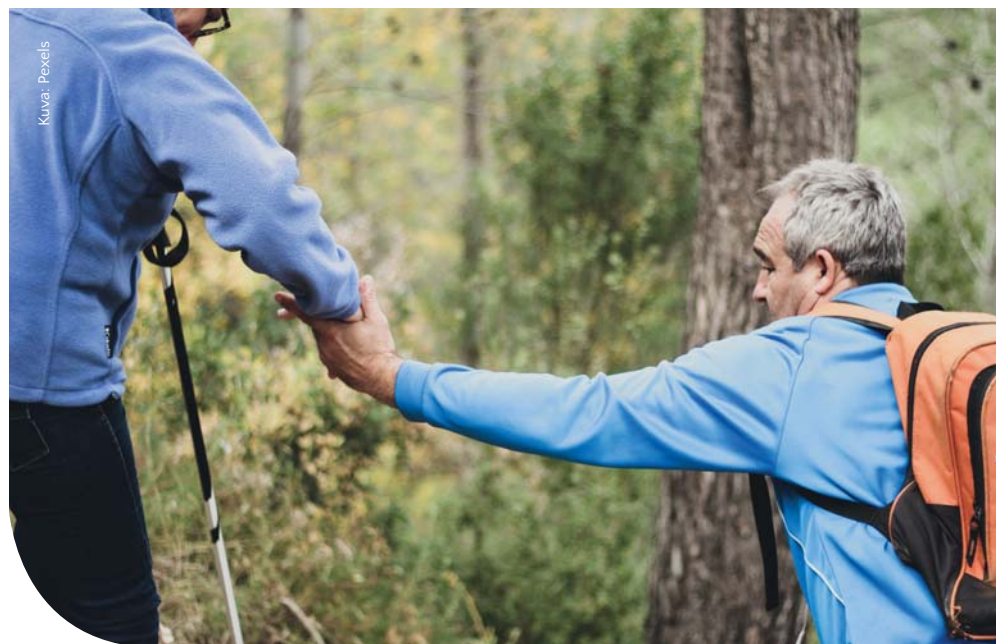
Tarpeet ja toiveet edellä

EKLI-hanke on muutakin kuin liikunnan vertaisohjaajien koulutuksia ja OTAGO-ohjelman mukaisesti har-



Kuva: Pexels

joittelevia uusia liikuntaryhmiä. Se on myös liikuntaan ja kaatumisen ehkäisyyn liittyvää kohdennettua tukea Luustoliiton jäsenyhdistyksille muun muassa yhdistysvierailujen muodossa. Se on käyttövalmiita materiaaleja sekä niiden hyödyntämistä osana esimerkiksi jo kokoontuvaa kävely-



Kuva: Pexels

tai kuntosaliryhmää tai jäsenillassa jaettavia materiaaleja.

Lisäksi se on liikuntaan ja kaatumisen ehkäisyyn liittyvää viestintää, yksittäisten henkilöiden sekä esimerkiksi liikunnan vertaisohjaajien ohjausta ja tukea liikuntaan ja osteoporoosiin liittyvissä asioissa. Hankkeen teemat ovat myös osa liiton laajaa vaikuttamistoimintaa.

Olethan rohkeasti yhteydessä, jos haluat jutella hankkeen teemoihin liittyvistä asioista – työskentelen teitä varten. Kannustan pohtimaan, miten voisit tai voisitte yhdistyksessä hyötyä EKLI-hankkeesta osana Luustoliiton monipuolista tarjontaa.

Merkityksellinen ja kannattava panostus

Hanke sai juuri avustusta viimeiselle hankevuodelleen Opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Aikaisempaa suurempi avustus osoittaa, että hankkeen teemat nähdään merkityksellisenä ja taloudellisestikin kannattavana panostuksena.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että syksystä eteenpäin edellä kuvatuille käytännön toimille voidaan antaa nykyistä enemmän aikaa sekä myös muita resursseja. Toimivien käytänteiden muodostuminen lähtee meistä itsestämme sekä halustamme edistää tärkeäksi kokemiamme asioita. Parhaimmillaan liikuntaan ja kaatumisen ehkäisyyn liittyvät käytännön kokeilut voivat kantaa pitkälle ja muodostua vähitellen osaksi pysyvämpiä toimintoja, kuten on esimerkiksi käynyt Luustopiiri-toiminnalle. Ollaan kokeilunhaluisia ja luodaan yhteistä hyvää.

Aurinkoisia kevättä ja mahdollisuuksia täynnä olevia kesäpäiviä!

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



Askelkyykistys sivulle

Keväiset ilmat houkuttelevat ulkoilmaan liikkumaan ja puuhastelemaan. Sulat reitit kannustavat luontaisesti liikkumaan ja tutkimaan ympäristöä talven jälkeen. Omaan lenkkiinsä saa helposti vaihtelevuutta monin tavoin: kulkemalla tavallisesta poikkeavia reittejä ja erilaisia maastonmuotoja hyödyntäen ja etenemisvauhtia vaihdellen. Myös esimerkiksi tasapainoa, lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta ylläpitäviä liikkeitä pystyy kätevästi yhdistämään ulkoilukertaansa – huomaa ympäristön mahdollisuudet ja hyödynnä mielikuvitustasi!

Erilaiset askelkyykistykset vahvistavat erityisesti alaraajojen suuria lihasryhmiä haastaen samalla tasapainoa. Etsi kävelyreitisi varrelta puustonpenkki tai esimerkiksi puu, jonka rungosta saat tarvittaessa tukea.



- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Laita kädet lantiolle tai pidä ne sivulla.
- Ota askel sivulle ja kyykisty alas. Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin. Polvia koukistamalla vie takamusta alaspäin niin syvälle kuin pystyt. Pidä kantapää kiinni maassa.
- Pidä polvet ja varpaat eteenpäin koko liikkeen ajan.
- Ponnista askeleen ottaneella jalalla voimakkaasti ylös ja palauta jalat vierekkäin.
- Tee sama liike toiselle puolelle: Ota askel sivulle – kyykisty – ponnista ylös – palauta jalat vierekkäin.
- Tavoittele 10 toistoa kummallakin jalalla.
- Ravistele jalkoja ja tasoita hengitystäsi. Jatka kävelylenkkiä ja toista harjoitus vielä 1–2 kertaa lenkkisi aikana.

Huom! Voit hyödyntää puustonpenkkiä myös siten, että etenet askelkyykistyksillä sivusuunnassa penkin päästä päähän.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
KUVAT: ATTE MÄLÄSKÄ

Yhdessä kohti kesää

Ulos meneminen, lähiluonnossa oleminen ja luonnon aistiminen kaikilla aisteilla tuo turvaa ja lohtua monille, elämäntilanteesta riippumatta. Ihmiset kaipaavat myös kohtaamista ja lähitapaamisia pitkän eristyneisyyden jälkeen.

Koronarajoitusten helpottaessa yhdistystoiminta on käynnistynyt aktiivisesti eri puolilla Suomea. Monessa yhdistyksessä on jälleen tavattua ystäviä, kokoonnuttu liikkumaan yhdessä sekä retkeilty kauniissa maisemissa ja kulttuurikohteissa. Samaan aikaan syksyn ohjelmaa suunnitellaan jo kovaa vauhtia. Olet-han kertonut omalle yhdistyksellesi, mitä odotat ja toivot jäsenyydeltä ja ehkäpä olet osallistunut toiminnan järjestämiseenkin?

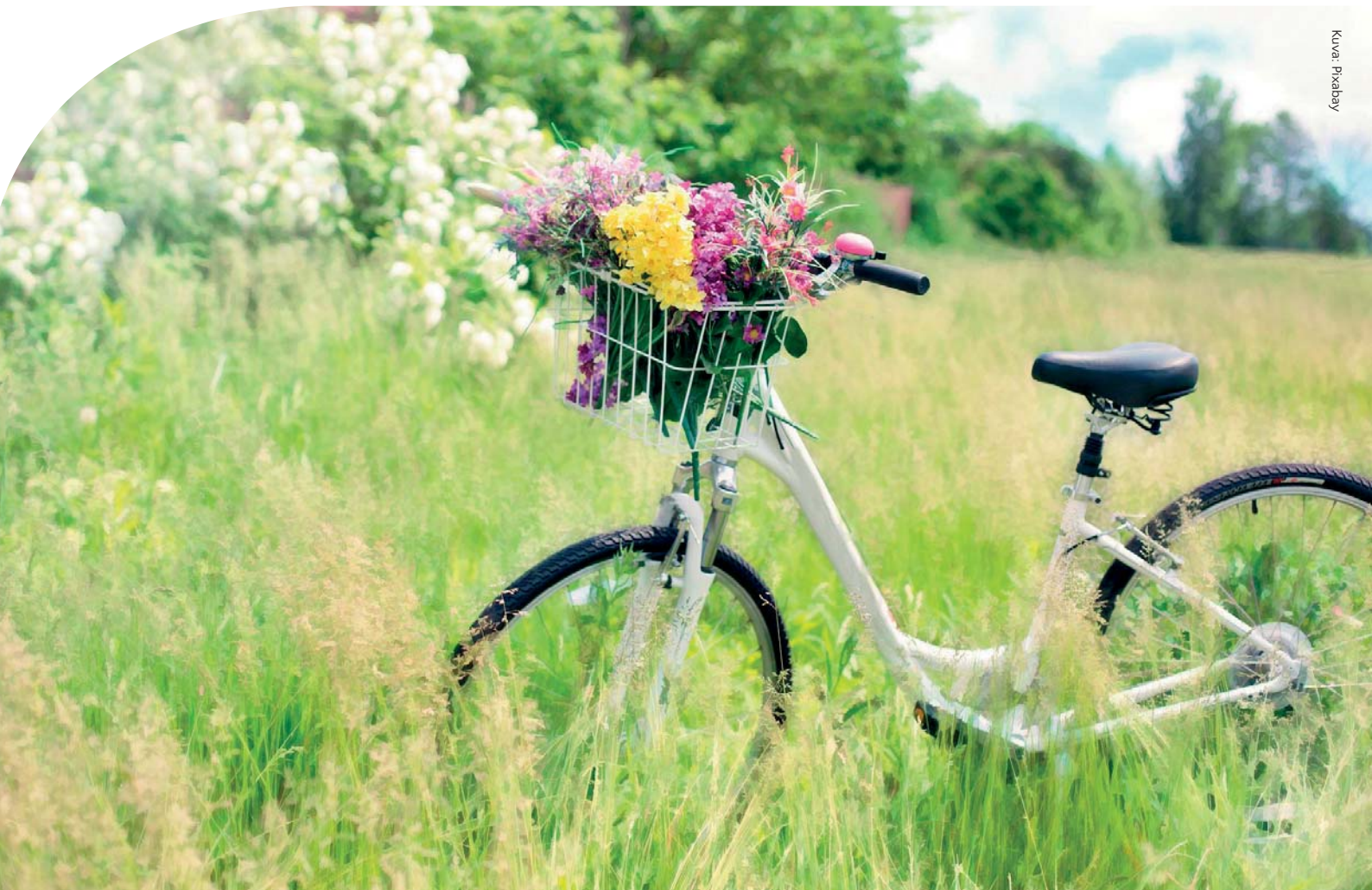
Jotta yhdistystoiminta voi vahvistaa jäsentensä osallisuutta, tapahtumien tulisi olla avoimia kaikille, kanssakäymisen tulisi olla luontevaa, hyväksyvää ja avointa. Yhteisössä osallisuus ilmenee jäsenten keskinäisenä arvostuksena ja luottamuksena sekä mahdollisuutena vaikuttaa yhteisössään. Tarjoamalla osallisuuden kokemuksen ja vahvistamalla yhteenkuuluvuuden tunnetta voimme vaikuttaa merkittävästi toistemme elämänlaatuun, terveyteen ja hyvinvointiin.

Jäsenyhdistyksissämme on tarjolla tekemistä, joka innostaa, aktivoi mieltä tai saa lähtemään liikkeelle. Toiminnalla pyritään vastaamaan jäsenten toiveisiin ja tarpeisiin, jotta jokainen kokisi jäsenyyden merkitykselliseksi ja tuntisi kuuluvansa porukkaan. Usein kuulen kentältä kuitenkin

huolen, etteivät yhdistyksen vapaaehtoiset aina tiedä mitä hiljainen jäsenten enemmistö toivoo tai odottaa omalta yhdistykseltään.

Yhdistystoiminta on toimijoidensa, yhdistyksessä toimivien vapaaehtoisten, näköistä. Monesti toiminta on alun perin käynnistynyt jonkin epäkohdan oikaisemiseksi tai tietyn ryhmän etujen valvomiseksi. Ajan mittaan yhdistyksen toiminta muokautuu ja muotoutuu vapaaehtoisensa, oman alueensa mahdollisuuksien ja oman aikansa näköiseksi. Uusi vapaaehtoinen tuo tullessaan mahdollisuuden tarkastella toimintaa uusien silmin ja ideoida uutta.

Jos yhdistyksissä aktiivisesti mukanaolevilta kysytään syitä pysyä yhdistyksessä ja osallistua toimintaan, niin vastauksena on usein



Kuva: Pixabay

ystävät ja heidän tapaamisensa. Toiminnan kautta on helpompi tustua uusiin ihmisiin ja yhdessäolo, kokemusten vaihtaminen sekä yhdessä tekeminen koetaan tärkeäksi. Yhdistyksessä voi oppia myös uusia taitoja esimerkiksi silloin, kun tarttuu yhdistyksessä tarjolla oleviin tehtäviin. Yhdistyksen kautta voi vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin.

Kysymme säännöllisesti jäsenten ja yhdistystoimijoiden toiveita ja ajatuksia myös liiton toimintaan ja palveluihin liittyen. Pyrimme vastaamaan esiin nousseisiin toiveisiin liitossa kohdentamalla tapahtumia ja kehittämällä liiton palveluita eri tavoin. Osa liiton tapahtumista suunnataan yhdistyksissä aktiivisesti toimiville vapaaehtoisille, osa yhdistysten toiminnan tueksi, jäsenille kohdennettuna ja osa terveydenhuollon ammattilaisille.

Huhti-toukokuun aikana järjestettiin jäsenille kohdennettu etäluentoa, joka toi osteoporoosin Käypä Hoito -suositusta käytännön tasolle. Kevään mittaan järjestettiin vertaisohjaajille sekä kaikille yhdistystoiminnasta kiinnostuneille erilaisia lähi-, etä- ja hybridikoulutuksia ja -tapaamisia. Tulevaa syksyäkin suunnitellaan jo.

Terveydenhuollon ammattilaisilla on ollut tänäkin vuonna mahdollisuus osallistua Luustohoitajan täydennyskoulutukseen, joka järjestetään yhteistyössä Arcada ammattikorkeakoulun kanssa Helsingissä. Syksyllä yhdistyskoulutusten lisäksi tarjotaan ammattilaisille muun muassa verkkowebinaareja ja -tapahtumia kohdennetusti.

Erilaiset yhteiskunnan toiminnot ja palvelut ovat muuttumassa tai muuttuneet enenevässä määrin digitaalisiksi. Digitaalisuus voi olla haaste tai mahdollisuus osallisuudelle. Moni ihminen voi vieroksua konetta tai älylaitetta, joka tarjoaa osallistumisen mahdollisuuden etäyhteydellä. Sisäinen puhe voi olla monenlaista: ”En osaa, en välitä, koneet ovat liian monimutkaisia, eihän sitä enää tässä iässä, eiväthän sitä muutkaan, ei ole ketään auttamassa...”

Mielikuissa nettiyhteys voi näyttää vain yhdelle kerrallaan kuuluvalla, yksin käytettävältä, yksin nautittavalta. Mutta entä, jos kokeilisitkin: voi-

siko etäyhteys mahdollistaa yhteydenpidon toisten ihmisten, ehkäpä vertaisten, kanssa? Voisiko yhteys tarjota jotain sinun arkeesi?

Luustoliitto on viime vuosien aikana pyrkinyt valjastamaan netin palvelemaan ihmisten yhteisyyttä. Nimenomaan palvelemaan, eikä ärsyttämään vaikeudellaan. Neuvomme ja autamme esimerkiksi puhelimitse, jotta sähköiset palvelut tulisivat tutummiksi ja kynnys osallistua etätapahtumiin madaltuisi.

Luustoliitto järjesti etäluentosarjan 6.4.2022 alkaen keskiviikkoisin jäsenyhdistystensä jäsenille. Tavoitteena oli avata osteoporoosin Käypä Hoito -suositusta käytännön tasolle ja nostaa esiin eri toimijoiden näkökulmia ja ajatuksia hyvästä hoidosta. Luennoista tehtiin ja toimitettiin myös tallenteet kaikille ilmoittautuneille.

Palaute, jota saimme etäluennoista, oli mykistävää. Osallistujat kertoivat saaneensa tietoa ja tukea, vahvistusta ja vinkkejä osteoporoosin omahoitoon. He kokivat luentoja kannustavan tekemään muutoksia omaan arkeensa, omiin elintapoihin ja ohjaavan kysymään hoitoon liittyviä asioita aktiivisemmin omalta hoitotaholtaan, omalla alueellaan.

Etäluennoille osallistuneet kertoivat luentoja auttaneen tiedostamaan, mitä osteoporoosin hyvään hoitoon oikeasti kuuluu. Moni osallistuja kertoi palautteessa etäluentojen vahvistavan yhteisöllisyyden tunnetta, tunnetta siitä, ettei ole yksin sairautensa kanssa. Osallistuminen oli vähentänyt pelkoja mm. lääkkeiden suhteen, ja osallistuminen motivoi omahoitoon ja oman hoidon seurantaan. Etätapahtumien toivottiin jatkuvan korona-ajan jälkeenkin, lähitapaamisten rinnalla.

- Oli kiva seurata kotona luentoa, kun ei tarvinnut lähteä mihinkään.

Useat osallistujat kertoivat palautteessa katsojansa luennot vielä uudestaan. He kokivat, että tärkeää tietoa tuli niin paljon, ettei kaikkea voinut sisäistää kerralla. Luennot ovat olleet katsottavissa tallenteina kuukauden ajan niiden esittämisen jälkeen, joten osa luennoista on edelleen katsottavissa. Jos haluat saada linkit vielä katsottavissa oleviin tallenteisiin, käy verkkosivullamme ti-



Kuva: Pexels

laamassa tallenteet (luustoliitto.fi/etaluennot).

Jäsenemme eri puolilla Suomea kokevat eriarvoisuutta ja jopa tyhjän päälle jäämistä osteoporoosin hoidossa. Moni kaipaa ajantasaista tietoa ja tukea hoitopolkunsu varrella. Hyvinvointialueita rakennettaessa liiton vaikuttamistoiminta koetaan tärkeäksi ja esiin on tuotu toiveita hyvien mallien, esimerkiksi KymSoten MEM (matalaenergisien murtuman saaneiden) -hoitopolun, esiin nostamisesta. Myös sinä voit vaikuttaa omalla alueellasi: olethan yhteydessä omaan yhdistykseesi tai Luustoliiton henkilöstöön, jos haluat olla mukana!

Myös vastaamalla voit vaikuttaa. Tämän lehden mukana saat Jäsenkyselyn 2022. Voit vastata siihen sähköisesti osoitteessa: fi.surveymonkey.com/r/luustoliitto2022. Voit myös lähettää lehdestä olevan paperisen jäsenkyselyn vastauksineen meille postitse. Luustoliitto maksaa postimaksun. Taitat vain paperin kahtia, suljet paperin esimerkiksi teipillä ja pudotat postiin.

Kiitos jäsenyydestäsi
- kuljetaan yhdessä kohti kesää!

Aurinkoisin terveisin
Tiina Kuronen, järjestösuunnittelija



Koe, sopeudu ja kasva – resilienssi auttaa eteenpäin

Kyky sopeutua voi auttaa haastavissa elämäntilanteissa. Joskus fyysinen sairaus voi haastaa henkisen jaksamisen, mutta kykyä sopeutua vastoinkäymisiin voi kehittää.

Samalla kun joku näyttää luhistuvan täysin, toinen vaihtaa ihan tasapainoiselta. Reaktioiden selityksenä on resilienssi. Kaikessa yksinkertaisuudessaan voidaan puhua kyvystä sopeutua psyykkisestä tai fyysisestä vastoinkäymisestä huolimatta. Se ilmenee vaikeissa elämäntapahtumissa tai -vaiheissa, jotka aiheuttavat voimakasta stressiä.

– Varsinkin viimeisen kymmenen vuoden aikana eri sairauksien yhteydessä on kehitetty ohjelmia resiliens-

sin vahvistamiseen. Tiedetään, että esimerkiksi pitkäaikaissairaat, joilla on resilienssiä, selviävät paremmin kuin heikommalla resilienssillä varustetut. Merkitystä on sekä fyysisessä että henkisessä selviytymisessä, psykologi ja traumapsykoterapeutti Soili Poijula kertoo.

Vastoinkäymiset ja ongelmat kuuluvat elämään, ja suurin osa ihmisistä kokeekin elämänsä aikana jonkin traumaattisen tapahtuman, kuten esimerkiksi sairastumisen. On normaalia reagoida kielteisiin tapah-

tumiin ja menetyksiin, jotka ihminen kokee riskinä omalle hyvinvoinnilleen. Resilienssissä kyse onkin siitä, kuinka hyvin ja nopeasti ihminen saavuttaa tasapainon stressaavien tapahtumien aikana tai niiden jälkeen sekä kestää pitkiä ja raskaita elämäntilanteita säilyttäen toimintakykynsä.

– Kun katsotaan asiaa Suomessa, vaikka mielenterveyshäiriöiden suuren määrän kautta, voidaan nähdä, että kaikki ihmiset eivät ole resiliентtejä. Kaikki eivät selviydy.

– Resilienssi ja mielenterveysongelmat ovat aina yhteydessä siihen kulttuuriin ja ympäristöön, missä eletään. Ihmiset reagoivat ja kestävätkin asioita suhteessa siihen, mikä on tavallista. Aiemmin Suomessakin oli normaalimpaa, että esimerkiksi lä-

heisiä ihmisiä ja myös lapsia kuoli. Nykyään se ei enää ole ja siksi tapahtumiin reagoidaan vahvemmin, Poijula sanoo.

Hyvä uutinen on, että lähes kaikkien on mahdollista vahvistaa omaa resilienssiään. Resilienssi kehittyy usein kovien kokemusten rinnalla, kun ihminen opettelee uusia tapoja ajatella ja toimia. Ihmiset voivat oppia resilienteiksi kehittämällä ominaisuuksiaan, jotka helpottavat stressistä selviytymistä, sopeutumista ja toipumista sekä ylläpitävät toivoa.

Kukaan ei ole resilientti yksin

Resilienssiin vaikuttaa osittain persoonassa mutta myös lukuisat muut tekijät. Resilientti persoonallisuus näkyy muun muassa vahvana minuuden tunteena kuten hyvänä itsetuntona ja itseluottamuksena sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien ymmärtämisenä. Resilientillä henkilöllä on monia terveitä selviytymiskeinoja kuten huumori, rentoutuminen, tunteista puhuminen ja avun hakeminen. Mitä joustavammin ja mitä moninaisempia keinoja osaa käyttää, sen parempi.

- Kukaan ei ole resilientti yksin. Välttämättömiä ovat hyvät ja läheiset ihmissuhteet sekä se, että saa tukea. Lähes kaikkien on mahdollista vahvistaa omaa resilienssiään. Jos lapsuudessa ja nuoruudessa on hyvin paljon kielteisiä elämäkokemuksia eikä elämässä ole ihmisiä, jotka auttaisivat ja joihin turvautua, kielteinen stressi kasaantuu. Voidaan puhua toksisesta stressistä.

Resilienttikään ihminen ei selviä vaikeista asioista olankohautuksella, vaan hänkin kokee stressialtistuksen ja sen kielteiset seuraukset. Toisiin saman kokeviin verrattuna hän kuitenkin toipuu nopeammin, kestää enemmän ja sopeutuu myönteisemmin.

Resilientti toipuminen keskittyy henkisten haavojen parantamiseen. Siihen liittyvät työ- ja toimintakyvyn sekä tunteiden hallinnan palautuminen, kyky nauttia palkitsevista ihmiskontakteista sekä oman arvontunteen korjautuminen. Jotta puhutaan resilienssistä, tarvitaan myös kestävyyt-

tä. Siihen kuuluvat kokemuksesta oppiminen ja henkinen kasvu. Harvoin kuitenkaan palaututaan täysin samaan tilaan, jossa oltiin ennen stressaavaa tapahtumaa tai elämänvaihetta.

Sairastuessa ja sairastaessa kaivataan resilienssiä

Sairastuminen on jo itsessään stressiä aiheuttava muutostilanne. Tutkimusten mukaan resilienssiin ovat fyysisen sairauden kohdalla yhteydessä muun muassa sosiaalinen tuki, minäpystyvyys ja itsetunto, toivo, sisältäpäin ohjautuvuus sekä sairauden hyväksyminen ja päämäärähakuisuus. Oma suhtautuminen on isossa roolissa.

- On tärkeää, että on tunne siitä, että voi itse tehdä jotain tilanteelleen. Resilientit pyrkivät selviytymään. Ne, jotka taistelevat vastaan eivätkä hyväksy tilannetta, eivät selviydy yhtä hyvin.

- Pitkäaikaissairauteen voi liittyä oheissairautena myös masennus. Siinä optimismi toimii suojaavana tekijänä, kun taas pessimismi ja taipumus katastrofoida asioita voi altistaa ahdistukselle ja masennukselle, Poijula kertoo.

Fyysisesti sairastuneen kohdalla on resilienssin suhteen löydetty tärkeiksi näkökulmiksi hoitoon kiinnittyminen, itsehoito, terveyteen

Lähes kaikkien on mahdollista vahvistaa omaa resilienssiään.

liittyvä elämänlaatu, suhtautuminen sairauteen ja kipuun sekä kuntoilu ja sairauden fyysiset seuraukset. Poijula kertoo, että kroonisesta kivusta kärsivien kuolleisuusriski on kohonnut. Fyysinen liikkumattomuus on vaarallisimpia riskitekijöitä, jopa hengenvaarallista.

- Monet eivät liiku, koska pelkäävät kipua ja heistä tulee fyysisesti passiivisia. Se kuitenkin nimenomaan heikentää terveyttä. On suurempi todennäköisyys säilyä hengissä, jos on resilientti kipupotilas.

Ihminen on kokonaisuus, ja fyysisesti sairaalla on myös mieli. Selviytymistä edistää myös sairauteen suhtautuminen.



Kuva: Pexels

*Harvoin
kuitenkaan
palaudutaan täysin
samaan tilaan, 'jossa oltiin ennen
stressaavaa
tapahtumaa.*

Resilienssiä voi vahvistaa

Yksilön resilienssi tai sen vähäisyys eivät vaikuta ainoastaan häneen itseensä. Perheessä yhden henkilön selviytyminen vaikuttaa toiseen ja esimerkiksi krooninen stressi voi vaikuttaa koko perheeseen. Tärkeää onkin kriisin aikana pyrkiä samanlaisesti sekä selviämään itse että antamaan tukea sitä tarvitsevalle perheenjäsenelle.

Resilienssi alkaa kehittyä jo lapsuudessa. Vanhemman oman resilienssin lisäksi lapsen resilienssiin vaikuttavat positiivisesti muun muassa rakastetuksi tuleminen tunne, sisäinen vahvuus sekä sosiaaliset taidot. Resilienssi on toipumisprosessin lopputulos, joten sitä on vaikea mitata täysin luotettavasti. Siksi on helpompaa mitata resilienssiä edistäviä suojaavia tekijöitä, kuten esimerkiksi luottamusta omiin vaistoihin sekä turvallisia ihmissuhteita.

– Resilienssiä voidaan arvioida esimerkiksi eri sairausryhmille tarkoitetuilla resilienssikyselyillä. Uskon, että terveydenhuollossa potilaan tutkimisessa yleistyy se, että pelkkien depressioseulojen lisäksi arvioidaan myös psyykkistä selviytymistä ja sitä, mitkä tekijät auttavat potilasta selviytymään, Poijula ennustaa.

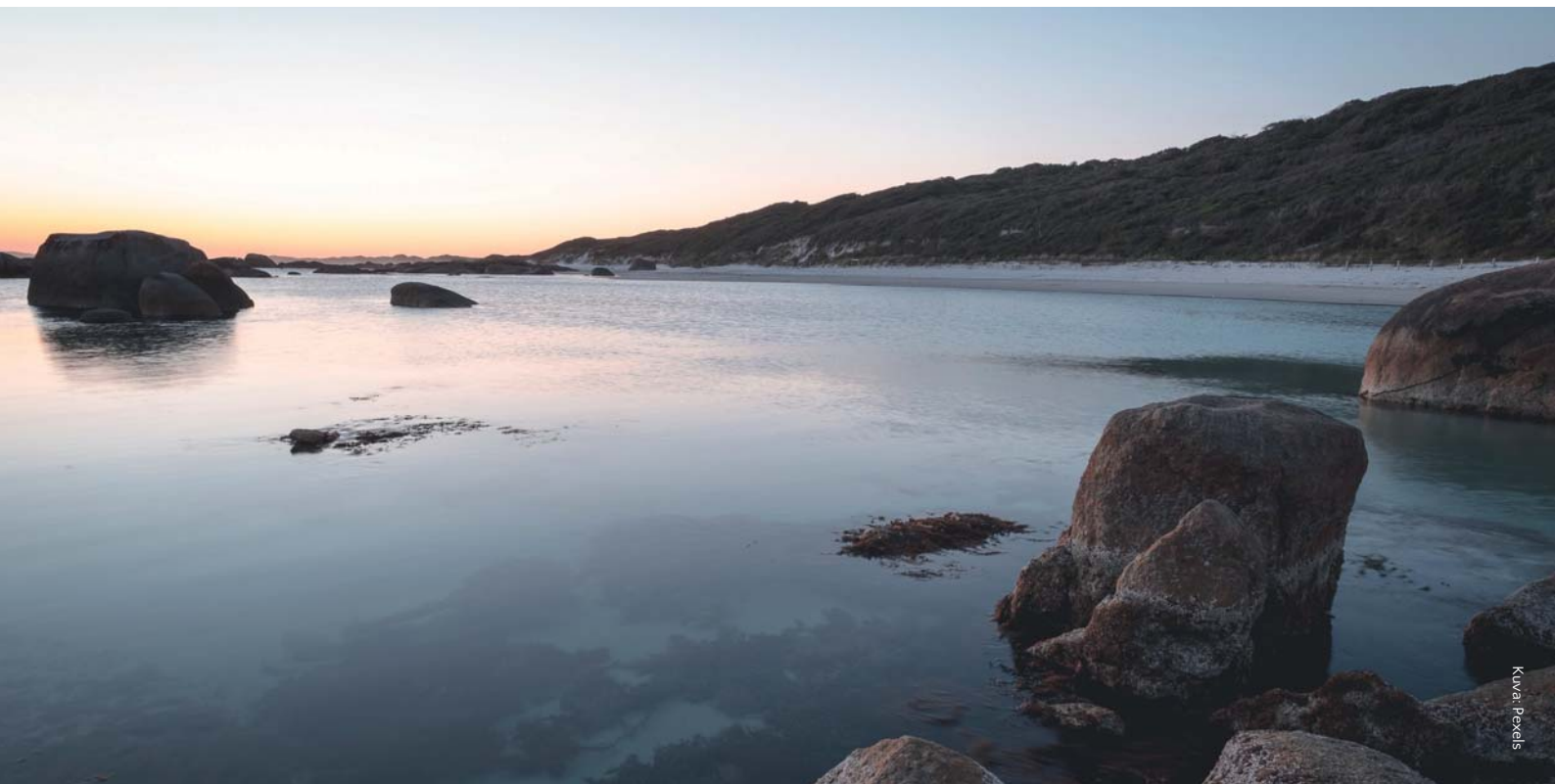
Omaa resilienssiä voi arvioida esimerkiksi EU:n resilienssiprojektin sivuilta www.resilience-project.eu löytyvän itsearviointilomakkeen avulla. Lisätietoa saa myös Poijulan kirjasta ”Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito” (2018, Helsinki: Kirjapaja oy.).

Soili Poijulan viisi vinkkiä resilienssin kehittämiseen

1. Ole aktiivinen ja liiku. Passiivisuus ei ole hyväksi.
2. Ole sosiaalinen. Älä jää yksin vaan pyydä apua. Voimiesi mukaan tue myös muita.
3. Kehitä mielen joustavuutta ja selviytymistaitoja. Tietoisuus-taitoharjoitukset kehittävät stressinhallintaa. Oman selviytymistyylin tunnistamisen ja omalle epämukavuusalueelle menemisen avulla voi löytää monipuolisia ja terveitä selviytymiskeinoja.
4. Vaali myönteisiä tunteita ja mielihyvää tuottavia kokemuksia. Esimerkiksi sairaus tuottaa pelkoa ja kielteisiä tunteita, joten myös vastavoima on tarpeen.
5. Nauti luonnosta. Yksi aikuisen resilienssin taustalla olevista tekijöistä on yhteys luontoon. Luonto vähentää sairastuvuutta ja lisää onnellisuutta.

TEKSTI OONA KARHUNEN

Artikkeli julkaistu alun perin IBD-lehdessä 2/2020



Kuva: Pexels

Lukijakilpailu



Edellisessä Luustotieto-lehdessä tuli ratkaista luustoonkin liittyvä anagrammi. Vastauksena muodostui MONI-PUOLINEN RUOKAVALIO, ja saimme jälleen paljon vastauksia niin sähköpostitse kuin postikortteinakin – kiitos kaikille osallistujille!

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

Hilve Lehtonen, Palokka
Sylvi Haverinen, Kajaani
Riitta Rinne, Kaarina

Onnittelut voittajille! Palkinnot postitetaan lähipäivinä.

Tämänkertaisena lukijakilpailuna ratkotaan taas perinteistä ristikköä. Ratkaise vihjesanat ja selvitä vaakariville muodostuva vastaus: nämäkin asiat voivat liittyä luuston terveydestä huolehtimiseen.

Osallistuaksesi arvontaan lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon pe 12.8.2022 mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Köydenpuojankatu 8 C, 00180 Helsinki.

Muistathan ilmoittaa vastauksesi yhteydessä myös nimesi ja osoitetietosi, sillä osallistuneiden kesken arvotaan jälleen kolme yllätyspalkintoa. Henkilötietoja käytetään arvonnän toteuttamiseen sekä palkintojen postittamiseen. **Onnea matkaan!**

1. Antaa luustolle lujisuuden
2. Tämäkin voi sisältää luustolle tärkeitä rakennusaineita
3. Esimerkiksi pavut sisältävät tätä ravintoainetta
4. Lapsuudessa ja nuoruudessa tämä lisää luumassaa, aikuisiässä auttaa säilyttämään sitä ja ikääntyessä hidastaa luun menetystä
5. Auttaa pysymään pystyssä

6. Tärkeää esimerkiksi arjen askareista selviytymiseksi
7. Tukee luustoakin
8. Kansallinen hoitosuositus
9. Osa osteoporoosin hyvän hoidon kokonaisuutta
10. Tämäkin voi sisältää monipuolista harjoittelua päivittäisen toiminnan ohella
11. Virkistystä ja tietoa tarjoava viikko
12. Sisältää mahdollisuuden vertaistukeen, toimintaan osallistumiseen ja etuihin
13. Esimerkki tärähdyksiä sisältävästä ja kehon painoa kannattelevasta liikunnasta
14. Määrätään tarvittaessa murtumien ehkäisemiseksi
15. Auttaa kalsiumia imeytymään
16. Tämänkin hyvinvoinnista on tärkeää pitää huolta
17. Tärkeä asia pitää mukana muun muassa liikkumisessa
18. Liikkumisessa ja ravitsemuksessa keskeinen asia



Kirje uusille aluevaltuutetuille

Tammikuussa 2022 järjestettiin historialliset aluevaalit. Vaaleissa valittiin uusien hyvinvointialueiden aluevaltuustot ensimmäiselle nelivuotiskaudelle. Luustoliitto laati kirjeen uusille aluevaltuutetuille käytettäväksi tarvittaessa myös jäsenyhdistysten vaikuttamistoiminnassa:

Hyvä vastavalittu aluevaltuutettu!

Lämmin onnentoivotus valinnastasi aluevaltuustoon. Sinä olet omalla alueellasi tekemässä päätöksiä, jotka vaikuttavat alueesi asukkaiden elämään. Ennaltaehkäisyllä ja hoitosuosiin perustuvalla hyvällä hoidolla voidaan tukea väestön toimintakykyä ja vähentää hoidon ja hoivan tarvetta pitkällä tähtäimellä. Näin säästetään yhteiskunnan resursseja järkevästi.

Myös sinun alueellasi:

- 44 % 65 vuotta täyttäneistä sairastaa osteoporoosia
- tulee tuhansia osteoporoosin aiheuttamia murtumia, joista osa on lonkkamurtumia
- lonkkamurtumat lisäävät hoidon ja hoivan tarvetta ja lisäävät merkittävästi kuolleisuutta

- murtumat tulevat yleensä kaatumisten yhteydessä – kaatumiset ja matalalta putoamiset ovat ikääntyneiden yleisin tapaturmainen kuolinsyy

Väestön ikääntyessä myös sinun alueellasi kaatumistapaturmien määrä kasvaa, osteoporoosia sairastaa entistä useampi ja nämä aiheuttavat murtumien määrän kasvun. Vuonna 2034 osteoporoosiperäisten murtumien määrä voi olla Suomessa jopa 60 000 vuodessa (+33 %)*. Lisäksi osteoporoosi aiheuttaa suurta inhimillistä kärsimystä, heikentää toimintakykyä ja lyhentää elinikää.

Hoitamaton osteoporoosi lisää merkittävästi uusien murtumien riskiä sekä hoidon ja hoivan tarvetta. Maailman osteoporoosisäätiön (IOF/Scope2021) julkaiseman tutkimuksen*) mukaan Suomessa 80 % osteoporoosia sairastavista naisista ei ole hoidon piirissä.

Hyvinvointialueella voidaan vähentää murtumien määrää seuraavasti:

- Laitetaan osteoporoosin hoitopolku toimintaan
- Otetaan käyttöön Osteoporoosi Käypä hoito -suositus
- Seulotaan murtuman saaneista osteoporoosia sairastavat
- Otetaan käyttöön hoitosuunnitelmat
- Tuetaan osteoporoosia sairastavia hoitamaan itseään ja estetään kaatumistapaturmat
- Lisätään perusterveydenhuollon lääkäreiden osteoporoosi-osaamista

Lisäksi on tärkeää turvata hyvinvointialueella toimivan osteoporoosia sairastavien potilasyhdistyksen toiminta. Alueesi yhdistys tarjoaa:

- Tietoa ja tukea osteoporoosia sairastaville
- Osteoporoosia sairastaville soveltuvaa liikuntatoimintaa ja omahoidon ryhmätoimintaa
- Vertaistukea pitkäaikais-sairaudessa.

Uusilla hyvinvointialueilla on mahdollisuus hoitaa osteoporoosia sairastavat hoitosuosituksen mukaisesti, jolloin vähennetään murtumia. Samalla tuetaan väestön toimintakykyä ja vähennetään hoidon ja hoivan tarvetta pitkällä tähtäimellä – samalla säästetään yhteiskunnan resursseja.

Hyviä käytäntöjä on olemassa. Otetaan oppia toisilta ja tehdään Suomesta osteoporoosin hoidon mallimaa.



LISÄTIETOJA:

*) International Osteoporosis Foundation: Scorecard for Osteoporosis in Europe. Scope 2021: www.osteoporosis.foundation/scope-2021

<https://stm.fi/-/asiantuntijoilta-ehdotus-reuma-ja-muiden-tuki-ja-liikuntaelinsairauksien-hoidon-parantamiseksi>



Tuetut lomat vuonna 2022

Lomalle edullisesti! Vuonna 2022 on ollut tarjolla kolme aktiivista lomaviikkoa, joista kahdelle voi vielä hakea. Lomia tuetaan taloudellisesti, joten lomien hinnat ovat hyvin edullisia: vain 100 € lomajakso täysihoitolla. Lomalla on tarjolla virkistystä ja tietoa sisältävä ohjelma: päivittäin ohjattua liikuntaa, monenlaista aktiviteettia, yhdessä-oloa, vertaistukea sekä luustoterveysteen ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää tietoa.

Lomakohteina ovat tänä vuonna Meri-Karinan Hyvinvointikeskus (hakuaika päättynyt), Liikuntakeskus

Pajulahti ja Kruunupuisto Oy Punkaharjulla. Lomaviikkojen järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n sekä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) kanssa.

Tuetulle lomalle voi hakea joka toinen vuosi. Hakemus on tärkeää perustella taloudellisin, sosiaalisin ja/tai terveydellisin perustein. Hakija voi esimerkiksi kertoa, että sairastaa osteoporoosia ja tarvitsee mahdollisuuden pitää lomaa.

Voit hakea lomalle joko verkossa (hyvinvointilomat.fi tai mtlh.fi) tai pyytämällä paperisen hakulomak-

keen Luustoliitolta (toimisto@luustoliitto.fi tai 050 539 1441).

● **12.-17.9.2022 Yhdessä enemmän -loma**, Liikuntakeskus Pajulahti. Lomajakson hakuaika 11.4. – 19.6.2022. (Hyvinvointilomat). Lisätietoja puhelimitse 010 830 3400 (ma-pe klo 9–12).

● **26.09.-01.10.2022 Voimaa vertaisuudesta -loma**, Kruunupuisto oy. Hakuaika päättyy 3 kk ennen lomaa. (MTLH). Lisätietoja puhelimitse 010 219 3460 (ma-pe klo 9–13).

Anna palautetta ja voita!



Luustotieto-lehden ulkoasua uudistettiin vuoden 2022 ensimmäisessä lehdessä. Mitä pidit uudistuksesta? Voit myös kertoa, mitä artikkeleita luet eniten tai oletko jäänyt kaipaamaan lehden sisällöltä jotakin. Lähetä vapaamuotoinen palaute lehdestä otsikolla Lehtipalaute Luustoliiton toimistoon **pe 12.8.2022 mennessä** joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki.

Huom! Jos ilmoitat vastauksesi yhteydessä myös nimesi ja osoitetietosi, osallistut palautetta antaneiden kesken järjestettävään arvotaan! Henkilötietoja käytetään ainoastaan arvonnän toteuttamiseen sekä palkinnon postittamiseen.

Saimaan Luustoyhdistys ry

Saimaan Luustoyhdistyksen jäseniä Etelä-Karjalan Martat ry:n järjestämällä kasvisruokakurssilla. Ravitsemusneuvonnalla pyritään lisäämään jäsenillemme tietoutta terveellisestä ruokavaliosta.

Tämän vuoden teemamme ovat ravinto ja liikunta. "Vireästi kaakossa" -toiminnan kasvisruokakurssin ohjaajana toimi kotitalousasiantuntija Päivi Jukkara.



Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry



Luustoyhdistyksen infopisteellä Hämeenlinnan Viipurintien terveysaseman Tuki- ja Ohjauspisteessä 7.4. tavoitettiin 12 henkilöä. Myös omia jäseniä kävi juttelemassa. Kuvassa Vappu Hietala, jota Salme Bopenhagen tuli tapaamaan. Kuvan otti Ritva-Liisa Aho.

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 (toimisto@luustoliitto.fi) pääset mukaan postituslistalle ja saat kerran kuussa tietoa liiton ajankohtaisista asioista. Kirjoita viestin otsikoksi Luustoviesti, ja kirjoita viestiin myös jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi. Lisätietoa henkilötietojen käsittelystä löydät osoitteesta luustoliitto.fi/tietosuoja.

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **17.8.2022** mennessä osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

HUOM! korjaus Luustotieto 1/2022 -lehdessä ilmoitettuun jäsenalennukseen: Parturi-Kampaamo My Ladyn (Pieksämäki) alennus on 15 % (lehdessä ilmoitettu 10 %).

Puheenjohtaja

Satu Auvinen, 044 240 7336
satu.auvinenleino@ninen@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Leena Kämppi, 050 339 3181
leenak_60@hotmail.com

Sihteeri

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

Jäsensihteeri

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

Vertaistuen yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

Tapahtumat järjestetään koronatilanteen salliessa ja koronaohjeistuksia noudattaen.



Kesäretki Puumalan 11.6. Lähtö Mikkelistä Estery-talolta klo 9 yhteiskyydillä. Kohteena Puumalan satamatori ja Sahanlahti Resort, jossa klo 12 lounas ja klo 14 alkaen kesäteatteriesitys Palava tahto – Elsa Heporaudan elämästä. Ilmoittautumiset ja ruokavaliot 27.5. mennessä Liisa Leisaarelle, 050 491 2324 tai liisleisaari@gmail.com. Oma-vastuu jäseneltä 35 € ja ei-jäseneltä 50 €.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen pääsääntöisesti **kuukauden toinen tiistai klo 16–17.30** Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4), ellei toisin mainita. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä seurata ja järjestöt -palstalla sekä jäsenkirjeissä.

13.9. Vieraana yhdistyksen puheenjohtaja, fysioterapeutti Satu Auvinen: Nikamamurtumat ja liikeharjoittelu.

11.10. Vieraana Essoten osteoporoosihoitaja Katja Liukkonen.

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna Fysios Mikkelissä (Savilahdenkatu 16). Hinta 6 € / kerta. Uusi asiakas varaa ensin ajan fysioterapeutille tunnin alkukartoitusta ja ohjausta varten. Hinta 70 €.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua **Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n liikuntaryhmiin**. Esim. Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskinmäenkatu 2). Syyskausi 30 €. Ohjaajana fysioterapeutti Leena Kämppi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181. Lisätietoja muista ryhmistä Leena Kämpiltä.

Pieksämäen toimintaryhmä

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416
tuovityrvainen@luukku.com

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

Toiminnasta ilmoitetaan Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen **joka kuukauden toinen torstai** Järjestöotalo Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6).

30.5. klo 16 Järjestöotalon juhlasalissa Maanpuolustusnaisten puheenjohtaja Sirkka Juusonen kertoo 72 h varautumisesta kriisitilanteita varten. Tilaisuus yhdessä Pieksämäen Invalidiyhdistys ry:n ja Näkövammaisten kerhon kanssa.

8.9. klo 16 muisteleme vanhoja aikoja (1940, -50, -60, ja -70-luvut). Tuo mukana jokin vanha esine, kuva tai muisto. Musiikkia.

Lisätietoja kyydeistä Luustoyhdistyksen kesäretkelle Puumalaan la 11.6. Sirkalta.

LIIKUNTA

Maksuton yhdistysten yhteinen **liikuntaryhmä torstaisin klo 15–17** koronan salliessa ja jos osanottajia on tarpeeksi. Paikkana Järjestöotalon monitoimitila.

Voit myös halutessasi ilmoittautua Seutuopiston ryhmiin/erityisryhmiin. Ryhmistä voit tiedustella Sirkalta.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

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

VERTAISTUKI-ILLAT

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

22.9. vertaistukiryhmä

LIIKUNTA

Syksyllä suunnitteilla liikuntaryhmä, jos osanottajia on tarpeeksi. Lisätietoja Eevalta.

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Vappu Nieminen-Pihala
vamani@utu.fi

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

khlusto@gmail.com

Puheenjohtaja, tiedotus ja talous

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

Varapuheenjohtajat

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

Liikuntavastaava

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

Muut hallituksen jäsenet

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

Varajäsenet

Päivi Ikkala, paivi.ikkala@gmail.com
Irma Vepsä-Komula, 040 063 2858
irmveps@gmail.com

Sihteeri ja jäsenrekisteri

Aino Hirvijoki, 040 846 9559
aino.hirvijoki@gmail.com

Riihimäen alueen yhteyshenkilö

Mirja Korhonen, 040 570 6191
mirtsi.korhonen@gmail.com

Vertaistuki

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

Luustopiiri

Aino Sihto ja Päivi Ikkala

TAPAHTUMAT

Ulkoilupäivä torstaina 2.6., tapaaminen klo 14 Aulankojärven ulkoilumajalla. Jos tarvitset kimpakyytiä tai voit sitä tarjota, ota yhteys Vappu Hietalaan, 044 986 7565.

RETKET

31.5. Jokioisten kesäteatteri
7.6. kesäretki Kotkan seudulle.

Mahdollisista peruutuspaikoista saat tietoja Ritva-Liisalta.

LISÄTIETOA

Syksyn tapahtumia ja kokoontumisia ei vielä ole vahvistettu. Toiminnasta tiedotetaan jäsenkirjeessä 2/2022 elo-syyskuussa. Tiedotamme tapahtumista sekä Hämeenlinnan Kaupunkiuutisten lauantain numeroissa että sähköpostitse. Jos sähköpostiosoitteesi on muuttunut, kerro se Ritva-Liisalle ja saat ajankohtaisia tiedotteita myös vuoden varrella.

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

Maisemaristeily su 12.6. Etelä-Konneveden kansallispuiston maisemissa. Lähde nauttimaan kiireettömästä kesäpäivästä Konnevedelle M/S Linnealla. Hinta 35 € / jäsenet, 55 € ei-jäsenet (sis. bussikuljetus, risteily ja keittolounas (kala- tai tarvittaessa muu keitto L, G)). Sitovat ilmoittautumiset 1.6. mennessä ensisijaisesti yhdistyksen sähköpostiin: luusto.keskisuomi@gmail.com tai tekstiviestillä Else Heikkilä, 040 861 0123. Ilmoita samalla mahdolliset ruoka-aineallergiat. Kokoontuminen Jyväskylän kaupungintalon pihassa klo 9. Risteily tulee maksaa 4.6. mennessä Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:n tilille FI12 4762 0010 0891 00.

LIIKUNTA

Jyväskylän kaupungin erityisliikunnan jumparyhmä jatkuu syksyllä 2022. Tarkemmat tiedot erityisliikunnan kalenterista.

LISÄTIETOJA

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

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Tuula Saarinen, 050 347 9510
tuulasaarinen5@gmail.com

TAPAHTUMAT

Kesällä kokoontumiset Kotkan puistoissa **joka toinen torstai**. Kahvitellaan, jutustellaan, jumpataan ja tavataan toisiamme.

Suunnitteilla useampi **kesäteatteriretki**, joihin alustavia ilmoituksia otetaan vastaan, esim. **Heinola 12.7.** ja **Imatra 23.7.** Lähimmät kesäteatterimatkat teemme sään mukaan lyhyemmällä aikavaruksella.

Käymme myös Haapasaarella sekä teemme Lappeenrannan yhdistyksen kanssa yhteisen jokiristeilyn Sapokasta Jokipuistoon elokuussa. Näistä ja kaikesta muusta toiminnasta lisätietoa saat puheenjohtajalta.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Sihteeri

Pia Soidinmäki, 050 917 7159
piasoidinmaki@hotmail.fi

Jäsenasiat

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011
tlansisalmi@gmail.com

Liikunta, vertaistuki

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

Liikunta, vertaistuki

Marketta Haatainen, 040 068 1069
mhaatainen@gmail.com

TAPAHTUMAT

Syysretki 15.9. Anne Mattilan taidekahvilaan Karvialle. Bussi Tampereelta klo 10 Vanhan kirkon edestä Keskustorilta. Perillä n. klo 12. Paikan esittelyn jälkeen tutustumme taiteeseen, luvassa on mm. Anne Mattilan uusin näyttely, maalauksia, runoja ja taidepolku kauriissa ympäristössä, jossa 15 rakennusta. Tutustu Annen taidekahvilaan osoitteessa annemattila.fi.

Paluumatkalla poiketaan Ikaalisten kylpylässä. Matkan hinta on yhdistyksen jäseniltä 48 € ja muilta 65 €, hinta sisältää lounaan seisovasta pöydästä. Ilmoitathan mahdolliset erityisruokavaliot ilmoittautumisen yhteydessä.

Sitovat ilmoittautumiset 26.8. mennessä: birgitta.hakulinen@gmail.com ja Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto: Kaija Lähdesmäki 040 773 9272 tai kaija.lahdesmaki@gmail.com. Maksu Pirkanmaan Luustoyhdistyksen tilille elokuun loppuun mennessä, FI 980001570989724.

Ke 12.10. klo 18–19 yleisöluento, terveystieteiden maisteri, fysioterapeutti Mikko Patovirta: Bodymind. Omaa jakamista ja hyvinvointia edistävät keholiset säätelykeinot. Luennolla vinkkejä kuormituksesta palautumiseen sekä keinoja kehon kuormitustilojen säätelyyn.

Luento on maksuton, pääsy esteetön. Paikka: Sampolan auditorio (Sammonkatu 2). Myös striimaus. Tilaisuuden järjestävät Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry, Pirkanmaan Luustoyhdistys ry ja Tampereen seudun työväenopisto.

Ke 30.11. klo 18–19 yleisöluento, erikoistutkija Saija Karinkanta: Kaatumisten ehkäisy kannattaa. Luento on maksuton, pääsy esteetön. Paikka: Sampolan auditorio (Sammonkatu 2). Myös striimaus. Tilaisuuden järjestävät Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry, Pirkanmaan Luustoyhdistys ry ja Tampereen seudun työväenopisto

LIIKUNTA

Kyttälän lähitorin **luustoliikuntaryhmä tiistaisin klo 12.30–13.30** jatkuu koko loppuvuoden – myös kesän. Paikka: Rongankatu 8, Tampere (O krs, Koskipirtti). Maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut/-kengät ja juomapullo. Ilmoittautumista ei tarvita. Ryhmään voi osallistua yksittäisiäkkin kertoja. Seuraa nettisivuja tai Kyttälän torin kuukausikirjettä. Lisätiedot ja Kyttäläntorin kk-kirjeen tilaus: Iida Niiles, 040 632 7834.

Parittomien viikkojen lauantaisin klo 13–14 jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin Reumayhdistyksen kanssa. Paikka: Tammelaikeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B), käynti sisäpihalta pääovesta ja kulku alakertaan. Ohjaaja Merja Brusila. 5 €/kerta. Ilmoittautumista ei tarvita. Syyskaudella kokoonnutaan la 20.8. lähtien, jos osallistujia on riittävästi. Voit tiedus-

tella ryhmästä lähettämällä tekstiviestin numeroon 040 824 2979: kirjoita viestiin LAVIS sekä nimesi, niin sinut pidetään ajan tasalla siitä, kokoontuuko ryhmä.

Maanantaisin klo 8.30–9.30 tules-/osteoporoosi-kuntosaliryhmä Salhojan kuntosalilla (Salhojankatu 27). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Hinta 42 €/kausi. Ryhmään mahtuu 18 henkeä. Ilmoittautuminen alkaa 9.8. klo 9: www.kuntapalvelut.fi/tampere/. Vapaiden paikkojen tiedustelu: 050 345 1071. Syyskausi 29.8–11.12.

Torstaisin klo 14.15–15.15 tules-/osteoporoosi-kuntosaliryhmä Tampereen stadionilla (Ratinan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Hinta 42 €/kausi. Ryhmään mahtuu 18 henkeä. Ilmoittautuminen alkaa 9.8. klo 9: www.kuntapalvelut.fi/tampere/. Vapaiden paikkojen tiedustelu: 050 364 8627. Syyskausi 1.9–8.12.

Tules-ystävällisen **joogapilateksen** ajankohdat tarkentuvat myöhemmin. Lisätietoa: liikunnanohjaaja Sari Helminen sari.helminen@tampere.fi, 050 364 8627.

Lähde liikkeelle **Luotsin** kanssa. Luotsit ovat Tampereen kaupungin kouluttamia vapaaehtoisia, jotka lähtevät seuraksi ja avuksi mm. ulkoilemaan, uimahalliin, kaupungin kuntosaleihin tai vaikkapa kulttuurin pariin. Luotseilla on myös omia liikuntaryhmiä. Suurin osa toiminnasta on maksutonta. Luotsauspyynnöt ja lisätiedot: 040 806 3910 (ma ja to klo 10–12) tai luotsivaraus@tampere.fi.

■ Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteystiedot

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

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

TAPAHTUMAT

Luustokävely 1.6. klo 13 alkaen. Lähtö Käkäläköiden edestä (Kyrkösvuorentie 26). Kävelemme noin tunnin ajan esteettömällä reitillä ja tutustumme mm. lasten luontopolkuun.

15.9. retki Anne Mattilan taidekahvilaan Karvialle yhdessä Pirkanmaan luustoyhdistyksen kanssa. Katso tarkemmat tiedot Pirkanmaan yhdistyksen ilmoituksesta. Sitovat ilmoittautumiset ja erityisruokavaliotiedot 19.8. mennessä Kaijalle, 040 773 9272 tai kaija.lahdesmaki@gmail.com. Samalla saat myös tietoa kuljetuksista.

Seuraa Ilkka-Pohjalaisen Järjestöpälistä tiistaisin ja torstaisin mahdollisten muutosten varalta.

■ 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
anjatuiralive.com

Kotisivu- ja jäsenrekisterivastaava

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

Vertaistukivastaava

Soile Hyvönen, 044 322 5234
soilehyvonen@hotmail.com

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPALVELU

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

TAPAHTUMAT

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

Syysretki Oulujärvelle 3.9. marjastuksen ja sienestyksen merkeissä. Anja on kutsunut meidät huvilalleen. Lähtö Kumppanuuskeskuksen edestä klo 9.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena. Muistakaa seniorilipun hankinta.

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

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

Varapuheenjohtaja ja tiedottaja

Mervi Hainaro, 040 571 5437

Sihteeri

Raija Puumalainen, 040 823 9462

Taloudenhoitaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

Tarjoiluvastaava

Senja Makkonen, 040 763 8447

Hallituksen jäsen

Leena Kiiski, 040 751 9063

Varajäsenet

Eila Hassinen, 050 462 8900

Maija Kortelainen, 050 599 2536

Liikuntavastaava

Tuula Pirnes, 040 538 0168
(hallituksen ulkopuolelta)

Vertaistuki:

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

TAPAHTUMAT

3.9. syysretkemme suunta on Onkamo-Tohmajärvi. Kohteena Puun Sielu, jossa opastettu näyttelykierrros, ruokailu ja omaa aikaa tutustua ympäröivään puulajipuistoon. Toinen kohteemme on Galleria Savipaja Petravaarassa. Lähetämme retkiohjelman ja ilmoittautumistiedot alkukesästä.

Lukupiiri-illat jatkuvat syyskuussa Joensuun pääkirjaston Opinpesässä. Kirjavalinnoista tarkemmin elokuun jäsenkirjeessä.

LIIKUNTA

Syksyn liikuntojen osalta tarkemmat tiedot elokuun jäsenkirjeessä.

LISÄTIETOJA

Huomioimme kulloinkin voimassa olevat koronarajoitukset ja tiedotamme muutoksista tarpeen mukaan.

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, mirsai@hotmail.com

Sihteeri / jäsenasiat / liikuntavastaava

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

TAPAHTUMAT

Toimintamme jatkuu syksyllä; ilmoitamme tarkemmin jäsenkirjeellä.

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

KYS: 044 717 8038
tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 13–14
Kuopion pääterveysasema:
044 718 6296 tiistaisin klo 10–15

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Puheenjohtaja

Annikki Kumpulainen
040 480 9920
pajathameen.luustoterveys@outlook.com

Varapuheenjohtaja, sihteeri, jäsenasiat

Tuija Lehtinen, 040 730 8058
tuikkulehtinen@gmail.com

Muistathan ilmoittaa muuttuneet jäsentietosi Tuijalle. Jos haluat jäsenkirjeen tulevaisuudessa vain sähköpostiisi, ilmoita siitä sähköpostitse osoitteeseen pajathameen.luustoterveys@outlook.com.

TAPAHTUMAT

Syyskaudella järjestämme **jäsentapah-tumia** toivottavasti normaalisti – **pikkujoulut** mukaan lukien.

Kuntosalit jatkuvat syksyllä. Huom! Torstai jää pois vähäisen osallistujamäärän vuoksi pois.

Syyskokouksessa tulee pohdittavaksi yhdistyksemme tulevaisuus – tarvitsimme aktiivijäseniä hallitukseen ja muuhun toimintaan. Tule mukaan, jotta saamme vietyä osteoporoosin tärkeää asiaa eteenpäin myös tulevaisuudessa täällä Päijät-Hämeessä. Ota rohkeasti yhteyttä, 040 480 9920 (Annikki Kumpulainen).

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki
045 601 6105

toimisto@osteopkseutu.fi

Toimiston puhelinajat tiistaisin
kello 12–15, kesätauko 27.6.–5.8.

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199
helena@paulasto.fi

Tapahtumien muutokset ja lisäykset:
www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset >
Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry.

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

JÄSENILLAT

Paikka: Kampin palvelukeskus (Salomoninkatu 21, Helsinki). Jäseniltään voi osallistua myös etänä. Lisätietoja jäsenkirjeissä ja toimistosta.

Syksyn jäsenillat **tiistaisin klo 17–19: 20.9. / 18.10. ja 22.11.** Jäseniltojen ohjelma tarkentuu myöhemmin.

VERTAISTUKI-ILLAT

Vertaistuki-illat **tiistaisin klo 17–19: 27.9. / 25.10. ja 29.11.**

Vertaistuki-illat ovat kaikille avoimia. Ilmoittautuminen viimeistään iltaa edeltävänä päivänä: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105. Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A, 3.krs, Helsinki.

Yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden kahdenkeskiseen vertaistukeen. Tiedustelut toimistosta.

LIIKUNTA

Kaikki nykyiset **liikuntaryhmät jatkuvat syyskaudella**, mikäli ryhmiin tulee riittävästi osallistujia. **Suunnitteilla** on myös **uusi kuntosaliryhmä** iltä-aikaan erityisesti työssä käyviä ajatellen. Liikuntaryhmien aikataulut täsmentyvät, kun saamme vahvistuksen tilavarauksista.

Aikataulujen varmistuttua lisätietoja ja ilmoittautumisohteet jäsenkirjeessä ja verkkosivuilla sekä toimistosta.

■ Hangon paikallisosasto

Vetoryhmä

Paula Huttunen, 050 309 3445
paulasiskoh@gmail.com

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

Aune Nyberg, 040 356 2989
Britta Laine, 040 731 9156
britta@pp.inet.fi

Kaarina Boström, 040 356 2989

Marlen Näsänen, 040 047 8019

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

TOIMINTA

Vetoryhmä kokoontuu tarvittaessa.

Astrea **kuntosali maanantaisin klo 18–19**.

Osteojumppa/kehoahoito tiistaisin Hangonkylän koululla.

Lisätietoja EU-lehden tapahtumia-palstalla.

SYYSKOKOUS

Syyskokous **13.10.2022 klo 14** Keilahallilla, kokouksen jälkeen keilaamme.

■ Saimaan Luustoyhdistys ry

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
liikkaneneija@gmail.com

OSTEOPOROOSINEUVONTA

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

TAPAHTUMAT

HUOM! Kotkan kaupunginteatterin esitys Kotkan Ruusu: uusi ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

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

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

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

Kuntosali Luran kammarissa Lauritsalassa (Hallituskatu 17–19) **maanantaisin klo 11.30–13**.

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

Kahilanniemen **kuntosali torstaisin klo 12.30–13.30**, kiertoarjoittelu joka toinen torstai. Ohjaaja Maarit Venäläinen.

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

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

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

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

Liikunnat alkavat syyskuun toisella viikolla, Tuolijooga alkaa 1.9.

Retki Sarviniemeen tiistaina 14.6. Mukana Luustoliiton liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen. Tarkemmat tiedot myöhemmin.

Jokiristeily Kotkaan tulossa **elokuussa**.

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. Olemme myös Facebookissa.

■ Salon Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry
Helsingintie 6, 24100 Salo

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja / tiedotus / jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563
ojalasynnve8@gmail.com

TAPAHTUMAT

5.5. klo 16 jäsentapaaminen SYTY:llä. **Luento klo 17:** Kilpirauhasliiton toiminnanjohtaja Mirja Hellstedt, aiheena kilpirauhas sairaus / oireet / hoitoon haakeutuminen / itsehoito ravitsemuksen kautta.

30.5. kevätrekki Teijolle, lähtö Vaskion Salelta klo 9.15, Farmoksen tontilta klo 9.35. Hinta jäseniltä 10 €, ei jäseniltä 22 € (sis. bussimaksun ja ruokailun). Ilmoittautuminen Tuula Miikkulaiselle 050 540 6935 21.5. mennessä.

10.7. klo 15 Vuohensaaren Kesäteatteri, Liian paksu perhoseksi. Jäseniltä 20 €, ei jäseniltä 25 € (sis. teatterilippu ja väliaikakahvit). Tuula jakaa liput teatterilla. Ilmoittautuminen Tuulalle 1.6. mennessä.

4.8. klo 15 Mustion Linnan Kesäteatteri, musikaali Kaunis Veera. Bussi lähtee Farmoksen tontilta 13.45. Hinta jäseniltä 35 €, ei jäseniltä 50 € (sis. bussimatkan, teatterilipun ja väliaikakahvin). Ilmoittautuminen Tuulalle 1.7. mennessä.

8.9. klo 18 VPK-talo: Hematologi Marjut Kauppila **luennoi** lääkärin näkökulmasta kilpirauhasen häiriöistä. Tapahtuma toteutetaan yhdessä Lounais-Suomen Kilpirauhasyhdistyksen kanssa.



Kuva: Pexels

LIIKUNTA

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**

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** 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 terapia-altaassa **ma klo 11.00, to klo 10.15** ja **pe klo 13**. Ryhmiä ei pidetä syyslomien aikana. Normaali uimahallimaksu kassalle tai uintiliikuntakortin näyttö ja kauden lopussa joulukuun alkupäivinä 1 € / kerta jäsen, muut 2 € / kerta yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille. Ohjaajat: Aino Männikkö, 040 053 1268 ja Elina Friberg, 044 568 9929.

Koski Tl:n **tuolijumppa maanantaisin** Yhdistystalolla, Hämeentie 43 syyskaudella 5.9.–5.12. Ohjaaja Riitta Lahti, 044 584 0939. Ryhmä toimii Härkätien Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Maksuton.

Syyskauden ryhmät 5.9.–9.12.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, Facebook-vastaava

Tiina Kuusrainen, 044 082 6834

kuusrainentiina@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Iris Kurikka, 050 389 1683

iris.kurikka@live.com

Sihteeri, jäsenrekisterin ylläpito ja nettisivut

Irma Milan, 044 236 5081

irma.milan.mi@gmail.com

Muut hallituksen jäsenet

Nina Haapasaari

Päivi Rostedt

Varajäsenet

Sonja Hahn

Maria Nurmi

TAPAHTUMAT

Kesäteatteri Kirjurinluodossa 14.6. klo 18. Gabriel tule takaisin. Ilmoittautua mukaan!

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä kokoontuu **tiistaisin klo 14–15**. Viimeinen salivuoro on 24.5.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Puheenjohtaja

Olli Simonen

olli.simonen@fimnet.fi

Sihteeri (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ym.)

Salme Komonen, 040 040 6479

k.komonen@gmail.com

Muistathan pitää yhteystietosi ajan tasalla.

OSTEOPOROOSIN OPINTO- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät järjestetään **15.–16.6.** Heinolassa kylpylähotelli Kumpelissa. Tietopaketti, mahdollisuus virkistäytyä (Heinolan kesäteatterin "Flirttikurssi 55+"), saada vertaistukea, tavata tuttuja, tulla tutuksi ja paljon muuta.

Kutsu ja ohjelma: www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista/tiedotteet. Ilmoittautuminen päiville päättyi 12.5., mutta soittamalla si-

teeri Salme Komoselle voit tiedustella mahdollisuutta osallistua päiville jälki-ilmoittautuneena.

YLEISÖLUENNOT

Yleisöluennot tarjoavat tietoa osteoporoosin ehkäisystä, hoidosta ja kuntoutumisesta ym. terveysasioista. Luennot sopivat niin ensikertalaiselle kuin kokeneelle osteoporoosiasioista ja terveydestä kiinnostuneelle osallistujalle. Yleisöluennoille ovat tervetulleita kaikki Luustoliiton jäsenyhdistysten jäsenet.

Etäluento A, 22.9. klo 17: "Liikunta ikääntyvän henkilön toimintakyvyn säilyttämiseksi". Luennoitsijana professori Ilkka Vuori.

Etäluento B, 26.10. klo 17: "Luulääkkeiden käyttöön liittyvät epätyypilliset murtumat ja leukaluun kuoliot". Luennoitsijana Keski-Suomen keskussairaalan endokrinologiasaston ylilääkäri LKT Anna-Mari Koski.

Etäluento C, 15.11. klo 17: "D-vitamiini suojaa infektioilta. Mitä korona opetti?". Luennoitsijana professori Ilari Paakkari.

Etäluento D: Aihe, luennoitsija ja ajan kohta **joulukuussa** varmistuvat myöhemmin. Katso Luustotieto 3/2022.

Etäluennoille ei tarvitse ilmoittautua erikseen, sillä jokaiselle sähköposti-osoitteensa ilmoittaneelle jäsenellemme lähetetään 2–4 päivää ennen luentoa kutsu ja liittymislinkki. Muut aiheesta kiinnostuneet voivat ilmoittautua luennoille sähköpostitse (osteoporoosiyhdistysuomen@gmail.com). Kerro ilmoittautumisviestissäsi osallistujan nimi, sähköpostiosoite ja sen luennon tunnus (A, B, C tai D), johon haluat ilmoittautua. Linkki ja ohjeet lähetetään viimeistään päivää ennen tilaisuutta.

VERTAISTUKITAPAAMISET

Tule keskustelemaan osteoporoosiasioista sekä kuulemaan ja oppimaan osallistujien omista osteoporoosikokemuksista. Paikalla myös ammattilainen vastaamassa kysymyksiin. Ajankohdat **27.9. ja 22.11. klo 17–18.30**.

Vertaistukitapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, sillä jokaiselle sähköpostiosoitteensa Salme Komoselle ilmoittaneelle jäsenellemme lähetetään 2–4 vrk ennen tapaamista linkki ja liittymisohjeet.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

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

LISÄTIETOJA

Osteouutiset on sähköinen uutisleh-temme, joka ilmestyy tänä vuonna vähintään neljästi. Osteouutiset löydät myös verkkosivuiltamme suomenos-teoporoosiyhdistys.fi pian uutisten jäsenpostituksen jälkeen.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat

Aija Hämäläinen, 040 577 6471

Sihteeri

Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

TAPAHTUMAT

1.6. klo 13 alkaen Turun Urheilupuistossa **tutustutaan ulkokuntoilulaitteisiin.** Ohjaajana TULE-tietokeskuksen ft. Jenna Wallden. Osallistujat saavat vesipullon ja liikunnan jälkeen nautimme kahvit ja välipalaa. Kokoonnumme ”Unelmi-en kannakselle”. Paikalle pääset mm. osoitteesta Betanankatu 12a. Sateen sattuessa kokoonnumme pääkatsomon katoksen alle muun liikunnan parissa. Pyydämme ilmoittautumaan Pirkolle (041 445 7110) 27.5. mennessä. Mainitse myös mahdollinen ruoka-allergia.

15.6. klo 14 Ruissalon Kesäteatterissa Kirka-musikaali Hetki Lyö. Huom! Varratut liput jaetaan teatterin edessä klo 13.15–13.35.

Vertaistuki-ilta TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku) **6.6. klo 17 alkaen.** Vertaisina paikalla Aija Hämäläinen ja Riitta Suomalainen.

2.8. klo 19 Pöytyän kesäteatteri: Laulu rakkaudelle. Hinta 45 € (sis. teatterin, bussimatkan ja ruokailun Kaidanojan kartanossa ennen esitystä). Linja-auto lähtee Turun linja-autoaseman tilausajolaiturilta klo 15.30. Ilmoittautumiset Pirkolle (041 445 7110) 23.6. mennessä.

Kerro myös mahdollinen ruoka-allergia.

Maksu: Turun seudun Selkäyhdistys, FI42 5710 0440 1072 25 ja viite 3065. Teatterimatka järjestetään yhdessä kumppanuusyhdistysten kanssa.

KUNTOSALI

Jäsenille maksuton **kuntosalivuoro** Ruusukorttelissa (Puistokatu 11) **keski- viikkoisin klo 17–18.30 ja torstaisin klo 16–17.30** 31.5. asti. Laitteita käytetään omatoimisesti. Liikuntasalin pukuhuoneessa voi vaihtaa vaatteet. Yhdistyksen vertainen on paikalla.

LISÄTIETOA

Ilmoitamme tapahtumista jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa Yhdistystoiminta-sivulla sekä verkkosivuiltamme (luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Turun Seudun Luustoyhdistys).

Turun Seudun Luustoyhdistys on mukana TULE-tietokeskuksen toiminnassa. Lisätietoa osoitteessa www.tule.fi tai 044 744 7085. Kumppanuusyhdistykset ovat Turun Seudun Luustoyhdistys ry, Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun Seudun Reumayhdistys ry ja Turun Seudun Selkäyhdistys ry.

TULE-tietokeskus järjestää kaikille avoimia miniluentoja (n.30 min.) ja mittauspäiviä.

Lisätietoa: tule.fi/teemapaiivat.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Kirsti Hast, 040 561 8780
kirsti.hast@gmail.com

Hallituksen jäsenet

Ritva Tuominen, 046 566 8998
Ellen Joutsen, 050 553 8852

TOIMINTA

Tulevaa toimintaa suunnitellaan parhaillaan, ja ideoita ja toiveita tapahtumista otetaan vastaan. Lisätietoja saat puheenjohtajalta, ja lisäksi tietoa toiminnasta tullaan päivittämään verkkosivuiltamme luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry.

Suomen Luustoliitto ry

Köydenpunojankatu 8 G
00180 Helsinki
www.luustoliitto.fi

Toiminnanjohtaja Ansa Holm

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

Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen

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

Viestinnän ja jäsenpalveluiden

suunnittelija Henriikka Lankila

puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

Liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen

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

Suunnittelija Pauliina Tamminen

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

Suunnittelija Jenny Lohikivi

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

Suunnittelija Anna Selkama

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

Hallitus 2022

Puheenjohtajisto

puheenjohtaja
Tiina Huusko (Espoo)

1. varapuheenjohtaja (ja 2. varajäsen)
Annikki Kumpulainen (Lahti)

2. varapuheenjohtaja
Timo Strandberg (Helsinki)

Hallitus

Johanna Edgren (Tampere)
Minna Huttunen (Helsinki)
Jenni Lehtinen (Kotka)
Päivi Mazzei (Jyväskylä)
Charlotta Sandler (Helsinki)
Olli Simonen (Helsinki)
Joonas Sirola (Kuopio)

Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen (Kuopio)



Luustoliitto ja jäsenyhdistykset
toivottavat kaikille hyvää kesää!

