

Luustotieto

3
2016

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Seija Tuominen (65 v.):

Pois sängyn pohjalta

Tartu teknologiaan

– Toimivuutta ja turvallisuutta
luustokuntoutujan arkeen

Marevan ja kasvikset



Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Harri Sievänen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoaajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2016	29.01.	26.02.
2/2016	29.04.	27.05.
3/2016	26.08.	26.09.
4/2016	11.11.	09.12.

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 20 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: Pauliina Tamminen
Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Erweko Oy

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

Painos: 5 000 kpl



Marevan ja kasvikset
Mitä voi syödä ja
kuinka paljon?
Lue sivuilta 10–11

Sisältö 3/2016

- 4–6** Pois sängyn pohjalta ja neljän seinän sisältä
7–9 Tartu teknologiaan – kodin toimivuutta ja turvallisuutta luustokuntoutujan arkeen
10–11 Marevan ja kasvikset – mitä syödä ja kuinka paljon?
12–18 Uutisia lyhyesti
19 Vähemmän kaatumispelkoa hyvällä toimintakyvyllä
20 Luustoluuri: luustoneuvojan puhelinpalvelu
21 Vertaistuki vahvistaa motivaatiota omahoitoon
22–23 Kuntien ja järjestöjen yhteistyö asiakkaan parhaaksi
24–25 Asukkaat ja yhdistykset rakentamassa hyvinvointia Tampereella
25 Kokemus vertaisuudesta ja yhteisöstä Palvelu-TV:n avulla
26–29 Suomen Luustoliitto ry tiedottaa
30 Jäsenyhdistyksissä tapahtuu
31–39 Tapahtumakalenteri
39 Lukijakilpailu ja edellisen kilpailun voittajat

Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **9.12.2016**. Kun toimitatte yhdistykseenne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 11.11. mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen**.

Puheenjohtajan terveiset

Kirjoittaessani tätä tekstiä elokuun viimeisenä päivänä kesä on taas jäämässä taakse. Huolimatta nyt ulkona olevasta kauniista säästä mielikuvani menneestä kesästä on sellainen, että varsinaisia aurinkoisia kesäpäiviä ei juurikaan ollut ja melkein aina satoi. Menemättä sen kummemmin yksityiskohtiin ne harvat kauniit ja lämpimät kesäpäivät osuivat kuitenkin oikeaan kohtaan – ainakin omalla kohdallani. Toivottavasti asia oli myös näin teidän osaltanne.

Tapojeni vastaisesti katsoin tällä kertaa, mitä kirjoitin vastaavana ajankohtana vuosi sitten. Kuten nytkin, koin silloin haasteelliseksi keksiä jotain uutta tarinaa. Myöhemmin olen – lehden viimeinen aineiston jättöhetki eli deadline on ohitettu – mutta siinäkin ei ole mitään uutta. Alkuperäisen määritelmän mukaan deadline ylittäminen tarkoitti käytännössä maallisen taipaleen päättymistä nk. lyijymyrkytyksen seurauksena. Nykyisin deadline toimii lähinnä vain eräänlaisena motivaattorina, jonka voi joskus ylittääkin. Tärkeintä on, että hommat etenevät ja ne tehdään kaikin puolin asiallisesti – ilman että tekemisistä tulee mitään jälkipyykkiä tai turhaa sanomista.

Liiton tehtävät nojautuvat lähtökohtaisesti varsin onnistuneeseen strategiaan, minkä nykyinen kausi päättyy kuluvan vuoden lopussa. Strategiasahan kuvataan yleiset toimintaa ohjaavat periaatteet, joiden avulla onnistutaan vastaan tulevista (yllättävissäkin) tilanteista ja saavutetaan asetut tavoitteet mahdollisimman hyvin. Neljä vuotta sitten ylimääräisenä haasteena oli onneton taloudellinen tilanne, mikä on nyt täysin korjattu ja poispyyhitty taseesta. Vahingosta on viisastuttu. Liiton henkilöresurssit ovat myös varsin hyvällä tasolla aiempaan verrattuna. Tästä on hyvä lähteä kohti uutta strategiakautta kohtaamaan sen mukanaan tuomat uudet haasteet ja ratkaisemaan ne.

Liiton nykyisen strategian kolme pilaria ovat olleet jäsenistölle tarjottavien palveluiden kehittäminen, luustotietouden lisääminen sekä komeasti kalskahtava kansallisen luustoterveysohjelman toteuttaminen. Hyviä ja ajassa olevia asioita kaikki, enkä itse näe niille mitään dramaattista muutostarvetta tulevina vuosinakaan. Konkretisointia kuitenkin tarvitaan, minkä vuoksi liiton hallitus elokuun loppupuolella pitämässään strategiapäivässä päätti ehdottaa selkeytettäväksi strategian sisältöä ja vaihtoi kansallisen luustoterveysohjelman yhteiskunnalliseksi vaikuttamiseksi. Tämä muutosesitys on täysin linjassa sen kanssa, mitä jäsenyhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit nostivat esiin viime kevään neuvottelupäivillä.

Uusi strategiaehdotus esitellään syksyn liittokokouksessa 26.11. Helsingissä, jolloin siihen on mahdollista vaikuttaa. Uusi hallitus valittavan puheenjohtajan johdolla alkaa sitten toteuttaa liiton uutta strategiaa. Tulevaisuuden haasteina ovat muun muassa luustoterveyden tärkeyden laaja-alainen julkituonti, luun murtumien ennaltaehkäisy ja tehokkaiden hoitoketjujen käyttöönotto muuttuvassa sote-kentässä sekä liiton toiminnan rahoituksen varmistaminen myös ensi vuoden rahapeliuudistuksessa. Kun päättäjät tuntevat liiton ja sen erinomaisen työn, niin kaikki edellä mainittu lienee vähemmän haasteellista – helppoa se ei tule koskaan olemaan. Luustoliiton hienosti onnistunut tempaus Eduskunnassa ja kansanedustajien testaaminen viime toukokuussa on loistavaa taustatyötä tunnettuuden lisäämiseksi ja asiamme edistämiseksi.

Toivotan kaikille mielekästä, toiminnantäyteistä ja mukavaa syksyä!

HARRI SIEVÄNEN
puheenjohtaja



Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2016

Puheenjohtaja:

Harri Sievänen Tampere

Varapuheenjohtajat:

1. Heli Viljakainen Nurmijärvi
2. Ritva Mäkelä-Lammi Turku

Hallitus

Tiina Huusko	Espoo
Seppo Kivinen	Hämeenlinna
Heikki Kröger	Kuopio
Riku Nikander	Tampere
Mirja Venäläinen	Jyväskylä

Varajäsenet:

1. Olavi Ström Kokkola
2. Annikki Kumpulainen Lahti

Jäsenyysasiat:

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

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

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

tai sähköpostilla
toimisto@luustoliitto.fi.

Liity jäseneksi:

www.luustoliitto.fi



LuustoViikko RAKASTA
17.–23.10.2016 LUITASI

Pois sängyn pohjalta ja neljän seinän sisältä

Seija Tuominen (65) on naantalilainen eläkeläinen. Hän on alun perin kotoisin Turusta, mutta hän on asunut viimeiset 30 vuotta Naantalissa. Seija huokuu tarttuvaa avoimuutta ja iloisuutta, vaikka hän on kulkenut elämässään raskaan reitin. Seija haluaa kertoa tarinansa mahdollisimman monelle, jotta muilla voisi olla helpompi tie kulkea.

Erikoisia murtumia

Vuonna 2004 Seijan ollessa 53-vuotias hän liukastui ja sai oikean olkapäänsä solisluuhun sirpaleisen murtuman. Solisluu ei alkanut luutua kunnolla, joten se leikattiin. Seijan lonkasta siirrettiin luuta solisluuhun ja lisäksi solisluun tueksi asennettiin metallilevy. Vähitellen solisluu alkoi parantua. Noin puolen vuoden kuluttua metallilevy poistettiin ja Seijan solisluu on pysynyt kunnossa siitä lähtien.

Muutaman vuoden päästä 57-vuotiaana Seija kaatui uudelleen ja tuolloin oikean käden peukaloon tuli murtumia. Lisäksi peukalon koukistajajänne meni poikki. Peukalo leikattiin, mutta sen luutuminen ja fysikaalinen hoito kestivät kauan.

– Lääkärit puhuivat luutumisen kestäneen kaksi kertaa kauemmin kuin normaalisti, Seija muistelee. Onneksi lopulta peukalo parani, eikä Seijalla ole sen jälkeen ollut murtumia.

”Miksi luustoani ei tutkittu aikaisemmin?”

Molempien murtumien kohdalla Seija mietti ja kysyi, että onkohan hänen luustossaan jotakin vialla. Hänelle kuitenkin kerrottiin, ettei tuon ikäisen luustossa voi olla mitään vikaa ja että joskus murtumat eivät vain parane niin hyvin.

– Kyllä usein vieläkin mietin, miksi luustoani ei tutkittu aikaisemmin, Seija kertoo.

Syöpätaistelu

Vuonna 2010 Seijalla todettiin myelooma eli luuydinsyöpä. Ennen sen toteamista hänellä oli ollut selkäsärkyä ja väsymystä, jota ei sen tarkemmin tutkittu.

– Sitten kerran töissä asiakaspalvelutilanteessa muistini hävisi, Seija kertoo. Hän ei osannut yhtäkkiä enää kertotaulua eikä muistanut englanninkielisiä sanoja.

Pääsin nopeasti neurologisiin tutkimuksiin, mutta pelkäsin, että minulla on muistisairaus kuten äidilläni, Seija kertoo. Tulokset osoittivat, että Seijalla on parantumaton syöpä, johon Seija totesi:

– Ihanaa, että se ei ole Alzheimerin tauti.

Myeloomadiagnoosin saaminen oli Seijalle helpotus, sillä hän oli ollut kymmenen vuotta työn ohessa vanhempiansa omaishoitajana. Hän oli seurannut vierestä äitinsä Alzheimerin taudin etenemistä viimeiset



Seija kertoo saaneensa jatkoelämän kantasoluhoidoissa.

rankat vuodet sekä hoitanut samalla kuuro-sokeaa ja huonosti liikkuva isänsäänsä.

Myeloomadiagnoosin yhteydessä 59-vuotiaalle Seijalle annettiin 2–3 vuotta elinaikaa. Seija suhtautui kuitenkin syöpädiagnoosiinsa rauhallisesti – toisin kuin hänen miehensä ja muut läheisensä. Seija kertoo, että vakavan sairauden kanssa eläminen on kuin autolla ajoa:

– Sairastunut ajaa elämänsä autoa ja tietää, mihin se menee, mutta vieressä istuva läheinen pelkää.

Aluksi myeloomaa seurattiin muutaman kuukauden välein, mutta tilanteen huononnettua vuonna 2012 Seijaa hoidettiin ensin puoli vuotta sytostaateilla ja vahvalla kortisonilääkityksellä. Sen jälkeen Seija sai kantasoluhoidon.

– Laihduin sairaalassa ollessani 18 kg ja kotituessani lääkäri totesi, että minun täytyy lihoa, että luus-

toni pysyy kunnossa, kertoo Seija. Osteoporoosista ei kukaan puhunut mitään.

– Tajusin tilanteeni oikeastaan vasta kantasoluhoidossa, jossa sain jatkoelämän, Seija toteaa.

Nyt syöpä on remissiotilassa eli syöpäsolut ns. nukkuvat ja Seija käy kuuden kuukauden välein kontrollissa. Arvio kantasoluhoidolla aikaan saadun remission kestosta vaihtelevat 2–15 vuoden välillä. Seijan saamasta kantasoluhoidosta on nyt neljä vuotta ja hoidon onnistumista ovat jopa lääkärit ihmetelleet. Osansa on varmasti myös Seijan elämänhalulla ja myönteisyydellä.

– Tätä nykyä olen esimerkki muille siitä, että aina kannattaa yrittää, Seija kertoo.

Syövästä huolimatta luuston kunto mietitytti

Samana vuonna, kun Seijalla oli todettu myelooma, hän hakeutui yksityislääkärille. Hänellä oli kipuja, mutta sairaala oli keskittynyt syövän tutkimiseen ja hoitamisiin, eikä luuston kuntoon kiinnitetty muuten huomiota. Yksityislääkäri puolestaan selvitti Seijan taustan tarkasti sekä määräsi laboratoriokokeita ja luuntiheysmittauksen. Seijalla oli monta luuston kuntoon vaikuttavaa riskitekijää: juuri todettu myelooma, oma murtumahistoria sekä kilpirauhasen vajaatoiminta ja sen lääkitys vuodesta 1982. Lisäksi hänen molemmilla vanhemmillaan oli ollut osteoporoosi sekä he molemmat olivat saaneet lonkkamurtuman.

Yksityislääkäri ihmetteli, ettei Seijalle oltu tehty luuntiheysmittausta aikaisemmin.

– Luuntiheysmittauksessa löytnyt osteoporoosi oli yllätys, mutta toisaalta diagnoosi oli minulle helpotus, toteaa Seija. Olihan hän jo pitkään ihmetellyt lääkäreiden kanssa erikoisia murtumiaan ja niiden hidasta paranemista.

Yksityislääkäri määräsi Seijalle osteoporoosilääkityksen, joka annettiin tiputuksena kerran vuodessa. Nyt Seija on saanut Aclasta-infuusion viisi kertaa, joten vuorossa

on ainakin muutaman vuoden lääketauko.

– Jostain syystä luuntiheyttäni ei ole mitattu sitten vuoden 2010, miettii Seija.

Ote omahoidosta

Osteoporoosidiagnoosin saatuaan Seija haki tietoa ja osallistui vuonna 2010 Peurungassa järjestetyille Luustoliiton sopeutumisvalmennuskurssille. Seijan mielestä kurssi oli hyvä ja siellä oppi paljon, mutta vasta Luustoliiton verkkokurssilla vuonna 2015 omahoito konkretisoi-
tui Seijalle ja hän oppi mielestään paljon lisää.

Liikunta on hyvin tärkeä osa Seijan arkea. Verkkokurssin aikana Seija aloitti kuntosaliharrastuksen uudestaan ja se jatkuu edelleen.

– Kyllä liikunta on lääke, Seija toteaa.

Luustoliiton verkkokurssin innoittamana Seijalta on nyt myös mitattu ensimmäisen kerran veren D-vitamiinipitoisuus. Se on luuston kannalta hyvällä tasolla. Kalsiumia Seija saa riittävästi päivittäin, koska hän syö runsaasti muun muassa luonnonjugurttia ja juustoa, mutta proteiinin saantiin hän joutuu kiinnittämään erityishuomiota.

– Enkä myöskään enää tunne huonoa omaatuntoa siitä, että nukun paljon. Uni on osa terveyttäni ja luustokin tarvitsee lepoa.





*”Nyt olen
onnellinen,
etten jäänyt
paikoilleni”*

Alku oli hankalaa, mutta nyt olen onnellinen, etten jäänyt paikalleni.

Vaikka olisi kuinka vaikeaa, Seijan mukaan sairauden kuin sairauden kohdalla liikkeelle lähtö on tärkeintä.

– Minua motivoi omahoitoon hyvin pitkälle lapsenlapseni, sillä haluan nähdä, miten hän elää ja varttuu, toteaa Seija empimättä.

Seijasta huokuu elämäninto: hän haluaa tehdä ja nähdä kaikenlaista sekä pitää kunnostaan huolta.

– Ei ole mitään syytä masentua ja minulle on todella tärkeää pysyä elämässä mukana.

Kantasoluhoidon yhteydessä Seijalle tarjottiin terapiaa ja hän tarttui mahdollisuuteen, vaikka muut samassa tilanteessa olleet eivät niin tehneet. Terapian aikana Seija sai purkaa kaikki tuntemuksensa ja hän koki sen erittäin hyväksi. Terapian ansiosta Seijan ei tarvinnut rasittaa siinä vaiheessa hyvinkin pelokasta miestänsä.

– Nyt elän välittämättä diagnosistani. En edes aina muista, että minulla on sellainen.

Joskus kivut muistuttavat Seijaa asiasta, mutta kipulaastari auttaa häntä.

Muille luustokuntoutujille Seija haluaa sanoa, että Luustoliiton hyvään materiaaliin, ohjeisiin ja nettisivuihin kannattaa tutustua. Seijan mukaan osteoporoosi ei rajoita elämää, ainakaan alkuvaiheessa, kun pitää itsestään huolta.

– Mikään ei ole tärkeämpää kuin oman kunnon ylläpitäminen, koska ei voi auttaa muitakaan ihmisiä, jos ei ole itse kunnossa, Seija tiivistää.

TEKSTI JA KUVAT:
PAULIINA TAMMINEN

Mielenkiintoisesta työelämästä eläkkeelle

Seijan valmistuttua vuonna 1975 Helsingin sihteriopistoista hän toimi Turun sanomien päätoimittajan sihteerinä. Seija on myös toiminut pankissa sekä palvelu- että sijoituspäällikkönä ennen eläkkeelle jäämistään 63-vuotiaana. Sairastumisella oli osansa varhaiseen eläkeikään.

– Eläkkeelle jääminen oli minulle oikeastaan shokki, toteaa Seija. Hän kertoo aina olleensa hyvin aktiivinen ja pitäneensä kovasti työnsä keskiössä olleista asiakastapaamisista. Eläkkeelle jäätyään asiakaskontaktit jäivät pois.

– Mutta tekemistä minulla kyllä riittää, Seija toteaa.

– Harrastamme mieheni kanssa matkailua.

Viimeksi Seija rakastui matkoillaan Etelä-Espanjassa sijaitsevaan Cordobaan ja sen historiaan. Seija käy myös usein Kaliforniassa ystä-

väperheensä luona. Matkailuinnostuksesta huolimatta Seija viihtyy myös kotona. Hän harrastaa puutarhanhoitoa ja kertoo lukevansa paljon.

Eläkkeelle jäätyään Seija tutustui myös Eläkeliiton Naantalin yhdistykseen, innostui heidän toiminnasta ja päätyi lopulta yhdistyksen sihteeriksi.

– Nyt minulla ei ole vapaa-ajan ongelmia, Seija naurahtaa.

Järjestöharrastukseen liittyy muun muassa matkojen järjestäminen, mutta ennen kaikkia Seija pitää ihmisten tapaamisesta. Seija on seurallinen ja hän tuntee paljon naantalilaisia, joten hän pysähtyykin usein kadun kulmaan juttelemaan ihmisten kanssa.

Innolla eteenpäin

Kantasoluhoidon aikana Seija oli vuoteessa yhteensä viisi viikkoa.

– Silloin päätin, etten jää sängyn pohjalle, enkä neljän seinän sisälle.

Tartu teknologiaan

– kodin toimivuutta ja turvallisuutta luustokuntoutuksen arkeen

TEKSTI: TARJA RANTÉE, ANNA UKKONEN, JUKKA LAAKSO

KUVAT: VTKL

Turvallista ja toimivaa kotiympäristöä voi luoda jo aivan pienillä toimenpiteillä. Kaatumisen pelko voi rajoittaa itsenäistä toimintakykyä ja vähentää aktiivisuutta. Kun ennakoit vaaran paikat ja varmistat kodin toimivuuden, voit turvallisesti elää aktiivista elämää. Teknologia kannattaa ottaa kaveriksi. Tänä päivänä on tarjolla edullisia ja helpokäyttöisiä teknisiä ratkaisuja avuksi arkeen.

Hupsis! Kulku tyssää maton reunaan ja kipu viiltää lonkkaa. Kaatumistapaturma kotona yllättää vuosittain monen. Joka kolmas yli 65-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa. 65-vuotta täyttäneiden tapaturmista 80 prosenttia on kaatumisen tai matalalta putoamisen seurausta.

Aiempi kaatuminen altistaa myös uudelle kaatumiselle. Yli 90 prosenttia lonkkamurtumista on seurausta kaatumisesta. Kaatumistapaturmat tapahtuvat usein kodin sisällä tai sen välittömässä läheisyydessä. Erityisesti luustokuntoutujien on tärkeää kiinnittää huomiota kodin turvallisuuteen ja kaatumisen ehkäisyyn.

Vanhustyön keskusliiton Kotiturva-hankkeessa etsitään ratkaisuja siihen, miten ikääntyneiden ihmisten parissa työskentelevät ihmiset voivat edistää teknologian käyttöönottoa arjen tueksi ja turvaksi. Teknologian avulla voidaan saada turvaa myös kaatumistapaturmien ehkäisemiseksi ja nopean avun saamiseksi.

Aiemmin toteutetussa KÄKÄTE-projektissa todettiin, että teknologiasta tarvitaan lisää tietoa. Teknologia kehittyy huimaa vauhtia ja uusia ratkaisuja jotka palvelevat myös luuston terveyden edistämistä ja tapaturmien ehkäisyä, syntyy jatkuvasti.

Mitä ikääntyminen tuo tullessaan?

Monet ikääntymisen liittyvät tekijät altistavat kaatumisille ja kaatumistapaturmille. Vaaratekijöitä voivat olla mm. heikentynyt näkö ja kuulo, lihasheikkous, kävelyssä tapahtuvat muutokset, useiden lääkevalmistei-

den samanaikainen käyttö, kognitiivisen heikkeneminen sekä erilaiset sairaudet. Kaikkien näiden tekijöiden yhteisvaikutuksena riski kaatumistapaturmille kasvaa.

Lisäksi ikääntymisen myötä luun määrä vähenee ja luiden rakenne heikentyy jo 35–40 vuoden iästä alkaen. Selvempiä muutokset ovat 50. ikävuoden jälkeen. Erityisesti naisilla vaihdevuosi-ikässä estrogeenituotannon vähetessä luun menetys (resorptio) lisääntyy. On arvioitu, että naiset menettävät keskimäärin 50 % hohkaluuaineksestaan ja 30 % koiraluuaineksestaan elämänsä aikana. Miehillä menetys on vähäisempi.

Kotiturva-hanke 2015–2017

Hankkeessa etsitään ratkaisuja siihen, miten ikääntyneiden ihmisten parissa työskentelevät ammattilaiset voivat edistää teknologian käyttöönottoa arjen tueksi.

Hankkeen tarkoituksena on edistää teknologiamyönteisyyttä ja kotona asumista tukevan teknologian käyttöönottoa sekä käyttöä ammattilaisten ohjauksella ja ohjauksellisia menetelmiä sekä yhteistyötä kehittämällä.

Hankkeen avulla luodaan uusia yhteistyötapoja paikallisten toimijoiden, järjestöjen ja valtakunnallisten asiantuntijaorganisaatioiden välille. Hankkeen pilottikaupunkina on Mikkeli.

Kysy lisää

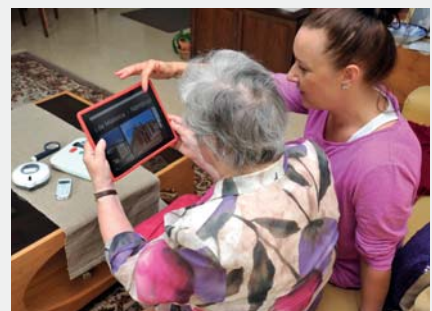


Vanhuskeskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

www.vtkl.fi/fin/kehitamme/kotiturva_hanke/

Tarja Rantee, projektipäällikkö, 050 463 4868, tarja.rantee@vtkl.fi

Anna Ukkonen, projektisuunnittelija, 050 449 3261, anna.ukkonen@vtkl.fi



Nämä perusasiat edistävät kodissa toimimista ja turvallisuuttasi!

- hyvä yleisvalaistus ja sitä täydentävä kohdevalaistus kaikissa huoneissa
- yleisvalaistus ja yövalot kulkureiteille, jotka toimivat liiketunnistimella
- tummuuserojen käyttö helpottaa tilojen hahmottamista
- luistamaton lattia ja liukuvien mattojen poistaminen tai liukuesteiden käyttö mattojen alla
- kynnysten poistaminen tai luiskien asentaminen
- tukikahvat eri tiloissa liikkumisen varmistamiseksi
- tukikahvallinen pesuallas ja wc-istuin
- kylpyammeen korvaaminen suihkunurkkauksella

Muistathan tarkistuttaa kuulosi ja näkösi 2–3 vuoden välein – se kannattaa!

Luun menetys varhaisessa vaihdevuosi-ikässä lisää erityisesti hohkausten luukohtien kuten nikamien murtumariskiä ja myöhemmässä iässä luukudoksen väheneminen ilmenee lisääntyneinä lonkka- ja nikamamurtumina. Ikääntymisen myötä kaatumisriski kasvaa.

Katse valaisuun, pesutiloihin ja keittiöön

Hyvä yleisvalaistus kaikissa tiloissa on tärkeää. Ikääntymisen myötä silmässä tapahtuvat muutokset ja näkökyvyn heikentyminen lisäävät valaistusvoimakkuuden tarvetta. Silmän sopeutuminen valaistumäärän vaihteluun hidastuu ja häikäistymisen riski kasvaa. Riittävä ja häikäisemätön valaistus auttaa hahmottamaan tilan ja kulkureitit sekä helpottaa arjen askareissa. Valokatkaisijoita on myös hyvä olla riittävästi ja sopiville paikoille sijoitettuna.

Yöaikaista wc:ssä käyntiä turvaamaan voidaan asentaa pienempi-tehoiset yövalot. Valaisimet voi varustaa kulkutunnistimilla toimiviksi, jolloin valot syttyvät ja sammuvat tarpeen mukaisesti. Vuoteen vieressä on hyvä olla kytkin, jolla kodin valaistuksen voi sammuttaa, säätää tai laittaa päälle vuoteesta käsin.

Kaatumisriskiä voidaan näin minimoida, sillä yöpuulle menijän ei tarvitse lähteä sammuttelemaan valoja ja palata pimeässä vuoteeseen. Kytkimen avulla saa myös aamulla heti riittävän valaistuksen.

Peseytymistiloissa liukas lattia saattaa yllättää ja tasapaino pettää. Joskus saunottujen löylyjen jälkeen voi myös huimata. Tukikahvoista ja kaiteista saa tarvittaessa tukea, ja niitä on hyvä sijoittaa myös wc-istuihin ja pesualtaan viereen ylösnousua helpottamaan.

Suihkunurkkauksessa suihkutuo-li helpottaa peseytymistä. Kiinteästi seinään asennettava malli on tukevin vaihtoehto. Lattiamateriaaliin kannattaa myös kiinnittää huomiota, tarvittaessa vanhankin lattian voi käsitellä liukastumisenestoaineella. Lattia kannattaa myös aina kuivata käytön jälkeen ja varmistaa, että pesuaineet on säilytetty siten, että ne eivät pääse valumaan lattialle. Kulkureitit kannattaa pitää esteettöminä ja vapaana irtotavaroista, kuten jatkojohdoista. Kynnysten poistaminen tai luiskaaminen vähentävät kompastumisriskiä. Erilaiset kaiteet ja tukikahvat kulkureiteille antavat tukea tarvittaessa.

Kurottelu ja kyykistely altistavat horjahtamisille. Keittiössä tämän voi huomioida sijoittamalla useimmiten käytetyt tavarat helposti saa-

taville alahyllyille. Mikäli ylahyllyiltä tarvitsee jotakin, on hyvä käyttää kunnollisia keittiötikkaita.

Alakaappien vetolaatikostot helpottavat ja sujuvoittavat keittiössä puuhailua. Kalusteiden korkeusmitoitukseen kannattaa kiinnittää huomiota Liesi ympäristöön on tarjolla erilaisia uusia ratkaisuja, joilla ehkäistään vaaratilanteita. Liedessä voi olla itsessään turvajärjestelmiä tai ne voidaan lisätä liesi ympäristöön. Pistorasiat voidaan varustaa ajastimella, jolloin unohdukset eivät aiheuta turhia riskejä. Uusimmat kodinkoneet on varustettu automaattisilla katkaisutoiminnoilla.

Liikkuminen turvallisesti sisällä ja ulkona

Pihaympäristössä liukkaat lehdet tai jäinen maa voivat viedä jalat alta. Kulkuväylät kannattaa pitää siisteinä ja liukkaalla hiekoitettuna. Turvallisiin ja pitäviin jalkineisiin kannattaa myös panostaa, ja tarvittaessa käyttää liukuesteitä. Pihapiirin valaistuksesta on hyvä huolehtia, varsinkin porrasalueiden ja epätasaisen maaston kohdalla.

Erilaiset turvarannekkeet ja hälytynjärjestelmät nopeuttavat avunsaantia. Ne myös lieventävät kaatumisen pelkoa, ja sitä kautta ehkäisevät kaatumisia. Teknologian avulla voidaan myös ennakoida vaaratilanteita. Älykoti-teknologiaa, kuten monitorointi- ja sensortechnologiaa hyödyntäen on mahdollista seurata muutoksia henkilön liikkumisessa ja aktiivisuustasossa, jotka voivat ennakoida kaatumisriskiä.

Muistisairaiden ihmisten liikkumista turvaamaan voidaan asentaa ulko-oveen kulunvalvonta. Lukitukset voidaan nykyään tehdä helpokäyttöisiksi esim. kulkutunnistimilla tai kaukosäätimillä toimiviksi. Sähköisen ovenavausjärjestelmän avulla voidaan välttää kaatumiselle altistavaa kiirehtimistä eteiseen. Myös älypuhelimet voidaan yhdistää sopivilla järjestelmillä oven aukaisuun. Älypuhelin- ja tablettiratkaisut kehittyvät jatkuvasti ja ovat yhä useampien ihmisten ulottuvilla.

Edistä toimintakykyäsi – ehkäise kaatumisia

Kaatumisille altistavat erityisesti alentunut lihasvoima, tasapaino- vaikeudet, huono liikkumiskyky ja vähäinen fyysinen aktiivisuus. Luustokuntoutujan kannattaa tutustua KaatumisSeula®-hankkeessa 2014–2016 kehitettyyn erinomaiseen tarkistuslistaan, jossa on lueteltu niitä kaatumisen vaaratekijöitä, joihin voi itse vaikuttaa.

Lista löytyy verkko-osoitteesta www.ukkinstituutti.fi/filebank/1576-kaatumisseula-tarkistuslista.pdf.

Kaatumisriskiä on mahdollista pienentää kehittämällä lihasvoimaa, parantamalla tasapainoa ja liikkumalla monipuolisesti. Kotona tasapainon ylläpitämistä voi harjoitella esimerkiksi tasapainolaudan avulla.

Toimintakyvyn ylläpidossa teknologiaa voidaan hyödyntää monin tavoin. Erilaiset apuvälineet, kuten askel-, aktiivisuus- ja sykemittarit sekä liikunnan seurantaan tarkoitettut mobiilisovellukset tukevat harjoittelua ja motivoivat parhaimmillaan käyttäjää. Tietokoneella ja tabletilla pelattavilla peleillä voi kehittää muistia ja kognitiota.



Korjausneuvonta on asiantuntijataho, joka on perehtynyt kodin turvallisuuteen ja siihen liittyviin asunnon teknisiin järjestelmiin ja teknologisiin ratkaisuihin. Korjausneuvoja auttaa tarvittaessa sopivien ratkaisujen valinnassa.

Korjausneuvonta auttaa kodin muutostöissä ja teknologisten ratkaisujen valinnassa

Vanhustyön keskusliiton 15 alueellista korjausneuvojaa avustavat sotainvalideja, veteraaneja ja muita yli 65-vuotiaita ihmisiä asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa ja korjausavustusten hakemisessa. Korjausneuvonta toimii monin tavoin useiden yhteistyökumppanien kanssa kehittäen ikääntyneiden ihmisten kotona asumista.

Kehittämistyö sisältää erilaisia työryhmiä, viestintää, ohjausta ja neuvontaa sekä koulutusta kodin turvallisuuteen ja muutostöihin liittyvistä teemoista.

Korjausneuvonta on ollut mukana useissa kotitapaturmahankkeissa ja kodin turvallisuutta edistävää toimintaa on kokonaisuudessaan paljon. Kodin tapaturmien ehkäisyn lisäksi on keskitytty paloturvallisuuden ja sähköturvallisuuden edistämiseen.

Korjauksiin tarvitaan asiansa osaavia urakoitsijoita, joiden on tärkeä ymmärtää esteettömän asumisen haasteet. Näin vältetään virheratkaisut korjauksia tehtäessä. Ikääntynyt väestö asuu melko vanhoissa asunnoissa, joiden korjaus- tarve on yleensä suurinta. Tilojen ahtaus ja tasoerot portaineen tuovat monia ongelmia ratkaistaviksi.

Portaat ovat kodissa yksi kaatumisen riskipaikka, johon huomiota kiinnittämällä voi edistää turvallisuutta, kun esimerkiksi askelma- korkeus ja etenemä ovat toimivia. Portaen reunaan asennettu liukueste, joka erottuu selvästi portaasta omasta väristä, voi ehkäistä hahmottamiseen tai liukastumiin liittyviä kaatumisia.

Yleisimmin korjaustyöt liittyvät pesutiloihin, joissa myös kaatumisia tai liukastumisia usein tapahtuu. Pesutilat on hyvä saada esteettömiksi ja toisinaan tarvitaan tilaa myös avustamiselle. Usein vanhat pesutilat sijaitsevat myös eri kerroksessa kuin muut asumistilat.

Vanhoissa kerrostaloissa joudutaan tyypillisesti poistamaan amme, kun sitä ei pystytäkään käyttämään mm. suurentuneen kaatumisvaaran vuoksi.

Toinen tyypillinen korjauskohde on rakennuksen sisäänkäynti, jossa usein on kaatumisriskiä lisääviä portaita tai tasoeroja. Näitä korvataan luiskilla. Lisäksi rakennetaan katoksia, jotka tuovat turvaa liikkumiseen, kun sisäänkäynti saadaan suojattua mm. lumelta.

Sisätilojen esteettömyyttä parannetaan oviaukkoja leventämällä sekä kynnyksiä ja tasoeroja poistamalla. Kulkemisen turvaksi voidaan asentaa erillisiä turvakahvoja tai käsisijohteita.

Tätä tänään – mitä huomenna?

Tule ja tutustu Hyvä Ikä -tapah- tumassa Tampereella 20.–21. 10.2016 tämän päivän ja huomisen ratkaisuihin. **Teemoina:** asuminen, aistit, kuntoutus, teknologia ja hoiva.

Lähteet:

- Viirkorpi Paavo 2015. Ikäteknologian hyvät käytännöt (KÄKÄTE-raportteja 7/2015)
- Verma Irma & Hätönen Johanna 2014. Ikäihmiset, asuminen ja teknologia. (KÄKÄTE-raportteja 2/2011)
- Suominen, Harri 2013, Gerontologia – Luuston kunto. Duodecim. s. 137–138
- Lääperi Pirjo & Laamanen Reijo 2015. Hyvä tasapaino ja lihasvoima ehkäisevät kaatumista. Vanhustyö 3–4/2015.
- THL 2013. Teknologioiden mahdollisuudet iäkkäiden tapaturmien ehkäisyssä.
- Pajala Satu 2016. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. THL
- www.vtkl.fi/fin/kehitamme/kotiturva_hanke/

Marevan ja kasvikset

– mitä syödä
ja kuinka paljon?

Kuva: Depositphotos



Kasviksia tulisi nauttia monipuolisesti päivittäin noin kuusi kourallista. Monella ikäihmisellä on lääkelistalla verenohennuslääke Marevan. Mitä kasviksia silloin voi syödä ja kuinka paljon?

Marevan on veren hyytymistä estävä lääke, jonka vaikuttava aine on varfariini. Lääkkeellä pyritään ehkäisemään verihyytymien eli veritulppien muodostuminen tai estämään jo syntyneen hyytymän kasvua ja liikkeelle lähtemistä.

K-vitamiini vaikuttaa päinvastaisesti kuin Marevan. Se on yksi tärkeimmistä veren hyytymiseen vaikuttavista aineista, mutta lisäksi se osallistuu myös luuston rakentumiseen. K-vitamiinia saadaan pääasiassa kasviksista.

Koska K-vitamiini vaikuttaa hyytymisenestolääkkeen tehoon, tulisi K-vitamiinin määrän pysyä päivittäin mahdollisimman tasaisena. Verenohennuslääkettä käyttävä voi siis syödä myös runsaasti K-vitamiinia sisältäviä vihreitä vihanneksia, kunhan annoksia on ruuassa joka päivä suurin piirtein saman verran. Tärkeää on löytää jokaiselle ruokavalioon sopiva lääkeannos.



Kuva: Krista Jänne

Keltaiset ja punaiset kasvikset eivät sisällä suuria määriä K-vitamiinia.

Kasviksia kuusi kourallista päivässä

Marevan-potilaan ei kannata välttää kasviksia, sillä vähäinen kasvien käyttö heikentää ruokavalion laatua. Ravitsemussuositusten mukaisesti kasviksia tulisi nauttia päivittäin noin puoli kiloa eli noin kuusi kourallista. Suositeltava määrä täyttyy, kun esimerkiksi syö yhden porkkanan, tomaatin, omenan, kaksi desilitraa marjoja, saman verran salaattia ja keitettyjä kasviksia.

Pieniä rajoituksia

K-vitamiinia on erittäin runsaasti tummanvihreissä lehtivihanneksissa kuten lehtikaalissa ja ruusukaalissa, pinaatissa ja nokkosessa, joten niitä kannattaa syödä vain maku-paloina. Runsaasti K-vitamiinia on myös joissakin mausteyrteissä, kuten persiljassa, ruohosipulissa, tillissä ja basilikassa. Näitä käytetään

usein vain mausteena, joten niitä ei tarvitse rajoittaa. Muiden kasvien K-vitamiinimääriä ei tarvitse laskea. Jotta kasvikunnan tuotteet vaikuttaisivat veren hyytymiseen, niitä pitäisi syödä erittäin runsaasti.

Keltaisissa ja punaisissa kasviksissa on usein maltillisesti K-vitamiinia. Turvallisia vihreitä kasviksia Marevan-potilaalle ovat salaatti, keräkaali ja kurkku. Hernekeittoa voi syödä huoletta. Samoin pinaattikeitossa ja pinaattiohukaisissa runsaasti K-vitamiinia sisältävää pinaattia on niin vähän, ettei niiden käyttöä tarvitse rajoittaa.



Salaattia voi syödä huoletta.

Marjat ja hedelmät

Marjoissa ja hedelmissä on suhteellisen vähän K-vitamiinia. Marjoja kannattaa käyttää päivittäin kohtuullisia määriä, noin kaksi desilitraa päivässä. Jos satokaudella innostuu kuitenkin popsimaan marjoja poikkeuksellisen runsaasti, kannattaa veren hyytymisaikaa mittaavaa INR-arvoa seurata useammin. Marjoista eniten K-vitamiinia on mustaherukoissa, mutta niitäkin voi maistella maltillisesti.

Greippiä lukuun ottamatta monissa muissa sitrushedelmissä sen sijaan on melko vähän K-vitamiinia. Greippi- ja karpalomehu vaikuttavat Marevanin lisäksi monen muun lääkkeen aineenvaihduntaan. Ne estävät lääkeaineiden hajoamista maksassa, minkä seurauksena lääkkeen pitoisuus elimistössä kasvaa. Greippi- ja karpalomehua ei siis suositella Marevan-potilaalle.

MUISTILISTA (www.sydanliitto.fi)

- Tummanvihreät kasvikset kuten ruusukaali, pinaatti ja nokkonen sisältävät erittäin paljon K-vitamiinia. Nauti näitä vain makupaloina.
- Vaaleanvihreitä, keltaisia ja punaisia kasviksia voi syödä huoletta.
- Greippi ja karpalo voimistavat varfariinin vaikutusta, joten niitä ei suositella.
- Nauti kasviksia joka päivä suurin piirtein saman verran, ja vältä äkillisiä muutoksia ruokavalioon esimerkiksi matkoilla.
- Kahvia ja teetä voi juoda huoletta, mutta alkoholin käyttöä kannattaa rajoittaa!

Malttia ravintolisien ja luontaistuotteiden kanssa

Vitamiinit ja kivennäisaineet on turvallisista saada ruokavaliosta, sillä ravintolisistä saatavat suuret vitamiinimäärät saattavat vaikuttaa Marevan-lääkkeen tehoon. Luontaistuotteita ei suositella Marevan-potilaalle lainkaan, sillä niillä saattaa olla ennalta-arvaamattomia vaikutuksia lääkkeen kanssa.

Nauti kauden kasviksista

Kasvispitoinen ruokavalio edistää terveyttä, se on hyvää verenpainelle, veren rasva-arvoille ja veren sokerille. Kesän ja syksyn kotimaisesta sadosta kannattaa siis nauttia valitsemalla lautaselle värikkästä erivärisiä kasviksia!

Artikkeli on julkaistu Gery ry:n julkaisemassa Voimaa ruuasta -lehdessä 2/2016.





Rannemurtuma ja sen Käypä hoito

Värttinäluun alaosan murtuma eli rannemurtuma on tavallisin yläraajan murtuma, joka syntyy usein ojennetun yläraajan varaan kaatumisen seurauksena. Rannemurtumia ilmaantuu Suomessa noin 12 000 vuosittain. Eniten rannemurtumia esiintyy kasvuikäisillä pojilla ja vaihdevuosi- iän ohittaneilla naisilla. Kaikista yli 65-vuotiaiden murtumista lähes 18 % on rannemurtumia.

Rannemurtuma voidaan useimmiten hoitaa ilman leikkausta paikalleen asetuksella ja kipsauksella. Leikkaushoitoa tulee harkita etenkin työikäisillä, joilla murtumaa ei saada hyvään asentoon muuten. Leikkaushoidon tarve tulee aina

harkita huolellisesti ja tapauskohtaisesti. Leikkaushoidosta ei todennäköisesti ole hyötyä yli 65-vuotiailla, mutta sitä voidaan harkita aktiivisilla ikääntyneillä.

Ensimmäiset 1–7 päivää murtumasta kestävän tulehdusvaiheen aikana esiintyy niveliä jäykistävää turvotusta käden ja kyynärvarren alaosan alueella. Pehmeän uudisluun vaiheessa, joka kestää 3–6 viikkoa, murtuma-alueelle muodostuu murtumakappaleita sitovaa pehmeää uudisluuta. Seuraavassa kovan uudisluun vaiheessa murtuma-alue mineralisoituu ja muuttuu tukevak- si. Lopullinen rannemurtuman paraneminen voi viedä 6–12 kuukautta.

Rannemurtumassa paikallinen kudosisvaurio käynnistää tulehdusreaktion, jolloin kipua aistivat hermo- päätteet aktivoituvat ja niiden herkkyys ärsykkeille lisääntyy. Akuutti ki- pu helpottaa parissa viikossa ja sen hyvällä hoidolla voidaan estää kivun kroonistuminen. Rannemurtuman jälkeen voi lievää kipua esiintyä kuu- kausista vuosiin.

Rannemurtuman hoidon ta- voitteenä on ranteen kivuttomuus ja toimintakyvyn palauttaminen mahdollisimman lähelle murtumaa edeltänyttä tasoa. Hoitomudosta tai murtuman asennosta riippumat- ta osalle potilaista jää ranteeseen toiminnallista haittaa. Rannemur- tuman jälkeisen kuntoutuksen ta- voitteenä on toimiva ranne, joka on mahdollisimman kivuton sekä jossa on täysin liikkuvat nivelet ja hyvä puristusvoima.

Toukokuussa 2016 ilmestynyt Rannemurtuman Käypä hoito -su- situs sisältää kotiharjoitteluohjeet kuvien kera. Hoitavan lääkärin tai fysioterapeutin ohjeiden perusteel- la toteutettu omatoiminen kotihar- joittelu on useimmiten riittävää on- gelmitta paranevassa rannemurtu- massa. Rannemurtuman jälkeen on tärkeää huolehtia turvotuksen ja ki- vun hoidosta sekä vapaana olevien terveiden kyynär- ja olkapään sekä erityisesti sormien nivelten liikehar- joitteista. Turvotusta voidaan hoitaa myös kohoasennolla. Liikeharjoitte- lun suositeltu aloittamisajankohta eroaa leikkauksella ja kipsilastalla hoidetuissa rannemurtumissa, jo- ten liikeharjoituksista on hyvä aina keskustella ammattilaisen kanssa.

Lähde: Suomalainen Lääkäriseura Duo- decim 24.5.2016. Värttinäluun alaosan murtuman (rannemurtuman) Käypä hoito -suositus. (www.kaypahoito.fi/web/kh/suo- situkset/suositus?id=hoi50109)

”Haluan myös uskoa, että potilaasta kiinnostunut ja kannustava asenne motivoi häntä tekemään itse työtä sairautensa tai vaivansa hyväksi, ehkä enem- män kuin hän olisi itse arvannutkaan. Tämä olisi ar- vokasta, sillä usein, varsinkin pitkäaikaissairauksis- sa, potilaan oma aktiivisuus ja motivaatio hoitoon on tärkeämpää kuin se, mitä vastaanotolla pystyn hänelle tarjoamaan.”

Lähde: Sakari Mustalahti. Potilaan lääkirilehti 2.8.2016

Toimiiko murtumapotilaan hoitoketju?

Fysioterapeutti ja osteoporoosiohjaaja **Pirjo Hulkkonen** selvitti ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon johtamisen suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyössään Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (EKSOTE) alueellisen osteoporoosin hoitoketjun toimivuutta.

Opinnäytetyön aineisto koostui osteoporoosiohjaajan vuosina 2012–2013 käsittelemistä yli 50-vuotiaiden naisten ja yli 60-vuotiaiden miesten murtumatiedoista. Yhteensä murtumapotilaita oli tarkasteluajankohtana 668, joista naisia oli 541 ja miehiä 127. Murtumapotilaiden keski-ikä oli 75,5 vuotta. Murtumista rannemurtumia oli 257, olkavarren murtumia 111, lonkkamurtumia 252 ja nikamamurtumia 30.

Opinnäytetyön mukaan Etelä-Karjalan keskussairaalassa toimiva osteoporoosiohjaaja oli tehnyt eniten osteoporoosiriskiarvioita ja

luuntiheysmittauslähetteitä murtumapotilaille. Perusterveydenhuollossa oli puolestaan useimmiten varmistettu riittävän kalsium- ja D-vitamiinilisän saanti sekä aloitettu varsinaisen luulääkityksen. Sekundaarisen osteoporoosin poissulkemiseksi tarvittaviin laboratoriotutkimuksiin ja kaatumisten ehkäisytöihin liittyvät merkinnät olivat satunnaisia.

Hulkkonen opinnäytetyön mukaan yksi keskeinen osteoporoosin hoitoketjun toteutumiseen vaikuttava tekijä olisi selkeä vastuunjako eri toimijoiden kesken ja vähimmäistoimenpiteiden määrittely. Lisäksi osteoporoosiohjaajan työnäkönsä uudelleen kohdentamisella voitaisiin lisätä potilaille annettavaa henkilökohtaista ohjausta.

Lähde: Pirjo Hulkkonen 2016. Osteoporoosiohjaajan toiminta ja alueellisen hoitoketjun toimivuus Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteissä. Opinnäytetyö. (<https://theseus.fi/handle/10024/113365>)

Kuopiossa tutkijat liikuttavat ikääntyneitä naisia

Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa selvitetään, voiko kaatumisia ja murtumia ehkäistä liikunnalla ja säästetäänkö näin rahaa. Tutkimuksessa on mukana tällä hetkellä 650 keskimäärin 78-vuotiaasta naista, jotka on jaettu kahteen ryhmään: molemmat saavat neuvontaa kaatumisten ehkäisemiseksi ja lisäksi toinen ryhmä voi saada maksutta kuntosalin ja taitto-ohjausta.

Tutkimus kestää kaksi vuotta ja sisältää kolme tutkimuskäyntiä, joilla tehdään luuntiheys- ja keuhkoostomusmittaukset sekä arvioidaan lihasvoimaa, tasapainoa, toiminta- ja havaintokykyä sekä mielialaa. Lisäksi selvitetään tutkimuksen aikana tapahtunut sosiaalinen ja terveyspalveluiden käyttö sekä erityisesti kaatumistapaturmien määrä. Kuopion kaupunki on mukana tutkimuksessa tarjoamalla liikuntaryhmille ilmaisen toimintakortin ja maksuttomat ryhmätilat.

Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus 8.6.2016

Jatkuvaa kipua ranne- tai nilkkamurtuma-leikkauksen jälkeen

Jopa joka viides ranne- tai nilkkamurtuman leikkaushoidon saanut potilas kärsii jatkuvasta kivusta vielä vuoden kuluttua leikkauksesta. Joka neljännellä on neuropaattiseen kipuun viittaavia oireita.

Tulokset perustuvat tanskalaiseen kyselytutkimukseen. Tutkijoiden mukaan potilasta tulisi informoida jatkuvan kivun riskistä. Jatkotutkimusta tarvitaan, jotta voidaan selvittää konservatiivisen hoidon ja leikkaushoidon välisiä eroja sekä kirurgisen tekniikan vaikutusta kipuun.

Lähde: Friesgaard KD et al. Br J Anaesth. 2016, 116(5):655–61

Liikunta lääkkeeksi vaihdevuosisoireisiin

Vaihdevuosisoireita voi lievittää ja elämänlaatuaan parantaa aerobisella liikunnalla. Terveystieteiden tutkimuksen mukainen liikunta vähentää **Kirsi Mansikkamäen** väitöstutkimuksen mukaan vaihdevuosisiin liittyvää masennusta, kuumia aaltoja sekä muisti- ja keskittymisongelmia. Liikuntaa harrastavat kokivat lisäksi elämänlaatunsa paremmaksi kuin vähän liikkuvat.

Lähde: UKK-instituutti, tiedote 25.6.2016



Kuva: iStock

Seinäjoella siirtokriteerit lonkkamurtumapotilaille

Lonkkamurtuman leikkaushoitoajat ovat lyhentyneet nopeasti keskussairaaloissa. Lonkkamurtumapotilas siirretään terveyskeskukseen jo muutaman päivän kuluttua leikkauksesta. Hoitopolku keskussairaalaan jatkohoitoon terveyskeskuksen vuodeosastolle ei kuitenkaan aina toimi riittävien resurssien puuttuessa, ja potilas joudutaan palauttamaan usein takaisin kalliiseen erikoissairaanhoidon.

Terveyskeskuksissa koetaan lonkkamurtumapotilaan siirron tapahtuvan ehkä liian varhaisessa vaiheessa ja onkin esitetty toiveita siitä, ennen potilaan siirtoa potilaan virtsakatetri olisi poistettu ja potilas mobilisoitu, kipulääkitys olisi kunnossa ja anemia olisi hoidettu.

Seinäjoella on pureuduttu hoitopolun ongelmaan määrittelemällä lonkkamurtumapotilaalle siirtokriteereitä jatkohoitopaikkaan, jolloin terveyskeskuksilla olisi mahdollisuus vastaanottaa potilas.

Toiseksi haasteeksi Etelä-Pohjanmaalla on noussut lonkkamurtumapotilaiden kuntoutus. Tällä hetkellä kuntoutumistuloksia ei pidetä kovinkaan hyvinä Etelä-Pohjanmaan



Kuva: iStock

Kuva: iStock

sairaanhoidopiirissä: melkein joka kolmannen lonkkamurtumapotilaan liikuntakyky on heikentynyt ja asumismuoto muuttunut tuetumaksi viiden vuoden aikajänteellä murtumasta.

Seinäjoen keskussairaalaan haaveillaankin lonkkamurtumapotilaiden keskitetystä lyhytkestoisesta akuuttivaiheen kuntoutuksesta ortogeriatrisen yhteistyön ja osaa-

misen jatkona. Akuuttivaiheen kuntoutusta seuraava kuntoutusvaihe olisi pääasiallisesti potilaan kotona. Näin pyrittäisiin huolehtimaan vanhuksen laadukkaasta elämästä myös lonkkamurtuman jälkeen.

Lähde: Nuotio M et al. Lääkärilehti 24/17.6.2016, 1782–1783

Itselääkityksestä uusi Käypä hoito -suositus

Itse kukin on joskus mennyt apteekkiin, ostanut särkylääkettä ja sitten kotona päättänyt särkylääkkeen annostuksesta tutustuttuaan pakkauksessa olleeseen ohjeeseen. Tai on ostanut lääkettä yskään tai allergiaan. On hyvin monia sairauksia ja oireita, joihin löytyy apteekista apu ilman lääkärikäyntiä. Tällöin kyse on itselääkityksestä. Mutta kuinka moni meistä tietää, että näistä jopa harmittomiksi koetuista tableteista, voiteista ja pulvereista voisi olla jotakin haittaa.

Duodecim on julkaissut itselääkityksen Käypä hoito -suosituksen, jossa on paljon tietoa monenlaisis-



Kuva: Ansa Holm

ta arkisista vaivoista ja kivuista sekä niihin liittyvästä itselääkityksestä. Itselääkityksen lähtökohtana on se, että kyse on aina lyhytaikaisesta hoidosta. Yleensä itselääkitys on

turvallista, mikäli lääkettä käyttää oikein. Mutta on tärkeää muistaa se, että kaikilla lääkkeillä – myös vaikkapa perinteisellä aspiriinilla – on haittavaikutuksia. Lisäksi useaa joko itsehoito- tai reseptilääkettä samanaikaisesti käytettäessä voi seurauksena olla odottamattomia yhteisvaikutuksia. Niinpä kaikkien lääkkeenkäyttäjien tulee olla tietoisia itsehoitolääkkeiden hyödyistä ja haitoista. Kannattaa siis istuutua tietokoneen ääreen ja tutustua uuteen itselääkityksen Käypä hoitoon.

Lähde: Kappahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50106

Uusia luunmurtumien taustalla olevia perintötekijöitä löydetty

Perhe- ja kaksostutkimuksissa on havaittu perintötekijöiden osuuden luunmurtuma-alttiudessa olevan jopa 50–70 %. Nämä perinnölliset tekijät ovat kuitenkin vielä suurelta osin tuntemattomia. Perintötekijöiden tutkimuksen soveltaminen luunmurtumien ennaltaehkäisyyn onkin tärkeä tutkimushaaste.

Oulun yliopistossa tarkastetussa väitöstutkimuksessa (9.4.2016) **Marika Löija** on löytänyt uusia perinnöllisiä luunmurtuma-alttiuteen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimus vahvisti aiemmin tunnistettujen perintötekijöiden osuutta murtuma-alttiuden taustalla. Työssä tutkittiin sekä harvinaisia murtumille altistavia sairaustiloja että yleisiä luunmurtuman ilmenemismuotoja.

Lähde: oulu.fi/yliopisto/node/38195

Kävelykyvyn heikkeneminen oire muistisairaudesta

Viime vuosikymmenten aikana on tehty paljon kävelykyvyn heikkenemistä selvittäviä tutkimuksia. Useasta erilaisesta tutkimuksesta on tehty meta-analyysi, jonka mukaan heikentynyt kävelykyky ennusti 3–9 vuoden seuranta-aikana dementiaa.

Tulevaisuudessa kävelyyn liittyvä testaus voisi olla yksi kliininen testi, jolla muistisairaus voitaisiin todeta mahdollisimman varhain parantavien hoitojen aloittamiseksi ennen sairauden puhkeamista.

Lähde: Beauchet O et al. j Am Med Dir Assoc 2016, 17:482-90.

Terveelliset elintavat edellyttävät taitoa, tahtoa ja ohjausta

Kuten varsin hyvin tiedämme, vaikuttavat liikunta ja ravinto terveyteemme. Parisuhde ja korkea koulutustaso edistävät erityisesti miesten terveellistä ruokavalioita. Työssäkäyvistä naiset ja korkeimmin koulutetut syövät muita terveellisemmin.

Hyvä itsekontrollointi on kaikissa väestöryhmissä terveellistä ravitsemusta edistävä seikka. Epäterveellisiä ruokavalintoja lisää oletus terveellisen ravinnon huonosta mausta ja kalleudesta sekä sosiaalinen paine ja ruokaa ja alkoholia myyvien palveluiden sijainti lähellä kotia.

Liikunnan harrastamista lisäävät itsesääteilytaidot, sosiaalinen tuki, motivaatio, elämäntilanne ja ajan käytön mahdollisuudet sekä liikunnasta saadut positiiviset kokemukset. Liikkumista kaikissa ikäryhmissä estää harrastamisen kalleus ja rajoitukset palveluiden saatavuudessa. Erityisesti parisuhteessa olevilla liikuntaa rajoittaa nuori ikä, kotona asuvat alaikäiset lapset ja vähäinen sosiaalinen tuki.

Terveellisiä ruokailuvalintoja voidaan edistää tiedon, vero- ja hintapolitiikan sekä erityisesti lapsiin kohdistuvan markkinoinnin rajoituksin. Esimerkiksi joukkoruokailu voi tukea terveellisiä ruokavalintoja. Liikuntaa tulee edistää läpi koko elämän. Tukea tulisi kohdistaa vähän liikkuviin väestöryhmiin, tarjota liikuntamahdollisuuksia kaikille, tukea erityisesti lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksia sekä edistää arki- ja hyötyliikuntaa.

Epäterveelliseen ruokavalioon ja vähäiseen vapaa-ajanliikuntaan liittyviä tekijöitä on selvitetty osana valtioneuvoston selvitys- ja tutkimussuunnitelman toimeenpanoa.

Lähde: thl.fi/ajankohtaista/uutinen 12.5.2016



Säännöllinen luustoa rasittava liikunta edistää luun uusiutumista.

MS-potilaiden luuston terveys

Lääketieteen lisensiaatti **Olga Krökin** Oulun yliopistossa julkaiseman neurologian alan väitöstutkimuksen mukaan MS-tautipotilaiden luuston terveyttä kannattaa seurata, sillä heillä on lisääntynyt riski luunmurtumiin jo sairauden alkuvaiheessa.

Riski ei näytä olevan yhteydessä heikentyneeseen liikuntakykyyn ja siitä johtuviin kaatumisiin. MS-tautipotilailla luuaineenvaihdunta on muuttunut ja heillä on suurentunut osteopenian ja osteoporoosin riski. MS-potilaiden luuntiheyttä kannattaakin tutkia ja hoitaa ennakoivasti. Lisäksi MS-tautipotilaiden ravitsemukseen ja D-vitamiinin saantiin sekä liikuntaan on tärkeää kiinnittää huomiota.

Säännöllinen luustoa rasittava liikunta edistää luun uusiutumista, mutta se parantaa myös toipumista MS-taudin pahenemisvaiheista sekä mahdollisesti helpottaa sairautteen liittyvää voimakasta uupumusta.

Lähde: Olga Krökin 2016. Multiple sclerosis in Northern Finland: epidemiological characteristics and comorbidities. Väitöskirja, Oulun yliopisto. (<http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-1238-8>) sekä Potilaan lääkärilehti 9.6.2016.

Voimavinkkejä

Ikäinstituutti julkaisi Voimasanomissaan alkuvuodesta kahdeksan voimavinkkiä ikääntyville. Vinkit tuovat hyvää mieltä ja parempaa kuntoa myös muissa ikävaiheissa. Kannattaa kokeilla, mitkä asiat sopivat sinun arkeesi. Onnistumiset kannustavat jatkamaan ja luovat uskoa omaan kykyihinkin.

1. Vältä istumista:

Nouse mainoskatkolla tuolista seisomaan 10 kertaa ja tee sama harjoitus ennen lounasta.

2. Ole lempeä itsellesi:

Kohtele itseäsi ystävällisesti ja myötätuntoisesti, kuten tekisit läheisellesi. Vältä itsestäsi.

3. Ramppaa rapuissa:

Hyödynnä kotisi porrasaskelmat, saat voimaa jalkoihin. Valitse portaat hissien sijaan.

4. Vältä vatvomista:

Kun huoli painaa mieltä, hengitä syvään ja anna mielesi rauhoittua. Pysähdy ilojen äärelle.

5. Sovi liikuntatreffit:

Kutsu ystäväsi olohuone-jumppaan tai lähde naapurisi kanssa säännöllisesti kävelylenkille, se tuo rytmiä viikkoon ja virkistää.

6. Muista hyvän tekemisen arvo:

Toisten auttaminen on lahja myös itselle. Se tukee mielen hyvinvointia.

7. Yhdistä liike rutineihin:

Haasta tasapainoasi, pese hampaat yhdellä jalalla seisten. Sijoita kahvipurkki ylähyllylle, parannat ryhtiä huomaamatta.

8. Hyödynnä elämäkokemusta:

Eläkeikä on elämäntaitojen satokautta. Nauti elämäkokemuksesi tuomista oivalluksista ja viisaudesta.



Kuva: Mikael Kristensen

Mailman suosituin urheilu on terveellistä luustolle

Jalkapallo on maailman suosituin urheilulaji. Tämä on hyvä uutinen erityisesti luustolle, sillä tutkimusten mukaan jalkapalloa pelaavilla teini-ikäisillä on vahvemmat ja paksummat luut.

Vuoden kestäneessä tutkimuksessa selvitettiin 12-vuotiaiden, 2–5 tuntia harjoitelleiden ja yhden ottelun viikossa pelanneiden luun massaa. Tuloksen mukaan luun massa oli merkittävästi korkeampi jalkapalloa harrastaneilla kuin niillä, jotka eivät pelanneet.

Toinen tutkimus osoitti, että teini-ikäisillä keskimäärin 16 vuotiailla tytöillä luuntiheys oli merkittävästi suurempi tytöillä, jotka pelaavat jalkapalloa verrattuna vastaavaan ryhmään uimareita. Niinpä onkin hyvä uutinen, että jalkapallo on tulossa yhä suosittumaksi liikuntalajiksi tyttöjen keskuudessa: jalkapalloa pelaavilla tytöillä onkin tulevaisuudessa todennäköisesti vähemmän vaihdevuosien jälkeistä osteoporoosia ja murtumia.

Jalkapallossa on se hyvä puoli, että useimpia lapsia ei tarvitse houkutella pelaamaan. Jo pienestä pitäen jalkapallon pelaamiseen liittyy enemmän innostusta kuin moneen muuhun liikuntalajiin. Niinpä vanhemmat ja opettajat: kannustakaa lapsia pelaamaan jalkapalloa vapaa-ajalla. Se auttaa heitä kehittämään vahvat luut, joista on hyötyä tulevaisuudessa.

Lähde: iofbonehealth.org/news 19.5.2016

Lähde: Ikäinstituutti 2016.
Voimasanomat 1/2016.

lökkäät saavat apua, mutta ovat yksin

Kolmasosa kotihoidon asiakkaista kertoo olevansa paljon yksin, vaikka ei sitä toivoisi. Ympäri vuorokautisessa hoidossa olevista joka viides kokee yksinäisyyttä. Sen sijaan 90 % sekä kotihoidon että ympärivuorokautisen hoidon asiakkaista tuntee saavansa tarvittaessa apua nopeastikin.

Kolmasosan mukaan hoitajilla on heille aina aikaa riittävästi. Sen sijaan kaksi kolmasosaa pitää hoitajien aikaa riittämättömänä. Kaksi viidestä pääsee ulkoilemaan mielestään riittävästi, mutta joka kymmenes ei pääse koskaan ulkoilemaan tarpeeksi.

Kaiken kaikkiaan asiakkaat kokevat kotihoidon ja ympärivuorokautisen hoidon palvelut parempina kuin omaiset tai omahoitajat. Vanhuspalvelun asiakkaiden kokemuksia on selvitetty laajassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa. Asiakkaille tehtiin ennen osallistumista muistitesti, jonka perusteella vastaajista karsittiin ne, joilla oli vaikeita muistioireita.

Lähde: thl.fi/ajankohtaista/tiedote 30.5.2016



Luontoelämyspolulta voimaa ja virkeyttä

Ikäinstituutin kehittämässä Luontoelämyspolussa kroppa saa liikettä ja mieli virkistyy. Polulla kuljetaan yhdessä rastilta toiselle ja tehdään erilaisia harjoituksia tehtäväkorttien innoittamana.

Tehtäviä voi valita neljästä eri korista. Liikekorissa on voimaa ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä ja vetreyskorissa venytysliikkeitä koko keholle. Aistikorin tehtävissä katsellaan, kuunnellaan, haistellaan, maistellaan sekä tunnustellaan ja kokemuskorin tehtävissä muistellaan ja tarinoidaan.

Luontoelämyspolun voi toteuttaa helposti missä tahansa lähellä sijaitsevassa viherympäristössä ohjaajan paketin avulla, mihin kuuluu opas ja 42 tehtäväkorttia.

Palvelutalot, taloyhtiöt, järjestöt, seurakunta ja muut yhteisöt voivat järjestää oman tai yhteisen Luontoelämyspolun tai eri sukupolvet voivat lähteä yhdessä ulkoilemaan.

Tutustu Luontoelämyspolku -materiaaleihin osoitteessa voimaavanhuuteen.fi/materiaalit tai tilaa paketti käyttöösi hintaan 40 €.

Tiesitkö, että luonto on ikäihmisen mielipaikka. Viherympäristön myönteiset vaikutukset mielen hyvinvointiin ja liikunta-aktiivisuuteen ovat iäkkäillä voimakkaampia ja yhtenäisempiä kuin muilla aikuisilla.

Ulkoilu luonnossa

- virkistää ja rauhoittaa mieltä
- terästä muistia
- tarjoaa elämyksiä kaikille aisteille
- ylläpitää luontosuhdetta
- lisää vastustuskykyä
- kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa



Potilaan valinnanvapaudesta

Hallitus on toteuttamassa sote-uudistuksen yhteydessä aiempaa laajemmän potilaan valinnanvapauden, vaikka nykyinenkin, vuonna 2014 voimaan astunut vapaus valita terveysasema tai erikoissairaanhoidon yksikkö, toteutuu käytännössä hyvin huonosti. Käytännössä vain hyvin harva potilas on käyttänyt valinnanvapautta.

Syyskuu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen johtava asiantuntija **Maijaliisa Junnila** toteaa, ettei terveysaseman tai erikoissairaanhoidon yksikön vaihtamiseen kannusteta. Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa ollaan haluttomia tarjoamaan muita vaihtoehtoja. Junnilan mukaan kansalaiset tarvitsevat valinnanvapauden tueksi tietoa ja lisäksi terveydenhuollon henkilöstö tarvitsee asiaan liittyvää koulutusta.

Lähde: Potilaan lääkärilehti 19.7.2016



Pähkinöistä pitkää ikää

International Journal of Epidemiology -lehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan pähkinöitä säännöllisesti syövät elävät hieman muita pitempään. Alhaisen sydän- ja verisuonitautikuolleisuuden lisäksi pähkinöiden syöminen liittyi alhaisempaan syöpä- ja hengitys-sairauskuolleisuuteen. Tutkimuksen mukaan päivittäin nautittuna jo muutama gramma pähkinöitä saattaa riittää pidentämään elinikää. Tämä havainto lisää jo valmiiksi vakuuttavaa näyttöä pähkinöiden terveellisyydestä.

Tutkimuksessa hyödynnettiin yli 120 000 hollantilaisen terveystietojä. Osallistujat olivat 55–69-vuotiaita ja heitä seurattiin vuosina

1986–1996. Tutkijat yhdistivät tiedot osallistujien ruokavaliosta rekistereistä saatuihin kuolintietoihin, jolloin havaittiin päivittäin pähkinöitä syövien kuolleisuus seuranta-aikana alhaisemmaksi kuin muiden. Pähkinöissä on lukuisia terveellisiä aineksia, mutta mahdollisesti pähkinöiden terveelliset rasvahapot, antioksidantit ja vitamiinit selittävät terveystulokset.

Lähde: Piet A van den Brandt ja Leo J Schouten 2015. Relationship of tree nut, peanut and peanut butter intake with total and cause-specific mortality: a cohort study and meta-analysis. International Journal of Epidemiology 2015. (DOI: 10.1093/ije/dyv039).

D-vitamiinia sydämen vajaatoimintaa poteville

Sydämen vajaatoiminta johtuu sairauksista kuten sepelvaltimotautista ja korkeasta verenpaineesta, jotka häiritsevät sydänlihaksen toimintaa ja heikentävät sen kykyä supistua. Yleisin vajaatoiminnan oire on hengenahdistus raskuudessa. Vaiva on harvinainen alle 50-vuotiailla, mutta se yleistyy nopeasti iän myötä.

Journal of the American College of Cardiology -lehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan sydämen vajaatoimintaa sairastavilla on usein

myös D-vitamiinin puutos. Sen korjaaminen voi parantaa potilaiden sydänlihaksen toimintaa ja helpottaa sydämen vajaatoimintaa, vaikkei se tutkimuksessa lisännyt osallistujien fyysistä toimintakykyä.

Lähteet: Klaus K. Witte ym. 2016. Effects of Vitamin D on Cardiac Function in Patients With Chronic HF: The VINDICATE Study. Journal of the American College of Cardiology, 67: 22, 2593–2603. (www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109716016946) sekä Potilaan lääke-
rilehti 6.7.2016.

Täysjyvävilja on terveellistä

Yhdysvaltalaisessa meta-analyysitutkimuksessa täysjyväviljan suotuisista terveystuloksista saadut havainnot lisäävät entisestään jo monissa aikaisemmissa tutkimuksissa saatua näyttöä. Analyysissa yhdistettiin ja analysoitiin uudelleen 14 tutkimuksen aineistot, jotka koostuivat yhteensä 790 000 naisen ja miehen terveystiedoista.

Tutkimuksen mukaan vähintään kolme annosta eli noin 40 grammaa täysjyväviljaa päivittäin syöville henkilöillä oli 25 prosenttia pienempi riski kuolla sydän- ja verisuonitautiin ja 14 prosenttia pienempi riski kuolla syöpään kuin tutkimuksen osallistujilla, jotka eivät syöneet täysjyväviljaa juuri lainkaan.

Täysjyväviljoissa on monia ainesosia, jotka voivat selittää terveyshyödyt, mutta todennäköisimmin ne johtuvat täysjyväviljojen sisältämistä ravintokuiduista.

Lähteet: Geng Zong ym. 2016. Whole Grain Intake and Mortality From All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer. A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. Circulation. (DOI: <http://dx.doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.115.021101>) sekä Potilaan lääke-
rilehti 25.7.2016.





LIIKUNTASUUNNITTELIJA PÄIVI RAITTILA, ELÄKELIITTO RY

Vähemmän kaatumispelkoa hyvällä toimintakyvyllä

Ikääntymisen seurauksena liikkumiskyky usein heikkenee ja sen vuoksi kaatumisalttius lisääntyy. Yli 65-vuotiaista yli kolmannes kaatuu vuosittain ja heistä puolet vuoden sisällä uudelleen. Kaatumiset aikaansaavat usein toimintakyvyn heikkenemisen kierteen, johon kuuluu myös liikunta-aktiivisuuden vähentymistä ja kaatumispelon esiintymistä.

Ikääntyneistä 20–85 prosentilla on kaatumispelkoa ja useimmiten kaatumispelkoa esiintyy naisilla ja useasti lyhyen ajan sisällä kaatuneilla. Kaatumispelkoa esiintyy myös henkilöillä, jotka eivät ole koskaan kaatuneet. Kaatumispelko saa aikaan eristäytymistä, masennusta ja ahdistuneisuutta. Psykkisen pahoinvoinnin lisäksi kaatumispelko rajoittaa myös sosiaalisiin tilanteisiin osallistumista. Kaatumispelko vähentää myös liikunta-aktiivisuutta, mikä johtaa lihasvoiman, liikkuvuuden ja koordinaation heikkenemiseen.

Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitokselta keväällä 2016 valmistuneen pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen yhteys päivittäisellä kävelyn kilometrimäärällä ja vähintään puolen tunnin yhtäjaksoisten liikunta-harjoittelukertojen useudella on ikääntyneiden henkilöiden kokemaan kaatumispelkoon. Aineistona käytettiin UKK-instituutin koordinoiman KaatumisSeula-hankkeen yhteydessä kerättyä väestöotoks-kyselyä, johon vastasi 762 iältään 65–100-vuotiaista Seinäjoella asuvaa henkilöä.

Tutkimuksen mukaan alle kilometrin päivittäin kävelevillä oli yli 11-kertainen riski ja satunnaisesti tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavilla yli 4-kertainen riski merkittävästi kaatumispelkoon, kun heitä verrattiin 4 kilometriä tai enemmän päivittäin käveleviin tai 3 kertaa tai useammin viikossa liikuntaa harrastaviin.

Lisäksi toimintakyvyltään heikoilla oli enemmän kaatumispelkoa. Yli 85-vuotiaat pelkäsivät kaatumista enemmän kuin tätä nuoremmat, jatkuvasti apuvälineitä käyttävät pelkäsivät kaatumista enemmän kuin satunnaisesti tai ei ollenkaan apuvälineitä käyttävät, naiset pelkäsivät kaatumisia enemmän kuin miehet ja aiempien kaatumisten lukumäärä oli yhteydessä kaatumispelkoon.

Liikunnallisesti aktiivisilla näyttää siis olevan vähemmän kaatumispelkoa ja liikunnallisesti passiivisilla enemmän kaatumispelkoa. Tämän tutkimuksen perusteella ei kuitenkaan voida tietää kumpi on syy ja kumpi seuraus. Onko niin, että liikunta-aktiivisuus vähenee ensin ja vasta sitten aletaan pelätä kaatumista, vai pelätäänkö ensin kaatumisia ja vasta siitä syystä vähennetään liikunta-aktiivisuutta?

Tämän tutkimuksen mukaan vähäisempään kaatumispelkoon vaikutti kuitenkin kävelyä ja liikunnan

harrastamista enemmän toimintakykyisenä pysyminen. Säännöllinen liikuntaharrastus luo erinomaiset puitteet sosiaalisille tilanteille sekä uusille kognitiivisille, psyykkisille ja fyysisille haasteille, jolloin toimintakyvyn eri osa-alueet kehittyvät tasaisesti ja monipuolisesti.

Ikääntyneille henkilöille tulisi tarjota ympäristöjä ja olosuhteita säännöllisen liikunnan harrastamiseen, turvata asiantuntevien ohjaajien tai vertaisohjaajien koulutus ja tukea ikääntyneiden henkilöiden kävelyharrastusta pitämällä eniten käytetyt liikuntapaikat, kuten jalankulkuväylät ja kävelyverkostot, esteettöminä ja turvallisina ympäri vuoden.

Lähde: Raittila, P. 2016. Liikunta-aktiivisuus ikääntyneiden henkilöiden kaatumispelkoa selittävänä tekijänä. Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitoksen Pro Gradu -tutkimus. Tutkimus luettavissa osoitteessa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/50021>.

Kaatumispelko on...

- ... jatkuvaa huolestuneisuutta kaatumisia kohtaan, mikä saattaa rajoittaa päivittäistoiminnoista suoriutumista.
- ... kaatumishuolestuneisuutta, joka johtaa aktiivisuuden välttelemiseen ja vähenemiseen.
- ... epävarmuutta tasapainon ylläpitämisessä jokapäiväisissä tilanteissa.
- ... vähäistä itsevarmuutta säilyttää kehon pystyasento liikuttaessa erilaisissa ympäristöissä.
- ... kaatumishuolestuneisuutta, ahdistuneisuuden sukuista tunnetta, joka herää tilanteessa, missä oma kaatuminen vaikuttaa mahdolliselta tai todennäköiseltä.



Luustoluuri

luustoneuvojan puhelinpalvelu

Luustoneuvonta

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoama jäsenpalvelu, jonka avulla saat tukea ja neuvoja erilaisissa luuston omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Luustoneuvojan kanssa voit keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäisestä toteuttamisesta tai yhdistystoiminnasta.

Luustoluuri

Luustoneuvoja vastaa puheluusi torstaisin **klo 12.00–14.00** välisenä aikana puh. **050 3377 570** lukuun ottamatta arkipyhiä ja loma-aikoja. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran.

Jos puhelin on varattu, niin luustoneuvoja soittaa sinulle takaisin heti edellisen puhelun päätyttyä. Myös puhelinvastaajaan numeron jättäminen kannattaa, sillä Luustoneuvoja soittaa takaisin kaikille yhteystietonsa vastaajaan jättäneille mahdollisimman pian esim. seuraavan viikon kuluessa.

Sähköinen luustoneuvonta

Luustoneuvojalle voit lähettää kysymyksesi myös sähköpostitse osoitteeseen **luustoneuvonta@luustoliitto.fi**. Sähköposteihin vastataan pääsääntöisesti kerran viikossa.

Sähköpostiin on hyvä liittää mukaan puhelinnumerosi, sillä joskus kysymykseen vastaaminen onnistuu parhaiten palamalla asiaan puhelimitse.

Luustoneuvojalle tullut kysymys:

Olen 65-vuotias aktiivinen yksin asuva eläkeläinen. Loppukeväästä liukastuin kylpyhuoneessani ja sain lonkkamurtuman. Murtuman jälkeen minulle aloitettiin osteoporoosilääkitys sekä selvitettiin tarvitsemani D-vitamiinilisän määrä. Murtuma on parantunut melko hyvin, mutta en ole enää niin ketterä kuin ennen. Minua pelottaa, että kaadun uudestaan ja saan taas murtuman.

Pelosta huolimatta on tärkeää, että alkaa pikkuhiljaa liikkua ja harrastamaan, kuten ennen murtumaa. Murtuman paranemisen alkuvaiheen rajoituksista sekä liikunnan aloittamisesta ja toteuttamisesta saat ammattilaiselta esim. fysioterapeutilta tarkemmat ohjeet, joita on tärkeää noudattaa. Lisäksi oman kehon kuunteleminen on keskeistä.

Murtuman jälkeisen välittömän kivun helpottaessa voi liikuntaa eri muodoissaan lisätä vähitellen. Talven ensimmäisten liukkaiden lähes työssä on hyvä muistaa kaivaa nastakengät tai ulkokenkien liukuesteet esiin.

Kuntoutus- ja liikuntaneuvonta

Jos et ole vielä käynyt kotipaikkakuntasi fysioterapeutin vastaanotolla, kannattaa ottaa yhteyttä oman terveyskeskuksesi kuntoutus- tai fysioterapiayksikköön ja varata aika arviointikäyntiin. Arviointikäynti on pääsääntöisesti mahdollista varata ilman lääkärin lähetystä. Lisäksi voit hyödyntää oman kuntasi liikuntaneuvontaa. Liikunnanohjaajalle voi varata ajan ilman lääkärin tai hoitajan lähetystä ottamalla yhteyttä kuntasi liikuntatoimeen.

Liikkuminen auttaa myös kaatumisen pelkoon. Leena (74) toteaa Luustoliiton vertaistukikirjassa:

– Tapaturman jälkeen pelotti, mutta kuntosaliharjoittelu oli pelastava, tuli tietoisuus, että lihakset pysyvät kunnossa ja epävarmuus unohtui. (ks. myös Raittilan juttu tässä lehdessä s. 19).

Usein myös läheisten ja vertaisten tapaaminen sekä heidän kanssa

juttelu auttaa pelon voittamisessa. Oman yhdistyksen tapaamisiin ja ryhmiin kannattaa myös lähteä mukaan.

Turvallinen ja toimiva koti

Kotona on hyvä varmistaa, ettei siellä ole vaaranpaikkoja esim. huono valaistus tai mattoja, joihin voi kompastua helposti.

Kotitapaturma-verkkosivuilta (www.kotitapaturma.fi/tietotyyppi/ladattavat-materiaalit/) löytyvät mm. Turvallisuuden tarkistuslista ja Turvallisia vuosia -esite, jotka auttavat kodin turvallisuuden varmistamisessa.

Kylpyhuoneessa voisi toimia esimerkiksi liukuestematto. Lisäksi on hyvä miettiä, tarvitseeko kotona tehdä muutostöitä esim. asentaa liikkumista helpottavia kahvoja. Mahdollista muutostöistä ja niiden arvioinnista kannattaa kysyä maksutonta apua Vanhustyön Keskusliitosta. (ks. juttu korjausneuvonnasta tässä lehdessä s. 7–9)



Kuva: Krista Jännäri

Vertaistuki

vahvistaa motivaatiota omahoitoon

TEKSTI: EEVA PÖYHÖNEN

Koska luuston uusiutuminen ottaa oman aikansa – useita vuosia, on ihan normaalia, että motivaatio omahoitoon on joskus koetuksella. Eräs luustokuntoutuja totesi, että vertaistuki auttaa jaksamaan, kun hoitoväsymys iskee. Silloin toinen kuntoutuja tai esimerkiksi liikuntaryhmän jäsenet voivat toimia toistensa kannattelijoina. Yhdessä on helpompi nähdä parempi luustoterveys yhteisenä tavoitteena.

Elämän mittaisen omahoidon vaatima kärsivällisyys ei tarvitse olla hampaiden kiristelyä vaan se voi olla mukavaa yhdessäoloa yhdistyksen tilaisuuksissa, retkillä ja ryhmissä. Tilaisuudet, joissa voi peilata omia ajatuksia toisten kuntoutujien näkemyksiin, vahvistavat omahoidon motivaatiota ja kärsivällisyyttä.

Luustoliiton jäsenyhdistyksen liikuntaryhmät tarjoavat puolestaan kokemuksia vaikuttaa oman itsensä hyvinvointiin. Uskon, että jokainen liikuntaryhmä on porukkana motivoituneempi omahoitoon kuin kukaan sen jäsenistä olisi yksinään (ilman ryhmää). Eli ryhmä on enemmän kuin osiensa summa.

Tähän ei ammattilainen pysty

Vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien luustokuntoutujien jakamat kokemukset ja tuki toisilleen. Monet kuntoutajat sanovat, että vertaisen tuki auttaa näkemään omaa tilannetta selkeämmin, eikä enää koe olevansa yksin osteoporoosin kanssa. Joku totesi vertaistuen vaikuttavan positiivisesti mielialaan ja antavan tunteen: Minäkin pärjään!

Pitkäaikaissairaudessa kuten osteoporoosissa on tärkeää saada tukea oman itsensä hoitamiseen. Vertaistuki on yksi tuen muoto ja sillä on oma paikkansa ammattilaisen tuen rinnalla. Ammattilainen ei pysty antamaan vertaistukea, ei perheenjäsen eikä ystäväkään ilman omakohtaista kokemusta osteoporoosista.

Intiaanien vanha viisaus toteaa: Kun on kävellyt tarpeeksi pitkän matkan toisen intiaanin mokkasineissa, voi ehkä aavistaa jotain tämän elämästä.

Vertaistuen nykytilanne näkyväksi selvityksen avulla

Olen kokoamassa tietoa, millaista vertaistukea luustokuntoutujat saavat ja antavat Luustoliiton jäsenyhdistyksissä. Tarkastelun kohteena on yhdistysten organisoima ja niiden toimintaan liittyvä organisoimaton vertaistuki. Kiitos kaikille, jotka ovat jo tuottaneet eri yhteyksissä tietoa selvitystä varten.

Vertaistukiselvitys julkaistaan joulukuussa. Raporttia voivat hyödyntää tulevaisuudessa niin yhdistykset kuin liittokin kehittäessään vertaistuen monia muotoja.

Herättikö tämä kirjoitus ajatuksia? Kommentit ja viestit ovat tervetulleita!

eeva.poyhonen@luustoliitto.fi
puh. 050 442 3999



TEKSTI JA KUVAT: PAULIINA TAMMINEN

Kuntien ja järjestöjen yhteistyö asiakkaan parhaaksi

*Järjestöjen kuntoutustoiminnalla tulee olla selkeä yhteys kuntien peruspalveluihin, sinne missä ihmisiä kohdataan, Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston virastopäällikkö **Juha Jolkkonen** painottaa.*

Helsingissä toimivat palvelukeskukset ovat kiinnostuneet laajasta avokuntoutusyhteistyöstä Luustoliiton kanssa. Toukokuussa 2016 järjestettiin Helsingissä ensimmäinen osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville kuntoutujille tarkoitettu Luustokurssi Kampin palvelukeskuksessa. Pian ensimmäisen kurssin jälkeen Luustoliitto sopi lukuisissa muissa Helsingin palvelukeskuksissa yhteistyöstä Luustokurssien ja Luustoinfojen järjestämiseksi.

Kuntoutumisen ja omahoidon tuki kunnassa

Kuntoutumisen ja omahoidon rooli on Jolkkosen mukaan kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon toiminnassa merkittävä.

– On tärkeää tukea ihmisiä voimaantumisen ja antaa heille mahdollisuuksia ottaa itse vastuu omahoidostaan niin sairauksien ennaltaehkäisyssä kuin sairauden kohdatessa ja toimintakyvyn mahdollisesti heikennyttyä, Jolkkonen kiteyttää.

Jolkkosen mukaan ihminen itse on keskiössä.

– Omahoidon tukemiseen tulee kunnissa panostaa entistäkin enemmän, kertoo Jolkkonen. Omahoitoa edistää muun muassa ajantasaisen tiedon saatavuus ja tiedon antaminen eri välinein sekä konkreettinen tuki silloin, kun arkeen tulee toimintakykyä heikentäviä ongelmia.

Jolkkonen on aina ollut kiinnostunut ikääntyneiden haasteista kuten muistisairauksista, diabeteksesta ja luustosairauksista. Koulutukseltaan Jolkkonen on geriatrian erikoislääkäri ja lisäksi hänellä on

johtamisen eMBA-tutkinto Aalto-yliopistosta. Jolkkonen toimi kliinisen lääkärin työssä pitkään ja lisäksi ennen nykyistä tehtäväänsä virastopäällikkönä hän toimi Helsingin kaupungin sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluista vastaavana osastopäällikkönä.

Jolkkosen mukaan ikääntyvien kuntoutuksessa korostuu arjen toimintakyvyn ja kunnon ylläpitämisen tukeminen. Ikääntyvät tarvitset intensiivistä kuntoutusta erityistilanteissa kuten esimerkiksi lonkkamurtuman jälkeen.

– Lyhytkestoisempi tehokas kuntoutus erityistilanteissa ei kuitenkaan korvaa jatkuvaan toimintakyvyn ylläpitoon tähtäävää toimintaa esimerkiksi erilaisissa ryhmissä, toteaa Jolkkonen ja jatkaa:

– Kohti arjen fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä aktiivisuutta päästään liikunnan ja asianmukaisen ravitsemuksen yhdistelmän avulla. Palveluiden tavoitteena on Jolkkosen mu-

kaan turvallinen ja laadukas kotona asuminen.

– Parhaimmillaan palveluita järjestetään kunnan ja järjestön yhteistyönä, jossa yhteinen tavoite on asiakkaan kunnossa pysyminen, Jolkkonen tiivistää.

Sosiaali- ja terveystoimen kehittämistyö

Helsingin sosiaali- ja terveystoimen palvelut uudistavat toimintaansa ja palvelukokonaisuuttaan. Uudistukseen liittyy siirtyminen vastaanotto-keskeisyydestä kohti ammattilaisen toimimista ns. valmentajan roolissa. Ammattilainen on yhä enemmän asiakkaan tukija ja rinnalla kulkija. Osa kehittämistyötä on myös entistä laajempi sähköisten palveluiden hyödyntäminen.

– Sähköisiä palveluita tarjotaan ensilinjassa. Niiden avulla voidaan myös löytää henkilöitä, jotka tarvitsevat tukea ja ohjausta kasvatusten.



Taukojumppa Kampin palvelukeskuksen Luustokurssilla toukokuussa 2016.

Uuden toimintatavan myötä ammattilaisilla riittää enemmän aikaa niiden asiakkaiden kohtaamiseen, jotka hyötyvät eniten kasvotusten tapaamisesta. Jolkkonen uskoo ammattilaisten haluun auttaa asiakkaitaan. Esimerkiksi osteoporoosia sairastavalla henkilöllä voi olla myös muita sairauksia ja tarpeita, jolloin yhtenäistä toimintamallia hyödyntämällä asiakkaan tarpeisiin voidaan vastata kokonaisvaltaisesti.

– Ammattilaiset, jotka ovat uutta toimintatapaa jo kokeilleet, ovat lähes poikkeuksetta olleet erittäin tyytyväisiä, Jolkkonen toteaa. Ammattilaisia motivoi jatkamaan vaikuttava ja merkityksellinen toiminta, jossa työn tulokset näkyvät.

Kuntien ja järjestöjen yhteistyö kuntoutumisen tukemisessa

Osteoporoosia sairastavia henkilöitä kohdataan monenlaisten palveluiden piirissä ja erilaisissa toimintaympäristöissä.

– Järjestöjen ja kuntien yhteistyölle tuleekin löytää sopivia ja toimivia kytköksiä, Jolkkonen toteaa.

Hän on toiminut Luustoliiton avokuntoutuspalveluiden levittämisen- ja juurruttamishankkeen (ASKO) asiantuntijaryhmän puheenjohtajana vuosina 2014–2016. Luustoliiton hankkeessa keskiössä oli eri kunnissa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa tehtävä yhteistyö. Hankkeen asiantuntijaryhmään Jolkkonen toi ikääntyneiden tarpeiden, kunnan ja sen palveluiden sekä niihin liittyvän yhteistyön asiantuntijanäkökulman.

Jolkosen mukaan järjestöillä on keskeinen rooli niiden väestöryhmien, jotka eivät välttämättä ole sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden piirissä, tavoittamisessa sekä tuloksellisen toiminnan järjestämisessä heille.

– Esimerkiksi palvelukeskusten julkisen toiminnan ja järjestöjen välinen yhteistyö on tärkeää, toteaa Jolkkonen ja jatkaa:

– Tällaisessa yhteistyössä toiminta on tavoitteellisempaa.

Jolkkonen kertoo myös, että toiminnan järjestäminen ja sen kehittäminen järjestöjen kanssa kannattaa, sillä järjestöt ovat usein herkempiä havaitsemaan asiakkaiden tarpeita sekä ketteriä kehittämään ja kokeilemaan uudenlaisia toimintatapoja ja -malleja. Tällaisessa yhteistyössä kunta voi tarjota muun muassa toiminta-alustan ja kumppanuuden.

Palvelukeskukset keskiössä

Palvelukeskukset Helsingissä tarjoavat muun muassa monipuolista liikunta- ja ryhmätoimintaa, palveluohjausta ja -neuvontaa, vertaistukea sekä harrastustoimintaa.

Palvelukeskukset ovat hyvä esimerkki kokonaisvaltaisista ja monipuolisista matalankynnyksen palveluista. Helsingin sosiaali- ja terveystoimi keskittyy muun muassa tavoitteellisen ryhmätoiminnan tuottamiseen palvelukeskuksissa.

Suurimman osa palvelukeskusten toiminnasta järjestävät muut kuin sosiaali- ja terveystoimen ammattilaiset. Kaupungin muiden hallintokuntien toimijoiden toiminnan lisäksi palvelukeskuksissa on paljon järjestöjen tai järjestöjen ja kaupungin yhteistyönä järjestämää toimintaa. Tästä esimerkkinä voidaan mainita Helsingin palvelukeskuksissa Luustoliiton kanssa yhteistyössä järjestettävät viiden tapaamisen Luustokurssit ja yhden tapaamisen Luustoinfot.

– Palvelukeskukseen saapuaan asiakas voi hyödyntää myös muita monipuolisia palveluita kuin ainoastaan sitä, mihin hän alun perin hakeutui, Jolkkonen tiivistää.

– Lisäksi esimerkiksi asiakkaan osallistuessa liikuntaryhmään hänen lihaskuntonsa kehittyy, mutta samalla hän saa olla osa ryhmää, joka tukee myös hänen sosiaalista aktiivisuuttaan.

Jolkosen mukaan Luustoliiton ja palvelukeskusten yhteistyössä tarjoama toiminta antaa hyvät mahdollisuudet luustokuntoutujal-

le osallistua itse, ottaa asiat omiin käsiinsä ja olla aktiivinen niin luuston kuin koko kehon hyvinvoinnin näkökulmasta.

– Mitä aktiivisempi luustokuntoutuja on, sitä todennäköisempää on, että hänen toimintakykynsä säilyy ja hän pystyy elämään laadukkaampaa elämää pidempään, Jolkkonen tiivistää.

Tulevaisuus

Jolkosen mukaan tulevaisuudessa eri toimijoiden yhdessä tekeminen tai vähintäänkin vuoropuhelu järjestöjen, kuntien, tulevien maakuntien ja yksityisten palveluntuottajien välillä korostuu.

Vain vuoropuhelun kautta löytyvät eri toimijoiden yhteiset keinot yhteisen tavoitteen eli toimintakyvyn ja kotona asumisen tukemiseksi. Suomalaisilla kunnilla ja järjestöillä on tässä yhteistyössä suuri potentiaali.

Luustoliiton kuntoutustoiminta syksyllä 2016

- Luustoinfoja mm. Helsingissä, Kouvolassa, Kotkassa ja Porissa
- Luustokursseja Helsingissä kolmessa eri palvelukeskuksessa
- Kaksi valtakunnallista verkkokurssia, joiden lähitapaamiset järjestetään Tampereella ja Oulussa
- Neuvottelut avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen järjestämisestä tai sen jatkamisesta mm. Helsingissä eri palvelukeskuksissa, Lahdessa, Tampereella, Kotkassa, Porissa, Porvoossa ja Raahessa

Lisätietoja mm. Luustoliiton verkkosivuilta ja uutiskirjeistä sekä omahoidon koordinaattorilta: Pauliina Tamminen, 050 371 4558, pauliina.tamminen@luustoliitto.fi.

Asukkaat ja yhdistykset rakentamassa hyvinvointia Tampereella

Tampereen kaupunki tukee asukkaistensa osallistumista. Asukkaat ovat olleet ideomassa kaupungin hyvinvoinnin palvelumallia muun muassa kyselyiden, työpajojen ja asukastilaisuuksien avulla. Palvelumallin rinnalla edistetään järjestökumppanuutta järjestötoimijoiden kanssa. Tampereen kaupungin hyvinvoinnin palvelualueen suunnittelija **Outi Lehtinen** uskoo, että järjestötoimijoiden aktiivisuus, kaupungin johtohenkilöiden innovatiivisuus ja poliitikkojen rohkeus ovat osaltaan edesauttaneet kehitystyötä.

Kaupungin palvelut, kaupalliset palvelut ja yhdistysten toiminta yhdessä

Tulevaisuudessa kaupungin palvelut toteutetaan viidellä eri maantieteellisellä palvelualueella. Asukkaat, yhteisöt, oppilaitokset, järjestöt ja yrittäjät ovat mukana suunnittelussa ja jatkossa toteuttamassa toimintaa ja tapahtumia.

Outi Lehtinen kertoo syksyllä avautuvasta alueellisesta Hyvinvointikeskuksesta, joka sijaitsee Prisman yhteydessä. Saman katon alla toimii kirjasto, neuvola, terveyspalvelut ja nuorisotilat. Lisäksi siellä on maksuttomia kokoontumis- ja liikuntatiloja, joita järjestöt ja alueen asukkaat voivat käyttää. Alueen toimintaa käynnistää kaupungin projektityöntekijä.

Toinen esimerkki on ikäihmisten palvelukeskuksen yhteydessä toimiva Lähitori. Samassa rakennuksessa on päiväkotia. Lapsilla ja ikäihmisillä on yhteistoimintaa. Lisäksi Lähitorille on keskitetty vapaaehtois- ja vertaistoimintaa. Kaupungin toimista siellä koulutetaan luotseja, vapaaehtoistyöntekijöitä. He voivat lähteä vaikkapa ulkoiluavuksi tai seuraksi kulttuuritapahtumaan.



Järjestökumppanuutta rakentamassa

Vuoden alussa aloitettiin Kumppanuus 2020 -ohjelmatyö. Sen avulla kehitetään järjestöjen ja Tampereen kaupungin yhteistyötä. Se on yleishyödyllisen kansalaisjärjestöjen perustaman Kumppanuustalo Artteli ry:n ja kaupungin yhteinen ponnistus, kertoo suunnittelija Outi Lehtinen. Hän on mukana ohjelman koordinaatioryhmässä ja vastaa Tampereen kaupungilla järjestöjen ja kaupungin yhteistyön kehittämisestä.

Aloitteen kumppanuusohjelmasta teki Artteli

– Se toimii aktiivisesti kansalaisyhteiskunnan ja ihmisten hyvinvoinnin vahvistamiseksi yhteistyössä kaupungin kanssa, toteaa Outi Lehtinen.

Kumppanuusohjelman valmisteluun on osallistunut yli 60 tamperelaista sosiaali- ja terveysalan järjestöä.

– Jos joku yhdistys haluaa tulla vielä mukaan tai haluaa olla kuulolla ohjelman etenemisestä, niin miinuun voi olla yhteydessä, kehottaa Outi Lehtinen.

Kumppanuusohjelman tavoite on tehostaa järjestöjen keskinäistä ja kaupungin kanssa tehtävää yhteistyötä.

Järjestöt nähdään yhdenvertaisina kumppaneina, joilla on osin yhteisiä tavoitteita kaupungin kanssa. Toiveena on selkiyttää palvelujen suunnitteluun ja toteuttamiseen liittyvää työnjakoa.

Ohjelmatyön aikana tullaankin tekemään erilaisia kokeiluja ja suunnitellaan tulevaisuuden palveluita ja toimintamalleja. Kaupunkilaiset toivotaan mukaan kehitystyöhön, jotta palvelut vastaisivat entistä paremmin tarpeisiin.

Syksyn aikana työtä jatketaan työskentelyllä erilaisissa työryhmissä ja loppuvuodesta kootaan isompi, kaikille avoin foorumi.

Outi Lehtisen mukaan pienillä järjestöillä ei aina riitä resursseja osallistua erilaisiin tapaamisiin ja olla kaikessa mukana. Silloin on tärkeää keskittyä kuulemaan omaa jäsenistöään ja tuntee sen tarpeita ja palvelukokemuksia. Tällaisessa tilanteessa voi vaikuttaa esimerkiksi sähköisiin kyselyihin vastaamalla.

Tämän vuoden aikana kootaan yhteinen näkemys siitä, kuinka Tampereen kaupungin ja sosiaali- ja terveysalan järjestöjen yhteistyötä kehitetään pidemmällä aikavälillä. Lisäksi tavoitteena on kuvata konkreettisia toimia, toimintamalleja ja rakenteita sekä kirjata osapuolten roolit, tehtävät ja vastuut.

Tampere avustaa järjestöjä 17 miljoonalla

Outi Lehtinen vastaa avustustoiminnan koordinoinnista ja on työssään ollut pitkään tekemisissä kolmannen sektorin kanssa.

– Luen työssäni kymmeniä järjestöjen avustushakemuksia vuosittain. Järjestöjen näkemyksiä avustustoiminnasta koottiin työpajoissa ja sähköisellä kyselyllä muutama vuosi sitten. Sen pohjalta avustustoiminnan kriteereitä selkeytettiin, mikä on lisännyt avoimuutta ja sujuvuutta, kertoo Outi Lehtinen.

Outi Lehtisen mukaan järjestöjen osaamispankki on iso, niissä on kokemusasiantuntemusta ja valtavasti yritteliäisyyttä. Entä näkeekö hän joitain kehittämistarpeita?

– No, tarvitaan rohkeutta uudistua. Järjestöjen välistä yhteistyötä kaupunki myös odottaa ja edellyttääkin. Sitä kyllä jo tehdäänkin.

Tampere avustaa eri alojen järjestöjä vuosittain noin 17 miljoonalla eurolla.

Avustuksia on kolmenlaisia: isojen toimijoiden kumppanuusavustukset, joita aiemmin kutsuttiin pysyväisavustuksiksi, toiminta-avustukset ja tapahtuma-avustukset.

Kaupunki ei anna pääsääntöisesti ilmaisia tiloja järjestöjen käyttöön, sillä Lehtisen mukaan arvostus ilmaista tilaa kohtaan on heikko: esimerkiksi varauksia ei peruta siinä tapauksessa ettei tilaa tarvitakaan.

– Pieni maksu sitouttaa, toteaa Outi Lehtinen.

Poikkeus ovat edellä mainitun Hyvinvointikeskuksen maksuttomat tilat, joita järjestöjen on mahdollista käyttää kuntalaisille tarjottaviin avoimiin tilaisuuksiin.

– On innostavaa olla yhdessä kehittämässä hyvinvointia kuntalaisille, toteaa Outi Lehtinen.

TEKSTI JA KUVA: EEVA PÖYHÖNEN

Lähde: www.tampere.fi/kumppanuus2020

PalveluTV-koordinaattori Mikko Saarelainen:

Kokemus vertaisuudesta ja yhteisöstä Palvelu-TV:n avulla

Oletko kuullut Palvelu-TV:stä? En minäkään. Sain kuulla ensimmäisen kerran järjestelmästä, kun sattumalta törmäsin Kaunialan Sairaala Oy:n (ent. Kaunialan Sotavammassairaala) toimitusjohtaja **Mervi Ahlrothiin** SOTE-koulutuspäivän tauolla. Mervi kertoi asiasta silmät hehkuen – ja itse olin ”myyty” kuunneltuani hetken Mervin esittelyä.

– Kyseessä on kotipääteeseen perustuva, vuorovaikutteinen ikääntyneiden ryhmämuotoinen palvelu. Palvelunkäyttäjillä on kotonaan näyttöpäätte, josta tarjotaan päivittäin lähetyksiä. Näytöllä on yksi isompi kuva, jossa on tavallisesti ryhmänvetäjä. Lisäksi näytöllä on pienempiä kuvia, joissa on muita ryhmäläisiä.

Tällä hetkellä Kaunialan Palvelu-TV:llä on 16 asiakasta. Päivittäin Palvelu-TV tarjoaa 2–3 lähetystä, joka ovat tavallisesti joko liikunta- tai keskusteluohjelmia. Liikunta on tavallisesti tuolijumppaa. Keskustelulähetysten aihe saattaa olla ennalta suunniteltu vaikkapa asiantuntijaluento jostakin harrastuksesta tai terveyteen liittyvästä asiasta tai sitten se voi olla vuorovaikutteinen, vapaamuotoinen keskusteluhetki. Lisäksi Palvelu-TV:n käyttäjät voivat

olla näyttöpäätteen kautta yhteydessä toisiin palvelunkäyttäjiin tai läheisiinsä omaisliittymän avulla.

Otin yhteyttä Kaunialan Sairaala Oy:n Palvelu-TV-koordinaattori **Mikko Saarelaiseen** ja kyselin lisää Palvelu-TV:stä:

– Monen ikääntyneen puoliso on ehkä kuollut, omat lapset ja lapsenlapset elävät omaa kiireistä elämäänsä eikä enää ole oman ikäisiä ystäviä. Lisäksi saattaa olla, että ikääntynyt ei pääse ulos toimintakykyrajoitteiden vuoksi. Palvelu-TV:n avulla henkilö voi saada kokemuksen vertaisuudesta ja yhteisöstä ja voi saada omanikäistään juttuseuraa. Se on myös tärkeä arjen virike ja aktivoija.

Palvelu-TV:tä pyritään kehittämään kaiken aikaa. Kauniala teki viime vuonna Palvelu-TV:n käyttäjille tyytyväisyyskyselyn. Lisäksi yksi tärkeä laatumittari on kävijämäärin seuranta. Se kertoo Mikon mukaan nopeasti, miten Palvelu-TV on onnistunut työssään. Lisäksi Kela rahoittaa parhaillaan tutkimusta, jossa selvitetään Palvelu-TV:n vaikuttavuutta vuoden ajan.

Palvelu-TV-järjestelmä on tällä hetkellä käytössä Kaunialan lisäksi myös Kyykylän, Vetreän ja Lapin kuntoutuskeskuksissa.



Kuva: Laura Teittinen

Palvelu-TV:n asiakas Irene Murto osallistuu vuorovaikutteiseen keskusteluryhmään. Laite on kosketusnäyttöinen.

Koska kyseessä on tekninen laite ja kohderyhmänä ikääntyneet henkilöt, en malta olla kysymättä sen käyttöön liittyvistä mahdollisista haasteista.

– Vain pienellä osalla laitteen käyttöönottajista on ollut haasteita laitteen käyttöönoton alkuvaiheessa, mutta harvoin mikäli muisti toimii ikäihmiselle normaalilla tavalla, Mikko toteaa.

Palvelu yleensä aloitetaan siten, että koordinaattori tekee kotikäynnin, jonka yhteydessä palvelu käynnistetään ja laitteeseen tutustutaan. Laite on Mikon mukaan helppo ja sen käytön oppii nopeasti.

Mikko itse kertoo pitävänsä omasta työstään järjestelmän koordinaattorina:

– Tämän tyyppiset ratkaisut ovat tulevaisuudessa tärkeä osa terveydenhuollon palveluita. On hyvä olla mukana tärkeässä kehittämistyössä.

TEKSTI: ANSA HOLM



Kokouskutsu

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen syksyn liittokokous pidetään la 26.11.2016 klo 12 alkaen Sokos Hotel Presidentissä Helsingissä (Eteläinen Rautatienkatu 4).

Ennen virallista kokousta tarjotaan tulokahvi klo 10 alkaen ja klo 10.30 alkaen käsitellään yhdessä liittotalituksen esitystä Luustoliiton strategiaksi vuosille 2017–2021, joka pohjautuu jäsenyhdistysten edustajilta saatuun palautteeseen. Kokouksen jälkeen noin klo 14 tarjotaan kokouksen osallistujille lounas.

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13) sekä Suomen Luustoliitto ry:n strategia vuosille 2017–2021.

”Jäsenyhdistys saa lähettää liiton kokoukseen yhden virallisen edustajan jokaista alkavaa sataa (100) henkilöjäsentään kohden, kuitenkin siten, että enimmäismäärä on 10 edustajaa. Yhdistyksen edustajamäärä määräytyy kokousta edeltävän vuoden joulukuun viimeiseen päivään (31.12.2015) mennessä jäsenrekisteriin merkittyjen varsinaisten jäsenten mukaan.” (Suomen Luustoliitto ry:n säännöt, § 9).

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen ja erikoisruokavalioineen tulee ilmoittaa 11.11.2016 mennessä liiton toimistoon, osoite on toimisto@luustoliitto.fi. Jäsenyhdistyksiin lähetetään kokouskutsu ja ilmoittautumislomake erikseen.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus

 **Luustoliitto**



**Pukeudu
valkoiseen 20.10.**

Rakasta luitasi – turvaa tulevaisuutesi

Luustoviikkoa vietetään 17.–23.10.2016 ja Maailman Osteoporoosipäivää 20.10.2016. Kansainvälisenä teemana on Rakasta luitasi – turvaa tulevaisuutesi.

Tavoitteena on kiinnittää kaikkien kansalaisten huomio luustoterveyteen: terveelliseen ravitsemukseen ja liikuntaan.

Jäsenyhdistykset järjestävät tapahtumia ympäri Suomen. Tutustu tämän lehden yhdistysilmoituksiin, joissa on tarkemmin Luustoviikon paikallistapahtumista.

E erityisen huomion kohteeksi on tänä vuonna nostettu luustoterveys sekundaariosteoporoosin riskiin liittyen keliakiaa ja diabetesta sairastavilla sekä kortisonilääkitystä

saavilla. Liito onkin kääntänyt ja julkaisee Maailman Osteoporoosisäätiön laatimat potilasohjeet keliakiaa ja diabetesta sairastaville sekä glukokortikoidia käyttäville henkilöille.

**Hyvää Luustoviikkoa
kaikille!**

Ps. Muistattehan pukeutua valkoiseen Maailman Osteoporoosipäivän ja luustoterveyden kunniaksi 20.10.2016.

LuustoViikko
17.–23.10.2016 **RAKASTA
LUITASI**



avo?kuntoutus

Avokuntoutusfoorumi 30.11.2016 Tampere-talossa

*Missä mennään etäkuntoutuksessa?
Ikääntynyt ja kuntoutuksen tavoitteet?
Kokemusasiantuntija kuntoutuksen kehittäjänä?
Kumppanuuksilla tuloksia avokuntoutukseen?*

Seminaari- ja verkostoitumistilaisuus aikuisten ja ikääntyneiden avo- ja ryhmämuotoista kuntoutusta kehittäville, järjestäville ja tutkiville asiantuntijoille ja organisaatioille.

Tervetuloa osallistujaksi tai näytteilleasettajaksi!

Tustustu ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan: www.luustoliitto.fi/avokuntoutus





Luustoliitossa tapahtuu

Seuraavassa kerrotaan, millaista ulospäin suuntautuvaa toimintaa liitolla on ja tulee olemaan lähiaikoina. Näin Luustotieto-lehden lukijoilla on mahdollista saada paremmin kuva siitä, mitä kaikkea pienillä resursseilla tehdään.

Tässä on yleiskatsaus lähinnä ulkoiseen tiedotukseen ja vaikuttamistoimintaan liittyen edellisen Luustotieto-lehden ilmestymisestä aina tämän lehden ilmestymiseen asti. Liitolla on ollut viisi työntekijää: toimistosihteerin lisäksi järjestösuunnittelija ja toiminnanjohtaja sekä avokuntoutustyöntekijöinä omahoidon suunnittelija ja omahoidon koordinaattori.

Kannattaa toki muistaa, että ulkoisen toiminnan lisäksi liitolla on ollut sisäistä, jäsenyhdistyksiin ja yksittäisiin jäseniin liittyvää toimintaa, talouden ja hallinnon hoitoa sekä sisäistä viestintää, kuten Luustotieto-lehden teko.

Viestintä ja edunvalvonta

- Järjestettiin Eduskunnassa Luustorasti-tapahtuma yhteistyössä Eduskunnan työterveyshuollon ja ravintolan kanssa, johon osallistui poikkeuksellisen runsaasti kansanedustajia, kansanedustajien avustajia sekä Eduskunnan muuta henkilökuntaa; tilaisuus kesti 3,5 tuntia ja se sisälsi toiminnallisuutta (valmistelu edellytti useita tapaamisia Eduskunnassa)
- Lähetettiin tiedote keliakiaan ja osteoporoosiin liittyen sekä tiedote osteoporoosin yleisistä varomerkeistä: tiedotteet näkyivät mm. Ilta-Sanomissa, Iltalehdessä, Studio 55:ssä, Kuvon Sanomissa, Uutisvuoksessa, Etelä-Saimaassa, Talouselämässä, Kotimaassa ja Aamulehdessä, Sosiaali- ja terveysministeriö lähetti tiedotteeseen liittyvän twiitin ja haastattelut annettiin Iltalehteen, Aamulehteen ja Pohjanmaan radioon.
- Laadittiin lausunto SOTE-uudistukseen liittyen Palveluvalikoimaneuvostolle lonkkamurtuman jälkeisen kuntoutuksen kehittämiseksi
- Laadittiin lausunto STM:n Hintalautakunnalle neljän eri luustolääkkeen peruskorvattavuuden jatkamiseksi sekä oltiin yhteydessä em. lääkeyrityksiin lausunnon laatimisen yhteydessä
- Kuvattiin ammattilaisille suunnattuja kuntoutuspalveluiden ja omahoidon tuen videoita
- Liitto julkaisi 4. täysin uudistetun painoksen yleisesitteestä Löytöretki luustoterveyteen

Yhteistyöneuvottelut ja kokoukset

- Neuvoteltiin kahdesti THL:n edustajien kanssa lonkkamurtumien tilastointiin liittyvistä asioista: tavoitteena on selvittää Luustoliiton avokuntoutustoimin-

taan sekä Lahden kuntoutusosaston ja Kaaos-klinikan perustamiseen liittyvän intervention vaikutuksia lonkkamurtumien esiintyvyyteen verrattuna sekä Päijät-Hämeen että valtakunnan tilanteeseen.

- Neuvoteltiin luustolääkeyrityksen kanssa yhteistyömahdollisuuksista
- Neuvoteltiin Suomen Tule ry:n kanssa yhteistyön mahdollisuuksista
- Neuvoteltiin Maito ja terveys ry:n kanssa esitteiden kehittämisestä
- Neuvoteltiin Apu-lehden kanssa terveyssisältöisen 22-tunnin risteilyn järjestämisestä yhteistyössä Nivelyhdistyksen ja Suomen Tule ry:n kanssa
- Neuvoteltiin ADHD-liiton, Muistiliiton ja Selkäliiton sekä Reumaliiton, Metropolia ammattikorkeakoulun ja Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:n kanssa yhteistyömahdollisuudesta kokemosaaajatoimintaa kehittävässä liiton hankkeessa
- Neuvoteltiin Keliakialiiton, Diabetesliiton, Kilpirauhasliiton ja Lihavuusleikatut ry:n kanssa sekundaariosteoporoosiin liittyvästä hankeyhteistyöstä liiton omassa hankkeessa
- Neuvoteltiin useiden muiden järjestöjen kanssa hankeyhteistyöstä neljässä eri hankkeessa
- Neuvoteltiin aikuisten mobiilipelin kehittämisestä
- Gery ry:n hallituksen kokoukseen osallistuminen

Luennot ja näyttelyt

- Alustus SOSTE:n taloudellisen arvioinnin verkoston tapaamisessa
- Liitto keräsi tietoa vertaistuen ja kuntoutuspalveluiden kehittämiseksi Heinolan kesäpäivillä
- Liitto luennoi ammattilaisille Satakunnan reumayhdyshenkilöille, kuntoutushenkilöstölle Oulussa ja palvelukeskuksien henkilökunnalle Helsingissä
- Liitto luennoi Hyvinvointilomat ry:n valtakunnallisessa tapahtumassa vapaa-ajanohjaajille luustoterveydestä ja osteoporoosista
- Liitto osallistui Docrates syöpäsairaalassa järjestettyyn yleisötapahtumaan näyttelyosaston voimin yhteistyössä Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen kanssa

Tapahtumien valmistelut

- Valmisteltiin valtakunnallista Avokuntoutusfoorumia kuntoutuksen ammattilaisille Tampere-talolle
- Valtakunnallisen Avokuntoutusverkoston puheenjohtajiston kokoontumiseen osallistuminen ja sihteerinä toimiminen

Liittouutiset – Suomen Luustoliitto ry tiedottaa

- Valmisteltiin perusterveydenhuollon lääkäreille suunnattua koulutuspäivää yhteistyössä Mediutisten ja yritysten kanssa
- Valmisteltiin liiton omaa valtakunnallista koulutuspäivää terveydenhuollon ammattilaisille
- Valmisteltiin medialle suuntautuvaa Luustoviikon teemaan liittyvää seminaaria

Kuntoutustoiminta

- Luustoinfoja järjestettiin kuntoutujille Kouvolassa ja Tampereella
- Järjestettiin Omahoitokoulutus kuntoutujille Joensuussa

- Järjestettiin Luustokurssi kuntoutujille Helsingissä
- Avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen järjestämisestä tai sen jatkamisesta neuvoteltiin yhteistyössä kuntien kanssa Helsingissä eri palvelukeskuksissa, Lahdessa, Kotkassa, Porissa, Porvoossa ja Raahessa
- Suunniteltiin yhdessä Helsingin Palvelukeskuksien kanssa tulevien Luustoinfojen ja -kurssien järjestämistä
- Valmisteltiin syksyllä ja keväällä järjestettäviä valtakunnallisia verkkokursseja ja niiden lähitapaamisia



Luustoliitto Eduskunnassa

Luustoliitto järjesti uskomattoman suosion saaneen Luustorasti-tapahtuman Eduskunnassa yhteistyössä Eduskunnan työterveyshuollon kanssa Eduskunnan sosiaali- ja terveysvaliokunnan puheenjohtaja Tuula Haataisen emännöimänä. Tilaisuutta oli markkinoitu jo hyvissä ajoin. Jo ennen tilaisuuden alkua kansanedustajia, heidän avustajiaan ja muuta Eduskunnan henkilökuntaa jonotti tilaisuuteen ja alun perin kaksituntiseksi suunniteltu tapahtuma venyi yli kolme ja puoli tuntia kestäväksi!

Luustorasti-tapahtuma perustui nimensä mukaisesti luustoterveyteen liittyvään kuuteen rastiin, joista viimeisimpänä oli luustolupaus. Siinä henkilö sai valita, antoiko lupauksen oman luustonsa terveyden ylläpidosta vai lupasiko, ettei luustokuntoutujaa unohdeta sote-uudistuksessa. Lupauksen anto valokuvattiin. Kaikilla tapahtuman rasteilla oli näkyvillä tärkeää tietoa osteoporoosista, osteoporoottisista murtumista ja niiden kustannuksista. Lisäksi osallistujille tarjottiin luustoterveyllistä välipalaa.

Mukana rasteilla olivat myös liiton maskotit Liisa ja Viljami, joista otettiin runsaasti selfieitä. Tunnelma oli iloinen, osallistujat olivat kiinnostuneita ja moni oppi paljon uutta luustoterveydestä ja osteoporoosista.

Kiitämme tapahtumassa mukana ollutta Oscare Medical Oy:tä hyvin sujuneesta yhteistyöstä! Luunlujuusmittaus OsCare Sono -laitteella oli huippusuositusta Luustorasti-tapahtumassamme.

Luustoterveys tuli tapahtuman osallistujille aiempaa omakohtaisemmaksi asiaksi: tavoitteena on, ettei luustokuntoutujaa unohdeta sote-uudistuksessa.

TEKSTI: ANSA HOLM
KUVAT: AKIFOTO OY





Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistyksen väkeä lomaili Siilinjärven Kunnanpaikassa

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry myönsi Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry:lle Ray:n tukeman viiden päivän mittaisen lomajakson Siilinjärven Kunnanpaikassa. Lomalle osallistui yhteensä lähes 20 henkeä.

Ohjelmassa oli monenlaista liikuntaa ulkona ja sisällä sekä mielenkiintoisia luentoja mm. ravinnosta ja liikunnasta sekä jalkojen hoidosta. Loma oli rentouttava ja se antoi voimia arkeen. Kuvassa lomailaisia kävelylenkille lähdössä.



Kuva: Marit Salo



Kanta-Hämeen Luustoyhdistys

Maskottimme sai toukokuun jäsenillassa nimen Luukas. Luukas esiintyi ensi kertaa julkisesti toukokuussa Linnanpuistossa Luustoyhdistyksen ja kolmen muun potilasjärjestön yhteisessä liikuntatempauksessa Kesä potkii liikkeelle.



Kuva: Eeva Pöyhönen

Kuvassa puheenjohtaja Jorma Heikkinen pöydän ääressä, hänen takanaan varapuheenjohtaja Perttu Luomala ja sihteeri Tuula Räikkönen. Hallituskavahuuteen kuuluvat myös Aila Toivoniemi, Anja Määttä, Kyllikki Hekkala, Inkeri Ahola sekä varajäsenet Sirkka Tallavaara ja Vuokko Korkeasalo.

Vertaistuki puhutti Oulussa

Pohjoisen Luut Lujiksi -yhdistyksen hallitusaktiivit koolla yhdistyksen tilassa elokuussa Oulun kumppa-

nuuskeskuksessa. Kokoontumisessa keskusteltiin vilkkaasti vertaistuesta ja tulevan syksyn tapahtumista.

VIKING LINE

Viking Line tarjoaa Luustoliiton jäsenille monia alennuksia sekä risteilyihin että reittimatkoihin. Voit tutustua tarkemmin jäsenalennuksiin netissä: www.vikingline.fi/edut/luustoliitto.

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

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **11.11.2016** mennessä osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Esterytalo, Otto Mannisenkatu 4,
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Sirkka Muurikka,
sirkka.muurikka@luukku.com

Vertaistuen yhteyshenkilö

terveydenhoitaja Marit Salo,
puh. 044 094 8162

Tapahtumista ilmoitetaan Kaupunkilehdessä Esteryn järjestöilmoitusten yhteydessä.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous la 19.11.2016 klo 13–15 Mikkeli (keskussairaalan auditorio, Porrassalmenkatu 35). Kokous aloitetaan yleisöluennolla klo 13, aiheena osteoporoottiset murtumat. Luennoitsijana ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, **LT Ville Waris**. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tilaisuudessa myös arpajaiset.

Mikkelin toimintaryhmä Osteoporoosivertaiskiryhmä

Yhdyshenkilö

Marit Salo, p. koti 044 094 8162

Pieksämäki-lehden Seurapalstalla ilmoitetaan tapahtumista.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Osteoporoosivertaiskiryhmän

kokoontumiset ovat kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16–17.30 Estery-talolla (Otto Mannisen katu 4).

11.10. Miten se olikaan?

Vieraana muistihoitaja

Orvokki Tuukkanen

01.11. Vieraana järjestösuunnittelija

Eeva Pöyhönen Luustoliitosta

29.11. Tapaaminen pikkujoulujen merkeissä

LIIKUNTA

Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16) yhdistyksen jäsenillä mahdollisuus kuntosaliharjoitteluun omatoimisesti **5 € / kerta**. Kuntosaliharjoittelua edeltää fysioterapeutin alkukartoitus ja kuntosalin käytön ohjaus sekä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadinta. Kartoituksen, ohjelman laadinnan ja ohjauksen kokonaishinta on **65 €**.

Pieksämäen toimintaryhmä

Vertaistuen yhteyshenkilö

Tuovi Tyrväinen, puh. 0400 570 416,
tuovityrvainen@luukku.com

Vertaisryhmän yhdyshenkilö

Anne-Mari Tarvonen, p. 040 5161029,
am_tarvonen@hotmail.com

Savonmaa-lehdessä ilmoitetaan tapahtumista.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6, 3.kerros) klo 16 alkaen.

To 13.10. kpl 16 vietämme kerhon merkkipäiviä ja vieraaksemme tulee kansainvälisen kehitystyön sihteeri **Eija Junnilainen** ja monikulttuurikahvilan väkeä.

To 10.11. klo 16 vieraanamme palveluneuvoja **Katja Manninen** Pieksämäen kaupungin perusturvasta.

To 8.12. vieraanamme Pieksämäen srk:n diakonissa **Katariina Saks**. Aika avoin.

Vko 42 on Luustoviikko. Järjestämme viikolla aiheeseen liittyvää ohjelmaa Neuvokas Toimintakeskuksessa (3 krs. Tasakatu 4–6).

LIIKUNTA

Tasapaino-liikuntaryhmä jatkaa torstaisin klo 15–17. Järjestötalon 1. krs. monitoimitilassa, (Tasakatu 4–6). Liikuntaryhmä on maksuton yhdistyksen jäsenille.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

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

TULEVIA TAPAHTUMIA

Toimintaryhmän tapaamiset joka kuukauden neljäs torstai järjestötalo Kolumosessa (Pappilankatu 3) klo 17–19.

27.10. Vieraana fysioterapeutti Satu Auvinen-Leinonen

24.11. Ohjelma avoin

15.12. Pikkujoulu

MOP-tapahtuma 20.10. klo 17.30–19

Savonlinnan keskusseurakuntatalolla (Kirkkokatu 17). Lääketieteen tohtori **Tiina Huusko** kertoo osteoporoosista ja lääkityksestä.

LIIKUNTA

Yhteinen liikuntaryhmä Saimaan Syöpäyhdistyksen Savonlinnan seudun osaston kanssa joka toinen maanantai parittomilla viikoilla Gym42:ssa (Pappilankatu 3. krs.).

Torstaisin klo 10.30–11.15 **ohjattua kevennettyä vesijumppaa** Savonlinnan kaupungin uimahallissa.

Finnish Bone Society ry

Finnish Bone Society ry liittyi vuoden 2016 alusta Luustoliiton jäsenyhdistykseksi. Yhdistys toimii yhdyskseenä luututkimuksesta kiinnostuneiden henkilöiden välillä sekä edistää alan käytännöllistä ja teoreettista kehitystä Suomessa.

Kotisivut

www.finnishbonesociety.org

Puheenjohtaja:

Jorma Määttä,
puh. 02 333 7356, jmaatta@utu.fi

Varapuheenjohtaja:

Jalmari Pirhonen,
pirhonen.jalmari@gmail.com

Sihteeri:

Elisa Saarnio, puh. 029 415 8276,
elisa.saarnio@helsinki.fi

Jäsenasiat:

Sami Salo, sami_salo@hotmail.com

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Yhdistyksen sähköposti

khlusto@gmail.com

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Erja Liuko, puh. 050 5631 599,
erja.liuko@gmail.com

Tiedotus ja jäsenasiat

Ritva-Liisa Aho, puh. 050 3299 815,
aho.ritvaliisa@gmail.com

Vertaistuki

Ritva-Liisa Aho puh. 050 3299 815,
Vuokko Ahlberg puh. 040 534 4984
Riitta Salo, anjariitta.salo@gmail.com

TULEVIA TAPAHTUMIA

Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen syyskokous to 10.11. klo 16 (Kumppanuustalon 1 krs Huone 109, Kirjastokatu 1, Hämeenlinna). Sääntömääräiset asiat, kuten vuoden 2017 toimintasuunnitelma, talousarvio ja hallituksen täydentäminen. Kokouksen aluksi luento: "Miten jaksan sairauteni kanssa". Kahvitarjoilu.

Jäsen- ja vertaistuki-illat jatkuvat Hämeenlinnan Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1, Huone 109). Tarjolla kahvia/teetä ja pientä purtavaa hintaan 3,50 €.

Torstaina 22.9. klo 16–18 aiheena "Osteoporoosin käypähoitosuositus", josta Luustoliitto on tehnyt potilasversion.

Torstaina 13.10. klo 16–18 lokakuun jäsenilta. Teema avoin.

Torstaina 24.11. klo 16–18 NeoLife ravintolisätuotteiden esittely.

Pikkujoulu järjestetään joulukuussa Eräs-teatterissa, tarkemmin syyskokouksessa 10.11.

Luustoviikon yleisöluento LUUSTOA JA TERVEYTTÄ TUKEVA RAVITSEMUS to 20.10. klo 17.30–19 Kumppanuustalon Auditoriossa (ravitsemusasiantuntija, ETT Marika Laaksonen).

Ruokakurssi ma 24.10 klo 17–21 Marttojen opastuksella. Toivottuna teemana "Herkkävatsaisille sopivat ruoat" Hinta 30 €. Kokkaamaan sopii 16 kiinnostunutta. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Ilmoittautumiset Salmele syyskuun aikana.**

JÄSENKIRJE 2/2016

on lähetetty elokuussa sekä postitse että sähköpostitse. Etkö ole saanut jäsenkirjettä? Onko osoitteesi tai sähköpostiosoitteesi muuttunut? Aina- ja Armas-alkuiset sähköpostit ovat lakanneet toimimasta. Ilmoita uusi osoitteesi Ritva-Liisalle aho.ritvaliisa@gmail.com tai puh 050 32 99 815.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

Puhelinpäivystys puh. 044 311 1215, joka kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 14–18. Muina aikoina voit jättää viestin vastaajaan. Viestit puretaan viikoittain.

Puheenjohtaja

Anu Salpakoski, puh. 040 738 4536,
anu.salpakoski@mamk.fi

Jäsenasiat

Mirja Kalima, puh. 040 7070 973

Yhdistyksen syyskokous ma 14.11. 2016 klo 17.30–18.30 yhdistyksen toimistolla (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä). Esillä ovat sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu!

TULEVIA TAPAHTUMIA

Seniorimessut ma 3.10. klo 10–15 Jyväskylän Kaupunginteatterissa. Tänä vuonna vanhusten viikon teemana on "Tekee mieli oppia!". Tule keskustelemaan ja tutustumaan senioripalveluihin. Paikalla yhdistyksestä on **Mirja Kalima**.

Museokäynti to 6.10. klo 14 Suomen käsityön museossa (Kauppakatu 25, Jyväskylä) "Unelmien kuteita" esitte-

lee Teatterimuseon pukukokoelmasta valikoituja epookkipukuja 1800-luvulta 2000-luvulle. Ilmoittautumiset kulttuurilatuksi **Else Heikkilä** puh. 040 861 0123.

Yleisöluento to 20.10. klo 17–19 Minnansalissa (Vapaudenkatu 39–41). Aiheena Luomuliikunta poistaa istumisen haitat. Luennoitsijana **Arto Pesola** (LitM, liikuntafysiologi, tohtorikoulutettava).

Laula kanssain – Vertaistukea laulellen Reumayhdistys (Kilpisenkatu 18)

To 20.10. klo 13–15, teemana hengelliset laulut ja koululaulut

To 17.11. klo 13–15 teemana joululaulut

LIIKUNTA

Jyväskylän kaupungin jumpparyhmä osteoporoosia sairastaville on alkanut ma 5.9. klo 16–17 Puistokoululla, käynti sisäpihan kautta.

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, nettivastaava

Aira Hirvikoski puh. 050 331 0274,
aira.hirvikoski@hotmail.com

Jäsenasioiden hoitaja, taloudenhoitaja

Sirkka Wihlman puh. 040 700 3255
sirkka.wihlman2@gmail.com

Sihteeri

Virpi Mild puh. 050 594 8685
virpi.mild@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Olavi Ström puh. 050 463 9235
olavi.strom@gmail.com

Sääntömääräinen syyskokous ke 26.10.2016 klo 18 Toimintakeskus Kompassissa (Yrittäjätie 5–7, Kokkola). Ennen syyskokousta klo 17.00 Luustoliiton järjestösuunnittelija **Eeva Pöyhönen** pitää luentoalustuksen "Vertaistuessa on voimaa". Tervetuloa joukolla molempiin tilaisuuksiin! Kahvitarjoilu.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Yleisöluentotilaisuus ke 28.9.2016 klo 17.30 alkaen (Hyvinvointikampus, Terveystie 1, Kokkola). Huolehdi luustosi kunnosta, ehkäise osteoporoosi ja murtuma, luennoi erikoislääkäri **Olli Simonen**.

Maailman Osteoporoosipäivää vietetään to 20.10. klo 16 alkaen teemalla: *Turvaa tulevaisuutesi. Pukeudutaan yhdessä valkoiseen!* Olemme varanneet Oppilasravintola Kokkolinnasta (Isokatu 2, Kokkola) luustoterveyllisen ruokailun. Ravintoterapeutti pitää pienen luennon ennen ruokailua. Ruokailun jokainen kustantaa itse. **Ilmoittautumiset 30.9. mennessä:** Ritva Hiltunen, puh. 050 546 9858.

Juhlimme Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry:n perustamisen 10-vuotistaivalta to 17.11.16 klo 18 Opetusravintola Kokkolinnassa (Isokatu 1, Kokkola) täytekekkekahvein. Tarjoilun kustantaa yhdistys. Luvassa ohjelmaa ja muisteloita. Ilmoita tulostasi juhlaan viimeistään **30.10.16 mennessä:** Ritva Hiltunen, puh. 050 546 9858.

LIIKUNTA

Maksuton Luut lujiksi -jumppa torstaisin klo 16–17 Mäntykankaan koulun liikuntasali, (Antti Chydeniuksenkatu 72, Kokkola). Jumppa sopii kaikenkuntoisille. Ilmoittautumiset paikan päällä. **Lisätiedot:** Aulikki, p. 040 847 9970 ja Riitta-Liisa, p. 0400 330 342. Katso myös oman kuntasi/kaupunkisi tarjoamat maksuttomat kuntosali ja jumpparyhmät, jokaiselle löytyy jotakin.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Tuula Saarinen, puh. 044 951 0026, tuulasaarinen5@gmail.com

TULEVIA TAPAHTUMIA

Vastaisku Vaivoille -luento 3.10. klo 18–20, Kotkan kirjastossa (Kirkkokatu 24). Yhdistys osallistuu tapahtumaan.

Yhdistyksen tapahtumia Kumppanuustalo Viikarissa (Mariankatu 24)

05.10. pelataan bingoa

19.10. vertaisryhmä/luustoviikon tapahtuma

02.11. vertaisryhmä

16.11. vertaisryhmä

30.11. syyskokous

04.12. puurojuhla klo 13 alkaen

14.12. vertaisryhmä

Kaikki vertaisryhmät ja syyskokous alkavat klo 14.



Vertaisryhmien aiheet 2.11., 16.11. ja 14.12 vielä avoinna. Kun ne varmistuvat, ilmoitamme niistä kaupunkilehti Ankkurissa. Lisätietoja: Tuula Saarinen.

Kouvolan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Peter Lüthje, puh. 0400 753 464, peter.luthje@pp.inet.fi

Syyskokous ke 30.11. klo 17–18.30

Toimitila Veturi (Pohjola-talo, Kauppamiehenkatu 4, 2. krs.). Esityslistalla sääntömääräiset asiat.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Esitelmät ja liikuntatunnit toimitila Veturissa (Pohjola-talo, Kauppamiehenkatu 4, 2. krs.) Keskiviikkona **28.9. klo 17–18.30** lääkeneuvontaa ja tietoa monilääkityksestä. Farmasian tohtori **Jaana Smal**.

Torstaina 20.10. klo 17–18.30 Maailman osteoporoosipäivä. Luento osteoporoosista. Ortopedi **Peter Lüthje**.

Ke 26.10. klo 17–18.30 keski-ikäisten ja ikäihmisten kaatumisten aiheuttamat murtumat Kouvolaissa vuonna 2015. Dosentti **Ilona Nurmi-Lüthje**.

Hallituksen kokoukset

14.9. klo 17–18.30 sekä

9.11. klo 17–18.30.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmä kokoontuu 9.9.–2.12. perjantaisin klo 11–12 Veturin tiloissa. Vetäjinä vertaisohjaajat **Anni Eskola** ja **Tuulikki Virta**.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Yhdistyksen sähköposti:

pirkanluu@gmail.com

Puheenjohtaja

Ulla Siljamäki-Ojansuu, 050-5283178, ulla.siljamaki-ojansuu@pshp.fi

Sihteeri

Sisko Rytönen, 050 3539697, sisko.a.rytkonen@gmail.com

Jäsensihteeri

Kyllikki Tanskanen-Sevon, puh. 050 4132339

TULEVIA TAPAHTUMIA

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous ke 2.11.2016 klo 17.00 Monitoimitalolla Wivi Lönn -salissa (Satakunnankatu 13). Kokouksessa käsitellään yhdistyksen säännöissä syyskokoukselle määrättyt asiat.

Jäsenillat (Monitoimitalo, Satakunnankatu 13, käynti Pellavatehtaankadulta):

Ti 13.9. klo 17–19 "Näkökulmia luustokuntoutujan omahoitoon". Alustaa Omahoidon koordinaattori **Pauliina Tamminen** Luustoliitosta (Strömmersali, 4 krs).

Ti 11.10. klo 17–19 "Onnistumisen hetkiä yhdistyksessä – toiminnan kehittäminen". Alustaa Järjestösuunnittelija **Eeva Pöyhänen** Luustoliitosta (Strömmersali, 4 krs).

Ke 2.11. klo 18–19 Yleisöluento: "Liikunnan terveysvaikutukset ja liikunnan mittaaminen". Terveysliikunnan dosentti **Raija Laukkanen** (Wivi Lönn-sali).

Ti 13.12. (alustavasti) pikkujoulu, paikka avoin.

Ravitsemusluennot

Yleisöluento ti 27.9.2016 klo 18–19 Sampolan Auditorio. Trendidieetit ja ravitsemussuosituksien syynissä. Ravitsemustieteiden opettaja **Eeva Voutilainen** Helsingin yliopistosta käy läpi sekä kansallisia ravitsemussuosituksia että trendiruokavalioita. Luento järjestetään yhdessä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin, Tampereen Diabetesyhdistyksen, Tampereen Sydänyhdistyksen, Pirkan-

maan Luustoyhdistyksen ja Tampereen Reumayhdistyksen kanssa.

To 13.10. klo 12–14 Riittävät rahat ruokaan? toiminnanjohtaja **Marja Kuuteri-Kallio**, Pirkanmaan Martat ry. Paikka Tampereen Reumayhdistys ry (Satakunnankatu 28 B).

To 20.10. klo 18–19 Asiakaslähtöisen sairaalaruokan kehittäminen. Ruokapalvelujohtaja ETT, **Virpi Kemi**, PSHP. Paikka: Pirkanmaan Luustoyhdistys, Monitoimitalo (Wivi Lönn -sali, Satakunnankatu 13).

Ti 15.11. klo 18–19 Pakkausmerkintöjen salat. Ravitsemusterapeutti **Katja Sassi-Pyykkö**. Paikka: Tampereen Diabetesyhdistyksen tilat (Lähteenkatu 2–4).

LIIKUNTA

Yhteistyössä Reumayhdistyksen kanssa **tanssilliset jumpat** kerran kuussa lauantaisin, sopii kaikenikäisille. Ensimmäinen kokoontuminen la 24.9. klo 15–16. Paikka GL Salonki (Satakunnankatu 28 B 3 krs). Hinta arviolta 4–5 €/kerta, varaa mukaan kolikoita. Ohjaana tanssiopettaja **Heidi Smolander**. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Siskolle; sisko.a.rytkonen@gmail.com tai puh. 050 353 9697. Paria ei tarvita, myös ystävän voi pyytää mukaan, kunhan ilmoittaa myös hänet. Mukaan voi tulla myöhemminkin!

Osteoporoosi-kuntosaliryhmä ma klo 14.20 Tampereen stadion (Ratinan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Kysy mahdollisia vapaita paikkoja. www.tampere.fi/ohjattuliikunta tai puh. 040 8064914. Hinta 35 €/syksy.

Liikuntaluotsi: Haluaisitko kaverin kävelyille, kuntosalille tai uimahalliin tai vaikkapa museoon. Ota yhteyttä Tampereen kaupungin vapaaehtoistoiminnan koordinaattori **Pilvi Tuomaiseen** ja pyydä kaveriksi liikuntaluotsi (ilmainen), puh. 040 806 3910 tai pilvi.tuomainen@tampere.fi

Käy tutustumassa myös Tampereen kaupungin tarjoamaan palveluun www.tampere.fi/terveytstutka.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Raija-Maija Rantala,
puh. 040 565 1995,
raiija-maija.rantala@er-pakkaus.fi

Raija Lantto, puh. 0400 600 356,
raiija.lantto@netikka.fi

TULEVIA TAPAHTUMIA

20.10. Nuorisokeskuksessa (Puskantie 3) **klo 13 Luustopäivä** – murtumatta mukana, jonka pitää lääkäri **Eeva Korpi-Hyövähti**. Tilaisuuden järjestää Eläkeläisten EP piiri.

To 10.11. klo 18 Kuulopisteen luennoitsija Nuorisokeskuksen kahviossa (vanha teatteri, Puskantie 3).

Ke 7.12. klo 12 menemme teatterille katsomaan Kvartetin pikkujoulun merkeissä. Hinta 22 € ja lounas omakustannushintaan 9,60 € (eläkeläisille alennus -10 %).

LIIKUNTA

Muistathan, että **osteojumppa** on alkanut **7.9 klo 17–18** ja jatkuu marraskuun loppuun saakka joka keskiviikko Y-talolla. Hinta jäseniltä 25 € ja ei jäseniltä 38 € koko syksyltä.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto

Kansankatu 53, 90100 Oulu
Puh. 045-8423370

Puheenjohtaja

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

Sihteeri

Tuula Räikkönen, puh 040 510 0886,
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava

Anja Määttä, puh. 0400 581 427,
anjatuira@luukku.com

Jäsenille suunnatut lääkäripalvelut puhelimitse jatkuvat. Soittakaa rohkeasti kysymyksenne /asianne keskiviikkoisin 14.30–15.30 välisenä aikana puh 0400 699 000 (Jorma Heikkinen).

Yhdistyksellä on **toimitila** Oulun Kumppanuuskeseuksessa (Kansankatu 53). Omat jäsenemme voivat käydä paikalla

keskustelemassa ja hakemassa materiaalia keskiviikkoisin klo 12 alkaen tai sopimuksen mukaan muulloinkin.

Syksyn sääntömääräinen yleiskokous pidetään Kumppanuuskeseuksen Asema-kabinetissa **16.11. klo 17–18**. Kokouksessa käydään läpi syyskokoukseen kuuluvat asiat. Tervetuloa.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Suosittu takka/vertaistuki-illat jatkuvat edelleen kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17–19 Asema-kabinetissa (Kansankatu 53). Kokoontumiset **28.9., 26.10. ja 30.11.2016**. Keskustellaan ajankohtaisista asioista ja vaihtaa kuulumisia kahvittelun lomassa.

Syksyn yleisöluento luustoviikolla ke 19.10.2016 klo 17–19.30 pääkirjaston Pakkalan salissa. Nyt syvennymme osteoporoosiasian ohella erityisesti Keliakiaan yhtenä osteoporoosin riskitekijänä.

Teatteriretki toteutetaan marraskuun lopussa jo perinteisen kaavan mukaisesti. Ajankohta ja kohde ilmoitetaan myöhemmin. Retkestä voi tiedustella sihteeriltä.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena. Jäsenet voivat käyttää haluamiaan kaupungin ylläpitämiä kuntosaleja. Seniorit voivat hankkia kaupungin kuntosalien/uimahallien käyttöön oikeuttavan seniorikortin koko vuodeksi hintaan 35 €.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu Meditaterian tiloissa (Hallituskatu 36 A, 6 krs) maanantaisin klo 12–13 (Huom. paikka vaihtunut). Maksu 5 €/hlö/kerta. Tiedustele asiasta liikuntavastavalta. Uusia liikkuja mahtuu mukaan.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Mailis Asikainen
puh. 040 417 0310

Sihteeri ja jäsenasiat

Tuula Pirnes
puh. 040 538 0168

Sääntömääräinen syyskokous ke 16.11. klo 17.30 Ravintola Eliaksessa (Kauppakatu 44, Joensuu). Esillä yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat. Ennen kokouksen alkua tustumme samassa rakennuksessa toimivaan Ortodoksiseen kulttuurikeskukseen ja viereiseen Ortodoksisen pappisseminaarin kirkkoon. Esittely klo 16.30. Kokouksen jälkeen yhdistys tarjoaa iltapalan Eliaksessa. Ennakkoilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta **Tuula Pirnekselle**, 040 538 0168 viimeistään 28.10. Kerro samalla osallistutko myös Ortodoksisen kulttuurikeskuksen ja kirkon esitelytilaisuuteen.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ikäihmisten terveyspäivä ti 4.10. klo 11–15 Joensuun Areenalla. Tule kuulemaan ajankohtaista asiaa ikäihmisten terveydestä ja hyvinvoinnista. Tapahtuman järjestää Pohjois-Karjalan Liikunta ry. Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Yhdistyksellä esittelypöytä. Toivomme esittelypöydän ääreen lisää toimijoita. Otathan haasteen vastaan ja tule mukaan!

LUUSTOVIKON TAPAHTUMIA

Vertaistuki-ilta ti 18.10. klo 17.30 alkaen. Tervetuloa vaihtamaan kuulumisia kahvien ja arpajaisten merkeissä Reumayhdistyksen tiloissa (Siltakatu 20 A, 4. krs, Joensuu).

Jalkaudumme ke 19.10. Isoon Myyhyn Joensuun ydinkeskustaan klo 10–15. Meillä on kaksi esittelypöytää Ison Myyn pääkäytävällä katutasossa. Kerromme yhdistyksestämme, ja jaamme tietoa. Tämä olisi yksi hyvä tapa aloittaa vapaaehtoistoissa.

Maailman Osteoporoosipäivänä to 20.10. Luento *"Nukkumisen ja unen monet kasvot"* klo 18 Joensuun yliopiston Aurora-rakennuksen AU100-auditorio. Luennoitsijana psykiatrian palvelualueen johtaja, ylilääkäri **Pekka Ropponen**, PKSSK. Tilaisuus on avoin kaikille asiasta kiinnostuneille.

Marraskuun jäsenilta ti 22.11. klo 17.30 alkaen. Vieraana omahoidon koordinaattori **Pauliina Tamminen** Luustoliitosta. *"Luustoliiton tarjoamat kuntoutuspalvelut yhteistyössä kuntien ja jäsenyhdistysten kanssa"*. Ortodoksinen Kulttuurikeskus/Ravintola Elias (Kauppakatu 44, Joensuu). Ennakkoilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta: Ritva Valkama, puh.045 108 0865 viimeistään 10.11.

Lucian päivänä ti 13. joulukuuta klo 17.30 alkaen vietetään Yhteistä vertaistukipikkujoulua glögien, joulutorttujen ja pipareiden merkeissä Reumayhdistyksen tiloissa (Siltakatu 20 A, 4 krs, Joensuu). Ennakkoilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta Marja-Liisa Siekkiselle, 050 361 743 viimeistään 8.12.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja/sihteeri/jäsenasiat
Hillevi Karjalainen, puh. 050 644 28, hillevi.karjalainen@gmail.com

Varapuheenjohtaja
Pirjo Sikanen, puh. 050 536 2468

Rahastonhoitaja
Ulla Piel, puh. 0440 678 523

Liikuntavastaava
Maria Väisänen, puh. 040 742 427

TULEVIA TAPAHTUMIA

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry:n ylimääräinen yhdistyksen kokous 8.11.2016 klo 12.30 Suokadun palvelutalo (Suokatu 6, 70100 Kuopio). Asialista: vuoden 2017 budjetti ja toimintasuunnitelma.

Jäsenpalaverit Suokadun palvelutalo (Suokatu 6, Kuopio, 2. kerros) tiistaisin klo 12.30–15.00 11.10., 8.11. ja 20.12.2016.

LIIKUNTA

Jumpat jatkuvat torstaisin Torikatu 19, vetäjänä jatkaa Nina Massa. **Osteojumppa klo 11–12 ja tuolijumppa klo 13–14.** Maksu jäsenille 4 € ja muille 6 €. Aloitamme syyskauden 8.9. ja jatkamme 15.12.2016 asti.

Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry

Käyntiosoite ja kokoontumispaikka
Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3. krs. 15140 Lahti

Puheenjohtaja
Annikki Kumpulainen 040 480 9920, annikki1956@hotmail.fi

Rahastonhoitaja ja jäsenasiat
Tuija Lehtinen 040 730 8058, tuikkulehtinen@gmail.com.

Muistatthän ilmoittaa uudet ja muuttuneet yhteystietonne Tuijalle.

Vertaistukipuhelin 040 192 5956, joka kuukauden ensimmäinen maanantai.

Jos olet halukas tekemään vapaaehtoistyötä (mm. kahvinkeittoa, tiedotusta, hallitustyötä, sihteerityötä), ilmoittaudu rohkeasti mukaan.

Ylimääräinen yhdistyksen kokous pidetään 11.10.klo 15 Lahden Invakeskuksessa. Kokouksessa käsitellään sääntömuutokset ja yhdistyksen uusi nimi sekä kevätkokouksesta siirtyneet sääntömääräiset asiat.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Syksyn jäseniltapäivät (Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3 krs.)

27.9. klo 15 Laura Kuutti-Pelkonen, Lahden kaupungin suun terveydenhuolto. Aiheena suun terveys.

18.10. klo 15 Luustoliiton järjestösuunnittelija **Eeva Pöyhönen**. Aiheena "Vertaistuesta voimaa". Keskustelua vertaistuesta yhdistyksissä.

8.11. klo 17.30 Hyvinvointi-ilta. Erikoiskosmetologi **Arja Korkala** kertoo ikään-tyvän ihmisen ihonhoidosta.

22.11. klo 15 Askartelua ja seurustelua. Suositellaan omien käsi- tai askartelutöiden tai vaikkapa kirjan mukaan ottamista (ei pakollista). Mukaan voi ottaa myös vanhan työn, onnistuneen tai epäonnistuneen ja kertoa sen tarinan.

Maailman Osteoporoosiviikkoa vietämme Senioreiden hyvinvointipäivän yhteydessä **ke 19.10 klo 10–14** Lahden Urheilu- ja messukeskuksessa. Vapaaehtoisia kaivataan mukaan, soita puheenjohtajalle 040 480 9920, jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan.

Luustoviikolla ke 19.10. klo 18–20 yleisöluento ”Kuuntelemisen taito osana vertaistukea”. Paikka kirjaston auditorio. Luennoitsijan ilmoitamme myöhemmin paikallislehtien ilmoitus-sivuilla.

Pikkujoulut 13.12. Lahden Invakeskuk-sessa. Teemana on musiikki, jutustelu ja yllätysleivonnaiset.

LIIKUNTA

Syksyn kuntosalivuorot: Mäkipatso-mon kuntosali, vertaisohjaaja **Sirpa Lindberg**. Maksuviite 1009. Tiistai klo 12–13 6.9–13.12, ei 6.12 ja 3.1.–9.5 (MM-kisojen vuoksi suljettu viikot 7–10, korvaaville tunneille voi tulla Paavolan kuntosaleille).

Paavolan terveysaseman kuntosali (Te-rapiakulma, Kirkkokatu 10). Keskiviik-kona ja torstaina ohjaajana vapaa-ajan ohjaaja **Minna Rauhanlaakso**, perjan-taina vertaisohjaaja **Annikki Kumpulai-nen** ja muutaman kerran tarvittaessa **Minna Rauhanlaakso**. Muista käyttää maksuviitettä (ks. alla) maksaessasi. Pankkitilin numero on FI07 5612 1120 3202 10.

Keskiviikko klo 16.15–17.15. Maksu-viite 2008, 7.9.–14.12, ja 11.1.–10.5.

Torstai klo 17.00–18.00 Maksuviite 3007, 8.9–15.12 ja 12.1.–11.5.

Perjantai klo 16.45–17.45. Maksuviite 4006, 9.9–16.12, ja 13.1–12.5.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Toimisto

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki, toimisto@osteopkseutu.fi (puhelinajat tiistaisin klo 12–15) puh. 045 601 6105

Puheenjohtaja

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

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaises-ti oman yhdistyksen jäsenille. Saathan jo jäsentiedotteet sähköpostiisi? Lähe-tämme sähköpostia tapahtumista ja yh-distyksen toiminnasta jäsenistölle 6–8 kertaa vuodessa. Ilmoita sähköposti-osoitteesi toimistoon, pysyt ajan tasalla.

Lääkärit neuvovat jäseniämme os-teoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Varaa henkilökohtainen 20 min aika toimistosta. Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Jäsenkortti mukaan! Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

Ville Bergroth 19.9.2016 klo 15–17 ja **Seppo Kivinen** 17.10.2016 klo 15–17.

Syyskokous ti 22.11 klo 18 Kampin Palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki, Kerhohuone Fade). Käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Tule mukaan vaikuttamaan yhdis-tyksesi asioihin ja tutustumaan toi-mintaamme.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsenillat

Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21) Kerhohuone Mude, ti 15.11 klo 17–19 **Jenni Tuomela** (TtM, fysiotera-peutti) antaa vinkkejä luustokuntoilijan liikunnasta – sopivat liikkeet ja rajoi-tukset.

Vertaistukea

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys, kokoushuone (Kaisaniemenkatu 4A, 3 krs.) klo 17–19. Syksyllä pidetään kaksi vertaistukitapaamista. Tarjoillaan kevyt iltapala. Paikkoja on rajallisesti, ilmoit-tautuminen toimistoon.

Ti 25.10. teemana liikunta, ilmoittautu-minen viimeistään 21.10.

Ti 29.11. teemana ravitsemus, ilmoit-tautuminen viimeistään 25.11.

Pikkujouluteatteri – Ei makseta, ei makseta la 3.12. klo 13, Studio Pasila (Ratamestarinkatu 5, Helsinki). Hinta jäsenille 18 €, ei jäsenille 34 €. Meillä on 30 lippua, sitovat ilmoittautumiset tiistaihin 30.10. mennessä toimistoon.

LIIKUNTA

Syksyn liikuntaryhmät ovat alkaneet, kysy vapaita paikkoja toimistosta.

Hangon paikallisosasto

Vetoryhmän jäsenet vuonna 2016

Ulla Laakkonen,
ullalaakkonen@luukku.com,
puh. 040 548 4114
Airi Lasanen,
airimaria@gmail.com,
puh. 050 400 2575
Paula Huttunen,
paulasiskoh@gmail.com,
puh. 050 309 3445
Toini Sandin,
toini.sandin@hotmail.com,
puh. 050 373 4349
Maggä Åhman, 050 400 2584

Varajäsenet

Marlen Näsänen, 0400 478 019,
Carita Vahtera,
carita.vahtera@gmail.com,
045 632 5629,
Karin Valtimo, 040 564 6917

Syyskokous 29.10. klo 13. Paikka ilmoitetaan myöhemmin. Seuraa Etelä-Uusimaa lehden tapahtuma-palstaa.

LIIKUNTA

Syksyn kuntosalivuorot maanantaisin. klo 18–19 ja jatkuvat marraskuun lop-puun asti. Tiedustelut Eira Taurèn, puh. 040 417 4336.

Jumppa keskiviikkoisin Tita-Marian koulussa klo 19 – 20 ja jatkuu marras-kuun loppuun. Tiedustelut Paula Huttu-nen, puh. 050 309 3445.

Saimaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

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

Osteoporoosineuvontaa: Osteopo-roosiohjaaja Pirjo Hulkkonen, 044 791 5325 tai 05 352 7054 (Fysioterapian palvelunumero), pirjo.hulkkonen@ek-sote.fi.

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

TULEVIA TAPAHTUMIA

Neulekahvila keskiviikkoisin klo 14–16, Lauritsalan Lounaskahvila (Luukkaantori 7).

Teatteriretki Lahden kaupunginteatteriin Evakkotytön tarina -esitykseen 4.11. Hinta 55 € sisältää matkan, lipun ja väliaikakahvin. Ilmoittautumiset 4.10. mennessä 045 124 1540 /Anneli.

Pikkujoulu ja 10-vuotisjuhla 25.11. Marjolassa. Ilmainen bussikuljetus.

Lounastapaamiset ravintola Tuurikokissa (Pohjolankatu 12) kunkin kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 12. Vapaamuotoista keskustelua ja vertaistukea lounaan lomassa. Ilmoita osallistumisesta viim. edellisenä maanantaina puh. 0400 768 884/Helena.

Lähihoitajaopiskelijat järjestävät kaikille avoimia tietoisuutta terveydestä sekä tekevät erilaisia mittauksia Perillistenkatu 3:n kerhotiloissa seuraavina päivinä: 3.10., 10.10., 7.11., 14.11. ja 28.11. klo 13–15.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno: Vesijumppa maanantaisin klo 12–13 Palvelutalo Kangasvuokossa. Hinta jäsenille 6,50 € /kerta, ei-jäsenille 7,70 € /kerta. Tiedustelut puh. 040 7270652 / Palvelutalo Kangasvuokko.

Liikuntaryhmät Lappeenranta: Tasapainojumppa Lappeenrannan Urheilutalon Judosalilla keskiviikkoisin klo 10.30–11.30. Ohjaaja **Suvi Romppanen**.

Vesijumppa tiistaisin klo 11–12, Palvelukeskussäätiön allasosasto (Kauppakatu 58-60, Lappeenranta). Jäsenet 5 € /kerta, ei-jäsenet 6,40 € /kerta.

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

Kuntosali Lappeenrannan uimahallin kuntosalilla tiistaisin klo 9–10.30. Kuntosali Lauritsalassa Lauran kammariassa (Hallituskatu 17–19) maanantaisin klo 12–13.30.

FasciaMethod-kehonhuoltoryhmä perjantaisin klo 10–11 Hyvä Vire -studiolla (Kauppakatu 61, 2.krs.). Aktiivisia venytyksiä fascialinjoja mukaillen, liikkuvuus- ja liikehallintaharjoitteita rauhalliseen tahtiin. Sopii hyvin senior-

reille. **Ohjaaja Maarit Venäläinen**. Hinta 5 € /kerta jäsenet ja ei-jäsenet.

Hinnat: kuntosalit, tasapainojumppa jäseniltä 3 €, ei-jäseniltä 4 € /kerta. Lisätietoa puh. 040 861 3191/Riitta ja www.osteosaimaa.fi

Salon Luustoyhdistys ry

c/o Salon SYTY ry, Helsingintie 6 Salo

Puheenjohtaja/liikuntavastaava
Aino Männikkö puh. 0400 531268,
mannikko@gmail.com

Jäsenasiat/retket
Heloisa Hongisto puh. 040 7187241
heloisa@seutuposti.fi

Varapuheenjohtaja/sihteeri
Kyllikki Nurkkala puh. 044 5392847,
kyllikki.nurkkala@salonseutu.fi

Hallituksen jäsen
Irma Vienonen puh. 040 5145732,
irmavienonen@gmail.com

Rahastonhoitaja
Heikki Männikkö p. 044 2576622,
mannikko36@gmail.com

Vertaistukihenkilöt
Aino ja Heloisa, yhteystiedot yllä,
Eira Koistinen (Somero)
puh. 050 5586 586,
eirakoistinen@gmail.com
Sinikka Kähkönen
puh. 040 7757 925
Maija Leirola
puh. 0400 743 605
Pirkko Pekkarinen
puh. 040 8338 189,
pirkko.pekkarinen@gmail.com
Kristiina Reiman
puh. 044 2119 762,
kitti.reiman@hotmail.com
Sirpa Saarikoski
puh. 040 8379 695,
saarikoskisirpa@gmail.com
Kimmo Tolonen
puh. 0400 245 365,
kimmotolonen38@gmail.com
Riitta Lahti (Koski TI)
puh. 044 5840 939,
kasperintie.11@live.fi

Liukuestekalossitilaus, kun saadaan 10 parin tilaus, jolloin hinta on 30 €. Kts. esite WWW.bonuskalossit.com. 26.9. kalossiesittely Koskisalissa, Koski TI:n kirjaston yläkerta.

22.11. klo 15 Syyskokous Marja Kankareen juhlatila (Perniöntie 11, Salo). Toiminta- ja taloussuunnitelma 2017 sekä puheenjohtajan, hallituksen jäsenten ja muitten toimijoiden valinnat. Kokouksen jälkeen pikkujoulu aterioineen. **Kari Nieminen** laulaa ja säestää kitaralla yhteislauluja. Hinta 20 € jäsen, muut 25 €. Ilmoittautuminen Heloisalle 10.11. mennessä ja maksu tilille FI92 4715 2020 0045 56.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Jäsenillat 29.9. klo 13–15 Ikäkeskus Reimarissa luuston hyvä ravitseminen, **ETT Marika Laaksosen** luennon pohjalta **Aino Männikkö**.

6.10. SYTYn Sali klo 16 vertaistukiryhmä. Klo 17 sekundääriosteoporoosi.

17.–23.10 Luustoviikko, jolloin jäsenemme jakavat esitteitä apteekeissa ja tavarataloissa.

17.10. klo 15 Koskisali, Koski TI:n kirjaston yläkerta. Fysioterapeutti **Eerik Breilin** luennoi selän hoidosta.

19.10. klo 9.30– 12 Ikäkeskus Majakassa tasapainotestaus/liikuntatapahtuma.

20.10. klo 13–15 Ikäkeskus Reimarissa luento sekundääriosteoporoosista.

3.11. SYTYn Sali klo 16 vertaistukiryhmä. Klo 17 luennoi ruuansulatuskanavan sairauksista sisätautiasastonlääkäri **Karri Utriainen**.

Pirteyttä Päiviin -ryhmien 10-vuotis-tapahtuma 30.9. Urheilutalolla ja uimahallilla klo 10–15, josta ilmoitetaan liikuntatoimen kautta. Meidän jäsenet ohjaavat 8 ryhmää. Kausikortin hinta 40 € voimassa vuoden ostopäivästä alkaen, oikeuttaa myös uimahalliin pääsyn.

Ruususet askarteluryhmä SYTYn Sali to klo 14–16, 2 viikon välein Sydänyhdistyksen kanssa, alkaen viikolla 36. Tiedustelut Ulla Sagulin-Lehtinen puh. 050 547 0242.

Salon SYTY (potilas- ja vammaisyhdistysten yhteistyöyhdistys) www.salon-syty.fi. Monenlaista toimintaa ja eri yhdistysten järjestämiä luentoja, joihin on useimmiten vapaa pääsy. **ATK-opastuksesta** voi kysyä **Aki Peltoniemeltä** puh. 044 555 0938.

Hyvinvointipysäkki to klo 13–17. Opiskelijat tekevät maksuttomia terveystestejä.

Taidenäyttely 12.9.– 14.10. SYTYn tiloissa jäsenemme **Anneli Jalosen** töitä.

Ikäkeskukset Majakka ja Reimari: Monenlaista toimintaa ma–pe. Ikäinfo-tapahtumia Salon eri alueilla, tiedustelut Minna Lähdemäa puh. 044 772 3281. Kts. www.salonikaifo.fi.

LIIKUNTA

Vesijumpat Salon uimahallin terapiaallas ma klo 11.10 ja klo 12 sekä ke klo 14 ajalla 5.9.–7.12. Ohjaajat **Eila Paju** ja **Aino Männikkö**. Maksu kassalle tai kausikortin näyttö ja kauden lopulla tilille 1 €/kerta jäsenelle, muut 2 €/kerta.

Ollikkalan kuntosal ti klo 10.30–12 ajalla 6.9.–13.12. jäsenille. Maksuton. Yhteyshenkilö Oili Virta p 0400 693273.

Curling ma klo 9–10 Ikäkeskus Majakka yhteistyössä Halikon Eläkkeensaajain kanssa. Maksuton.

Tuolijumppa Koskisali, Hämeent. 12 Koski TI ma klo 15–16 Sydänyhdistyksen kanssa 12.9.–12.12. Ohjaa **Riitta Lahti**. Maksuton.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, liikuntavastaava, nettivastaava

Iris Kurikka, puh. 050 3891 683,
iris.kurikka@pp.inet.fi

Varapuheenjohtaja, taloudenhoitaja
Marja Markkula, puh. 050 5337 689,
marja.markku@gmail.com

Sihteeri, jäsenasiat

Kristiina Osara, puh. 040 5438 920,
kristiina.osara@yahoo.com

Ilmoitamme yhdistyksen jäseniltoista Satakunnan Kansan Menot/tänään -palstalla tapahtumapäivänä. Tapahtumailmoitukset myös yhdistyksen kotisivuilla.

Sääntömääräinen syyskokous to 24.11.2016 klo 17.30 Porissa, Hoitolaitos Fysionsin tiloissa (Itäpuisto 11, 3 kerros). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen jälkeen fysioterapeutti **Kirsi Valpio** kertoo osteoporoosin hoidosta hänen näkökulmastaan. Alustuksen pohjalta keskustelua. Kahvi- ja teetarjoilu, glögiä ja arvontaa.

TULEVIA TAPAHTUMIA

To 20.10. Maailman Osteoporoosipäivä -tapahtuma.

LIIKUNTA

Ohjattu kuntosalivuoro Porin Urheilutalon kuntosalilla (Kuninkaanhaanaukio 6) ti klo 15–16 syyskaudella 13.12. saakka. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Iris Kurikka, puh. 050 389 1683, iris.kurikka@pp.inet.fi.

Liikuntavihko kuntoilijoita varten on postilaatikossa Kirjurinluodon kuntosien varrella ja nimensä vihkoon kirjoittaneiden joukosta arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Sihteeri

Helena Rosvall (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ja Ostouutisten tilaukset)
puh. 040 842 5095
suomen.osteoporoosiyhdistys@gmail.com

Puheenjohtaja

Olli Simonen,
olli.simonen@fimnet.fi

Kotisivut

www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi

Lääkärin osteoporoosineuvonta puhe-
limitse maanantaisin klo 14–15. Puhe-
linnumero jäsenkirjeissä.

Jäsenille maksuton **Osteouutiset** ilmestyy 6–8 kertaa/vuosi sähköisesti (sis. ajankohtaisista osteoporoosista ja terveyttä koskevista tutkimuksista ja niiden tuloksista). Ilmoita sähköpostiosoitteesi sihteerille, paperiversio jäsenille 8 €, muille 10 € (sähköisenä) maksamalla yhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94 ja lähettämällä sähköpostiosoitteen.

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous to 17.11.2016 klo 18. (Kampin Palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, kerhohuone, Helsinki). Sääntömääräisten asioiden lisäksi asialistalla on yhdistyksen hallituksen ehdotus yhdistyksen sääntömuutoksiksi. Hallituksen ehdotus sääntömuutoksiksi nähtävillä 11.9. alkaen yhdistyksen sivuilla: suomenosteoporoosiyhdistys.fi/yhdistys/jaskokokoukset. Ennen syyskokousta klo 17 yleisöluento, jonka pitää osteoporoosilääkäri **Maiju Helin** aiheesta ”*Osteoporoosin lääkehoito*”.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Kaikille osteoporoosiasioista kiinnostuneille tarkoitettu **osteoporoosikoulu** alkaa Osteouutisissa ja yhdistyksen sivuilla syyskuusta alkaen. Koulussa käsitellään aiheittain vuoden kuluessa osteoporoosin ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen kuuluvat asiat pohjautuen Suomen Käypä hoito suosituksiin ja vastaaviin kansainvälisiin suosituksiin. Lisäksi koulussa käsitellään alan viimeisimpiä virtauksia ja tutkimuksia.

Vuoden 2016 opinto- ja virkistyspäivien luentodiat ja valokuvia nähtävillä yhdistyksen sivuilla (www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi).

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

c/o TULE-Tietokeskus,
Yliopistonkatu 19, 20100 Turku

Sähköposti

turunseudunluustoyhdistys@gmail.com
Huom! Käytämme yhteistä sähköpostia.

Kotisivut

www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/turunseudunluustoyhdistys

Facebook

www.facebook.com/luustoturku

Twitter

www.twitter.com/luustoturku

Puheenjohtaja

Jenni Laaksonen, puh. 040 559 2995

Liity sähköiselle tiedotuslistallemme lähettämällä sähköpostiosoitteesi yhdistykselle, ja saat ajankohtaiset uutiset ajantasaisesti.

**To 17.11. klo 18.15 syyskokous
TULE-Tietokeskuksessa.**

TULEVIA TAPAHTUMIA

Ke 28.9. klo 17.30–18.30 Tasapainoryhmä TULE-Tietokeskuksessa.

Ti 4.10. klo 17.30 Työikäisten luostokuntoutujien vertaisryhmä. Ruusukorttelin kerhohuone 3 (katutaso).

Ti 18.10. Luukaksen nimipäiväkahvit

Ke 19.10. klo 18 Sisäcurling TULE-Tietokeskuksessa.

La 22.10. Lasten Luustofestarit -16.

Ti 25.10. klo 17 Kranssikurssi TULE-Tietokeskuksessa. Ilmoittautuminen yhdistyksen sähköpostiin tai Pirkolle puh. 041 445 7110. Paikkoja rajoitetusti!

Ke 2.11. klo 19 Turun Kaupunginteatteri: Kissa kuumalla katolla. HUOM! Alennettu hinta: Turun Seudun Luustoyhdistyksen jäsenille vain 32 €, (muut norm. 38 €, eläkeläiset 35 €, opiskelijat 32 €). Sitovat ilmoittautumiset 30.9. mennessä osoitteeseen turunseudunluustoyhdistys@gmail.com tai puhelimitse 040 559 2995/Jenni. Maksu yhdistyksen tilille FI44 4309 0010 2805 68.

Ti 8.11. klo 18 Luento ”Liikunta soveltuu kaikille” Happy Housessa (Ursinin katu 11).

Ke 16.11. klo 12–15 TULE-kumppanuusyhdistysten NON-STOP-pikkujoulut TULE-Tietokeskuksessa.

Ti 22.11. klo 17.30 Työikäisten luostokuntoutujien vertaisryhmä. Ruusukorttelin kerhohuone 3.

Ke 23.11. klo 18 Sisäcurling TULE-Tietokeskuksessa.

Ke 30.11. TULE-Tietokeskuksen teemapäivä: Luustoterveys. Yhdistyksen vertainen paikalla klo 12–15.

Pe 16.12. klo 18 alkaen Turun Seudun Luustoyhdistyksen ohjelmallinen joulujuhla Happy Housessa.

LIIKUNTA

Syyskuusta alkaen yhdistyksen oma (maksuton!) kuntosalivuoro joka keskiviikko klo: 17.30–19.30 Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, katutaso).

**Vaasan Seudun
Luustoyhdistys ry
Vasanejdens
Osteoporosförening rf**

Puheenjohtaja

Olle Lindroos, lindroosolle111@gmail.com

Sihteeri ja jäsenasiat

Kirsti Hast, kirsti.hast@pp.inet.fi

TULEVIA TAPAHTUMIA

27.9. klo 11–15 Seniorien terveyspäivä Mustasaaren Botniahallenissa. Yhdistyksellä on tapahtumassa infopiste, jossa tarjolla luustotuustoa ja luustotanssia (0 %). Lisätietoja yhdistyksen puheenjohtajalta.

Seniorernas Friskvårdsdag den 27 september kl 11–15 i Botniahallen. Kom och smaka på senaste nytt på ostfronten: benost! Den är dessutom närproducerad. Du får en snaps också, fylld med nejdens bästa eko-ingredienser, dock inga procentenheter.

De svenskspråkiga gymnastikprogrammen har kommit: gjorda för dej som vill få starkare muskler som stöder dina ben. Du kan dessutom - och det är det bästa - bli medlem i vår förening. Direkt på plats medan du smakar på benosten och bensnapsen! Välkommen!

Lukijakilpailu

ja edellisen kisan voittajat

Keräämme Luustoliitossa luustokuntoutujien ja yhdistystoimijoiden vertaistukseen liittyviä näkemyksiä ja kokemuksia. Tällä kertaa keräämme niitä myös Luustotiedon lukijakilpailun satona: kerro 1–5 lauseella, mitä vertaistuki tarkoittaa sinulle.

Järjestösuunnittelija Eeva Pöyhönen kokoaa vertaistuesta selvityksen, joka julkaistaan joulukuussa. Myös kaikki lukijakilpailun kirjoitukset käsitellään luottamuksellisesti. Yksittäisiä henkilöitä ei voi tunnistaa vertaistukea koskevasta selvityksestä. Jos haluat lisätietoa asiasta, soitele Eevalle 050 442 3999.

Lähetä kilpailuvastauksesi 15.10. mennessä sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi tai kortilla tai kirjeellä osoitteeseen Luustoliitto, Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki. Vastaajien kesken arvotaan jälleen kolme yllätyspalkintoa.

Viime lehden lukijakilpailussa etsittiin kesäristikon avulla sanaa. Oikea vastaus oli LUUSTO-VIIKKO. Saimme jälleen huiman määrän oikeita vastauksia ja hienoja postikortteja. Kiitos kaikille vastanneille! Alla lukijakilpailun voittajat. Onnettarena toimi Eeva Pöyhönen.

Voittajat:

Tarja Hannila, Imatra

Maire Hyvärinen, Viinijärvi

Anneli Tamminen, Espoo



Suomen Luustoliitto ry
Arkadiankatu 19 C 36,
00100 Helsinki

Liity jäseneksi:
www.luustoliitto.fi

HENKILÖSTÖ

toimistos sihteeri
Lauri Väänänen
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

järjestösuunnittelija
Eeva Pöyhönen
puh. 050 442 3999
eeva.poyhonen@luustoliitto.fi

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

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

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





Arvioi luustosi hyvinvointi

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

☐ Vähäinen liikunta

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

☐ Kuukautishäiriöt

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

☐ Laihdutus niukalla ruokavaliolla

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

☐ Raskaus ja imetys

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

☐ Tupakointi

Tupakointi nopeuttaa luun haurastumista ja heikentää kalsiumin imeytymistä.

☐ Vähäinen maitotuotteiden käyttö

Maitotuotteet ovat tärkein ravinnosta saatavan kalsiumin lähde.

☐ Vähäinen D-vitamiinin saanti

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

☐ Vegaaniruokavalio

Vegaaneilla kalsiumin saanti voi jäädä rajoitetun ruokavalion vuoksi liian vähäiseksi.



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

