

Luustotieto 3

2020

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

**Kuntoutuja
Riitta Järvenpää:
Positiivisuus
auttaa jaksamaan**
(s. 4–7)

**Omahoito on avain
suun terveyteen**
(s. 14–17)

**Kuntoutus arjen
toiminnallisuuden
tukena**
(s. 24–25)

Teemana suun terveys

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2020	30.01.	28.02.
2/2020	24.04.	22.05.
3/2020	21.08.	18.09.
4/2020	06.11.	04.12.

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

Valmisaineistot

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

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

1/2-sivu vaaka 600 € 180 x 125 mm
1/2-sivu marginaalein 210 x 150 mm
+ 3 mm leikkausvarat

1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm
1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm
1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm
1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen
mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Laura Maunu Photography
(ks. s. 4-7)

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painotalo Plus Digital

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 3/2020

- 4-7 Kuntoutuja Riitta Järvenpää (69 v.):
Positiivisuus auttaa jaksamaan
- 8-12 Uutisia lyhyesti
- 13 Suun terveys ja hoitopolku:
Hyviä käytäntöjä Kymenlaaksosta
- 14-17 Asiantuntijahaastattelu:
Omahoito on avain suun terveyteen
- 18-19 Suunterveys ja luun hajoitusta estävät lääkkeet
- 20 Kentältäkäsini: Syksy 2020
- 21 Tuloksia luulääkehoidon kyselystä
– potilaiden raportoimaa
- 21 Liikettä luille
- 22 Luustoneuvonta
- 23 Asiantuntija vastaa
- 24-25 Kuntoutus arjen toiminnallisuuden tukena
- 26-27 Lihassoima voimavarana ikääntyessä
- 28-30 Liittouutisia
- 31-38 Tapahtumakalenteri
- 39 Lukijakilpailu

Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **4.12.2020**. Kun toimitatte yhdistykseenne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan **6.11.2020** mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen**.

Hyvät Luustotieto-lehden lukijat

Suomen luonto on tarjonnut hienon yllätyksen: lähes koko maassa on ollut ennätyksellinen marja- ja sienisato. Se olkoon meille lohdutukseksi kuluneen poikkeuskevään jälkeen. Myös sääat ovat suosineet, joten toivottavasti olemme saaneet kerättyä voimia (ja metsän antimia) tulevaan syksyyn – sillä voimia tarvitaan.

Tasavallan presidentti **Sauli Niinistö** kertoi television Ykkösaamun haastattelussa elokuussa havainneensa kansassa otteluväsymystä. HUSin infektiosairauksien ylilääkäri **Asko Järvinen** vertasikin koronavirusta vastaan käytävää kamppailua pikajuoksun sijaan maratoniin. Nimittäin nyt testataan kestävyyttä!

Vaikka tautitilanne maassamme on ollut rauhallinen kevään jälkeen muutamia alueita lukuun ottamatta ja osaamisemme virusta vastaan käytävässä taistelussa on kehittynyt, on se silti olemassa ja uhkanamme, kunnes toimiva rokote on itse kullakin. Yhdistysten kannalta tämä tarkoittaa sitä, että turvallisten toimintaolosuhteiden järjestäminen on keskeisessä roolissa.

Osallistujien on osaltaan kannettava kortensa kehoon: meidän on noudatettava turvaetäisyyksiä, käsi- ja yskimishygieniaa sekä tarvittaessa maskisuositusta – ja sairaana pysykäämme kotona. Yhdistysten toiminta on meille kaikille tärkeää, joten siksi on syytä pitää huolta itsestämme ja toisistamme.

Vaikka pandemia on vaikuttanut myös liiton toimintaan, olemme pystyneet löytämään uudenlaisia sähköisiä toimintamahdollisuuksia ja lisäämään viestintää myös perinteisen postin avulla. Tämän on tehnyt mahdolliseksi rahoittajan joustava asenne haastavassa tilanteessa. Alkukesästä järjestimme jäsenille sähköisen poikkeustilanteeseen liittyvän kyselyn, jossa samalla saimme – lämmin kiitos – runsaasti myönteistä palautetta toiminnastamme (sivu 28).

Kyselyssä ilmeni myös yksi pandemian aiheuttama huolestuttava asia: monen jäsenemme osteoporoosin hoitoa on siirretty, osin tuntemattomaan ajankohtaan. Näin on käynyt myös monen muun pitkäaikaissairauden osalta. Syksyn tultua onkin hyvä ottaa yhteys omaan terveydenhuollon yksikköön ja tiedustella uutta vastaanottoaika. Pitkäaikaissairaudet on tärkeä hoitaa pandemiasta huolimatta.

Toinen, ehdottomasti korjausta vaativa asia on hoitosuunnitelmien puuttuminen. Se ilmeni vuoden vaihteessa olleessa luulääkehoitokyselyssä (sivu 21). Käytännössä tämä näkyy esimerkiksi siinä, että osteoporoosia sairastavan kanssa ei ole mietitty luulääkehoidon kestoja tai sitä, miten pitkä lääketauko on.

Hoitosuunnitelman puuttuminen liittyy myös suun terveyteen, joka on tämän lehden teema. Kuten LT **Hannamari Välimaa** (sivut 18–19) on käytännössä havainnut: lääkehoito voi jäädä ”päälle”, joka on puolestaan riski suun terveydelle.

Lehden teema syntyi lukijoiden toiveesta, joka tuli esille Luustoliiton virtuaalisen päiväkahvin yhteydessä alkukesällä. Saimme lehteen haasteltavaksi alan asiantuntijoita, joten tarjolla on eturivin tietoa.

Pimenevät illat ja syksyn sateet ovat edessä. Nyt on entistäkin tärkeämpää muistaa monipuolinen, terveellinen ravinto ja liikunta. Jos ei itselle sopivaa liikuntaryhmää löydy läheltä, voi jumppasalin virittää vaikka omaan olohuoneeseen. Vinkkejä saa netistä, ja jos ei sinne ole pääsyä, voi kotijumppaesitteitä vaikka tilata puhelimitse liitosta. Periksi ei saa antaa! Pidetään huolta itsestämme ja lähimmäisistämme.

ANSA HOLM
toiminnanjohtaja



Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2020

Puheenjohtaja:

Tiina Huusko Espoo

Varapuheenjohtajat:

1. Annikki Kumpulainen Lahti
2. Ritva-Liisa Aho Hämeenlinna

Hallitus:

Minna Huttunen	Helsinki
Anneli Kerminen	Helsinki
Jenni Lehtinen	Kotka
Riku Nikander	Tampere
Olli Simonen	Helsinki
Joonas Sirola	Kuopio

Varajäsenet:

1. Hillevi Karjalainen Kuopio
2. Sirkka Nuutinen Pieksämäki

Jäsenyysasiat:

toimisto@luustoliitto.fi
puh. 050 539 1441

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

Lehden tilaukset ja osoitteenmuutokset puh. 050 539 1441

tai sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi.
Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti,
tilaukset: toimisto@luustoliitto.fi

Osteoporinat

Luustoliitto on perustanut Facebookiin vertaiskeskusteluryhmän osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville. Ryhmään liittyminen ei vaadi Luustoliiton jäsenyhdistyksen jäsenyyttä, vaan tarkoituksena on tarjota kaikille osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville yhteinen kohtaamispaikka verkossa. Liittyminen edellyttää kuitenkin aitoa Facebook-henkilöprofiilia. Ryhmä on Luustoliiton ylläpitämä.

Muistathan vastata esitettyihin kysymyksiin ja hyväksyä ryhmän säännöt liittyessäsi. Kysymykset ja säännöt avautuvat liittymispyynnön lähettämisen jälkeen. Mikäli liittymispyyntöäsi ei ole hyväksytty, voit lähettää pyynnön uudelleen. Varmistathan, että vastaat samalla kaikkiin kolmeen kysymykseen. Tervetuloa mukaan! Ryhmän löydät täältä: facebook.com/luustoliitto/groups.

Kuntoutuja Riitta Järvenpää (69 v.)

Positiivisuus auttaa jaksamaan

*"Mielialaa ei saa
päästää notkahtamaan
selän mukana."*

Poimurivarsi toimii myös tukena, johon voi nojata.

Olemme sopineet Riitan kanssa tapaamisen alkuiltapäivälle. Tapaamme kuitenkin satojen kilometrien päässä toisistamme.

Koronatilanteen vuoksi haastatteleminen Riittaa videopuhelun välityksellä. Hetken ihmettelyn jälkeen saamme kuvan ja äänen liikkumaan molempiin suuntiin. Riitta naurahtaa ja toteaa, että tässähän ollaan kohta julkikkia, kun pääsee lehteen ihan kuvankin kanssa.

Kysellessäni kesän kuulumisia Riitta toteaa ajan kuluneen todella nopeasti.

– Vähän liiankin nopeasti, kun olen odottanut mustikka-aikaa, Riitta naurahtaa.

Riitta kertoo keränneensä mustikoita jo jonkin verran, mutta lisää pitäisi vielä päästä poimimaan. Haastattelu osui sopivasti sadepäivälle, jolloin marjaan ei olisi tullut muutenkaan lähdettyä.

Riitta on itse perheensä ainoa lapsi, mutta omia lapsia hänellä on neljä. Lapsenlapsiakin on kaksi. Toinen syntyi juuri samalla viikolla, kun Riitta jäi eläkkeelle kahdeksan vuotta sitten.

– Siitä on helppo laskea, kauanko on eläkepäiviä jo vietetty, Riitta toteaa.

Riitta teki pitkän uran sairaalassa perushoitajana, viimeisimpänä naisten syöpäosastolla. Ennen perushoitajaopintoja hän ehti työskennellä neljä vuotta kehitysvammalaitoksessa. Työt kehitysvammalaitoksessa alkoivat ylioppilaskirjoitusten jälkeen, kun Riitta otti ystävänsä kehotuksesta yhteyttä tulevaan työpaikkaansa.

– Seuraavana päivänä alkoi työt, Riitta muistelee.

Liikuntaa kaiken ikää

Riitta liikkuu mielellään, ja liikunta on ollut jo lapsena luontainen osa hänen arkeaan. Lapsuudessa liikunta oli myös tapa päästä paikasta toiseen.

– Ei silloin 60-luvulla kuskattu kouluun. Käveltiin ja hiihrettiin. Kouluunkin oli lähes neljä kilometriä suuntaansa. Joskus lähdettiin kaverin kanssa pitkälle metsälenkille hiihtäen, kun ei ollut pelejä, joita pelata.

Riitta muistaa, miten pitkät kävelymatkat näkyivät myös kengissä.

– Isä harmitteli, kun talvella huo-

patossujen pohjat kuluivat nopeasti. Niitä piti koko ajan paikkailla.

Aiemmin Riitta myös pyöräili paljon. Nyt pyöräily on vaihtunut kävelyyn.

– Pyöräily on vähän jäänyt tämän osteoporoosin myötä. Täällä Oulussa kun pyöräilijöitä on niin paljon. Pyöräillessä piti aina olla todella tarkkana, ettei takaa vain tule ketään. Kaduilla on melkoinen vilskke, ja kaikki eivät kiinnitä huomiota muuhun liikenteeseen. Kävely myös tärisyttää luita enemmän kuin pyöräily, Riitta pohtii.

Riitta pyrkii kävelemään päivittäin, vaikka joskus lähteminen tuottaa haasteita.

– Minulla pitäisi olla ulosheittäjä, joka sanoisi, että nyt lähdet. Ei ole aina itsekuria, kun saatan jäädä esimerkiksi virkkaamaan pitkäksikin aikaa.

Yllätysdiagnoosi

Osteoporoosidiagnoosi oli Riitalle täysi yllätys. Ennen ensimmäistä murtumaa luusto ei ollut koskaan oireillut millään lailla.

– En osannut arvata mitään. Olihan sitä aiemminkin kaaduttu ja pudottu, lapsena ja aikuisena. Pyöräläkin rymistely, mutta murtumia ei koskaan tullut.

Riitta on aiemmin sairastanut rintasyövän. Osteoporoosi antoi ensimmäisen varoitusmerkinsä juuri, kun sädehoidot olivat loppuneet ja Riitta ajatteli olevansa taas terve.

– Taisi olla se kortisonihoito, joka romahdutti luut. Syöpähoitot, vaihdevuodet ja estrogeenitason muutokset yhdessä, Riitta arvelee taustatekijöitä luetellen.

Ensimmäinen murtuma tuli marraskuussa 2018, kun Riitta nosti auton talvirenkaita viedäkseen ne Pudasjärvelle renkaidenvaihtoa varten.

– Nostin renkaan ja jostain kuului poksahdus. Ihmettelin ääntä ja mietin, että pakko sen oli minusta kuulua. Koska en kuitenkaan tuntenut lainkaan kipua, nostin loputkin renkaat kyytiin.

Matkalla Pudasjärvelle selkä ei edelleenkään oireillut, mutta kivut alkoivat vielä samana päivänä. Särkyäkekään ei enää auttanut, vaan yö piti nukkua istuma-asennossa. Aamulla suuntana oli sairaala.

– Ajattelin vain, että onneksi on



tapaturmavakuutus. En kyllä osannut odottaa mitään ongelmia. Ajattelin, että minullahan on vahvat luut! Riitta muistelee.

Riitalle selvisi kuitenkin nopeasti, että tapausta ei käsitelty tapaturmana.

– Sanoivat, että tämä on ponnisteluvoimaa. Vakuutus korvasi kuitenkin magneettikuvauksen ja lääkärikäynnit kahdelta ensimmäiseltä kuukaudelta, Riitta kertoo.

Murtumasta oli kulunut puolisen toista viikkoa magneettikuvaukseen mennessä. Selkä oli edelleen niin kipeä, että makuulle meneminen oli käytännössä mahdotonta.

– Yhteensä kolmisen viikkoa jouduin nukkumaan istuen. Muutoin liikkuminen kyllä onnistui. Magneettikuvausta varten joutuivat antamaan minulle niin vahvan lääkkeen, että puhe- ja kävelykyky meni. Mutta eipä ollut selkä kipeä, Riitta kertoo.

Magneettikuvauksen jälkeen Riitta sai nikamamurtuman vuoksi lähteen Oulun yliopistolliseen sairaalaan luuntiheysmittaukseen. Pari viikkoa myöhemmin kädessä oli luulääkere-septi.

Positiivisuudella pärjää pitkälle

Riitan positiivinen asenne huokuu läpi keskustelun. Vaikka diagnoosi olikin odottamaton, osaa Riitta löytää hyviä puolia myös nikamamurtumasta.

– Oli onni onnettomuudessa, että nikama napsahti. Jos ei olisi osteoporoosi löytynyt, olisinko vain huomautta mennyt pahemmin kasaan? Riitta pohtii ja jatkaa:



"Katkeruutta pitää välttää, se karkottaa ihmiset ympäriltä."

– Rintasyöpädiagnoosinkin saadessani totesin vain vastaanotolla, että olipa hyvä, että löytyi! Kyllä siinä taisi lääkäri vähän ihmetellä, Riitta naurahtaa.

Diagnoosin jälkeen Riitta etsi netistä lisätietoa osteoporoosista.

– Kyllähän se jännitti, että meneekö mutkalle ja miten luut kestävät, Riitta myöntää.

Osteoporoosi oli käsitteenä Riitalle tuttu jo perushoitaja-ajoilta, sillä naisten parissa työskennellessä sairaus oli tullut jo jonkin verran tutuksi.

– Eihän sitä silti oikeasti ymmärtänyt, että mikä se osteoporoosi on. Ei sitä tiedä, miten vakavasta asiasta on kyse, ennen kuin se napsahtaa omaan nikamaan, Riitta myöntää.

Läheisilleen Riitta kertoi sairaudesta ja sen riskitekijöistä sekä osteoporoosin vaikutuksesta esimerkiksi ryhtiin.

– En ole kuitenkaan tilanteesta valittanut, niin emme kovin paljoa ole siitä puhuneetkaan.

Riitta kertoo, että pituudesta on lähtenyt pois 4–5 cm. Kumara selkä

harmittaa, sillä aiemmin ryhti on ollut hyvä. Riitta myöntääkin valitsevansa vaatteitaan siten, ettei "möykky" selässä näkyisi niin hyvin.

– Vielä tässäkin iässä sitä on näköjään turhamainen, Riitta huokaa.

Arjen seuralainen

Arjessa osteoporoosi näkyy Riitan mukaan monessa. Muun muassa marjametsällä selkä ei enää kestä hirveästi kyykistelyä. Apua hän on saanut kuitenkin tukiväyöstä.

– Minulla on myös varsi marjapöimuriin, mutta sitä pitäisi opetella vielä käyttämään paremmin.

Riitta on myös huomannut, ettei pysty istumaan pitkiä aikoja ilman, että nousee välillä ylös.

– Eihän se istuminen muutenkaan ole terveellistä. Mutta jos katson televisiota tai virkkaan pidempään, selkä menee jumiin, vaikka yrittäisin tukearistiselkää, Riitta kertoo.

Toisinaan osteoporoosi vaikuttaa myös arjen pieniin päätöksiin.

– Huomaan myös miettiväni erilaisia asioita selän kestämisen kannalta. Mitä uskallan nostaa? Kuinka painavaa? Mitä voi tapahtua, rymähtävätkö kaikki nikamat? Riitta luettelee.

Hoitoa ilman ohjeita

Riitta tietää, että liikunta on tärkeä osa osteoporoosin omahoitoa. Säännöllisen liikkumisen lisäksi Riitta kiinnittää huomiota terveelliseen ruokavalioon, vaikka selkeää ohjeistusta ravinnosta ei terveydenhuollosta saanutkaan. Lääkärikäynniltä mukaan tarttui vain lääkeresepti.

– Onneksi sain edes reseptin! Lääkäri ei paljoa vastaanotolla porisut, enkä oikein itse osannut kysyäkään.

Lääke on ollut käytössä nyt noin kaksi vuotta. Myös kalsium- ja D-vitamiinilisät ovat osa päivittäisiä ruutiineja, ja ruokavalioista löytyy maitotuotteita.

– Maitoa olen aina juonut paljon, juustoakin syön.

Lääkkeen tehosta Riitta ei osaa vielä sanoa, sillä seuraava luuntiheysmittaus järjestetään ensi vuoden puolella, kolme vuotta diagnoosin jälkeen.

Myös suun terveydenhoito osteoporoosilääkityksen vaikutusten kannalta on asia, joka Riitan mukaan jätetään täysin omaehtoisen seurannan varaan.

– Hampaat hoidettiin kyllä kuntoon ennen lääkityksen aloittamista, mutta itse täytyy olla aktiivinen ja kyseillä, että saa asiat hoidettua. Miten vanhemmat ihmiset pärjäävät, jos eivät enää jaksaa ottaa asioista selvää, Riitta pohtii.

Terveellisen ruokavalion ja päivittäisen kävelylenkin lisäksi Riitta innostui kuntosalilla käymisestä saatuaan lahjakortin lähisalille. Harjoitteluun hän kaipaisi kuitenkin apua osteoporoosi huomioon ottaen.

– En oikein luottanut siihen, että oman kuntosalini ohjaaja olisi osannut huomioida osteoporoosini, vaikka siitä mainitsinkin.

Riitta korostaakin vertaistuen merkityksestä. Hän tietää jo työajoiltaan, miten tärkeää on halutesaan päästä jakamaan omia ajatuksia toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Vertaistoiminnan kautta Riitta toivoo saavansa vinkkejä esimerkiksi juuri kuntosaliharjoitteluun. Suunnitelmissa onkin osallistua alueyhdistyksen jumpparyhmiin. Vielä Riitta ei kuitenkaan ole ehtinyt mukaan, sillä arjessa on riittänyt ohjelmaa.

– Työ haittaa harrastuksia, Riitta naurahtaa.

Riitta kokee myös hyväksi, että yhdistys tarjoaa jäsenilleen lääkärin neuvontapalvelun. Samalla hän kuitenkin toivoisi, että kaikille osteopo-

roosia sairastaville olisi oma yhteyshenkilö, esimerkiksi murtumahoitaja.

– Olisi tärkeää olla jokin taho, josta voisi kysellä asioita pidempiaikaisten seurantakäyntien välissäkin. Sellainen, joka tietää juuri oman tilanteen, Riitta tarkentaa.

Voimaa arkeen läheisistä ja harrastuksista

Voimaa Riitan arkeen tuovat muun muassa läheiset ja harrastukset.

– Kun asuu yksin, voi tehdä mitä haluaa. En stressaa turhia tai murehdi menneitä tai tulevaa. Jos jokin asia hiertää mieltäni, kirjoitan sen paperille. Se auttaa saamaan asiat pois mielestä.

Toisinaan Riitta lähettää kirjoituksiaan myös paikallislehti Kalevaan.

– Ei se julkaisu ole kuitenkaan pääasia, mutta se voi auttaa muita samaa asiaa pohtivia.

Arki kuluu myös kirjojen ja äänikirjojen parissa. Lisäksi marjastaminen ja käsityöt ovat oiva ajanviete. Syksyn suunnitelmiin kuuluu myös Luustoliiton Kemin verkkokurssi.

– Harrastukset auttavat saamaan ajatuksia välillä muuallekin. Ei auta tuijottaa vain omaa napaa tai omia nikamia, Riitta sanoo.

Riitta tekee pieniä käsitöitä myös muille lahjaksi.

– Käsitöiden tekemisestä tulee hyvä mieli, mutta niin tulee myös niiden antamisesta toisille. Onhan se kiva nähdä, kun toinen tulee iloiseksi saamastaan lahjasta.

Myös mustikat voivat päätyä lahjaksi.

– Kun jollain on jo kaikkea, niin mitäpä sitä enää maljakoita ostamaan.

Muille osteoporoosia sairastaville Riitta lähettää terveisensä ja muistuttaa, ettei mielialaa saa päästää notkahtamaan selän mukana.

– Pienikin positiivinen asia päivässä auttaa jaksamaan, sekä terveillä että sairailta. Katkeruutta pitää välttää, sillä se karkottaa ihmiset ympäriltä.

TEKSTI: HENRIKKA LANKILA

KUVAT: LAURA MAUNU PHOTOGRAPHY

”Saako olla vielä muuta?”

Mikä on osteoporoosi ja miten se vaikuttaa elämääsi? Sitäpä ei tiedä, ennen kuin se kolahtaa omaan nilkkaan tai nikamaan. Se vaanii jossain tilaisuutta aluksi usein lyhentäen pituuttasi huomaamattasi usealla senttimetrillä. Sitten tarvitaan vain jokin kohtalaisen painavan esineen nosto (esimerkiksi auton talvirengas) tai kaatuminen. Silloin voi selkänikamasi murtua napsahtaen. Ja siitä saat loppuelämän seuralaisen haluamattasi. Mutta kyllä sen kanssa pärjää, sopeudu sen vaateisiin.

On koko ajan arjessa mietittävä, mitä voi nostaa, on varottava kaatumista ja törmäilyjä muutenkin. Toki niitä on varottava lujaluistenkin, mutta luun haurautta potevien eritoten, jotta pysyisi liikkuvana ja toimintakykyisenä. Hoitona on esimerkiksi kahdesti vuodessa pistettävä Proliapistos. Niitä ennen verikoe. Loppuikäinen D-vitamiini+kalkkitabletti ja kerran vuodessa hammastarkistus. Luuta kun ovat nekin. Siinä ne ovat kokonaisuudessaan. Ei ole seurantaa, ei jatkohoitoa.

Ylen uutisissa 29.9.2019 oli asiaa osteoporoosista. Sitä sairastaa noin 400 000 suomalaista. Luustoliiton kyselyn mukaan 800 vastaajasta kaksi kolmasosaa ei ole saanut ohjausta ravitsemukseen tai liikuntaan. Puolet kyselyyn vastanneista kertoo, ettei heille ole tehty hoitosuunnitelmaa. Itsekin kuulun tähän ryhmään. Myöskään minkäänlaista ohjausta en saanut. Enpä osannut sitä vaatiakaan, vielä silloin. Mutta juuri sairastunut on yleensä vähän hampaaton vaatimaan. Eihän voi tajuta, miten tilanne voi edetä. Sitä vain luottaa reseptiin.

Joskus aikoinaan, kun oli vielä myyjä kaupassa palvelemissa, he kysyivät: ”Saako olla vielä muuta?” Nyt kun hoitona on vain potilaalle annettava resepti, voisi lopettaa jutun vanhaan Biolanin television kannakakkamainoksen tarttuvaan säveleen: ”Muuta sitten ei tarvitakaan.”

Riitta Järvenpää

(Kirjoitus julkaistu alun perin sanomalehti Kalevassa vuonna 2019.)



Kuva: Pixabay

Pessimismi altistaa sepelvaltimotaudille

Pessimismin ja sepelvaltimotaudin yhteyttä käsittelevässä väitöstutkimuksessa selvisi, että pessimismi lisää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin. Tutkimukseen osallistui lähes 3 000 vähintään keski-ikänsä saavuttanutta naista ja miestä. Tutkimus toteutettiin 10 vuoden seurantatutkimuksena. Tutkimuksessa kerättiin tietoa kyselylomakkeilla, joilla kartoitettiin kunkin tutkittavan optimistisuutta ja pessimistisyyttä. Lisäksi tietoa terveydentilasta saatiin verikokeilla ja terveystarkastuksilla.

Suurin ero saavutettiin miesten kesken: riski kasvoi kaikkein pessimistisimmillä yli nelinkertaiseksi vähiten pessimistisiin tutkittaviin verrattuna. Kaikkien tutkittavien kesken riski kuolla sepelvaltimotautiin oli yli kaksinkertainen pessimistisimmillä vähiten pessimistisiin verrokkeihin nähden.

Yksi tuloksiin vaikuttava tekijä oli pessimistien epäterveellinen ruokavalio.

Lähteet: tuni.fi/fi/ajankohtaista (22.11.2019) ja <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/117860>

Etelä-Savossa panostetaan hoitosuunnitelmiin

Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä Essotessa on päätetty panostaa hoitosuunnitelmiin: 54 000 mikkeliläisestä jo 9 300 on hoitosuunnitelma.

Hyödyt ovat olleet ilmeiset: hoitosuunnitelmasta olennaiset tiedot löytyvät nopeasti ja helposti, samoja asioita ei tarvitse kirjata moneen kertaan, hoitoon tulee jatkuvuutta henkilökunnan vaihtuvuudesta huolimatta ja potilas on tietoinen oman hoitonsa kokonaisuudesta. Myös vuosikontrollit ovat nopeutuneet. Osalla pienen riskin potilaista kontrolleja on voitu jopa vähentää.

Miten tämä kaikki on mahdollista? Essotessa on tehty valmiita mallipohjia eri sairauksille ja sairausyhdistelmille. Mallipohjiin on kirjattu valmiiksi kyseiseen sairauteen liittyviä hoidon tavoitteita ja keinoja, seurantaan ja arviointiin liittyviä toimia sekä tavalisimpia komplikaatioita. Pohjia oli Lääkärilehden (40/2019, 2209) mukaan käytettävissä jo parikymmentä, ja mallipohjien kehittäminen jatkuu edelleen. Työn alla oli parhaillaan myös osteoporoosin hoitosuunnitelma!

Yhteistä tekemistä sukupolvien yli

Korona-aika voi eristämisen sijaan myös tuoda ihmisiä lähemmäksi toisiaan. Näin kävi **Lotalle** ja hänen isoisälleen.

Lotan koulutus Englannissa keskeytettiin loppuvuodeksi koronan vuoksi ja hän muutti takaisin Suomeen. Karanteenin jälkeen hän asettui 84-vuotiaan isoisänsä **Jorman** luokse Valkeakoskelle.

Musiikki on ollut molemmille rakas harrastus. He loivat Facebookiin oman sivustonsa, jossa he laulavat vanhoja kappaleita ja muistelevat menneitä. Sivusto on kerännyt lyhy-

essä ajassa tuhansia seuraajia ja fanneja. Monet ovat innostuneet muistelemaan vanhoja kommentteissaan sivustolla.

Tämä on hyvä esimerkki siitä, miten eri sukupolvien välille voi löytyä yhteisiä harrastuksia ja miten digitalisaatiolla voi tuoda ihmisille iloa korona-aikaan. Mielenhyvinvoinnin tukeminen pienillä asioilla on tärkeää. Käy kuuntelemassa Facebookissa: lottajapappa.

Lähteet: yle.fi/uutiset/3-11361343 ja hs.fi/kulttuuri/art-2000006514084.html



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

Lääkkeet voivat altistaa kaatumis- tapaturmille

USA:ssa tehdyn, yli 2,6 miljoonaa keskimäärin 77-vuotiaasta käsittäneen rekisteritutkimuksen mukaan monet lääkkeet voivat heikentää luustoa sekä altistaa kaatumisille ja sitä kautta lonkkamurtumille. Riski kasvaa ikääntymisen sekä usean samanaikaisen lääkityksen myötä. Tutkijat havaitsivatkin lonkkamurtumariskin olevan kaksinkertainen niillä potilailla, jotka käyttävät yhtä lonkkamurtumariskin kohoamiseen liitettyä lääkettä.

Mikäli henkilö käytti samanaikaisesti kahta tällaista lääkettä, kohosi lonkkamurtuman riski kolminkertaiseksi. Kolmen samanaikaisen lonkkamurtumariskin kohoamiseen liitetyn lääkkeen käyttö nosti lonkkamurtumariskin jo viisinkertaiseksi.

Vertailuna käytettiin saman ikäisiä henkilöitä, joilla ei ollut käytössä lonkkamurtumariskin kohoamiseen liitettyä lääkettä. Tutkimuksessa tarkasteltiin 21 lääkettä, jotka voidaan yhdistää kohonneeseen lonkkamurtumariskiin.

Erityisen merkittävästi lonkkamurtuman riskiä nostivat tietyntyyppiset lääkeyhdistelmät, kuten serotoniinin takaisinoton estäjä yhdessä bentsoiatsepaamien kanssa tai opioidit happosalpaajien tai rauhoittavien unilääkkeiden kanssa. Tutkijoiden mukaan lonkkamurtuman riskiä voitaisiin laskea merkittävästi lääkehoidon muuttamalla.

Lähde: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2755313>.

Luustolääke estää murtumia ja voi parantaa rintasyövän paranemisennustetta

Rintasyövän hoito altistaa murtumille. Samalla joidenkin luustolääkkeiden on kuitenkin todettu vaikuttavan rintasyövän paranemisennusteeseen ja vähentävän syöpäkuolleisuutta vaihdevuodet ohittaneilla naisilla.

Vielä ei kuitenkaan tiedetä, millä kohderyhmällä luustolääke rintasyövän liittännäishoidon yhteydessä olisi kannattavaa tai mikä lääkevalmiste

hoitoon parhaiten sopisi. Tutkimuksia tarvittaisiin myös pienimmän mahdollisen luustolääkeannoskoon selvittämiseksi. Tärkeää olisikin tietää, voisiko jo yksittäisellä annoksella saavuttaa toivotun tuloksen sekä murtumien ehkäisyyn että syöpäennusteen paranemisen kannalta.

Lähde: terveysportti.fi/xmedia/duo/duo15258.pdf

Lääkehaku auttaa

Apteekkariliitto on julkaissut uuden Lääkehaku-verkko-palvelun. Palvelun tarkoituksena on auttaa asiakasta löytämään tarvittavan lääkkeensä lähimmästä apteekista. Palvelu on erityisen hyödyllinen tilanteissa, jos lääkkeen saatavuudessa on ongelmia.

Lääkehaun löytää [Apteekki.fi](https://apteekki.fi)-etusivulta. Lääkkeen nimi syötetään palveluun, ja se näyttää missä lääkettä on juuri sillä hetkellä saatavilla.

Lääkkeen voi tarvittaessa varata itselleen soittamalla, ennen kun lähtee sitä hakemaan. Saatavuustietojen lisäksi palvelusta näkee tuotteen hinta- ja kelakorvattuustiedot.

Lääkkeiden saatavuus suomalaisissa apteekeissa on erinomaista. 98 % asiakkaista saa lääkkeensä heti apteekista, vain muutamassa prosentissa tapauksia lääke toimitetaan muutaman päivän päästä.

Lähde: sttinfo.fi/tiedote (16.6.2020)

Pyöräily on helppo tapa kehittää tehokkaasti kestävyyskuntoa ja alaraajojen lihasvoimaa

Pyöräillessä syke nousee enemmän kuin kävellessä. Vaikka ei tulisi ajatelleeksi, pyöräily kehittää myös tasapainoa ja aktivoi aivoja ympäristöä havainnoimalla. Pyöräillessä maisemien vaihtuessa nopeammin, voi nauttia erilaisista ympäristöistä, joka virkistää myös mieltä.

Turvallisuudesta on hyvä pitää huolta, mm. varmistaa, että pyörä on hyvässä kunnossa sekä oikein säädetty. Tärkeää on käyttää pyöräilykypärää.

Jos tuntuu että pyöräily on liian raskasta, yksi tapa on harkita sähköpyörää. Sähkö auttaa mäissä ja tuulisella säällä, ja näin pyöräily on vaiattomampaa. Haastetta pyöräilyyn

saa, kun esim. vaihtelee maastoja sekä omaa vauhtiaan. Talvella kuntopyöräily sisätiloissa on oiva tapa pitää kunnostaan huolta.

Lähde: terve.fi/artikkelit/pyoraily



Kuva: Pixabay

Lisävuosia kävelyllä

USA:ssa on selvitetty neljä vuotta kestäneen ja 16 741 keskimäärin 72-vuotiaasta naisista käsittäneen seurantatutkimuksen avulla, mikä voisi olla 70+-vuotiaille soveltuva päivittäinen askelsuositus.

Tulosten mukaan keskimäärin 2 700 askelta päivässä ottavien riski menehtyä seurannan aikana oli 40 % suurempi kuin keskimäärin 4 400 askelta ottavien henkilöiden. Yhteys voimistui, mitä enemmän henkilö

liikkui. Tulosten mukaan hyödyt eivät kuitenkaan suurentuneet enää 7 500 päivittäisen askeleen jälkeen.

Kiinnostava tulos oli se, että liikumisen intensiteetti ei ollut niin olennaista kuin askelten määrä. Suomessa suositellaan reipasta kävelyä noin 150 minuuttia viikossa, joka askeleiksi muutettuna on noin 7 000 askelta päivässä.

Lähde: health.harvard.edu/blog/10000-steps-a-day-or-fewer-2019071117305

Heikko näkökyky altistaa murtumille

American Geriatrics Societyssä julkaistun seurantatutkimuksen mukaan kaihia sairastavat ovat muita ikäisiään alttiimpia luunmurtumille ja osteoporoosille. 6 vuotta kestäneessä tutkimuksessa oli mukana 58 000 kaihipotilasta ja saman verran verrokkeja.

Tulosten mukaan kaihin leikkauksen avulla voidaan pienentää osteoporoosi- ja murtumariskiä jopa puoleen. Todennäköistä onkin, että heikko näkö vähentää liikumista ja ulkoilua, mikä puolestaan lisää osteoporoosin riskiä. Lisäksi huonosti näkevät myös kaatuvat muita helpommin, jolloin heikot luut myös murtuvat todennäköisemmin.

Kaihin hoitosuosituksen mukaan Suomessa yli 30 prosentilla yli 65-vuotiaista on joko yhdessä tai molemmissa silmässä kaihi, joka haittaa näköä. Ainoa hoitomuoto on leikkaus. Suomessa tehdään noin 50 000–60 000 kaihileikkausta vuositteittain.

Lähteet: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jgs.15626> ja kaypahoito.fi/hoi50035

Eläinproteiinin osittainenkin korvaaminen tuo terveyshyötyjä

Helsingin yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että jo osittainenkin eläinproteiinin korvaaminen kasviproteiinilla toi ruokavalioon enemmän hyviä rasvoja ja enemmän kuitua. Kuidun runsas saanti tukee suoliston hyvinvointia ja myös laskee paksusuolisyövän riskiä. Tutkittavien kolesterolikin laski. Tutkimustulosten mukaan näin voi myös ehkäistä sydän- ja verenkiertoelimsistön sairauksia.

Ruokavalionsa ei välttämättä tarvitse tehdä suuria muutoksia. Jo näillä pienillä muutoksilla tekee itselleen hyvää.

Lähde: stinfo.fi/tiedote (14.4.2020)



Julkaisu: Päivärinta E. et al. *Nutrients* 2020, 12(4), 943; <https://doi.org/10.3390/nu12040943>



Kuva: Pixabay

Omakohhtaiset oivallukset liikunnasta tuovat lisää liikettä elämään

Moni saattaa kuvitella, että vain hikiliikunta on ainoa oikea tapa liikkua. Tieto siitä, että kevytkin liikkuminen tuo terveyshyötyjä, motivoi etenkin vähemmän liikkuvia. Hyötyliikunnan lisääminen arkeen, kuten portaiden nousu tai kävely kauppaan hieman pidempää reittiä, ovat helppoja tapoja lisätä liikuntaa arkeen.

Motivaation löytymiseen ei aina riitä se, että korostetaan liikunnan terveyshyötyjä. Tärkeintä on löytää oma tapa liikkua ja tehdä sellaista, joka on itselleen sopivaa ja mielekästä.

Lähde: sttinfo.fi/tiedote (9.6.2020)

Heikko jalkojen kunto lisää lonkkamurtumapotilaiden luukadon riskiä

Jalkojen heikko toimintakyky ja lihashunto ennustavat lonkkamurtuman jälkeen luuston heikkenevistä ja uusien murtumien suurentunutta riskiä. Täysin ei tiedetä mikä on syynä luuston heikkenemiseen, mutta osasyynä todennäköisesti on lihasten ja näin myös luuston vähäinen kuormitus murtuman jälkeen liikumisen vähentymisen seurauksena.

Mitä heikompi fyysinen suoriutuskyky on, sitä enemmän luukatoa havaittiin tutkimukseen osallistuneilla. Tutkimus tehtiin Jyväskylän yliopistossa ja siihen osallistui 81 lonkkamurtuman vuoksi leikattua yli 60-vuotiaasta kotona asuvaa miestä ja naista. Toimintakyvyn ja lihasmassan ylläpitäminen sekä kaatumisen ehkäisy ovat tärkeitä murtumien ennaltaehkäisyssä ja murtumista kuntoutumisessa.

Lähteet: sttinfo.fi/tiedote (10.6.2020)
Alkuperäisjulkaisu: Suominen TH et al. Musculoskeletal Disorders (2020) 21:367. DOI: 10.1186/s12891-020-03401-3

Kohti rannemurtuman parempia hoitotuloksia

Suomalaisilla aikuisilla arvioidaan olevan vuosittain noin 12 000 rannemurtumaa. Yleisenä murtumana rannemurtuma esiintyy liikunnallisilla, yli 60-vuotiailla naisilla. Rannemurtumat ovat myös lisääntyneet erityisesti iäkkäämmillä naisilla. Lääketieteen lisensiaatti **Kai Sirniö** selvitti väitöstutkimuksessaan muun muassa rannemurtumien syntyyn sekä hoitotuloksiin vaikuttavia tekijöitä.

Tutkimuksessa todettiin, että liukas talvikeli nosti rannemurtuman riskiä 2,5-kertaiseksi. Tämä näkyikin erityisesti kaatumistapaturmissa. Lisäksi tutkimuksessa kävi ilmi, että yli 50-vuotiailla varhainen leikkaushoito huonoasentoisen rannemurtuman hoidossa tuotti paremman hoitotuloksen kuin kipsihoito tai viivästynyt leikkaushoito.

Tutkimustulosten avulla voidaan kehittää muun muassa rannemurtumien hoitoa ja siten myös rannemurtumien hoitotuloksia.

Lähteet: oulu.fi/yliopisto/node/192781
ja <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-2350-6>

Muistin heikkeneminen ja yksinäisyys kulkevat käsi kädessä

Yksinäisyys lisää muistin heikkenemistä ja muistin heikkeneminen lisää yksinäisyyttä. Englannissa tehdyn 10 vuotta kestäneen ja 5 900 keskimäärin 65-vuotiaasta henkilöä käsittäneen seurantatutkimuksen mukaan itsensä yksinäiseksi kokevat pärjäsivät muistia ja kielellisiä taitoja mittaavissa testeissä muita huonommin. Toisaalta muistin heikkeneminen lisäsi puolestaan yksinäisyyttä.

Lähde: <https://academic.oup.com/ije/article/48/6/1937/5485775>



Kuva: Pixabay

Matala-asteinen tulehdus voi jyllätä huomaamatta

Epäterveellinen ruokavalio voi aiheuttaa kehossa matala-asteisen tulehduksen, jota voi kuvailla kehon ärsytystilaksi. Runsa lihan ja tyydyttyneiden rasvojen esim. kerman käyttö sekä runsas hiilihydraattien nauttiminen kiihdyttävät tulehdusreaktiota. Rasvakudoksen kertyminen kehoon ja erityisesti vyötärölihavuus kertovat tulehduksesta. Myös unen puute ja pitkittynyt stressi nostaa tulehdusta.

Lievä tulehdus kehossa lisää tutkimusten mukaan riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen, syöpäsairauksiin, masennukseen ja Alzheimerin tautiin.

Huomion kiinnittäminen ruokavalioon on hyvä tapa lievittää tulehdusta. Ruokavalio, joka sisältää hyviä rasvoja esim. kalaa ja pähkinöitä, täysjyväviljaa, kasviksia, hedelmiä ja marjoja, vähentää tulehdusta. Myös liikunta vähentää tulehdusta ja lisäksi ylipainoisen maltillinen painonpu-



Kuva: Pixabay

dotus voi auttaa. Kannattaa kuitenkin muistaa, ettei mikään yksittäisen asian muuttaminen ole paras tapa lievittää tulehdusta: kokonaisuus ratkaisee.

Lähteet:

hs.fi/elama/art-2000006560384.html ja
hs.fi/hyvinvointi/art-2000006296116.html

Henkilökohtainen neuvonta lisää iäkkäiden aktiivisuutta

Jyväskylän yliopistossa toteutetussa tutkimuksessa pyrittiin tukemaan iäkkäitä aktiivisuuden lisäämiseen arjessa ja tavoitteiden asettamiseen aktiivisuuden toteuttamisessa.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että kaikenlainen aktiivisuus, joka tapahtuu kodin ulkopuolella ja sisältää kontakteja muiden ihmisten kanssa, johtaa terveyshyötyihin. Ryhmässä, joka sai neuvontaa aktiivisuuden lisäämiseksi, näkyi aktiivisuuden lisääntymistä enemmän kuin ryhmässä, joka sai vain terveystietoa kirjallisena materiaalina. Sen sijana elämänlaadussa ei näkynyt eroa ryhmien välillä.

Aktiivisena vanheneminen on Euroopan Unionin ja OECD:n (taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö) asettama yhteiskuntapolitiittinen tavoite.

Lähde: sttinfo.fi/tiedote (1.6.2020)

Julkaistu: Rantanen T. et al. Aging Clin Exp Res. 2020;10.1007/s40520-020-01535-x. doi:10.1007/s40520-020-01535-x

Liikkumalla vireyttä ja toimintakykyä korona-arkeen

Koronan aiheuttama poikkeuskeväät on ollut monelle haastavaa aikaa. Erityisesti tilanne on vaikuttanut ikäihmisiin ja heidän fyysiseen kuntoonsa. Liikkumisen vähentyminen johtaa lihasvoiman ja -massan alentumiseen, joka puolestaan vaikuttaa arjessa selviytymiseen ja vaikeuksiin tavallisten arkiaskareiden toteuttamisessa.

Näitä haittoja voi ehkäistä kiinnittämällä huomiota ravitsemukseen ja liikkumiseen, vaikka kotioloissa. Jo pienillä liikkeillä ja liikuskelulla on terveyshyötyjä niin fyysisesti kuin henkisesti. Liikunta kannattaa toteuttaa jollain mieleisellä tekemisellä ja jatkaa jo hyväksi koettuja rutiineja.

Kannattaa miettiä mitä liikunnasta



saa itselleen ja mitä itselleen tärkeitä asioita liikunnan avulla voi saavuttaa omassa elämässään. Nämä lisäävät motivaatiota liikkumiseen entisestään. Esimerkiksi mahdollistaako fyysinen kunto ystävien ja perheen näkemisen tai vaikkapa oman harrastuksen toteuttamisen.

Lähteet: www.editorhelsinki.fi/artikkeli/liikunnalla-vireyttä-ja-toimintakykyä-ikäihmisten-korona-arkeen/
ja hs.fi/mielipide (26.5.2020)

Suun terveys ja hoitopolku

Hyviä käytäntöjä Kymenlaaksosta

Kymenlaakson sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä Kymsotessa on käytössä matalaenergiaisen murtuman saaneiden potilaiden toimintamalli. Toimintamallin tavoitteena on ehkäistä potilaiden uusia murtumia. Toimintamallia toteuttavat erikoissairaanhoidon ja terveyskeskusten osteoporoosi- ja murtumahoitajat koko Kymenlaakson alueelta. Osana toimintamallia on huomioitu myös luulääkehoitoon keskeisesti liittyvä suun terveys.

Kymsoten toimintamallissa kaikki matalaenergiaisen tyyppimurtuman saaneet 50-vuotiaat ja sitä vanhemmat naiset sekä 60-vuotiaat ja sitä vanhemmat miehet ovat murtumahoitajan selvittelyssä.

Matalaenergiaisen murtuman saanut potilas saa kotiin kirjeen, jossa on lähete luulaboratoriokokeisiin sekä osteoporoosiriskikysely palautuskuoren kera. Kyselyvastausten perusteella potilaat ohjataan DXA-luuntiheysmittaukseen. Jatkotutkimusten ja hoidon tarvearvion tukena käytetään FRAX-murtumariskilaskuria potilaan toimintakyky huomioiden.

Mikäli DXA-mittauksessa potilaalla todetaan osteoporoosi tai voimakas osteopenia (T-Score alle -2), suositellaan luulääkeharkintaa. Tässä vaiheessa suun terveys tarkistetaan.

- Suu ja hampaat on hoidettava kuntoon ennen luulääkityksen aloittamista, muistuttaa murtumahoitaja **Jenni Lehtinen** Kymsotesta.

"Luulääkettä käytettäessä tulisi suun terveys kontrolloida vuosittain hammaslääkärillä."

Käytäntö kuin tekonivelleikkauksessa

Kymsoten mallissa joko murtumahoitaja tai terveyskeskuksen lääkäri ohjaa potilaan varaamaan ajan suuhygienistille, joka potilaan hammas-hoitohistorian perusteella pyytää tarvittaessa hammaslääkäriltä lähetteen OPTG-kuviin ja ohjaa varaamaan ajan hammaslääkärin tarkastukseen. Yksityishammaslääkärin tarkastuksesta potilas toimittaa kirjallisen todistuksen.

Käytäntö on Kymenlaaksossa saman tapainen kuin tekonivelpotilailla ennen tekonivelleikkausta.

- Vuoden aikana tehty tarkastus ja OPTG riittää, Lehtinen tarkentaa.

Luulääkettä käytettäessä tulisi suun terveys kontrolloida vuosittain hammaslääkärillä.

- Haasteena on, että usein potilas itse ei ymmärrä suun terveyden tärkeyttä osana osteoporoosin hoitoa. Onkin tärkeää kertoa potilaalle, miksi suun terveys on tärkeässä roolissa.

Oma toimintamalli lonkka- ja nikamamurtumapotilaille

Lehtinen toimii asiantuntijasairaanhoitajana Kymenlaakson keskussairaalaissa ja lisäksi hän jakaa alueen murtuma-/osteoporoosihoitajaverkoston koulutus- ja kehitysvastuun Pohjois-Kymen sairaalan murtumahoitajan kanssa.

Kymenlaakson alueella on kehitetty lisäksi uutta toimintamallia erityisesti lonkka- ja nikamamurtumapotilaille. Toimintamallissa kuntoutusjaksolla olevat potilaat käyvät hammashoidossa ennen kotiutusta ja tarkistuksen perusteella potilaille annetaan puolivuositain infuusiona annosteltava luulääkehoito. Lehtinen harmittelee, että nykyinen pandemiatilanne on hidastanut toimintamallin juurrutusta alueelle.



Murtumahoitaja Jenni Lehtinen, Kymenlaakson sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä.

- Tavoitteena on varmistaa luulääkehoidon toteutuminen sitä erityisesti tarvitseville. Ilman tällaista käytäntöä potilas voi joutua odottamaan kohtuuttoman pitkään suun terveyden tarkistusta ja näin luulääkehoito voi jäädä kokonaan aloittamatta, Lehtinen kertoo.

- Toki ongelmana edelleen on se, että nikamamurtumat alidiagnostisoidaan, Lehtinen toteaa.

Kymsoten toimintamallissa pyritään löytämään ja hoitamaan nikamamurtumat ottamalla rinta- ja lannerangan röntgenkuvat potilailta, joiden pituus on lyhentynyt vähintään 3 cm. Nykyisessä Käypä hoito -suosituksessa tutkimuksia suositellaan, kun pituuden lyhenemä on 5 cm.

- Olemme yrittäneet lisätä terveydenhuollon ammattilaisten osaamista nikamamurtumista esimerkiksi alkuvuonna toteutetulla koulutuskierueella, jossa terveyskeskuslääkäreille ja -hoitajille korostettiin hoidon tärkeyttä, Lehtinen kertoo ja jatkaa:

- Meillä yritetään varmistaa, että nikamamurtumapotilaat löydetäisiin ja hoidettaisiin.

TEKSTI: ANSA HOLM

KUVA: JENNI LEHTINEN

Omahoito on avain suun terveyteen

Näin pidät suun terveenä

1. Syö säännöllisesti. Suunterveyden kannalta tulisi syödä enintään 5–6 ateriaa päivässä terveellisesti ja monipuolisesti sekä välttää turhaa napostelua.

2. Käytä ksylitolia aina aterian jälkeen. Syömisen aiheuttama happohyökkäys on hampaille haitallinen, mutta sen saa katkeamaan, kun muistaa ottaa täysksylitolipurukumin tai -pastillin aterian jälkeen.

3. Harjaa hampaat vähintään kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnalla. Suositeltava aika hampaiden pesulle on vähintään 2–3 minuuttia.

4. Vaihda tavallinen hammasharjasi sähköhammasharjaan. Sähköhammasharja on tutkitusti tehokkaampi puhdistaja kuin tavallinen hammasharja.

5. Puhdista hammasvälit päivittäin. Hammasvälit kannattaa puhdistaa hammaslangalla tai hammasväliharjalla ennen hampaiden pesua.

6. Juo vettä – se on hampaiden ystävä. Sokeroidut juomat ovat hampaan kiilteen sulamisen kannalta haitallisia, joten paras juoma hampaiden kannalta on vesi.

7. Puhdista myös kieli, hampaaton suu sekä hammasproteesit. Välttämättä ei tule ajateltua, että esimerkiksi kielen ja hampaattoman suun puhdistaminen kuuluu osaksi hyvää suunterveyttä.

8. Käy säännöllisesti suun ja hampaiden tarkastuksessa.

Suun kunto kertoo yleisterveydestä enemmän kuin voisi arvatakaan. Hyvällä suunterveydellä voidaan ehkäistä monia sairauksia sekä vaivoja ja näin ollen terve suu voi lisätä elämänlaatua merkittävästi. Siksi jokaisen kannattaa pitää hyvää huolta suun terveydestä aina vauvasta vaariin saakka. Parhain keino huolehtia omasta suunterveydestä on ylläpitää terveitä elämäntapoja ja hoitaa suuta perusteellisesti kotona.

Suu toimii porttina koko kehoon

Suuhygienisti **Tuula Miettinen** ja hammashoitaja **Heidi Liukkonen** korostavat, että suunterveys on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, eikä se ole erillinen osa ihmisen terveyttä. Terve suu vaikuttaa positiivisesti muun muassa elämänlaatuun, sosiaalisiin tilanteisiin, ruokailuun ja kommunikointiin.

– Suunterveys on paljon muuta kuin terveet hampaat. Se on kykyä puhua, hymyillä, haistaa, maistaa, tuntea, pureskella, nielaista ja ilmaista erilaisia tunteita ilmeiden avulla ilman kipua, määrittelee Miettinen.

Terve suu auttaa taistelemaan terveysongelmia vastaan, sillä monet suun sairaudet vaikuttavat heikentävästi perussairauksiin ja monet muut sairaudet voivat näkyä suusta.

– Suusta voidaan nähdä yleisterveyden ongelmia ja suu toimii siten porttina koko kehoon. Suunterveys vaikuttaa muihin sairauksiin ja toisin päin, Miettinen kertoo.

Hyvä suunterveys auttaa ehkäisemään hampaiden reikiintymistä, iensairauksia, pahanhajuista hengitystä ja auttaa säilyttämään hampaat myös ikääntyessä. Terve suu auttaa mm. diabeteksen hyvässä hoidossa sekä ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia.

– Huono suunterveys voi pahentaa sydän- ja verisuonisairauksia, aiheuttaa sydänpussitulehduksen, keuhkokuumeen tai lisätä ennenaikaisen synnytyksen riskiä, Miettinen lisää.

Perusteellinen omahoito kunniaan

Miettinen ja Liukkonen korostavat, että tärkeintä suunterveyden ylläpidossa on kaikki kotona tehtävä työ. Hampaat tulisi puhdistaa pehmeällä hammasharjalla kahdesti päivässä, vähintään kahdesta kolmeen minuuttia kerrallaan. Suositeltava hammasharja on sähköhammasharja, sillä se puhdistaa tavallista hammasharjaa tehokkaammin. Jos sähköhammasharja ei itselle sovi, käy puhdistukseen hyvin myös tavallinen pehmeä ja pienipäinen hammasharja. Harjauksessa on oleellista käyttää fluorihammastahnaa, sillä se ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Jotta suu puhdistuu kunnolla, tulisi muistaa myös hammasvälien ja kielen puhdistus.

– Hammasvälien puhdistaminen tulisi tehdä päivittäin, joko hammaslangalla tai hammasväliharjalla. Kieltä tulisi puhdistaa tarpeen mukaan, sillä hampaille kertyvää plakkia (bakteeripeitettä) kertyy myös kielen pinnalle. Tämä onnistuu kielenpuhdistajalla ja joidenkin hammasharjojen takaa löytyvällä kielenpuhdistuspinnalla. Lisäksi hammasproteesin ja hampaattoman suun puhdistamisesta on tärkeää huolehtia päivittäin, Miettinen kertoo.

Jos haluaa välttää hampaiden reikiintymistä, ei ole yhdentekevää, tekekö hampaiden välien putsauksen ennen hampaiden pesua vai pesun jälkeen.

– Hammasvälit tulisi puhdistaa ennen hampaiden pesua, jotta fluori pääsee vaikuttamaan puhtaissa hammasväleissä hampaiden harjauksen jälkeen, Liukkonen täydentää.

Hyvään suunhoitoon kuuluu myös säännöllinen käynti suun ja hampaiden tarkastuksessa. Sieltä saa tarvittaessa opastusta sopiviin välineisiin.

– On tärkeää kysyä suunterveyden ammattilaisen vastaanotolla, että mitkä puhdistusvälineet käyvät parhaiten itselle. Asiantuntijalta saa myös muita vinkkejä suun hoitoon, Miettinen lisää.



Kuopion tehostetun suun omahoidon vastaanoton ammattilaiset. Vasemmalla suuhygienisti Tuula Miettinen ja oikealla hammashoitaja Heidi Liukkonen. Edessä vastaava hammaslääkäri Jenni Vaattovaara.

Ammattilaisen tarve vaihtelee

Suunhoidon ammattilaisia on eri tarpeisiin. Ammattilaisista hammaslääkäri määrittää jokaiselle potilaalle yksilöllisen tutkimusvälin. Siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten suun terveydentila, yleisterveys, lääkitykset ja muut hoidot, esimerkiksi syöpähoitot. Tarvittava tutkimusväli on yksilöllinen.

– Perusterveelle ja tervesuiselle voi riittää käynti hammashoidossa jopa viiden vuoden välein, jos omahoito toteutuu, eikä asiakkaalla ole havaittavissa hampaiden reikiintymistä. Toinen taas voi tarvita säännölliset

käynnit puolen vuoden välein, Liukkonen kertoo.

Tutkimuskäynnillä hammaslääkäri tutkii koko purentaelimen ja tekee sen perusteella potilaalle hoitosuunnitelman. Käynnillä tutkitaan koko suu ja hampaisto, leukanivelet, purenta ja puremalihakset, leuan alueen imusolmukkeet, kieli ja suunpohja sekä otetaan mahdollisesti tarkentavia röntgenkuvia. Hammaslääkärin toimenpiteisiin kuuluu muun muassa hampaiden paikkaukset ja poistot, juurihoidot, laajemmat iensairauksien hoidot, hammasproteesien ja purentakiskojen suunnittelu sekä niiden valmistuttaminen hammasteknikolla.

”Suusta voidaan nähdä yleisterveyden ongelmia ja suu toimii siten porttina koko kehoon.

Suunterveys vaikuttaa muihin sairauksiin ja toisin päin.” – Miettinen

– Lisäksi hammaslääkäri arvioi muun hoidon tarpeen, esimerkiksi suuhygienistin hoidon tarpeen, Liukkonen täydentää.

Suuhygienistin käynti perustuu puolestaan suusairauksien ennaltaehkäisyyn. Suuhygienistikäynnillä painotetaan omahoidon ohjausta ja motivointia omahoitoon. Suuhygienisti opastaa henkilökohtaisesti suunhoidossa ja hampaiden puhdistamisessa. Vastaanotolla katsotaan yhdessä välineitä, joilla suun puhdistaminen olisi kotona mahdollisimman yksinkertaista. Lisäksi suuhygienistin työnkuvaan kuuluu esimerkiksi hammaskiven poisto ja hammaslääketieteen erikoisalojen osatehtävät, kuten hampaiden oikomishoito.

Hammaslääkärin tutkimuskäyntien välillä asiakas voidaan ohjata suun terveystarkastukseen suuhygienistille, ja ammattilaisten käyntejä suunnitellaan yksilöllisen tarpeen mukaan Miettisen mukaan:

– Tänä vuonna voi olla esimerkiksi hammaslääkäri, kahden vuoden päästä suuhygienisti ja sitten taas vuorossa voi olla hammaslääkäri.

”Perusterveelle ja tervesuiselle voi riittää käynti hammashoidossa jopa viiden vuoden välein, jos omahoito toteutuu, eikä asiakkaalla ole havaittavissa hampaiden reikiintymistä. Toinen taas voi tarvita säännölliset käynnit puolen vuoden välein.” – Liukkonen



Hyödyllisiä välineitä suun omahoitoon. Kotoa on hyvä löytyä hammaslankaa, tavallinen hammasharja tai sähköhammasharja, hammasväliharja, täyskysylitolipurukumeja ja -pastilleja sekä fluoripitoista suuvettä.

Jos kaikki on kunnossa, voidaan jatkaa hammaslääkärin tutkimuskäynnillä laatiman hoitosuunnitelman ja -aikataulun mukaan. Tarvittaessa varataan aika hammaslääkärille, jos esimerkiksi reikiintymistä tai muita uusia ongelmia havaitaan.

– Jos ongelmia on jo valmiiksi ja tiedetään, että ne vaativat hammaslääkäriä, aika varataan suoraan hammaslääkärille, Miettinen täsmentää.

Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa

Liukkonen ja Miettinen ovat työssään tekemisissä lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä kanssa. He painottavat lapsuudessa opittujen taitojen merkitystä. Varhain omaksutut suunhoidon tottumukset kantavat useimmiten aikuisuuteen saakka. Vanhemmilla on päävastuu ja -rooli lapsen suunhoidossa. Aikuisen tulisi harjata alle kouluikäisen lapsen hampaat kaksi kertaa päivässä. Kun lapsi menee kouluun, voi hän alkaa

harjoittelemaan harjausta itsenäisesti. Liukkonen ja Miettinen kuitenkin korostavat, että iltaisin aikuisen tuki harjaamiseen on erityisen tärkeää.

– Lapset tarvitsevat aikuisten tukea koko alakoulun ajan, sillä lasten käsien motorikka ei usein riitä itsenäiseen harjaukseen ennen alakoulun viimeisiä luokkia, Liukkonen täydentää.

Yläkouluun siirtyessä vastuu suun puhdistuksesta siirtyy nuorelle. Silloinkin on vielä tärkeää, että vanhemmat jaksavat muistuttaa terveellisistä ruokatottumuksista ja omahoidosta.

– Kun nuori alkaa itsenäistyä ja käyttää omaa rahaa, hampaat saavat usein kuormitusta. Erilaisten makujuomien ja naposteltavien ostaminen lisääntyy, ja se on usein hampaiden kannalta uhkatekijä. Vanhempien omalla esimerkillä on silloin tärkeä rooli, Liukkonen kertoo.

Aikuisena tärkeimmät asiat suunhoidossa ovat hyvä omahoito ja säännölliset käynnit suunerveystarkastuksissa.

– On tärkeää huomioida erilaisten sairauksien sekä lääkitysten vaikutus suunterveyteen, Miettinen mainitsee.

Ikääntyneiden kohdalla on otettava huomioon heidän toimintakykynsä suunterveydestä huolehtimisessa. Välttämättä taito, motorikka tai toimintakyky eivät enää riitä suunterveyden ylläpitämisessä. Ikääntynyttä suunterveyden hoidossa voi auttaa omainen tai muu henkilö.

– Ikääntyneillä on nykyään myös aikaisempaa enemmän omia hampaita, joten hyvää hoitoa tarvitaan elämänkaaren loppuun saakka. Terve suu parantaa merkittävästi ikääntyneen elämänlaatua, kertoo Miettinen.

”On tärkeää huomioida erilaisten sairauksien sekä lääkitysten vaikutus suunterveyteen.”

– Miettinen

Erytistilanteissa suunhoito korostuu entisestään

Tietyt sairaudet ja lääkitysten yhteisvaikutukset voivat vaikuttaa suun terveyteen, joten näissä tilanteissa siihen tulee kiinnittää erityishuomiota. Ennen joidenkin hoitojen ja lääkitysten aloittamista tulisi suun olla hyvässä kunnossa.

– Esimerkiksi osteoporoosin hoidossa käytettävät lääkkeet vaikuttavat suussa tehtäviin toimenpiteisiin. Hampaan poisto voi aiheuttaa leukaluussa luukuoliota, joten suun tulehdukset tulisi hoitaa ja huonokuntoiset hampaat poistaa ennen lääkityksen aloittamista. Myös elimistön vastustuskykyä heikentävien lääkitysten ja hoitojen, esimerkiksi reumasairauksien, syöpähoitojen, ja elinsiirtopotilaiden kohdalla suun terveyden hoitaminen on erityisen tärkeää, Liukkonen toteaa.

Lisäksi ennen suuria leikkauksia suu tulee tutkia ja hoitaa perusteellisesti kuntoon.

– Esimerkiksi ennen keinoonivel-leikkausta suun terveydentila tulee tarkistaa ja suun täytyy olla tulehdusvapaa ennen toimenpidettä. Lentulehdus sekä tulehduspesäkkeet hampaiston ja leukojen alueella saattavat aiheuttaa tulehduksen keinoonivelessä, sillä bakteerit voivat päästä suusta verenkiertoon ja vaarantaa keinoonivelen parantumisen, kertoo Liukkonen.

Jotkut lääkitykset voivat aiheuttaa suun kuivuutta, joka lisää reikiintymisen riskiä huomattavasti. Suun kuivuudesta voivat aiheuttaa muun muassa psyykelääkkeet, epilepsialääkkeet, migreenilääkkeet ja Parkinsonin tautiin tarvittavat lääkkeet. Liukkonen kannustaa keskustelemaan suunhoidon ammattilaisen kanssa, jos kuiva suu vaivaa:

– Jos kokee suun kuivuuden tunnetta, on syytä kiinnittää huomiota erityisesti suun omahoitoon. Ksylitolipastillien tai -purukumin pureskeleminen voi myös auttaa, sillä se lisää syljeneritystä helpottaen kuivuuden tunnetta ja ehkäisten reikiintymistä. Lisäksi voi ottaa käyttöön hammaslääkärin ohjeen mukaan esimerkiksi fluoripurkutetta tai -tabletteja ja reseptillä saatavaa fluoritahnaa reikiintymisen ehkäisemiseksi. Suun

kuivuutta voi helpottaa myös juomalla riittävästi vettä ja käyttämällä siihen tarkoitettuja apteekista saatavia suunhoitotuotteita. Suun terveydenhoidon ammattilaiselta saa tarvittaessa lisäohjeita.

Pelosta kannattaa puhua

Hammaslääkäripelko on yleistä, eikä pelon syntymiselle ole aina selkeää syytä. Miettinen ja Liukkonen kannustavat hakemaan pelkoon apua ja siitä kannattaa mainita myös ajanvauruksen yhteydessä, jotta asia osataan ottaa huomioon vastaanotolla.

– Tarvitaan usein monia positiivisia käyntejä, ennen kuin yksi huono käynti alkaa häipymään mielestä, Liukkonen toteaa.

Voisi luulla, että pelkäävät potilaat hoitaisivat suutaan erityisen hyvin, jotta vastaanotolla tarvitsisi käydä mahdollisimman harvoin, mutta aina asia ei ole niin.

– Usein pelkopotilaat, varsinkin aikuiset, tulevat ihan viime tipassa hoitoon. Heille tulisi erityisesti painottaa omahoidon tärkeyttä, Miettinen lisää.

Tärkeää olisi, että vanhemmat eivät siirtäisi omaa pelkoaan lapsiin, vaan pyrkisivät kannustamaan lasta omista peloista huolimatta. Monesti jos vastaanotolla on pelkäävä lapsi, on myös pelkäävä vanhempi.

– Meillä käy esimerkiksi paljon pelkääviä lapsia ja järjestämme heille totuttelukäyntejä, jolloin mennään

Lisätietoa suunterveydestä

www.hammaslaakariliitto.fi
www.ilovesuu.fi

Terveyskirjastosta seuraavat artikkelit:

Suun omahoito
Hampaiden reikiintyminen
Lentulehdus
Parodontiitti
Käypä hoito -suositukset
Karieksen hallinta -suositus

Kuopion kunnan suunhoidon sivut:

www.kuopio.fi/suun-ja-hampaiden-hoito

Oman kunnan suunhoidon sivut

lapsen ja nuoren ehdoilla. Varaamme potilaalle niin monta käyntiä, kuin tarve vaatii. Ensimmäiset käynnit voivat olla tutustumista ja juttelua, hoitohuoneen ja välineiden läpikäyntiä sekä omahoidon tottumuksien kartoittamista. Hammashoitopelkoon kannattaa ehdottomasti hakea apua, oli sitten lapsi tai aikuinen, sanoo Liukkonen.

TEKSTI: NELLI NUMMISALO
KUVAT: KUOPION SUUNTERVEYS /
HEIDI LIUKKONEN JA TUULA MIETTINEN

Kuopiossa on yksitoista suun terveyden toimipistettä ja suunterveydestä alueella huolehtii n. 150 suun terveydenhuollon ammattilaista. Kuopiossa on useita erikoisaloja kuten mm. oikomishoito, iensairaudet, juurihoito, suu- ja leukakirurgia ja nukutushammashoito esim. lapsia ja pelkopotilaita varten.

Kuopiossa on kolmen vuoden ajan toiminut tehostetun omahoidon vastaanotto, joka on kehitetty valtakunnallisen digitalisaatiohankkeen myötä. Hammashoitaja Heidi Liukkosen ja suuhygienisti Tuula Miettisen pyörittämä vastaanotto on vakiintunut Kuopiossa tärkeäksi osaksi lasten ja nuorten suun terveydenhuollon palveluita. Se on Suomessa ainoa laatuaan – muualta ei vielä vastaavaa löydy. Suun omahoidon tukemisen lisäksi yhteistyötä tehdään myös sosiaalitoimen, kouluterveydenhuollon ja neuvolan kanssa. Huolen herätessä lapsia autetaan ja ohjataan tarvittaessa eteenpäin.

Hammashoitaja Heidi Liukkosen ja suuhygienisti Tuula Miettisen haastattelun lisäksi juttua varten konsultoitiin myös Kuopion suun terveyden yksikön vastaavaa hammaslääkärinä Jenni Vaattovaaraa.

Suunterveys ja luun hajotusta estävät lääkkeet

Luusto uusiutuu koko elämäme ajan. Uutta luuta muodostuu samalla, kun vanhaa luuta hajoaa. Mikäli kuitenkin luun hajotus on normaalia nopeampaa tai mikäli uutta luuta muodostuu liian hitaasti – tai ehkä molemmat – kyse voi olla osteoporoosista.

Bisfosfonaatit ja denosumabi pyrkivät vähentämään luun hajotusta, ja siksi niitä kutsutaan antiresorptiivisiksi lääkkeiksi. Antiresorptiivisia lääkkeitä käytetään luun tiheyttä vähentävien sairauksien hoitoon. Näitä sairauksia ovat osteoporoosi, luustoon metastasoitunut syöpä (etenkin rinta- ja eturauhassyöpä) sekä multipeli myelooma sekä Pagetin tauti.

Antiresorptiivisten lääkkeiden käyttöön liittyy harvinainen haittavaikutus, leukojen alueen osteonekroosi. Tällöin henkilön suun limakalvojen

alueella on ollut paljastunut luun alue vähintään kahdeksan viikon ajan, ilman että tilalle olisi muuta selittävää tekijää, kuten esimerkiksi leukojen alueen sädehoito.

Mistä osteonekroosissa on kyse?

– Tällä hetkellä on käsitys, että nämä lääkeaineet vaikuttavat haitallisesti osteoklastien erikoistumiseen ja toimintaan. Näin normaali luun uudelleenmuodostus häiriytyy. Toistaiseksi ilmiö on ikävä kyllä ymmärretty vaillinaisesti, kertoo LT, suun mikrobiologian erikoishammaslääkäri, Hannamari Välimaa Helsingin yliopistosta.

– Bisfosfonaatit ja denosumabi ovat hyvin erityyppisiä lääkeaineita. Bisfosfonaattien puoliintumisaika on

noin 10 vuotta, denosumabin noin kuukausi. Siitä huolimatta niihin liittyvät haitat ovat samankaltaisia.

Välimaa muistuttaa, että syöpäpotilailla lääkannos on moninkertainen osteoporoosia sairastaviin verrattuna:

– Syöpäpotilaan annoksilla riski saada leukaluukuolio on noin satakertainen osteoporoosipotilaaseen verrattuna.

Syövän hoidossa käytetyillä moninkertaisilla lääkannoksilla keskimääräinen aika leukojen osteonekroosin kehittymiseen on 1,8 vuotta läkehoidon aloittamisesta.

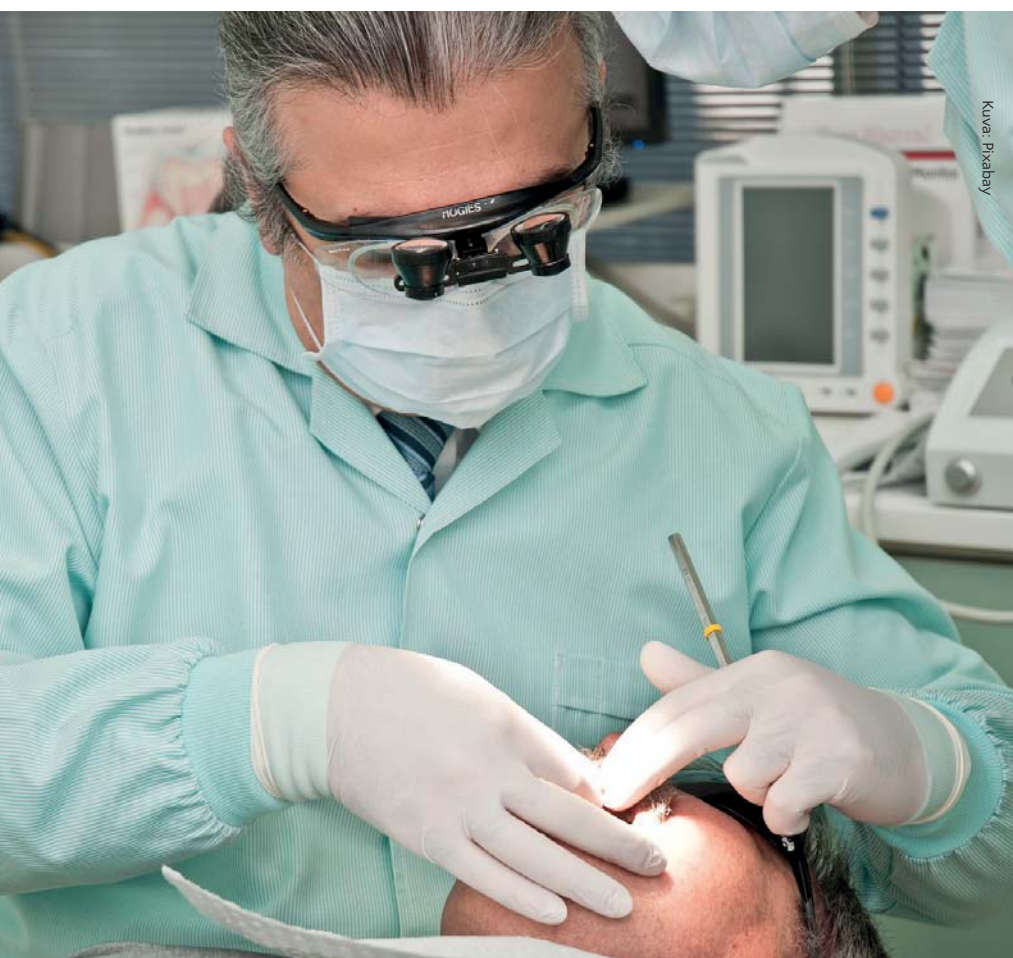
Osteonekroosin riskitekijöitä

Osteonekroosin paikallisia riskitekijöitä ovat esimerkiksi hampaanpoistot, hankaavat proteesit ja hampaiston infektiot. Lisäksi osteonekroosin riskiä nostaa erityisesti luulääkehoidon yli 4 vuoden kesto ja tupakointi.

– Osteoporoosia sairastavilla osteonekroosin riski kasvaa syöpää sairastaviin verraten huomattavasti hitaammin. Niinpä osteoporoosilääkitys voidaan aloittaa, vaikka hammashoito olisi vielä kesken, Välimaa kertoo.

Yhdeksi osteoporoosin läkehoidon keston ongelmaksi Välimaa nostaa sen, että joillain potilailla läkehoido on niin sanotusti jäänyt päälle. Tämä tarkoittaa sitä, että antiresorptiivista lääkitystä on saatettu käyttää vuodesta toiseen, jopa yli kymmenen

”Osteonekroosin paikallisia riskitekijöitä ovat esimerkiksi hampaanpoistot, hankaavat proteesit ja hampaiston infektiot. Lisäksi osteonekroosin riskiä nostavat erityisesti luulääkehoidon yli 4 vuoden kesto ja tupakointi.”





Kuva: Pixabay

vuoden ajan, eikä hoidon seuranta ole tehty asianmukaisesti.

On myös viitteitä siitä, että tietyt muut lääkitykset, kuten antireumaattiset lääkkeet voivat vaikuttaa osteonekroosin riskiä lisäävästi.

- On kuitenkin hyvä muistaa, että osteoporoosiin osteonekroosi liittyy erittäin harvoin.

Hoitoketju hammashoitoon

HUS-alueella on vuodesta 2018 ollut virallinen hoitoketju antiresorptiivista lääkitystä saavien potilaiden hammashoitoon. Hoitoketjun mukaan

suun infektiot ja hampaanpoistotoimenpiteet ovat keskeisessä roolissa osteonekroosin kehittämisessä. Hammaslääkärin tutkimuksella sekä tarvittaessa korjaavalla ja infektiota estävällä sekä ennaltaehkäisevällä hoidolla on suuri merkitys. Esimerkiksi syöpään liittyvässä antiresorptiivisessa läkehoidossa osteonekroosin riski vähenee jopa viidennekseen asianmukaisen hammashoidon avulla.

Tutkimuksen ja hoidon sekä ennaltaehkäisyyn tarkoituksena on välttää hampaisiin liittyvät tulehdukset ja hampaanpoisto.

- Mikäli hampaanpoisto kuitenkin näyttää lähitulevaisuudessa välttämättömältä, hammaslääkärin olisi hyvä tehdä mahdollinen hampaanpoisto etupainotteisesti eli ennakoiden tulevaa tilannetta, Välimaa kertoo.

Osteonekroosin ennaltaehkäisyssä potilas ja potilaan informointi ovat keskeisessä roolissa. Potilaalle tulee tarjota riittävä omahoidon ohjaus, jotta hän osaa hoitaa suunsa ja hampaidensa terveyttä jatkossa.

- Hammaslääkärin tulisi tehdä potilaalle yksilöllinen hoitosuunnitelma. Siinä tulee huomioida kunkin potilaan henkilökohtaiset riskit sekä potilaan oma kyky hoitaa suun ja hampaiden terveyttä.

Osteonekroosin hoito

Osteoporoosia sairastavilla osteonekroosi on hyvin harvinainen läakehaitta. Mikäli osteonekroosi kuitenkin ilmenee, on sen hoito ensisijaisesti kirurginen. Toimenpiteen yhteydessä ja sen jälkeen käytetään yleensä lyhytaikaisesti antibioottihoitoa ja klooriheksidiinipitoista suuvettä. Pitkäkestoinen antibioottihoito on vain hyvin harvoin tarpeen. Hyvä suuhygienia ja tupakoimattomuus edistää nekroosialueen paranemista. Klooriheksidiinipitoisia suuvesiä ei suositella pitkäaikaiskäyttöön. Niitä suositellaan käytettäväksi pidempään vain tilanteessa, jossa nekroosialueen suuhygienian ylläpito muuten ontuu.

HUS-alueella kaikki osteonekroosiepäilyt tutkitaan ja hoidetaan erikoissairaanhoidossa. Seurantakäynnit jatkuvat erikoissairaanhoidossa nekroosin paranemiseen asti. Vaikka potilaalla todetaan leukaluunekroosi, voi hammashoito yleensä edelleen jatkua avoterveydenhuollossa, missä potilaan hoitoon osallistuvat usein sekä hammaslääkäri että suuhygienisti.

PUHELINHAASTATTELU 19.8.2020

Lähde: Antiresorptiivista lääkitystä saavien potilaiden hammashoito (HUS-HYKS)

Syksy 2020

Kaikki suunnitelmamme yhdistystoiminnassa ovat menneet uusiksi, kun koronavirus yllätti meidät keväällä. Poikkeusolot olivat Suomessa voimassa kolme kuukautta 16.3. lähtien. Kesäkuussa hallitus arvioi, että koronavirusepidemia on hallittavissa viranomaisten säännönmukaisin toimivaltuuksin ja poikkeusolot päättyivät 16.6.2020.

Artikkelia kirjoittaessa poikkeukselliset olot jatkuvat, vaikka uusien tartuntojen määrä onkin vielä kohdallaisen pieni. Valitettavasti tapausmäärät ja ilmaantuvuus ovat syksyllä jälleen selvästi nousseet heinäkuun mataliin lukuihin verrattuna. Vaikka alueelliset erot viruksen leviämisesä ovat suuret, niin suuressa osassa Suomea on syytä noudattaa hyvää käsihygieniää, pitää turvavälejä toisiin ihmisiin sekä käyttää kasvomaskeja, jos lähikontaktia ei voida välttää. On tärkeää muistaa, että COVID-19-virus ei ole kadonnut minnekään.

Vuosi 2020 haastaa meidät kehittämään toimintatapojamme ja muokkaamaan palveluitamme, jotta apua ja tukea olisi edelleen apua tarvitsevien saatavilla. Alueellisissa yhdistyksissämme mietityttää mitä toimintoja ja tapahtumia vallitsevassa tilanteessa uskalletaan järjestää.

Liitolta on toivottu tarkkojakin ohjeita, mutta ainoa turvallinen toimintatapa on seurata aktiivisesti tilannetta ja reagoida tarpeen vaatiessa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tiedotusten sekä terveydenhuollonviranomaisten ohjeiden mukaan. Toimintaa ja tapahtumia voi suunnitella syyskaudelle, kunhan noudattaa annettuja ohjeita ja tunnistaa vastuunsa toiminnan järjestäjänä tai osallistujana. Moni yhdistyksen jäsen kaipaa jo kovasti takaisin oman yhdistyksensä vertaisten pariin. Eristyksen kaltaisissa oloissa moni on kokenut yksinäisyyttä, liikkuminen on saattanut vähentyä ja arki on toistunut samankaltaisena päivästä toiseen. On hienoa tavata lopultakin ystäviä.



Kuva: Atte Leskinen Photography

Yhdistys voi vaikuttaa järjestämänsä toiminnan olosuhteisiin esimerkiksi vuosikokousta järjestäessään. On tärkeää järjestää tapahtuma sellaisessa tilassa, jossa on mahdollista ylläpitää riittävät turvavälit. Lisäksi paikassa pitäisi voida huolehtia riittävästä käsihygieniasta. Lisäksi yhdistys voi hankkia esimerkiksi käsidesin osallistujia varten.

Yksilön vastuulla puolestaan on se, että hän itse pitää turvavälin ja huolehtii mm. käsihygieniasta. Lisäksi, jos alueella on maskisuositus, hän käyttää suosituksen mukaista suojausta. Mikäli jollakulla ilmenee mitä tahansa virukseen mahdollisesti liittyvää oiretta, on tärkeää olla osallistumatta yhdistyksen tilaisuuksiin. Yhdistyksen tilaisuuksissa näistä asioista onkin hyvä muistuttaa osallistujia. Yksilön omat toimenpiteet ovat kriittisessä roolissa, jotta tartuntoja pystymään estämään.

Yhdessä liikkuminen on yksi yhdistysten suosituimmista toimintamuodoista. Liikuntaryhmiä on perinteisesti järjestetty niin sisätiloissa kuin ulkonakin. Tänä syksynä hyvän ja turvallisen vaihtoehdon tarjoaa ulkona liikkuminen, johon voi yhdistää monenlaista muuta toimintaa, yhdessä voidaan lähteä marja- tai sieniretkelle tai vaikkapa kulttuurikävelylle tunnistamaan alueen patsaita, kuulemaan tarinoita menneiltä ajoilta taikka runokävelyn muodossa. Jos

kävelyretkellä on vaihtelevaa maastoa tai portaita, niin liikkuesssa kasvaa kestävyyskunnan ohella myös liikehallinta ja lihasvoimatkin. Toki kävelyyn voi yhdistää vaikkapa puistojumppaa – tähän löytyy oivia vinkkejä esimerkiksi www.voitas.fi-sivustolta, Luustoliiton YouTubesta tai kaupungin liikuntapalveluilta. Viljamin tuolijumpan (löytyy Luustoliiton YouTubesta) voi tehdä puiston penkilläkin istuen.

Alueellinen toiminta vaihtelee paljon riippuen siitä, mitä yhdistyksessä toimivat vapaaehtoiset haluavat ja voivat järjestää. Voit vaikuttaa tarjolla oleviin mahdollisuuksiin tulella itse mukaan järjestämään toimintaa! Voit olla mukana juuri sen verran kuin oma aikataulusi ja mahdollisuutesi antavat myöden. Yhdistysten yhteystiedot löydät lehden lopusta yhdistysten Tapahtumakalenterista.

Luustoliitto tarttui korona haasteeseen aktiivisesti ja kehittää verkossa olevan tuen saatavuutta. Olemme kehittäneet osteoporoosi- sekä luustotiedon löydettävyyttä nettisivuillamme ja itsehoidon kokonaisuutta uudella tavalla. Rohkaisemme ihmisiä astumaan itsehoidon oppimispolulle luustoliitto.fi/itsehoito 19.10. alkaen.

Pidä huolta itsestäsi ja muista nauttia ihanista, aurinkoisista syyspäivistä!

Terveisin Tiina Kuronen,
järjestösuunnittelija

Tuloksia luulääkehoidon kyselystä – potilaiden raportoimaa

Luustoliiton jäsenkyselyt ovat tärkeä osa liiton edunvalvontaa. Kiitos kaikille niille, jotka vastasivat vuodenvaihteessa (12/1919–1/2020) järjestettyyn luulääkehoitoa koskevaan kyselyyn.

Luustoliiton lääkehoidon kyselyyn vastasi 469 jäsentä. Heistä 90 % on käyttänyt jotain luulääkettä. Yleisimmin kyselyyn vastanneet olivat käyttäneet jotain suun kautta otettavaa bisfosfanaattivalmistetta (78 %), 10 % oli käyttänyt kerran vuodessa infuusiona annettavaa bisfosfanaattia (Aclasta). Toiseksi yleisin lääke (45 %) oli puolen vuoden välein pistettävä denosumabi (Prolia). Ruiskeena ihon alle kerran päivässä 24 kuukauden ajan annosteltava teriparatidi (Forsteo) on tarkoitettu erityistilanteisiin, mutta tätäkin lääkettä käyttäneitä oli kyselyyn vastanneiden joukossa 23 henkilöä (6 %). Kalsiumin ja D vitamiinin käyttö oli luonnollisesti myös yleistä luulääkkeiden rinnalla ja yksinään.

Jopa 4 % vastanneista oli käyttänyt jotain luulääkettä yli kymmenen vuotta ja 18 % 5–10 vuotta. Lääkehoidon keskeyttämisen syynä oli useimmiten joku sivuvaikutus. Noin puolet vastanneista oli ollut eri pituisilla lääketauoilla. Pitkän, yli 2 vuoden lääketauon syynä olivat tavallisesti kohentuneet luuntiheysarvot, aikaisemmat vaikeat haittavaikutukset tai hoitosuhteen vaihtuminen esimerkiksi eläkkeelle jäämisen vuoksi.

Vain 60 % vastanneista on jatkanut lääkehoitoa tauon jälkeen tai tietää milloin asiasta sovitaan hoitavan lääkärin kanssa. Tämä viittaa siihen, että liian monilla osteoporoosipotilailla ei ole selkeää hoitosuunnitelmaa eikä sovittua hoitovastuuta terveydenhuollossa.

Lääkehaitat olivat varsin yleisiä. Jopa 38 % oli kokenut erilaisia sivuvaikutuksia, joista vain 60 % oli ilmoittanut niistä hoitavalle lääkärille. Usein syynä oli se, että lääkärille oli vaikea saada aikaa tai että lääkärit vaihtuivat usein. 8 tapauksesta lääkäri teki ilmoituksen Fimean haittavai-

kutusrekisteriin. Vain yhdessä tapauksessa tehtiin lääkevahinkoilmoitus Suomen Keskinäiselle Lääkevahinkovakuutusyhtiölle, joka myös hyväksyi potilaan korvausvaatimuksen.

Osteoporoosi on krooninen sairaus, joka vaatii vuosia kestäväää, sitkeää ja motivoitunutta omahoitoa ja säännöllistä seurantaa. Hoidon onnistumisen kannalta olisi tärkeää, että osteoporoosipotilaalla on pitkäaikainen hoitosuhde. Potilaat itse tuntuivat tämän hyvin tiedostavan, mutta hoitojärjestelmässä on rakenteellisia ongelmia, joiden vuoksi käytännössä pitkäaikaisseurantaa on vaikea toteuttaa. Koronaepidemian aikana kontrollikäyntejä on myös siirretty. Mutta toisen tämän kevään Luustoliiton jäsenkyselyn mukaan tavallisesti käyntien peruuttaminen on tapahtunut hoitotahon päätöksestä ja vain harvoin potilaan itsensä aloitteesta. Ainakin osteoporoosipotilaiden kohdalla potilaiden syyllistäminen hoitojen peruuttamisesta on turhaa.

Luulääkehoitoihin liittyy varsin tavallisesti sivuvaikutuksia. Lääkehoitojen ja lääkekorvausten kehittämisen kannalta olisi erittäin tärkeää, että haittavaikutuksista kerrotaan hoitavalle taholle ja tehdään herkemmin ilmoituksia Fimealle. Lääkäreiden osaamista tulee myös kehittää niin, että lääkehoitopäätöstä tehtäessä ja lääkitystä valittaessa otetaan huomioon potilaan kokonaistilanne: muut sairaudet, läheisten ja kotihoidon mahdollisuudet tukea lääkehoidon onnistumisessa ja mikä on lääke ja lääkemuoto, jotka voidaan toteuttaa kyseisen potilaan arjessa niin, että hoito toteutuu suunnitellusti eikä siitä aiheudu elämänlaatua heikentäviä haittoja.

TEKSTI: TIINA HUUSKO,
PUHEENJOHTAJA

Liikettä luille

Saat hyvän tasapainon ja vahvat lihakset liikkumalla. Vahvistamalla lihaksiasi ja huomioimalla ympäristöäsi voit ennaltaehkäistä kaatumista ja estää murtumia. Jos olet valppaana, niin huomaat arjen tarjoamat mahdollisuudet monipuoliseen liikkumiseen. Oivalla ja tartu tilaisuuteen, kun sellainen on edessäsi.

Mitä jos seuraavan kerran valitsisitkin tarkoituksella kulkureittejä, joilta löytyy portaita? Porraskävely on tehokas pakara- ja reisilihastreeni. Portaita noustessa hapenottokyky kasvaa, syke nousee ja alavartalon lihakset vahvistuvat.

Porrastreeni on niin tehokas harjoittelumuoto, että harjoittelua kannattaa lisätä vähitellen ja totuttaa kehoa maltillisesti uuteen rasiin. Portaalta alas astuminen on polvinivelelle raskaampaa kuin ylösnouseminen. Joten jos sinulla on mahdollisuus, niin voit esimerkiksi nousta kerrostalossa tai kaupassa portaita ylös, mutta tulla alas hissillä. Portaiden nousu on polvillekin hyvää kuntouttavaa liikuntaa.

Portaita noustessa on tärkeää keskittyä tekemiseen. Kiire lisää kaatumisriskiä. Nouse portaita rauhallisesti ja turvallisesti.

Muista astua portaalalle koko jalalla ja ota tarvittaessa tukea kaiteesta.

TEKSTI: TIINA KURONEN



LUUSTONEUVONTA

"Olen käyttänyt osteoporoosilääkitystä nyt vuoden. Ennen lääkityksen aloittamista kävin hammastarkastuksessa ja minulta otettiin myös leukojen röntgenkuva. Suuni on aina ollut hyvässä kunnossa. Nyt leuassani on muutaman kerran tuntunut kipua. Voiko kyse olla osteoporoosilääkityksen haittavaikutuksesta?"

Leuau kipuun voi olla monenlaisia syitä, kuten esimerkiksi hampaiden narskuttelu öisin, purentavirheet, tulehdukset, stressi tai jopa huonon ryhdin aiheuttama jännityskipu niskassa ja leuan alueella. Alaleuka voi olla vuosien mittaan työntynyt eteenpäin ja heikentänyt purentaa, jolloin syntyy kipua. Leukanivel voi myös lonksua ja siten aiheuttaa särkyä. Lisäksi mahdolliset leukavammat aiheuttavat kipua.

Jos leuan alueella on kipua, on tärkeää hakeutua hammaslääkäriin. Hammaslääkäri tutkii alaleuan liikuvuuden, leukanivelet ja puremalihakset sekä hampaat ja niiden kosketussuhteet. Tutkimuksella pyritään selvittämään liittyvätkö vaivat lihaksiin vai leukaniveliin vai molempiin. Lisäksi usein tehdään hampaiden ja leukojen röntgenkuvaus, joka kertoo leukanivelen muodosta ja sen mahdollisesta kulumisesta. Röntgenkuvaa käytetään myös erilaisten hammasperäisten syiden, kuten esim. hampaiden reikiintymisen, hammasytimen tulehduksen, hampaan kiinnityskudossairauden ja leukojen alueella esiintyvien vakavien sairauksien, poissulkemiseksi.

Yksittäiset leukaoireet ovat melko yleisiä, mutta aina ne eivät vaadi hoitoa. Hoidon tavoitteena on vaivojen ja kipujen vähentäminen. Useimmiten potilaalle annetaan kotihoito-ohjeita: alaleuan rentoutus, puremalihasten hieronta, lämpö- tai kylmäpakkauksen käyttö kipualueella sekä mahdollinen tulehduskipulääkitys. Joskus tarvitaan purennan hionta tai hampaiden kruunutuksia ja paikka-

uksia. Myös purentakiskosta voi olla apua lihas- ja nivelperäisten vaivojen hoidossa.

Osteoporoosilääkityksen harvinaisen haittavaikutus on leukaluun kuolio. Tällöin suussa on paljastunut leukaluun alue (limakalvon haavauma), jonka paranemista (umpeutumista) ei tapahdu 8 viikon kuluessa. Limakalvon haavauma ei parane, koska sen alla on kuolioon mennyt luun osa. Kyseisen harvinaisen sivuvaikutuksen riskiä voidaan pienentää tekemällä huolellinen hampaiden ja suun tarkastus, joka sisältää leukojen röntgenkuvauksen (OPTG), ennen lääkityksen aloittamista. Lisäksi on tärkeää huolehtia hyvästä suun ja hampaiden hoidosta sekä säännöllisistä hammastarkastuksista hoidon aikana.

Purentaelimistön (leukanivelet, puremalihakset, hampaat ja niihin läheisesti liittyvät kudokset) tutkimus kuuluu jokaiseen tavalliseen hammaslääkärikäyntiin. Hammashoidossa käydessä on aina hyvä kertoa käyttämänsä lääkkeitä mukaan lukien mahdollinen osteoporoosilääkitys. Lisäksi on tärkeää mainita, jos suussa ja hampaissa on joitakin tuntemuksia, kuten esim. kipua, turvotus, löystyneet hampaat, ihovammat tai eritteet.

Haittavaikutuksella tarkoitetaan mitä tahansa lääkkeen aiheuttamaa haitallista ja tahatonta vaikutusta, joka ilmenee lääkkeen ohjeen mukaisen käytön yhteydessä. Jos epäilet saaneesi lääkkeestä haittavaikutuksen, kerro siitä mahdollisimman pian hoitavalle lääkärillesi. Kerro lääkärille

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

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

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

myös kaikista samanaikaisesti käyttämistäsi lääkkeitä, rohdosvalmisteista ja ravintolisistä, sillä niillä voi olla yhteisvaikutuksia.

Jos sinua hoitava taho tekemänsä tutkimuksen jälkeen epäilee lääkkeen haittavaikutusta, tulee asiasta tehdä haittavaikutusilmoitus. Sen voi tehdä terveydenhuollon ammattilainen tai se voidaan tehdä apteekin kautta. Lääkkeen käyttäjä voi myös tehdä itse haittavaikutusilmoituksen, joka löytyy Fimean verkkosivuilta (www.fimea.fi/laaketurvallisuus_ja_tieto/laakkeiden_turvallisuus/haittavaikutuksista_ilmoittaminen). Edellä mainitut tahot ovat vaihtoehtoisia ilmoituskansavia, joten ilmoitathan mahdollisesta haittavaikutuksesta vain yhtä reittiä. Haittavaikutusilmoituksen tekeminen ei korvaa hoidon tarpeen ja lääkityksen arviointia, joka tulee tehdä oman hoitavan tahon kanssa.

Lähteitä ja lisälukemista:

Kellokoski ja Niskanen 2014. Lääkkeen aiheuttama leukaluun osteonekroosi. Lääketietoa Fimeasta. Sic! -lehti 2/2014. https://sic.fimea.fi/2_2014/laakkeen_aiheuttama_leukaluun_osteonekroosi

Könönen 2016. Leukanivelvaivat. Lääkärikirja Duodecim. www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00892

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2016. Purentaelimistön toimintahäiriöt (TMD) Käypä hoito -suositus. www.kaypahoito.fi/hoi50057



Kuvat: Pixabay



Leukojen ja hampaiston kunnollinen hoito ja tutkimus on tärkeää.

Kuva: Pixabay

"Hyvä lehden asiantuntija. Sain lääkäriltä tiedon, että sairastan osteoporoosia. Minulle määrättiin Fosavance-lääkettä, jota pitäisi ottaa kerran viikossa. Mutta sitä ennen minun pitäisi käydä hammaslääkärissä tarkistuttamassa hampaani. Mistä ihmeestä tässä on oikein kyse? Jos minulla on kerran selässä ongelmia, miksi pitää katsoa suuhun? Fosavance alkaa kuulostaa aika pelottavalta lääkkeeltä. Terveisin rouva Juukasta."

Fosavance-lääkkeessä vaikuttavana aineena on alendronaatti, joka kuuluu bisfosfonaattilääkeryhmään ja sitä kutsutaan myös luustolääkkeeksi. Tämä lääke on määrätty sinulle osteoporoosin hoitoon eli vahvistamaan luustoa ja siten ennaltaehkäisemään luiden murtumia. Sivuvaikutuksena luuston vahvistuessa erityisesti leukaluissa saattaa verenkierto heikentyä ja siten sen puolustuskyky huonontua.

Tutkimuksissa on havaittu, että pienelle osalle (korkeintaan yksi/1000 potilasta) näitä lääkkeitä käyttäville muodostuu vuosien kuluessa leukaluun tulehdus, leukanekroosi. Syynä on useimmiten huonokuntoinen hammas tai pitkälle edennyt ientulehdus, jonka vuoksi joudutaan tekemään hampaan poisto tai syvien ientaskujen hoito. Joskus myös huonosti istuva hammasproteesi voi aiheuttaa limakalvohaavan.

Lievimmillään leukaluun tulehdus tulee esille paljastuneen luun pintaan mutta joskus leukaluun nekroosi etenee syvemmälle luuhun ja joudutaan tekemään laajempia kirurgisia

toimenpiteitä, jotta kaikki huonokuntoinen luukudos saadaan puhdistettua pois ja haava suljettua tiiviisti niin, ettei luu ole enää paljaana.

Lääkärisi on toiminut hienosti koska on ohjannut sinut hammaslääkärin tarkastukseen, jossa leukaluut röntgenkuvataan ja tutkitaan koko suu huolella. Hammasperäiset tulehdukset voivat olla täysin oireettomia eli ne löytyvät vain röntgenkuvauksissa.

Aina syynä ei ole hampaiden huono hoito. Jos hampaaseen on joskus jouduttu tekemään iso paikkaus tai hammas on hiottu esimerkiksi siltaproteesin tukihampaaksi, voi se johtaa vuosien mittaan siihen, että hammas menee kuolioon ja juuren kärkeen leukaluuhun muodostuu tuollainen oireeton pitkäaikainen tulehdus.

Nykyisin tiedetään, että tällaiset oireettomatkin tulehdukset altistavat potilaan monille yleissairauksille. Joten vaikei osteoporoosilääkitystä aloitettaisikaan, on suun ja hampaiden säännöllinen tarkastus hyödyllistä myös yleisterveyden kannalta.

Kun osteoporoosi on todettu ja Fosavance-lääkitys päätetty aloittaa, lääkärisi on harkinnut siinä yhteydessä hyödyt ja riskit. Leukanekroosiriskiä voidaan merkittävästi vähentää sillä, että suu hoidetaan kuntoon ennen lääkityksen aloitusta. Koska oireettomat hammasinfektiot ovat yleisiä, hyötyy suurin osa ihmisistä leukojen ja hampaiston kunnollisesta tutkimuksesta ja hoidosta.

Riski leukanekroosille on kaiken kaikkiaan vähäinen, joten sen takia osteoporoosilääkitystä ei kannata jättää ottamatta. Toisaalta jos osteoporoosilääkityksellä voidaan ehkäistä lonkkaluun tai selkärangan murtumia, tarkoittaa se potilaalle parempaa elämänlaatua jatkossa.



Jari Kellokoski
professori, suu- ja leukakirurgia

Kuntoutus arjen toiminnallisuuden tukena

Tarve kuntoutukselle voi tulla ajankohtaiseksi jokaisen elämään, iästä riippumatta. Kuntoutuksella tarkoitetaan tapaa, jolla ammattilaisen tukemana pyritään vahvistamaan kuntoutujalle itselleen tärkeitä kykyjä arjessa selviytymiseen. Tärkeää on löytää yhdessä kuntoutujan kanssa ne asiat, joita hän haluaa tehdä ja luoda yhdessä suunnitelma tavoitteen toteutumiseksi. Tähän muutokseen on tärkeää saada myös tukea läheisiltä, ammattilaisilta sekä mahdollisesti lisäksi vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta. Näin voi saavuttaa elämäänsä mahdollisimman pysyviä muutoksia, jotka kantavat myös kuntoutusjakson jälkeen.

Kuntoutus voi tulla ajankohtaiseksi esimerkiksi silloin, kun halutaan vahvistaa jo olemassa olevaa taitoa, herätellä unohtunutta kykyä, kun jokin sairaus todetaan, tai kun on kotiutumassa sairaalasta. Kun arkeen on tullut jokin muutos, voidaan ammattilaisen avulla saada arki taas pyörimään tekemällä kuntoutujan kanssa suunnitelma kuntoutuksesta. Kuntoutuksella tavoitellaan pysyviä muutoksia, ei vain hetkellistä korjausta. Tärkeintä on se, että halu muutokseen lähtee kuntoutujasta ja hänellä on motivaatiota tehdä muutoksia arkeensa.

Mitä kuntoutuksen avulla voi saavuttaa?

Kuntoutuksessa tavoiteltavat asiat voivat olla hyvinkin pieniä. Kuntoutuksen tavoitteena onkin lisätä ihmisen elämänhallintaa ja itseluotamusta. Parhaassa tapauksessa myönteinen muutos ja tavoitteen saavuttaminen saa aikaan kuntoutujassa positiivisen käsityksen itsestään ja omasta pystyvyydestään.

Ammattilaisen rooli kuntoutuksessa ei ole vain jakaa tietoa kuntoutujalle: tavoitteena on, että kuntoutujan saama tieto siirtyy kuntoutujan arkeen. Kuntoutujan itselleen laatima tavoite, jota hän toteuttaa arjessaan, on yksi tapa viedä uutta ja opittua arjen toimintoihin.

Kuntoutusta tarvitaan, jotta pystymme turvaamaan jokaiselle mahdollisimman hyvän toimintakyvyn ja itselle toimivan arjen. Lisäksi kuntoutusta tarvitaan, jotta jokaisella on mahdollisuus tehdä päätöksiä oman elämänsä suhteen sekä saada tukea ja apua päätösten toteuttamiseen.

Motivaatio

Yksi tärkeimmistä asioista kuntoutuksen onnistumisessa on se, että kuntoutujalla on motivaatiota kuntoutumiseen. Ilman motivaatiota kuntoutujalla ei ole tarvittavaa jaksamista tulosten saavuttamiseen. Ammattilainen voi olla tukemassa kuntoutujan motivaation syntymistä. Jokaisen kuntoutujan pitää kuitenkin itse löytää oma motivaationsa, jotta pystyy saavuttamaan asioita.

Motivaation lisäksi tarvitaan myös muutoshalua. Kun ihmisellä on muutoshalua ja motivaatiota muutokseen, on kuntoutus kannattavaa ja se tuottaa yleensä hyviä tuloksia. Omaa motivaatiota voi tukea esimerkiksi seuraavilla asioilla:

- Anna itsellesi aikaa käydä asioita läpi rauhassa.
- Varmista, että arjen perustarpeet toteutuvat.
- Sitoudu määrätietoisesti siihen mitä teet.
- Muistele aiempia saavutuksiasi: mikä kannusti sinua silloin?

- Hakeudu kannustavaan seuraan ja ajattele positiivisesti.

- Pyydä tarvittaessa apua.

Kannattaa muistaa, että motivaatio voi vaihdella tilanteen mukaan. Motivaatiota voi löytyä mielekkään asian toteuttamiseen. Mutta samalla tylsien, hankalien asioiden toteuttamiseen voi olla vaikeaa sitä löytää. Näissä tilanteissa kannattaa muistaa, että välillä näiden hankalien asioiden toteuttamisen kautta pääsee omaan suurempaan tavoitteeseensa. Itse asiassa tavoitteen asettaminen itselleen voi jo itsessään herättää motivaation jonkin asian toteuttamiseen.

Tavoitteen asettaminen

Motivaatiota sekä tavoitteen asettamista voi tukea esimerkiksi näillä kysymyksillä:

- Mitä haluan elämältäni?
- Mihin toivon muutosta?
- Mitä muutos vaatii minulta?
- Mitä voin arjessani tehdä unelmani eteen?

Kun huomaat vastatessasi näihin kysymyksiin jonkin asian, jota kohti haluat edetä, olet asettanut itsellesi tavoitteen! Tavoitteen saavuttamiseksi voi matkan varrelle asettaa myös osatavoitteita. Kun osatavoitteen saavuttaa, kannattaa aina palkita itsensä jollain mielihyvää tuottavalla asialla. Näin jaksaa myös tavoitella lopullista tavoitettaan.

Tavoitteen asettelussa kannattaa olla tarkkana. Tavoitteen asetteluun ammattilaisen tuki voi olla tarpeen, jotta tavoitteesta ei tule liian suurta tai hankalaa toteuttaa. Tavoite kannattaa olla jokin konkreettinen asia, saavutettavissa oleva ja tarpeeksi pieni, jonka saavuttamisen pystyy arvioimaan tietyn ajanjakson jälkeen.

Jos asettaa itselleen liian epämääräisen tavoitteen, voi olla esimerkiksi puolen vuoden päästä hankalaa arvioida, miten hyvin tavoitteen on saavuttanut. Voi olla myös turhauttavaa, jos tavoitetta ei ikinä kunnolla saavuta. Niinpä seuraavan tavoitteen laatiminen sekä motivaation löytäminen voi olla hankalaa.

Tavoitteen asettaminen antaa päämäärää

Monen elämässä asiat voivat olla jo hyvin, jolloin sitä ehkä ajattelee: "En tarvitse muutosta, miksi asettaisin itselleni tavoitteita elämäni?" Jonkin asian tavoittelemisen ja unelmointi voi antaa elämälle tarkoitusta ja päämäärän, jonka avulla jaksaa paremmin eteenpäin. On niin sanotusti jotta mitä odottaa.

Tavoitteen asettajan pitää aina itse päättää omasta tavoitteestaan. Ammattilainen voi olla tukena tässä prosessissa, mutta ei saa päättää toisen ihmisen puolesta tavoitteesta. Kun ihminen itse laatii tavoitteensa, kasvaa hänessä todennäköisesti motivaatiota sen toteuttamiseenkin jo asiaa miettiessä. Jos tavoitteen asettaa henkilölle joku muu, saattaa motivaatio sen toteuttamiseen olla heikko ja tavoite jäädä saavuttamatta.

Verkoston tuki

Tavoitteeseen pääsemisen tukena on tärkeää olla mukana oma lähipiiri. Positiivisen ilmapiirin vallitessa on helpompaa toteuttaa itseään ja tehdä tarvittavia muutoksia. Toki ammattilaisetkin ovat sitä varten, että heiltä voi saada tukea tarvittaessa. Oman verkoston tuki on tärkeää, jotta kuntoutujan motivaatio pysyisi yllä, jaksamiseen kiinnitettäisiin huomiota myös ulkopuolisin silmin ja tukea olisi saatavilla, kun jokin asia alkaa olla hankala.

Myös vertaistuesta voi olla apua: voi jutella ihmisten kanssa, jotka käyvät läpi samoja asioita. Kannattaa muistaa, että kuntoutustilanteessa ei ole koskaan yksin.

Oppimisprosessi

Kuntoutusjakso on eräänlainen oppimisprosessi. Ensimmäinen pitää itselleen jäsenenä, mitä prosessilla on hake-

massa, tukea motivaationsa ylläpysymistä, määrätietoisesti tavoitella tavoitettaan ja lopuksi arvioida saavutuksiaan. Jokaisessa prosessissa on haasteensa, joten pitää muistaa olla itselleen myös armollinen. Virheistä oppii, ja niistä on mahdollista myös päästä eteenpäin.

Kuntoutusjakson jälkeen, arvioinnin aikana, kannattaa kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

- Mikä asia tuki tavoitteen saavuttamista?
- Mikä antoi minulle voimaa, jotta saavutin tavoitteeni?

Näiden asioiden huomioiminen arjessa jatkossakin auttaa jaksamaan. Jos ei tietyn ajanjakson jälkeen saavuttanut tavoitettaan, ei hätää: tavoitetta voi myös muokata. Jo olemassa olevan tavoitteen muokkaus tai uuden tavoitteen asettaminen itselleen tulevaa varten antaa jälleen päämäärää elämälle.

Oletko huomannut Luustoliiton kuntoutuspalvelut?

Luustoliitto järjestää erilaisia kuntoutuskursseja, joilla osallistujat saavat tietoa osteoporoosin ja osteopenian omahoidon toteuttamisesta sekä vertaistukea sairauden kanssa elämiseen. Kurssitoiminnassamme kyse ei ole vain tiedon jakamisesta, vaan osallistujat ovat aina aktiivisina toimijoina kursseilla. Kurssien aikana tehdään tehtäviä, jotta tietoisuus omista valinnoista arjessa kasvaa. Kun tietoisuus kasvaa, kasvaa todennäköisesti myös motivaatio tehdä pieniä muutoksia omiin valintoihinsa.

Jokaisella kurssilla osallistujat asettavat itselleen pienen tavoitteen, joka auttaa haluttujen muutosten tekemisessä. Kurssikavereiden kanssa asioiden työstiminen kurssin aikana tukee myös omahoidon tiedon siirtymistä arjen taidoiksi.

Kuntoutumisen tuki

Osa Luustoliiton kuntoutuskursseista toteutetaan kokonaan videoyhteyksien välityksellä, osassa osittain videoyhteyksillä ja itsenäisellä osallistumisella verkossa sekä lähitapaamisilla.



Osassa kuntia järjestetään yhteistyössä Luustoliiton kouluttamien ammattilaisten kanssa luustokursseja. Näitä paikkakuntia ovat tällä hetkellä Helsinki, Tampere ja Oulu. Luustokursseilla tapaamista on yhteensä 5, joista kukin tapaminen kestää kolme tuntia. Osassa kuntia järjestetään myös itsenäistä omahoitoa ja kuntoutumista tukevaa luustoinfotointia. Tällä hetkellä luustoinfoja järjestetään Lahdessa, Kouvolassa, Tampereella ja Raahessa. Luustoinfo on ammattilaisen ohjaama kolmen tunnin mittainen ja kertaluontoinen ryhmätapaaminen.

Luustoliiton työntekijät antavat kerran viikossa torstaisin klo 12-14 luustoneuvontaa. Luustoliiton neuvontapalvelusta saat tietoa ja tukea osteoporoosiin ja sen omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Luustoneuvojan kanssa voit keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, kaatumisen ehkäisystä, liikunnasta tai Luustoliiton ja sen jäsenyhdistysten tarjoamista palveluista. Luustoneuvonnassa ei oteta kantaa terveydenhuollossa tehtyihin hoito- tai lääkemääräyksiin tai tutkimuksiin.

Lue täältä lisätietoja kuntoutuspalveluistamme: www.luustoliitto.fi/kuntoutus.

Vertaistukea saa kurssitoimintojen lisäksi jäsenyhdistyksien kautta, niitä on 17 ympäri Suomea. Jäsenyhdistykset järjestävät mm. vertaisiltoja, luentoja sekä erilaista toimintaa esim. liikuntaa ja retkiä.

Lue lisää yhdistystoiminnastamme: www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

TEKSTI: ANNIKA TIMONEN

Lähteet:

Terveyskylä. Intoa kuntoutumiseen – opas kuntoutujalle. www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-kuntoutuminen.

Pekkanen, Ronkainen ja Piipponen 2020. Intoa kuntoutumiseen. Käytännön opas työntekijöille. Socca.

Lihaskvoima voimavarana ikääntyessä

Monipuolinen liikkuminen on oman hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Lihaskvoima on avainasemassa ikääntyneen arjessa. Tarvitsemme riittävää lihaskvoimaa, jotta pystymme tekemään itsenäisesti ehkä itsestään selvältäkin kuulostavia arkiaskareita, kuten sängystä tai tuolilta nouseminen tai tavarain poimiminen lattialta. Lihaskestävyttä tarvitsemme silloin, kun hoidamme enemmän aikaa vieviä arjen velvollisuuksiamme, kuten asiointia kaupoissa, postilaatikolla käymistä ja portaiden nousua.

Lihaskvoiman ja -kestävyyden lisäksi kehomme tarvitsee yleiskuntoa ylläpitävää liikuntaa. Silloin kehomme sydän- ja verenkiertoelimistö saa tarvitsemaansa kuormitusta ja kunto pysyy yllä tai kohenee.

Liikkuvuusharjoitukset ja tasapainoharjoittelu ovat myös tärkeitä, jotta pysymme notkeina ja esimerkiksi vaatteiden pukeminen onnistuu itsenäisesti. Tasapainoharjoittelu on kaatumisen ehkäisyssä yksi tärkeimmistä asioista.

Nämä kaikki osa-alueet löytyvätkin Ikääntyneiden liikkumisen suosituksista, jotka UKK-instituutti on laatinut. Jokaisen meistä kannattaa pitää itsestään huolta monipuolisesti. Näin pysymme mahdollisimman pitkään terveinä ja itsenäisinä arjessamme.

Tätä artikkelia varten on haastateltu **liikuntagerontologian professori Sarianna Sipilää**. Hän toimii opettajana ja tutkijana Jyväskylän yliopistossa. Taustaltaan hän on myös fysioterapeutti ja on tutkinut paljon lihaskvoiman ja -kunnan merkitystä ikääntyneillä henkilöillä.

Pitkäaikaista liikkumattomuutta kannattaa välttää

Jo lyhytkin vuodelepo saattaa vaikuttaa arkeen niin, että päivittäisistä arkiaskareista selviytyminen, kuten tuolilta tai sängystä ylösnousu tai portaiden nousu ei olekaan enää niin helppoa. Tämä johtuu siitä, että lihaskvoima laskee ikääntyneellä nopeasti liikkumattomuuden seurauksena. Sipilä kertoo, että tutkimuksien mukaan

jopa tuplasti enemmän kuin nuorilla. Jo vuorokauden vuodelepo käynnistää nämä tapahtumat kehossamme.

Sipilän mukaan tieteellisessä tutkimuksessa 10 päivän vuodelepo ei vain heikennä lihaskvoimaa vaan myös tasapainoa, sekä lisää epävarmuutta ja huimausta. Mitä huonompi lihaskvoima on ollut ennen liikkumattomuusjaksoa, sitä nopeammin lihaskvoima romahtaa. Toisaalta: mitä parempi lihaskvoima on ollut, sitä vähemmän liikkumattomuus tuntuu arkiaskareita tehdessä.

Läkkäillä henkilöillä, joilla lihaskvoima on päässyt jo huomattavasti heikentymään, on noin kaksinkertainen riski kaatumisiin ja murtumiin verrattuna henkilöön, jolla on normaali lihaskvoima. Vaikka olisikin pitkiä aikoja kotona, esimerkiksi toipumassa tapaturmasta tai sairaudesta, kannattaa muistaa, että jokainen arjen askare ja tekeminen ylläpitää toimintakykyä ja ehkäisee näitä vuodelepon tuomia harmejä. Liikuntasuosituksessakin kehoitetaan tauottamaan paikallaanoloa aina kun voi ja harrastamaan kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein.

Harjoittelun periaatteet

Sipilän mukaan tärkeää lihaskvoiman ylläpitämisessä ja sen kasvattamisessa on oma aktiivisuus. Hän kertoo, että tutkimusten mukaan tehokkain tapa lihaskvoiman parantamiseen on vastusta vastaan tehty harjoittelu eli kuntosaliharjoittelu. Vastusharjoittelua voi tehdä myös kotona, mutta tehokkaimmillaan harjoittelu on kuntosaliolosuhteissa ja silloin, kun henkilökohtaisen harjoitteluohjelman on laatinut liikunnan tai kuntoutuksen ammattilainen, jolla on kokemusta iäkkäiden liikunnasta.

Ohjelmaa suositellaan toteuttavan 1–3 kertaa viikossa tavoitteesta riippuen. Lisäksi on tärkeää ylläpitää aktiivista arkea normaalien arkiaskareiden parissa. Tyypillisesti harjoitusohjelma sisältää 10–15 toistoa ja 2–3 sarjaa kutakin eri liikettä.

Jos kuntosaliharjoittelu ei ole jostain syystä mahdollista, voi harjoitusohjelmaa toteuttaa myös kotona ko-

tijumppana. Silloin kannattaa käyttää välineitä, esimerkiksi kuminauhoja ja erilaisia painoja, jotta saa enemmän vastusta harjoituksiin.

Sipilä painottaa, että vastuksen käyttö on tärkeässä roolissa lihaskvoiman kehityksen kannalta. Harjoittelun kuormituksen tulee ylittää normaali arjen tuoma kuormitus lihaksille. Silloin harjoittelu on tehokasta ja tuottaa tuloksia. Jos mietityttää mikä on hyvä vastuksen painon määrä itselle, hyvä perussääntö on, että viimeiset toistot tulee tuntua tahmeilta.

Kun lihaskvoima aikaa myöden kehittyy, voi harjoittelu muuttua liian kevyeksi, jolloin on hyvä lisätä vastuksia. Harjoitteluliikkeitä ei Sipilän mukaan tarvitse muuttaa kuin 3–4 kuukauden välein, kunhan liikkeet tuntuvat itselle edelleen riittävän haastavilta. Kun liikkeet vastuksien lisäyksistä huolimatta tuntuvat helpoilta, on hyvä päivittää harjoitusohjelmaa.

Normaalit arkiaskareet, kuten kaupassa käynti, pihatyöt ja kävelylenkit, ylläpitävät lihaskestävyttä, koska näissä toiminnoissa lihakset joutuvat tekemään töitä pitkäkestoisesti. Mitä pidempiä aikoja tekee, sitä enemmän lihaskestävyys kehittyy. Pitkäkestoinen harjoittelu, kuten kävely, ylläpitää ja parantaa myös kuntoa sekä tukee muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön hyvinvointia. Lihaskestävyys on lihaskvoiman rinnalla tärkeää, jotta jaksamme tehdä arjen monipuolisia askareitamme.

Murtuman jälkeen

Sairaalasta kotiutuessa tai sairaudesta toipuessa (esimerkiksi lonkkamurtuman jälkeen) kannattaa aina aloittaa liikunta kevyesti. Kotona tehty jumpa on hyvä tapa lähteä keräämään lihaskuntoa ja -voimaa.

Lihaskvoima kasvaa monesti niin, että kotona tehty harjoittelu ei enää anna tarvittavaa haastetta lihaksille muutaman ensimmäisen viikon jälkeen. Silloin on jo syytä miettiä, onko mahdollista päivittää harjoitusohjelmaa. Tässä parasta olisi, että saisi apua kuntoutuksen ammattilaiselta. Tutkimuksien mukaan, kuntoutujan



Kuva Pixabay

kunnon salliessa, kannattaa jatkaa harjoittelua esimerkiksi kuntosalilla. Näin harjoittelua saa tehostettua ja lihasvoiman kehitys nopeutuu. Myös kuntoutuminen on nopeampaa.

Yksi vaihtoehto on lisätä kuormitusta ottamalla erilaisia välineitä käyttöön kotiharjoittelussa. Harjoittelussa kotona voi käyttää mm. kuminauhvoja ja painoja.

Puolierot

Monesti murtuman jälkeen tai esimerkiksi nivelrikon seurauksena voi toinen puoli kehosta tuntua heikommalta. Puolierot jaloissa kasvattavat riskiä kaatumisille. Sipilä kertoo, että tutkimuksien mukaan puolierot voivat aiheuttaa 2,5 kertaa suuremman riskin toistuviin vammakaatumisiin. Tämä näkyy tasapainon heikentymisenä, kävelyn hidastumisena sekä hankaluutena ylläpitää pystyasentoa.

Näitä puolieroja raajojen välillä kannattaa pyrkiä kuroma umpeen. Tällaisessa tilanteessa olisi hyvä aloittaa harjoittelemisen aina heikommalta puolelta ja tehdä hiukan enemmän toistoja tai raskaammalla vastuksella heikommalle puolelle.

Yksi tapa on käyttää samaa vastusta heikommalle ja terveelle puolelle. Tällöin vastus tuntuu heikommalla puolella todennäköisesti raskaammalta kuin terveellä puolella, ja puoliero kaventuu pikkuhiljaa.

Yhtenä ratkaisuna on kokeilla muutaman viikon ajan ainoastaan heikomman puolen harjoittelua. Näin saadaan puoliero kavennettua. Vas-

ta tämän jälkeen siirrytään molempien puolien harjoitteluun. Sipilän mukaan lihasvoiman kehityksessä vastuksen lisäys on tärkeämpää kuin toistojen. Toistojen lisäys lisää taas lihaskestävyyttä.

Kaatumisen ehkäisy

Liikunta ehkäisee kaatumisia ja kaatujien määrää. Sipilä kertoo, että tutkitusti tehokkain tapa ehkäistä kaatumisia on harjoitella asiakkaalle tehdyllä yksilöllisellä ohjelmalla, jossa on sekä tasapainoharjoitteita että toiminnallisia harjoitteita. Arkiaskareiden kannalta riittävä lihasvoima on välttämätöntä, mutta kaatumisen ehkäisyyn kannalta on tärkeämpää harjoitella tasapainoa.

Tasapainon harjoittaminen on tehokkainta, kun sen tekee ajatuksella. Siksi tasapainoharjoitteluohjelman käyttäminen ja keskittyminen vain harjoituksien toteuttamiseen on hyödyllisintä. Minuuttimäärällä tässä ei ole väliä. Harjoittelun jälkeen voi jatkaa muita asioita.

Liikkumissuosituksien mukaan tasapainoharjoitteita suositellaan tehtävän vähintään kaksi kertaa viikossa.

Lihaskuntoharjoittelu ja luusto

Nuoruudessa kasvun ja kehityksen aikana luustokin kehittyy tehokkaasti monipuolisen liikunnan myötä. Noin 30-vuotiaana luun määrä on suurimmillaan. Aikuisiässä ylläpidämme luuston kuntoa liikkeessä. Ikäänty-

sä liikunta auttaa sekä luuston kunnon ylläpidossa että heikkenemisen hidastamisessa.

Sipilän mukaan tutkimuksissa on viitteitä, että lihasvoima voi kertoa myös luuston kunnosta. Ovathan lihakset ja luut jatkuvasti yhteistyössä liikuttaessa. Samat tekijät nimittäin heikentävät ja vahvistavat molempia kudoksia. Kaikki liikunta, joka tapahtuu seisten, kuormittaa luustoa. Esimerkiksi kävellessä tai jumpatessa seisten luusto saa tarvitsemaansa tärahtelyä. Kuntosaliharjoittelu tuottaa vääntöä luihin, joka on myös tarpeellista niille.

Tärkeää siis luiden kannalta on se, että liikumme mahdollisimman monipuolisesti, jotta luusto saa monipuolisesti erityyppistä kuormitusta.

Säännöllinen liikunta tuottaa tuloksia

Liikunnassa kannattaa huomioida monipuolisuus, nousujohteisuus ja säännöllisyys sekä noudattaa liikkumissuosituksia. Näillä ohjeilla pääsee jo pitkälle. On hyvä huomioida myös riittävä lepo, sillä levossa lihaksetkin kehittyvät. Myös harjoittelu kannattaa tehdä hyvin levänneenä. Väsyneenä ei jaksu samalla tavalla ja se voi myös olla riski tapaturmille tai kaatumisille. Alkoholi ja liikunta eivät myöskään sovi yhteen. Alkoholi esimerkiksi heikentää tasapainoa, jolloin harjoittelun turvallisuus kärsii.

Terveelliset elämäntavat ja monipuolinen ruokavalio tukevat liikuntaharjoittelua. Näin harjoittelu on mahdollisimman tehokasta ja tuottaa tuloksia. Jo muutaman kuukauden säännöllisen liikuntaharjoittelun jälkeen voi nähdä tuloksia: lihasvoima ja -kestävyys sekä tasapaino paranevat. Harjoittelulla on myös positiivisia vaikutuksia vaikkapa verenpaineeseen, aineenvaihduntaan ja mielen hyvinvointiin. Mikään yksittäinen lääke ei pysty samaan. Siispä ei muuta kuin liikkumaan!

TEKSTI: ANNIKA TIMONEN

Lähteitä ja lisälukemista:

Heikkinen, Jyrkämä ja Rantanen (toim.) 2020. Gerontologia. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2016. Liikunta Käypä hoito -suositus.



Poikkeusaikojen jäsenkyselyn satoa

Luustoliitto lähetti jäsenilleen touko-kesäkuussa sähköpostitse kyselyn poikkeusajoista selviämistä.

Vastauksia tuli yhteensä 213. Vastaa- jista eläkkeellä olevia oli 84 %. Kysyimme muun muassa, ovatko jäsenemme pystyneet liikkumaan ja syömään monipuolisesti, ovatko he tunteneet olevansa tarpeellisia ja ovatko he saaneet apua jokapäiväisessä elämässä.

Kyselyn vastauksissa ilmeni se, että osa jäsenistöstämme on aktiivista ja on selviytynyt hyvin poikkeusoloista. Toisaalta vastaukset näyttivät myös sen, että korona-aika ei ole ollut helppoa kaikille: apua on ollut vaikea saada ja yksinäisyys lisääntyi, kun sosiaaliset kontaktit jäivät pois.

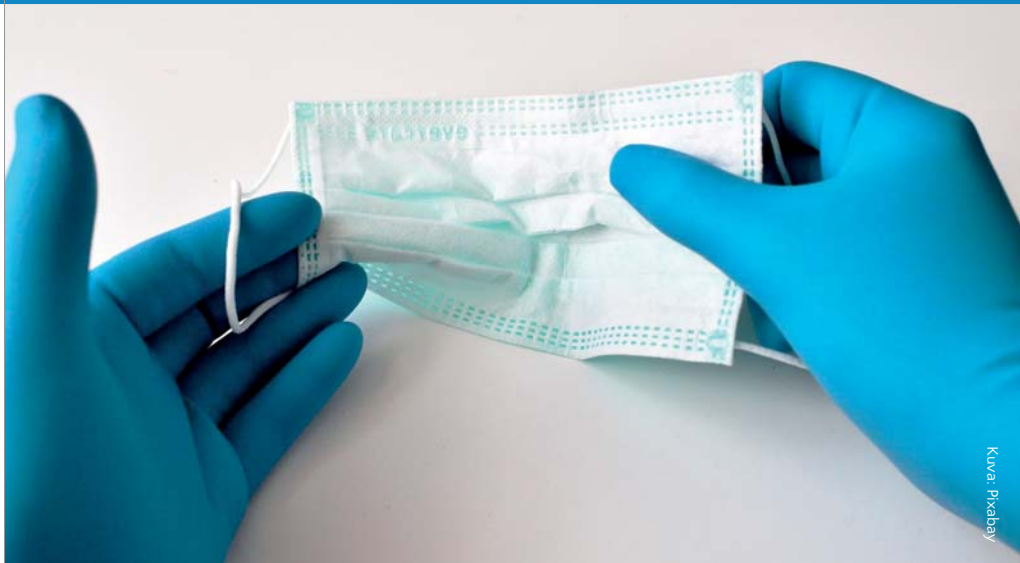
Kysyimme myös osteoporoosin hoidon toteutumisesta kevään aikana. Kolmasosa vastaajista (32 %) ilmoitti, että vastaanottoaikoja oli siirretty eteenpäin joko terveydenhuollon tai omasta toimesta.

Digitaaliset taidot ovat jäsenistöllämme olleet keväällä käytössä. Yli puolet vastaajista oli käyttänyt digitaalisia palveluja esimerkiksi liikuntavinkkien ja ruokaohjeiden etsimiseen. Tietokoneen avulla oli myös opittu ottamaan yhteyttä läheisiin ja ystäviin.

Ilahduttavaa ja positiivista oli se, että ylimääräinen Luustotieto-lehti, Luustotieto EXTRA, oli suurimmalle osalle merkittävä ja mielialaa piristävä. Luustoliitto sai paljon kiitosta muistamisesta, tsemppauksesta, välittamisestä ja kannustamisesta poikkeusajoina.

Hyvää syksyn jatkoa kaikille

ANNIKKI KUMPULAINEN
I VARAPUHEENJOHTAJA



Kuva: Pixabay

Osteoporoosi Käypä hoito –suositus uudistuu

TEKSTI: ANSA HOLM

Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin julkaisemat Käypä hoito –suositukset ovat asiantuntijoiden laatimia yhteenvetoja yksittäisten sairauksien diagnostiikan ja hoidon vaikuttavuudesta. Osteoporoosin Käypä hoito –suosituksella pyritään parantamaan osteoporoosin diagnostiikkaa ja luomaan yhtenäinen käytäntö osteoporoosin ehkäisyä ja hoitoa varten.

Alkuperäinen Osteoporoosi Käypä hoito –suositus julkaistiin vuonna 2000. Kesän aikana oli lausunnolla uusin, suosituksen kolmas, päivitys.

Toiveena on, että lausuntokierroksen jälkeen meillä on jo loppuvuodesta käytettävissä uusi, entistä selkeämpi ja aiempaa enemmän potilaan näkökulmaa korostava Osteoporoosin Käypä hoito, joka otetaan laajasti käyttöön koko Suomen terveydenhuollossa.

Potilaat mukaan hoitosuosituksen laadintaan

Suomen Luustoliitto on usean muun kansanterveys- ja potilasjärjestön, Duodecimin Käypä hoito –toimituksen sekä Suomen Hammaslääkäriseura Apollonian kanssa käynnistänyt kolmivuotisen hankkeen Potilaat mukaan Käypä hoito –suositusten laatimiseen. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Hankkeen aikana selvitetään, miten potilaat ja heidän läheisensä voivat osallistua Käypä hoito –suositustyöhön. Näin pyritään lisäämään Käypä hoito –suositusten merkityk-

sellisyyttä potilaille ja varmistamaan hoitosuosituksen korkea laatu.

TEKSTI: ANSA HOLM

Lähde: Duodecim.fi



Kuva: Pixabay

Apua itsehoitoon liiton kotisivuilta

Osteoporoosia sairastavat saavat hyvin vaihtelevasti tukea omahoitoonsa. Lisäksi monesti terveydenhuollon ruuhkautuessa omahoidon ohjaus saattaa viivästyä diagnoosin saamisen jälkeen jopa useilla kuukausilla.

– *En saanut muuta ohjeistusta kuin hakea lääkeresepin ja kehotuksen käydä hammaslääkärissä ennen lääkkeen aloitusta. Minulla oli hirveä epätietoisuus siitä, millainen sairaus on kyseessä.* (osteoporoosia sairastava nainen)

Luustoliitto on koonnut materiaalia itsehoidon sekä omahoidon ohjauksen tueksi, yhdeksi kokonaisuudeksi. Osteoporoosia sairastavan itseopiskelumateriaalin löydät verkosta Luustoliiton nettisivuilta Luustoviikosta eli 19.10.2020 alkaen.

Sähköinen osteoporoosin itsehoitopolku tarjoaa tietoa ja tukea juuri sairastuneelle tai sairastuneen läheisille. Materiaalia voivat hyödyntää myös hyvinvoinnin ja terveydenhuollon ammattilaiset ohjauksensa tukena. Tavoitteena on vahvistaa sairastavan aktiivista roolia oman sairautensa hoidossa.

– *Kaipasin tietoa siitä, mitä voin itse tehdä. Uskallanko enää lainkaan liikkua tai edes kantaa kauppakassaja? Olenko yksin sairauteni kanssa?* (osteoporoosia sairastava nainen)

Toisaalta Luustoliiton tavoitteena on kehittää osteoporoosin hyvää hoitoa, tarjota tietoa oikea-aikaisesti ja varmistaa ohjauksen ja tuen saamisen kaikkialla Suomessa.

Osteoporoosia sairastavia ohjanneet koordinaattori **liris Salomaa** (Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä Phhyky) ja fysioterapeutti **Anu Takala** (Kymenlaakson sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä KymSote/ KaatumisSeula) ottavat uuden verkkomateriaalin innolla vastaan.

– Osa asiakkaista ei pääse syystä tai toisesta ohjaukseen tai Luustoliiton foon ja tällöin on hyvä, että tietoa ja tukea sairastuneelle löytyy verkosta, ydinasiat kootusti yhdestä paikasta, toteaa liris Salomaa.

Juuri sairastuneelle omahoidon kokonaisuudessa on paljon muistettavaa. Asiakas saattaa miettiä esimerkiksi liikkumistaan. Onko vesiliikunta sopiva liikuntamuoto osteoporoosia sairastavalle? Tähänkin hän löytää vastauksen itsehoitopolulta.

– On hyvä, että hän pääsee kertaamaan ammattilaisen kanssa läpikäymiään asioita myöhemmin verkossa. Lisäksi hän voi palata niihin uudelleen ja uudelleen, pohtii Anu Takala.

– *Kun sairastuin, niin etsin tietoa netistä. Tieto oli hajallaan siellä täällä. Nyt tämä itsehoitopolku koostaa kaiken tarpeellisen tiedon hyvin yhteen ja nyt sairaudesta löytyy täsmätietoa helposti.* (osteoporoosi sairastava nainen)

Itsehoitopolkuun sisältyy myös aktivoivia tehtäviä, joiden avulla voi pohtia omia valintojaan arjessa ja niiden merkitystä sairauden hoidossa. Tervetuloa tutustumaan itsehoitopolkuun ajasta ja paikasta riippumatta!



Kuva: Aite Leskinen Photography

Tutustu kaikille avoimeen ja maksuttomaan osteoporoosin itsehoitopolkuun: luustoliitto.fi/itsehoito (19.10.2020 alkaen)!

TEKSTI: TIINA KURONEN

Luustoviikko 19.–25.10.2020

Luustoviikon teemana on osteoporoosin ja sen riskitekijöiden tunnistaminen. Tunnistamisen apuna voi käyttää Luustoliiton verkkosivuilta löytyvää Luustotestiä, jonka avulla kuka tahansa voi testata oman osteoporoosiriskinsä: luustoliitto.fi/luustotesti. Muistathan myös Maailman Osteoporoosipäivän 20.10.2020!

Luustoviikolla Luustoliiton kotisivuilla julkaistaan uusi oppimisympäristö; Osteoporoosin itsehoitopolku. Oppimispolulle pääset: luustoliitto.fi/itsehoito. Hyvinvoinnin ja terveydenhuollon ammattilaiset voivat hyödyntää Osteoporoosin itsehoitopolkua asiakkaan omahoidon ohjauksen tukena. Myös yhdistysten vertaisohjaajat

voivat niin ikään hyödyntää materiaalia tarjoamansa vertaistuen vahvistajana tai osana ryhmänohjausta.

Uudet kotisivut

Haluamme Luustoliitossa, että ajantasainen tieto osteoporoosista ja luuston terveydestä on kaikkien suomalaisten saatavilla. Kehitimme kotisivujamme kesän aikana. Toivomme, että tieto löytyy helposti ja on selkeästi ryhmitelty. Käythän tutustumassa! Mitä mieltä sinä olet uudistuksen onnistumisesta? Voit lähettää ajatuksiasi sähköpostilla toimistoomme: toimisto@luustoliitto.fi.

Testaa, tutki ja opi!

TEKSTI: TIINA KURONEN



Kuva: Pixabay

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyntavoiteohjelma 2021–2030

Luustoliitto on ollut mukana kansallisessa Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyntavoiteohjelman 2021–2030 laatimisessa. Liiton edustaja on osallistunut THL:n valmistelutyöryhmään erityisesti kaatumistapaturmien ehkäisyyn liittyen sekä STM:n tavoiteohjelman koovaan työskentelyyn. Työskentely on kestänyt kaikkiaan lähes kahden vuoden ajan.

Nyt lausunnolla oleva tavoiteohjelma sisältää toimenpiteitä kaatumisen ja osteoporoosin ennaltaehkäisemiseksi sekä osteoporoosin hoitoon ja kuntoutukseen liittyen. Tavoiteohjelma julkaistaneen vuoden 2020 aikana.

TEKSTI: ANSA HOLM

Kokouskutsu

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen syksyn liittokokous on la 28.11.2020 klo 12.00 alkaen. Pandemiasta johtuen kokous järjestetään videoyhteydellä. Kokouspaikkana on virallisesti Luustoliiton toimisto (Köydenpunojankatu 8 G, Helsinki). Kokouksen yhteydessä järjestetään videoluento.

Asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13).

Jäsenyhdistys saa nimetä liiton kokoukseen yhden virallisen edustajan jokaista alkavaa sataa henkilöjäsentään kohden. Yhdistyksen edustajamäärä perustuu 31.12.2019 jäsenrekisteriin merkittyyn varsinaisten jäsenten määrään (§ 9).

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen pitää ilmoittaa 13.11.2020 mennessä liiton toimistoon: toimisto@luustoliitto.fi.

Kokousta edeltävänä päivänä pe 27.11.2020 järjestetään puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivä, joka toteutetaan verkossa. Jäsenyhdistyksiin lähetetään virallinen kokouskutsu ja ilmoittautumislomake sekä neuvottelupäivän tarkempi ohjelma ohjeineen.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus



Fimean potilasneuvottelukunta

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea on käynnistänyt potilasneuvottelukunnan toiminnan. Hakemusten perusteella Luustoliitto valittiin mukaan neuvottelukuntaan usean muun potilas- ja vammaisjärjestön kanssa.

Potilasneuvottelukunnan toiminnan tavoitteena on:

- tuoda potilasnäkökulmia mukaan Fimean toimintaan,
- suoran viestintäyhteyden luominen ja tiedonkulun vahvistaminen Fimean ja potilas- ja vammaisjärjestöjen välillä,
- viranomaistoiminnan läpinäkyvyyden ja tunnettuuden lisääminen sekä
- asiantuntijaviestinnän ja luotettavan tiedon lisääminen.

Neuvottelukunnan tapaamisissa käsiteltävät asiat liittyvät Fimean toimintoihin ja tehtäviin. Neuvottelukunnan toimikausi on kaksi vuotta. Liiton edustajana neuvottelukunnassa on liiton puheenjohtaja Tiina Huusko.

TEKSTI: ANSA HOLM

Lähde: Fimea.fi

Jäsenalennuksia

Luustotieto 1/2020 -lehdessä olleiden jäsenalennusten lisäksi:

STERIPOLARIN VERKKOKAUPASTA

(steripolar.fi/verkkokauppa) saat kaikista Safehip-suojaimista 15 % alennuksen käyttämällä seuraavaa koodia:
luustoliitto15

Jäsentarjous on voimassa 31.12.2020 asti.

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

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

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **6.11.2020** mennessä osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4,
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Leena Kämppi, 050 339 3181
leenak_60@hotmail.com

Sihteeri

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

Jäsensihteeri

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

Vertaistuen yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

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

YHDISTETTY KEVÄT- JA SYYSKOKOUS

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry:n **vuosikokous** (yhdistetty kevät- ja syyskokous) lauantaina **24.10.** klo 13.00 Savonlinnassa, Säämingin seurakunnan juhlasalissa, (Sääminginkatu 4). Sääntömääräiset asiat. Klo 12.30 alkaen kahvit. Ohjelmassa myös arpajaiset. Tervetuloa! Kokouksesta lisätietoa syyskuun jäsentiedotteessa.

TAPAHTUMAT

Luustoviikon tapahtumia 19.–25.10.

Ma 19.10. klo 11–14 luustoinfoa nuorille Esedun aulassa Mikkeli.

Ti 20.10 klo 10–14 luustotietoutta Sotekioskissa Mikkeli.

Ke 21.10. klo 12–14 materiaaliesittelyä Omatorilla Mikkeli.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen kerran kuukaudessa **tiistaisin klo 16.00–17.30 Estery-talolla**, Otto Mannisenkatu 4, ellei toisin mainita. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä Estery-ilmoitusten yhteydessä (keltaiset sivut).

Tiistai 6.10. Vieraana vertaisohjaajia Suomen Nivelyhdistyksen Mikkelin Nivelpiiristä.

Tiistai 3.11. Ravintoasiasa.

Tiistai 1.12. Vertaistuki-ilta pikkujoulujen merkeissä (paikka avoin).

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16) torstaisin 8.10. alkaen klo 14–15, 6 €/kerta. Uusi asiakas: varaa ensin aika fysioterapeutille (alkukartoitus, ohjaus ja neuvonta, 70 €). Kuntosalikäynti oma-toimiharjoitteluna ma-pe 6 € / kerta.

Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n järjestämä Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa, Kiiskimäenkatu 2. Syyskausi 30 €. Ohjaaja-

na toimii fysioterapeutti Leena Kämppi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai puh. 050 339 3181.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhteystiedot

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416
tuovityrvainen@luukku.com

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

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

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen joka kuukauden toinen torstai, **Järjestöalo Neuvokas**, Tasakatu 4–6.

Torstai 8.10. klo 16. Suun terveys. Hammashoitolan hammaslääkäri kertoo hoidon ja lääkkeiden vaikutuksista koko terveydelle.

Torstai 12.11. Tutustumme äänikirjoihin, Vierailemme Poleenin kirjastossa.

Joulukuussa pikkujoulut.

Ilmoitamme tarkemmin Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

LIIKUNTA

Maksuton kuuden yhdistyksen yhteinen **liikuntaryhmä** torstaisin klo 15–17 Järjestöalon liikuntatilassa. Sään salliessa retki Hiekanpään esteettömälle luontopolulle. Yhteislähtö Neuvokkaasta.

Kuntosaliryhmä tiistaisin klo 15–17 jatkaa yhdessä Reumayhdistyksen kanssa Power4Life:ssä, Kangaskadulla. Yhdistys osallistuu kuntosalimaksuun. Lisätietoja Sirkalta.

Ilmoitamme tarkemmin Pieksämäen lehden seurapalstalla.



Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

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

VERTAISTUKI-ILLAT

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

Torstai 24.9. Vertaistuki-ilta.

Torstai 22.10. Apteekkari Timo Auvinen vieraana Savonlinnan Uudesta Apteekista. Aiheena osteoporoosilääkkeet.

Torstai 26.11. Ohjelma avoin.

Myös **joulukuun** ohjelma on vielä avoin.

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Terhi Heino
terhi.j.heino@utu.fi

Sihteeri

Milja Arponen
mparpo@utu.fi

Jäsenasiat

Vappu Nieminen-Pihala
vamani@utu.fi

Rahastonhoitaja

Elina Kylmäoja
elina.kylmaoja@oulu.fi

Hallituksen jäsen

Juha Tuukkanen
juha.tuukkanen@oulu.fi

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja/jäsensihiteeri

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

Varapuheenjohtaja

Aino Sihto, 040 564 7214
ainosihto@gmail.com

Sihteeri/tiedottaja

Liisa Ollikainen, 040 412 9976
luustosihteeri@gmail.com

Muut jäsenet

Laila Patronen-Jurvanen
laila.patronen@gmail.com

Marja-Liisa Ässälä
marjaliisa.assala@gmail.com

Erja Liuko
erja.liuko@gmail.com

Vappu Hietala
vappu.hietala@hotmail.com

Pirkko Heimo
pirkko.heimo@kolumbus.fi

Leena Katajakivi
leena.katajakivi@gmail.com

TAPAHTUMAT

Elämme poikkeuksellista aikaa edelleen, seuraamme tilannetta ja toimimme tilanteen mukaan loppuvuoden ajan. Muutoksista ja tapahtumista ilmoitamme **Kaupunkiuutisten lauantain** lehdessä.

Hyvää syksyä, pysytään terveisin.

Syyskuu: ulkoilutapahtuma Ahvenistolla, päivä ilmoitetaan lehdessä.

Lokakuu: 15.10. jäsenilta kumppanuustalolla klo 17, H205. Huom. muuttunut aika.

YHDISTETTY KEVÄT- JA SYYSKOKOUS

16.11.2020 Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry:n yhdistetty kevät- ja syyskauden **vuosikokous** klo **17.00**. Kumppanuustalo, Kirjastokatu 1, Huone 205. Käsitellään sääntömääräiset asiat, mm. hallituksen valinta vuodelle 2021. Tervetuloa tutustumaan meihin ja yhdistykseen. Vapaaehtoistoimintamme tarjoaa mahdollisuuden oppia uutta ja samalla voi auttaa muita osteoporoosia sairastavia monin eri tavoin. Yhdistyksestämme löytyy mielekästä ja sopivaa tekemistä kaikille. Osallistumalla voit vaikuttaa. Tarjoamme kokouksen aluksi kahvit.

Joulukuun: vietämme pikkujoulua.

LIIKUNTA

Liikunnat on peruttu syksyn osalta koronan vuoksi. Lisätietoa liikuntavastaava Vapulta, vappu.hietala@hotmail.com tai 040 722 933.

Tasapainoklinikan toiminta jatkuu rajoituksia noudattaen. Lisätietoja ryhmistä Rauna Sirkkolalta, 044 244 9262. Tasapainoklinikan osoite: Birger Jaarlinkatu 25, 13100 Hämeenlinna.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

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

Jäsenvastaava

Mirja Kalima, 040 051 7223
mirja_kalima@hotmail.com

TAPAHTUMAT

YHDISTETTY KEVÄT- JA SYYSKOKOUS

ti 27.10.2020 klo 17:30 yhdistetty **kevät- ja syyskokous**. Vallitsevan koronavirustilanteen vuoksi kokoukseen tulee ilmoittautua etukäteen, jotta voimme varmistaa riittävän kokouksen kokouspaikan. Ensisijaisesti kokouspaikkana on yhdistyksen toimisto (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä), mutta tarvittaessa siirrymme suurempaan tilaan. Kokoukseen on mahdollista ja suositeltavaa kuitenkin osallistua etäyhteydellä. Tätä varten tarvitsemme ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiosoitteesi.

Kokouksessa esityslistalla sääntömääräiset asiat sekä kevät- että syyskokouksesta, mm. toimintakertomus ja talousasiat vuodelta 2019. Ilmoittautuminen 20.10.2020 mennessä: Else Heikkilä, 040 861 0123 tai sähköpostitse anu.salpakoski@hotmail.com.

Seuraa tiedotusta yhdistyksen tulevista tapahtumista kotisivujen kautta osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/keski-suomen-luustoyhdistys/.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja/jäsenasiat

Tuula Saarinen, 050 347 9510
tuulasaarinen5@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Ritva Nyström, 050 511 2604

Sihteeri

Liisa Kiiski, 050 530 7356

TAPAHTUMAT

Vertaisryhmän tapaamiset parittomien viikkojen **torstaina klo 13** Kumpulaisuus-talo Viikarissa.

Liikuntaryhmän toiminta on käynnistynyt uudelleen 15.9. Ryhmä kokoontuu kaupungin sairaalalla **tiistaisin klo 9** alkaen.

KEVÄT- JA SYYSKOKOUS

Syyskokouksesta ja siirtyneestä kevätkokouksesta tulee ilmoitus Ankkuriin.

Toimintamme seuraa edelleen koronatilannetta ja toimimme sen mahdollis-taman tilanteen mukaan.

**Kouvolan
Luustoyhdistys ry**

Kouvolan yhdistyksen toiminta on lak-kautettu, mutta kaikille, jotka ovat mak-saneet jäsenmaksun eräpäivään men-nessä, lähetetään Luustotieto-lehdet vielä tämän vuoden ajan. Tällöin myös jäsenedet pysyvät voimassa jäsenkort-tiin merkityn ajan.

Mikäli haluat jatkaa jäsenyyttäsi jatkos-akin, tulee sinun liittyä johonkin toi-seen Luustoliiton jäsenyhdistykseen. Liittyminen onnistuu ilmoittamalla asi-asta Luustoliiton toimistoon soittamalla numeroon 050 539 1441 tai lähettämäl-lä sähköpostia osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

**Pirkanmaan
Luustoyhdistys ry****Puheenjohtaja**

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

Jäsenyhdyshenkilö ja vertaistuki

Kyllikki Tanskanen-Sevon,
050 413 2339
kyllikki.tanskanen@elisanet.fi

Tarjoiluvastaava

Riitta Venekoski, 040 743 7402

Sihteeri

Mira Taalikka, 040 735 2351
miraanneli@gmail.com

Ilmoitetut tapahtumat ja tilaisuudet toteutetaan koronatilanteen sallies-sa. Mikäli et saa Luustoliiton sähköistä Luustoviesti-uutiskirjettä ja sinulla on sähköposti, ilmoittaisitko sähköposti-osoitteesi osoitteeseen toimisto@luus-toliitto.fi. Silloin voimme sähköpostitse viestittää tapahtumista tai mahdollis-ta uusista rajoituksista. Turvallista aikaa kaikille ja hyvää syksyn jatkoa!

TAPAHTUMAT

Tiistaina 22.9.2020 klo 17–17.45 kes-kustelua ja yhdessäoloa (ennen illan yleisöluentoa). **Klo 18 Terve suu – kes-keistä koko hyvinvoinnille** (mm. Diabe-tesyhdistyksen järjestämä, erikoistuva hammaslääkäri Anna Liukkonen ja eri-koistuva hammaslääkäri Joonas Liukko-nen). Paikka: Sampolan Kahvila Pulina, Sammonkatu 2, Tampere.

Teatteri perjantaina **16.10.2020 klo 15**. Mummun saappaassa soi fox (Tampe-reen Komediateatteri, Lapintie 3 a). Te-atterilippu ja väliajan pullakahvitarjoilu jäseniltä yhteensä 35 € (ei-jäseniltä 45 €). Vapaita paikkoja voi tiedustella Pia Soidinmäeltä: piasoidinmaki@hotmail.fi tai 050 917 7159. Sitovat ilmoittau-tumiset 25.9. mennessä. **Lippu mak-setaan vasta sitten, kun tilaisuuden toteutuminen on varmistunut**. Maksu Pirkanmaan Luustoyhdistys, tilinumero FI1980001570989724, viestikenttään Teatteri ja osallistujan nimi.

Tiistaina 20.10.2020 klo 17–17.45 kes-kustelua ja yhdessäoloa (ennen illan yleisöluentoa). **Klo 18 Ravinnon vaikutus lievän tulehdustilan ehkäisyssä ja hillitsemisessä** (mm. Diabetesyhdis-tyksen järjestämä, ravitsemusterapeut-ti, FT, MBA Reijo Laatikainen). Paikka: Sampolan Kahvila Pulina, Sammonkatu 2, Tampere.

Torstaina 5.11.2020 klo 12.30 ruoka-seuraa ja näyttelyyn tutustumista. Ko-koontuminen Museokeskus Vapriikin tuloaulassa (Alaverstaanraitti 5, 33101 Tampere). Yhdistys sponsoroi yhteis-tä ruokailua 5 €/yhdistyksen jäsen. **Ilmoittautumiset 28.10. mennessä** Pia Soidinmäelle: piasoidinmaki@hotmail.fi tai 050 917 7159. Tammerkosken ran-nalla sijaitseva museokeskus Vapriikki tarjoaa yli kymmenen näyttelyä yhdellä lipulla. Museoravintola Valssiin ja mu-seokauppaan voi pistäytyä myös ilman näyttelykäyntiä.

Tiistaina 10.11.2020 klo 17–17.45 kes-kustelua ja yhdessäoloa (ennen illan yleisöluentoa). **Klo 18 Esidiabetes ja metabolinen oireyhtymä** – mitä niillä oikein tarkoitetaan ja kuinka niitä voi



hoitaa, sis. el LT Pirjo Ilanne-Parikka, (mm. Diabetesyhdistyksen järjestämä) Paikka: Sampolan Kahvila Pulina, Sam-monkatu 2, Tampere.

**YHDISTETTY KEVÄT- JA
SYYSKOKOUS**

Poikkeustilanteen vuoksi siirtynyt **kevätkokous** järjestetään yhdessä **syyskokouksen** kanssa maanan-taina **16.11.2020 klo 17** pääkirjasto Metson pohjakerroksessa sijaitse-vassa Lehmussalissa (Pirkankatu 2, Tampere). Kokouksessa käsitellään sekä kevät- että syyskokouksen sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

LIIKUNTA

Maanantaisin klo 14.20 osteoporoosi-kuntosaliryhmä Tampereen stadionilla (Ratinan rantatie 1). Tampereen kau-pungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Syyskauden hinta 42 €. Vapaita paikkoja voi tiedustella nume-rosta 050 554 5874.

Tiistaisin klo 12.30–13.30 Luusto-liikuntaryhmä Koskikodin palvelu-keskuksessa (Rongankatu 8, Tampere), O. krs, Koskipirtti. Ryhmä on maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut/-kengät ja juomapullo. Il-moittautumisia ei tarvita ja ryhmään voi osallistua yksittäisiakin kertoja. Lisätie-dot Minna Putkisaari p. 040 6327834.

Parittomien viikkojen lauantaisin klo 14–15 jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin Reumayhdistyksen kanssa, oh-jaaja Merja Brusila. 5 €/kerta. 6.11.2020 lähtien, jos järjestyy tila. Jos olet kiin-nostunut saamaan tietoa tämän ryh-män mahdollisesta käynnistymisestä, lähetä 31.10. mennessä tekstiviesti nu-meroon 040 824 2979 ja kirjoita siihen LAVIS ja oma nimesi. Tiedotamme kiin-nostuneita ryhmän alkamisesta.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

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

Raija Lantola, 040 060 0356
raiya.lantola@gmail.com

TAPAHTUMAT

Ti 27.10.2020 klo 18 Uimahalli Urheilutalo, kokoustila. Kirkkokatu 15, Seinäjoki. Osteoporoosia sairastavan liikuntamahdollisuudet. Asiantuntijana erikoisliikunnan koordinaattori Sarika Kivimäki.

Ti 10.11.2020 klo 18 Paulan Sali, Järjestöalo. Kauppakatu 1, Seinäjoki. Asentohuimaus, asiantuntijana fysioterapeutti (AMK) / sydämfysioterapeutti Heta Oksaharju.

LIIKUNTAA

Luustojumppa alkaa ke **7.10.2020** klo 17–18. Y-talon jumppasali, Koskelantie 18, Seinäjoki. Jatkuu keskiviikkoisin samaan aikaan.

Olemme mukana **Tukea ja tietoa liikumisen apuvälineistä -päivässä** la **3.10.2020** klo 12–16. Järjestäjänä Invalidiliitto, paikka Kalevan Navetta, Nyy-koolinkatu 25, Seinäjoki.

Seuratkaa myös Pirkanmaan ilmoituksia!

Pohjoisen
Luut Lujiksi ry

Toimisto:

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 510 0886

Puheenjohtaja

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

Sihteeri

Tuula Räikkönen, 040 510 0886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava

Anja Laitinen, 040 058 1427
anjatuiral@live.com

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

TAPAHTUMAT

Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina jatkuvat klo 17–19. (Kan-

sankatu 53). Kokouspaikka Asemakabinetti Kumppanuuskeskuksessa. Ilmoitus Forum-lehdessä tapahtumapalstalla.

Osteoporoosiluento Pakkalan salissa **14.10. klo 17–19**. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan paikallisessa lehdessä.

YHDISTETTY KEVÄT- JA
SYYSKOKOUS

Koronan vuoksi siirretty kevään **vuosikokous** syksyn vuosikokouksen yhteydessä **4.11. klo 17–19** Hagia Sofia -ravintolassa. Käsitellyssä sääntömääräiset asiat. Yhdistys tarjoaa osallistujille iltapalan kokouksen jälkeen.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena. Muistakaa seniorilipun hankinta.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu uusissa tiloissa maanantaisin klo 12–13. Maksu 5 € / kerta. Suositettu ja suositeltava ryhmä erityisesti osteoporoosiliikuntaa tarvitseville. Vanhantullinkatu 4, 90100 Oulu.

Pohjois-Karjalan
luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja/taloudenhoitaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

Varapuheenjohtaja

Maija Kortelainen, 050 599 2536

Sihteeri

Raija Puumalainen, 040 823 9462

Jäsenrekisterinhoitaja

Taru Turunen, 040 560 7564

Liikuntavastaava

Tuula Pirnes, 040 538 0168
(hallituksen ulkopuolelta)

Tiedottaja

Mervi Hainaro, 040 571 5437

Vertaistuki

Mervi Hainaro, 040 571 5437
Maija Kortelainen, 050 599 2536
Liisa Pesonen, 040 085 7640
(hallituksen ulkopuolelta)

TAPAHTUMAT

Lukupiiri-illat Joensuun pääkirjaston Opinpesässä:

Ma 19.10. klo 17.30. John Williams: Stoner (kertomus amerikkalaisesta kirjallisuuden professorista).

Ma 18.11. klo 17.30. Riitta Jalonen: Tanssikaal! (tanssitaan pois sotasurujia).

Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia.

LUUSTOVIIKOLLA TAPAHTUU

Ma 19.10. klo 16.30–18 Porinailta. Kerromme luustoyhdistyksen toiminnasta, luustoterveydestä sekä verkostoidumme muiden järjestötoimijoiden ja vapaaehtoisten kanssa. Tule mukaan porisemaan Piparkakkutaloon, Kaupakatu 34, Joensuu. Ei ilmoittautumisia.

Ti 20.10. klo 10–14 Kauppakeskus Ison Myyn katutasossa kerromme toiminnastamme ja jaamme esitteitä.

Luustoviikon avointa yleisöluentoa ei pidetä koronapandemian takia.

Jäsenilta omille jäsenille pyritään pitämään asiantuntijaluennon pohjalta. Paikka ja aika vielä avoinna. Tarkemmat tiedot ilmoitamme jäsenilloissa, kotisivuilla ja sähköpostin välityksellä.

YHDISTETTY KEVÄT- JA
SYYSKOKOUS

Ke 18.11. klo 17 yhdistetty **kevät- ja syyskokous**. Esillä yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Kokousten jälkeen vieraaksemme saapuu edustaja Joensuun Naisten Pankista. Hän kertoo vapaaehtoistyöstä, erilaisista tempauksista ja tapahtumista, joilla kerätään varoja heikossa asemassa olevien naisten tulevaisuuden turvaamiseksi eri kohdemaissa. **Sitovat ilmoittautumiset** ja tiedot erityisruokavaliosta **viimeistään 12.11.** ensisijaisesti sähköpostilla osoitteeseen: senja.makkonen@gmail.com, tekstiviestillä tai soittaen 040 763 8447. Tilaisuus pidetään Senioripihan Matti-talon ravintola Suvannossa, Rauhankatu 1, Joensuu.

Pohjois-Savon
Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Mirja Säiniö, 050 369 4248
mirsai@hotmail.com

Sihteeri / jäsenasiat / liikuntavastaava
Liisa Jalkanen, 040 737 8736
auni.jalkanen@gmail.com

TAPAHTUMAT

Jäsentapaamiset jatkuvat Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6) koronatilanteen rajoitukset huomioiden **tiistaisin klo 12.30–15.00**.

22.9. Farmasian tohtori Hanna Kauppi-
nen kertoo lääkkeiden yhteisvaikutuk-
sesta, luuston hyvinvoinnista ja lääke-
hoidon hallinnasta.

Muut syksyn tapaamiset ovat **20.10., 17.11. ja 15.12.**

Keväällä 2021 tapaamme **12.1., 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5.**

Saamme myöhemmin kaupungilta lisä-
ohjeistusta ja mahdollisia henkilömää-
rärajoituksia, lisätietoja Hillevi Karjalai-
selta.

LIIKUNTA

Jatkamme **liikuntaa** syksyllä koronati-
lanteen rajoitukset huomioiden **torstai-
sin klo 11.00–12.00** Coronaria Kunto-
Kuopion tiloissa (Torikatu 19) fysio-
rapeuttien ohjauksessa. Rajaamme
osanottajamäärän 10 henkilöön. Maksu
jäsenille 5 € ja muille 6 €. Tiedustelut ja
ilmoittautumiset Liisa Jalkaselle.

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

KYS:n osteoporoosihoitaja Henna Takku
Kuopion pääterveysaseman osteopo-
roosihoitaja, 044 718 6296

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Facebook: Päijät-Hämeen
Luustoterveys

Puheenjohtaja

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

Rahastonhoitaja, jäsenasiat ja sihteeri

Tuija Lehtinen, 040 730 8058
tuikkulehtinen@gmail.com

Muistathan ilmoittaa muuttuneet jä-
sentietosi Tuijalle. Jos haluat **jäsenkir-
jeen** tulevaisuudessa vain sähköpos-
tiisi, ilmoita siitä sähköpostitse osoit-
teeseen **pajathameen.luustoterveys@
outlook.com**.

Luustoviesti on Luustoliiton yhdistyk-
sen jäsenille tarkoitettu uutiskirje ajan-
kohtaisista asioista ja liiton tapahtumis-
ta. Sen saat lähettämällä oman sähkö-
postiosoitteesi osoitteeseen **toimisto@
luustoliitto.fi**.

TAPAHTUMAT

Tulevat syksyn kuukausitapahtumat
ovat vielä auki. Seuraamme pandemia-
tilannetta. Suunnitelmissa olisi toteut-
taa marraskuussa keväältä peruuntunut
taiji-lajikokeilu ja Kiina-ilta. Pikkujoulu-
jen tilanne on vielä auki.

Ilmoitamme tulevista tapahtumistam-
me **Etelä-Suomen Sanomien, Uusilah-
den, Seutunelosen** sekä **Päijät-Häme-
lehden Järjestöpalstat**-osioissa. Seu-
ratkaa myös Luustoliiton **nettisivuja** ja
meidän omia **Facebook**-sivujamme.

YHDISTETTY KEVÄT- JA SYYSKOKOUS

Yhdistyksen **yhdistetty keväät- ja
syyskokous** pidetään **29.9.** klo
15.00. Kokouksessa käsitellään
molempien kokousten sääntömää-
räiset asiat. Lämpimästi tervetuloa!
Arpajaiset ja yhdistyksen tarjoamat
kahvit.

LIIKUNTA

Kaikkiin **kuntosaliryhmiimme** on vapai-
ta paikkoja. Näillä näkymin aloitamme
kuntosalit normaalisti syyskuun alussa.
Jos kuitenkin kuntosalit joudutaan pe-
rumaan, ilmoittaa ryhmän vetäjä kai-
kille henkilökohtaisesti puhelimitse tai
tekstiviestillä.

Ohjaajalla on käsidesiä mukana, pi-
dämme huolta turvaväleistä, käytäm-
me pukuhuonetta vuorotellen ja mä-
kikatsomossa suihkutilaa. Laitteiden
desinfiointi ei ole mahdollista, joten ot-
takaa omat hanskat mukaan, jos siihen
on tarvetta. Käytä halutessasi omaa
kasvomaskia.

Päiväkohtainen kuntosalimaksu on 35
€ / kausi. Jos haluat tulla tutustumaan,
ensimmäinen kerta on ilmainen ja mu-
kaan pääsee myös 4 € kertamaksulla,
joka maksetaan joka tunnin alussa oh-
jaajalle.

Sitovat ilmoittautumiset Annikille **26-
28.8.**, 040 480 9920. Soita, laita viesti
tai s-posti **pajathameen.luustoterve-
ys@outlook.com**. Tunteihin kuuluu rei-
pas alkulämmittely ja loppuvenyttely.
Ohjaajan kanssa tutustutaan laitteiden
käyttöön.

Mäkikatsomon kuntosali jatkuu maa-
nantaisin 7.9–14.12. klo 11–12. Maksuviite
1009. Vertaisohjaaja Annikki Kumpu-
lainen. **HUOM!** Niille, jotka maksoivat
kevätkaudella 35 € ja tulevat mukaan
syksyllä, hyvitetään perutut tunnit ja
syksyn maksu on 17,50 €. Uusille osal-
listujille maksu on 35 €.

Lahden kaupunginsairaalan kuntosali
sijaitsee rakennuksen Masto-osassa
(aikuisten kuntoutus). Sisäänkäynti ta-
pahtuu ainoastaan pääsisäänkäynnin
oikealla puolella olevan siiven ulko-
ovesta. Ovi on lukossa ja ohjaajalla on
avain. **Tule paikalle 15–20 minuuttia
ennen tunnin alkua.**

Keskiviikko 9.9–17.12. klo 17–18. Ver-
taisohtaja Annikki Kumpulainen. Mak-
suviite 2008.

Torstai 10.9–18.12. klo 18–19. Vertaisoh-
jaaja Annikki Kumpulainen. Maksuviite
3007.

Perjantai 11.9–19.12. klo 15–16. Ver-
taisohtaja Tuija Lehtinen. Maksuviite
4006.

HUOM! Jotka maksoivat Kaupunginsai-
raalan kuntosaleilla 35 € keväällä, mak-
savat peruttujen tuntien vuoksi syksys-
tä 20 €. Kaikille muille maksu on 35 €.

Maksut tilille Päijät-Hämeen Luustoter-
veys. Osuuspankki **FI07 5612 1120 3202
10.** Muista viite.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

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

Toimiston puhelinajat tiistaisin
kello 12–15.

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Helena Paulasto

Muut hallituksen jäsenet

Maritta Arstila
Riitta Nordström
Eija Pitkonen
Marjatta Toppila

Tapahtumien muutokset ja lisäykset
saat parhaiten tietoon **internet-sivuil-
tamme** osoitteesta **www.luustoliitto.fi/
jasenyhdistykset/paakaupunkiseudun-
luustoyhdistys**. Pääkaupunkiseudun
Luustoyhdistyksen tapahtumat on tar-
koitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen
jäsenille.

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

JÄSENILLAT SYKSYLLÄ 2020

Syksyn jäsenillat järjestetään, mikäli Kampin palvelukeskus aukeaa. Lisätietoja jäsenkirjeessä ja yhdistyksen nettisivuilla. Paikka: Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki) kerhohuone Broidi, kello 17–19.

VERTAISTUKI-ILLAT

22.9. klo 17–19
27.10. klo 17–19
24.11. klo 17–19

Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros. Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi. Koronatilanteesta riippuen henkilömäärää voidaan joutua rajoittamaan tai järjestämään vertaisillat etänä.

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

TAPAHTUMAT

YHDISTETTY KEVÄT- JA SYYSKOKOUS

Yhdistetty kevät- ja syyskokous pidetään **3.11.2020** kello 18 Kaisaniemenkadun neuvotteluhuoneessa, Kaisaniemenkatu 4, 3. kerros, Helsinki. Käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!

RETKI

Keväälle 2020 suunniteltu Kulttuuri-retki Tuusulanjärven Taiteilijayhteisön maisemiin siirretään keväälle 2021.

LIIKUNTA

Torstaisin klo 10.30–11 vesivoimistelua Yrjönkadun uimahallissa (Yrjönkatu 21, Helsinki). **10.9.–17.12.2020**, 15 kertaa. Hinta 95 €.

Torstaisin klo 11–12 ohjattua kuntosaliharjoittelua Yrjönkadun uimahallissa (Yrjönkatu 21, Helsinki). **10.9.–17.12.2020**, 15 kertaa. Hinta 95 €.

Maanantaisin klo 16–17 osteojumppaa Joogakoulu Shantissa (Runeberginkatu 43, Helsinki). Ohjaajana Aki Hovivuori. **14.9.–23.11.2020** (ei jumppaa 12.10.), 10 kertaa. Hinta: 70 €.

Kaikkiin jumppiin ilmoittaudutaan Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen toimistoon, puh. 045 601 6105 tai sähköpostilla: toimisto@osteopkseutu.fi.

LÄÄKÄRINEUVONTA

Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros, Helsinki. Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Lääkärit eivät kuitenkaan kirjoita reseptejä eivätkä tutkimuslähetteitä. Varaa henkilökohtainen 20 min. aika toimistosta. Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

Tiistai 27.10.2020 klo 15–17
Professori Seppo Kivinen

Hangon paikallisosasto

Vetoryhmä

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

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

Magga Åhman, 050 400 2584
Ulla Sjösten, 040 095 9678

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

Varajäsenet

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

Marlen Näsänen, 040 047 8019

Rahastonhoitaja

Eira Taurén

TAPAHTUMAT

SYYSKOKOUS

Cafe Roxx, tiistaina **13.10.2020** klo 18. Ilmoittautumiset 10.10.2020 mennessä Paulalle (050 309 3445) ruokailun vuoksi, tervetuloa osallistumaan.

Varsinainen muu toiminta on peruttu syksyn osalta toistaiseksi koronan vuoksi. Seuratkaa **Eu-lehteä** ja **Hangon lehteä**.

Saimaan Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
hille@luukku.com

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

TAPAHTUMAT

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

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

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

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

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

Tasapainojumppa Urheilutalon Judo-salissa **keskiviikkoisin klo 10.00–11.00**. Ohjaaja Suvi Romppanen.

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

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

Tuolijooga Lauritsala-talolla **torstaisin klo 14–15**. Ohjaaja Eija Juvakka. Hinta 3 € kerta/jäsen ja 4 € kerta/ei-jäsen.

Tervetuloa liikuntaryhmiin jäsenet ja ei-jäsenet!

HUOM! Lappeenrannan kaupungin-teatterin ja Suomenniemen teatterin esitykset siirtyvät uuteen ajankohtaan (seuraa lehti-ilmoittelua). Peruuntunut Lappeenrannan kaupunginteatterin esitys on korvattu la 28.11.2020 klo

13.00 esitettävällä Lehmusten kaupungilla. Esitys on 7 € kalliimpi. Mikäli ette ole peruuttaneet osallistumistanne, voitte maksaa erotuksen käteisellä joko Riitalle tai Hilkalle. Liput jaetaan esitystä ennen teatterilla.

Tiedustelut

Liikunta: Riitta, 040 861 3191.

Matkat: Hilkka, 040 739 9812.

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

Salon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Leena Savolainen, 040 753 6849
leena.savolainen@jaminkamir.fi

Varapuheenjohtaja

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

Sihteeri/jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563
ojalasynnve8@gmail.com

TAPAHTUMAT

Mikäli olet osallistumassa Lautsian tuelle lomalle ja olet vielä vailla kyytiä, ota yhteyttä Synnöve Ojalaan, 040 842 4563 tai Aino Männikköön, 0400 531 268.

1.10. SYTY:n Sali klo 16 vertaistukiasiat. Klo 17 jalkojen hoidosta luennoi Marianne Holmström Salon Jalka-Onni-liikkeestä.

21.10. klo 17–19 Hilkansalissa luento yhteistyössä L-S:n Kilpirauhasyhdistyksen kanssa. Sisätautien erikoislääkäri Marjut Kauppila luennoi kilpirauhasen toimintahäiriöistä.

19.–24.10 Luustoviikko. Hyvinvointipisteessä Linjurissa Vilhonkatu 14.

20.10. klo 10–18 jaetaan tiedotteita Tuulikki-luurangon kera. Pituusmittaus ja verenpaineen mittaus. Myös lapsille luustotietoa.

28.10. klo 14–16 Särkisalokodissa (Jennynkuja 2, Särkisalo) luustotietoa ja liikuntatapahtuma.

5.11. SYTY:n sali klo 16, vertaistukiasiat. Klo 17 lääkkeiden yhteisvaikutuksesta luennoi YA:n proviisori tai farmaseutti.



SYYSKOKOUS

25.11. Ilolansalossa klo 15 syyskokous, käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Kokouksen jälkeen joulujuhla, aterian hinta 20 € jäsen, muut 30 €. Varataan Tuulalta (050 540 6935) 16.11. mennessä ja maksetaan tilille FI92 4715 2020 0045 56. Yhteislaulua ja lausuntaa.

LIIKUNTA

Salon **uimahallin** terapia-allas **ma klo 11.35, to klo 10.15** sekä **pe klo 13** syyskaudella **31.8.–4.12.** Ryhmiä ei pidetä syysloman aikana. Normaali uimahallimaksu kassalle tai Pirteyttä Päiviin-kausikortin näyttö ja kauden lopussa 1€/kerta jäsen, muut 2€/kerta yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille. Ohjaajat Aino Männikkö p. 0400 531 268 ja Elina Friberg p. 044 568 9929. Uimahallin käytön sisältävän kortin hinta on 55 € eläkeläiselle. Vanha kortti käy siihen merkittyyn päivään asti.

Koski Tl. **tuolijumppa** Yhdistystalolla, Hämeentie 43. **Maanantaisin klo 14–15** syyskaudella **31.8.–30.11.** Ohjaaja Riitta Lahti p. 044 584 0939. Ryhmä toimii Härkätien Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Maksuton.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, Facebook-vastaava
Tiina Kuusrainen, 044 082 6814

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

Sihteeri, liiton sivut, nettivastaava
Irma Milan, 044 236 5081
irma.milan.mi@gmail.com

Muut hallituksen jäsenet
Tarja Koivisto,
tarjakoivisto9@gmail.com
Nina Haapasaari,
nina.ellen.haapasaari@gmail.com

TAPAHTUMAT

Kokouspäivä joka kuukauden **toinen tiistai**. Paikkana on syyskaudella JYTY:n tilat osoitteessa Eteläpuisto 9 E 4–5. Tarjolla kahvia ja teetä sekä arpajaiset, tuothan mukaan arvottavaa.

8.9. klo 17.30 maauimalan parkkipaikalla. Menemme tutustumaan Liikuntapuiston Mestarien portaisiin ja jospa löytäisimme samalla reissulla myös sieniä ja marjoja.

6.10. klo 17.30 JYTYn tiloissa. SAMKin opiskelijat tulevat pitämään meille tasapainoharjoittelua. Tarjolla kahvia ja teetä sekä arpajaiset, tuothan mukaan arvottavaa.

YHDISTETTY KEVÄT- JA SYYSKOKOUS

10.11. klo 17.30 yhdistetty kevät- ja syyskokous. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tarjolla kahvia ja teetä sekä arpajaiset, tuothan mukaan arvottavaa.

8.12. alkamisaika ilmoitetaan myöhemmin. Joulun teema, joko teatteri tai konsertti.

Jäsentapaamisista ilmoitetaan tapahtumapäivänä **Satakunnan Kansan** menot-palstalla.

LIIKUNTA

Ohjaattu kuntosalivuoro joka tiistai 14.30–15.30 SAMKin tiloissa aikaisemman tapaan. Ohjaajina SAMKin opiskelijat. Kokoonnutaan aulassa ennen alkua.

Koska kuntosalivuoroja ei voitu kevätkaudella pitää, päätti hallitus, että yhdistyksen jäsenten osallistuminen on syyskaudella maksutonta. Yhdistyksen ulkopuolisilta osallistujilta peritään kuitenkin 20 €:n lukukausimaksu.

Kirjuriluodon kuntolenkin varrella olevassa postilaatikossa on **liikuntavihko**, johon nimensä kirjoittaneiden kesken arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta yksi henkilö.

**Suomen
Osteoporoosiyhdistys ry**

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Puheenjohtaja

Olli Simonen
olli.simonen@fimnet.fi

Sihteeri

Maire Kolimaa, 050 524 5256
kolimaa@hotmail.com

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

TAPAHTUMAT

Syksyn **yleisöluennot** koronavarauksin aiheesta "Miten ehkäistä ja hoitaa itse osteopeniaa ja osteoporoosia luunmurtumien ehkäisemiseksi?":

Heinolassa **22.10.2020 klo 17**, Siltakatu 11 (Jyränkölän juhlasali).

Kouvossa **28.10.2020 klo 17**, Salpausselänkatu 38 (Kansalaisopiston auditorio).

Seuraa luentopaikkakuntien tiedotusta asiasta.

Yleisöluennot pitää Suomen Osteoporoosiyhdistyksen pj, erikoislääkäri Olli Simonen. Luentotilaisuuksien osallistujille jaossa maksuton Osteoporoosin omahoito-opas.

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät vuonna 2021 järjestetään Heinolassa 17.-18.6.2021. Ennako-ohjelma julkaistaan Luustotieto-lehden numerossa 4/2020.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

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

LISÄTIETOJA

Osteouutiset on sähköinen **uutislehtemme**. Saat uusinta ja ajankohtaista tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä. Jos haluat uutiset paperiversiona tai et ole yhdistyksen jäsen, ota yhteys jäsensihteeri Päivi Vuoreen. Osteoutiset löytyy myös verkkosivuiltamme: suomenosteoporoosiyhdistys.fi.

Omahoidon tietopaketti kaikille osteoporoosin omahoidosta kiinnostuneille: suomenosteoporoosiyhdistys.fi/omahoito-opas/

**Turun Seudun
Luustoyhdistys ry**

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

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Sihteeri

Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

TAPAHTUMAT

Jäsenille ilmainen **kuntosali** Ruusukorttelissa, Puistokatu 11, Turku. **Torstaisin klo 15.30–16.00** 27.5.2021 asti. Laitteita käytetään omatoimisesti. Liikuntasalin pukuhuoneessa voi vaihtaa vaatteet. Yhdistyksen vertainen on paikalla. Tuathan terveenä paikalle.

KEVÄTKOKOUS

22.9.2020 klo 18.00 alkaen **kevätkokous** TULE-tietokeskuksessa Humalistonkatu 10, Turku. Kokous siirtyi koronan vuoksi keväältä. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Kahvi- ja hedelmatarjoilun lomassa yleistä keskustelua. Tervetuloa.

SYYSKOKOUS

17.11.2020 klo 18.00 alkaen **syyskokous** ja "**Puurojuhla**" TULE-keskuksessa. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset syyskokouksen asiat. Ohjelmaa ennen kokousta, vasta suunnitella. Riisipuuroa ja kahvia joulutorttujen kera tarjolla. Tervetuloa.

Kevääksi yritämme järjestää teatterimatkan. Lisätietoja joulukuun Luustotieto-lehdessä.

Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua myös muiden TULE-yhdistysten (Turunseudun luusto-, reuma-, nivel- ja selkäyhdistys) tapahtumiin.

Ilmoittelemme tapahtumista **jäsenkirjeessä**, **Turun Sanomissa** Yhdistystoiminta-sivulla sekä nettisivuiltamme osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/turunseudunluustoyhdistys.

Toivottavasti saamme tapahtumat pidettyä. Seuraamme tiedotteita koronaviruksen esiintymisestä.

**Vaasan Seudun
Luustoyhdistys ry**
Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Sihteeri

Veikko Tuominen, 046 888 7771
tuominenvk@gmail.com

Jäsenasiat

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

Muut hallituksen jäsenet

Ritva Tuominen
Ellen Joutsen

Lukijakilpailu

Edellisessä Luustotieto-lehdessä lukijakilpailuna oli kesäinen ristikko, jonka ratkaisusanaksi muodostui AURINKOISTA KESÄÄ. Saimme paljon vastauksia ja posti toi jälleen myös toimistoa pirstavia postikortteja. Kiitos kaikille vastauksensa lähettäneille! Arvoimme osallistujien kesken tuttuun tapaan kolme yllätyspalkintoa, jotka postitetaan voittajille lähiaikoina. Tällä kertaa arponni suosi seuraavia lukijoita:

Eliina Aatsinki, Rovaniemi

Sirkka Takalo, Kemi ja

Helinä Könttä, Kouvola

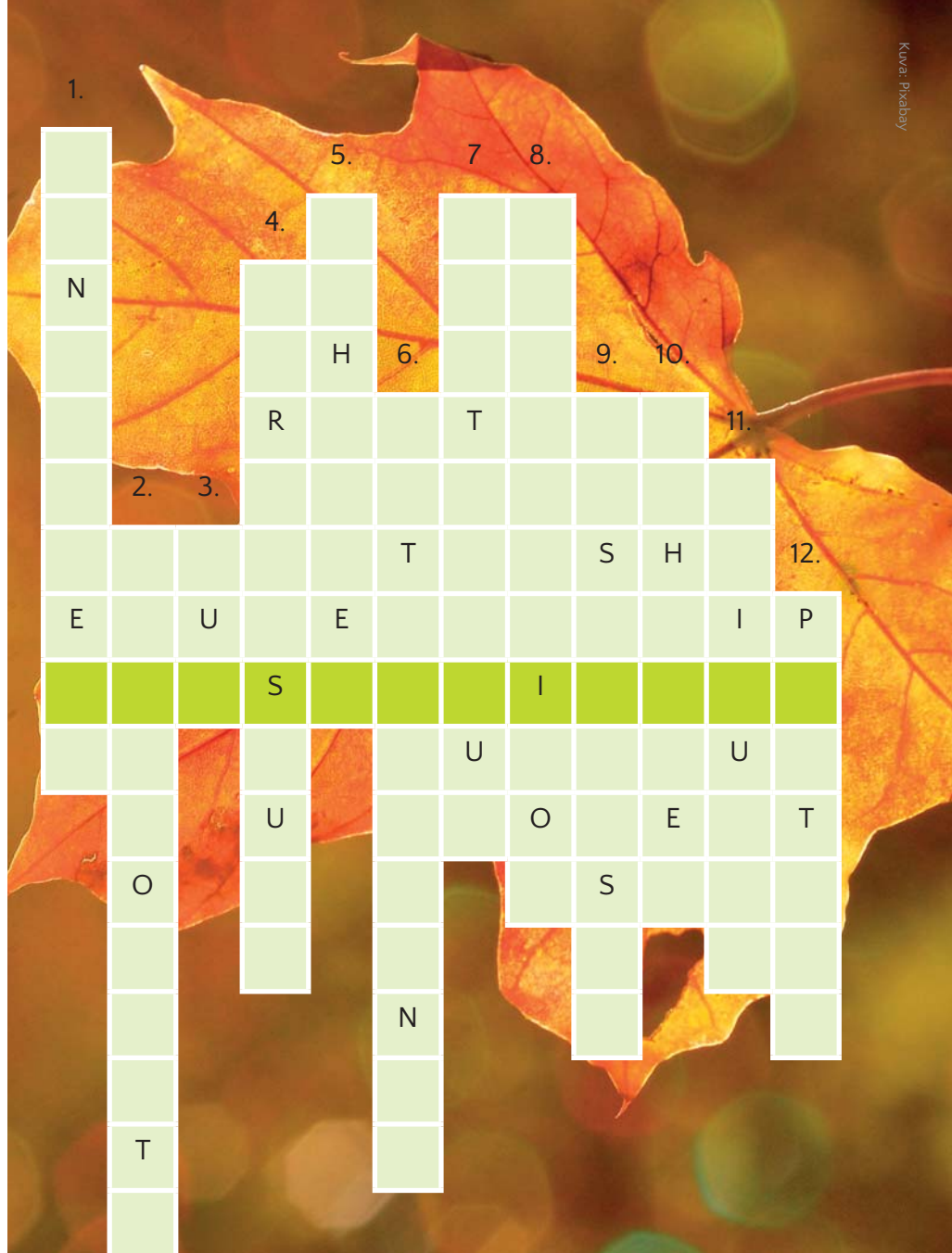
Onnea voittajille!

Tämänkertaiseen ristikkoon on piilotettu eräs tärkeä vuosittainen kampanja. Ratkaise ristikko ja selvitä, mikä toistuva tapahtuma on kyseessä. Huomaathan, että vastaukset voivat löytyä lehden sivuilta.

Lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon **pe 30.10. mennessä** joko sähköpostilla osoitteeseen **toimisto@luustoliitto.fi** tai postitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki, niin olet mukana uudessa kolmen yllätyspalkinnon arvonnassa. Muistathan ilmoittaa vastauksesi yhteydessä myös nimesi ja yhteystietosi.

Ihanaa syksyn jatkoa!

1. Vaihtoehtoinen tapa liikkua yhdessä ulkona
2. Tämän avulla voi selvittää oman osteoporoosiriskitason
3. Osteoporoosilääkitys voi vaikuttaa myös tämän terveyteen
4. Vastavuoroinen apu ja tuki samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien kesken
5. Näistäkin voi saada voimaa elämään osteoporoosin kanssa
6. Uusi osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville tarkoitettu vertaiskeskusteluryhmä
7. Tämä juuri uudistettu Luustoliiton palvelu tarjoaa entistä enemmän tietoa luustoterveydestä ja osteoporoosin omahoidosta.
8. Vaihtoehto, kun esim. vehnä, ohra tai ruis eivät sovi ruokavalioon.
9. Tämä altistaa sepelvaltimotaudille.
10. Nämä muodostavat luuston kanssa elimistön tukirangan.
11. Tärkeä osa osteoporoosin omahoitoa.
12. Näitä voi hyödyntää arkiliikunnassa.



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



HENKILÖSTÖ

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

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

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

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

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

PYSÄYTETÄÄN OSTEOPOROOSI YHDESSÄ



Luustoliiton kätevät verkkomateriaalit
ovat tukenasi, kun luuston
hyvinvointi mietityttää.

Tulossa lokakuussa:

OSTEOPOROOSIN ITSEHOITOPOLKU

Helppo paketti vinkkejä ja arjen
tukea osteoporoosia sairastavalle.

luustoliitto.fi/itsehoito

LUUSTOTESTI

Testaa oma murtumariskisi
ja riski sairastua osteoporoosiin

luustoliitto.fi/luustotesti

RAKASTA
LUITASI