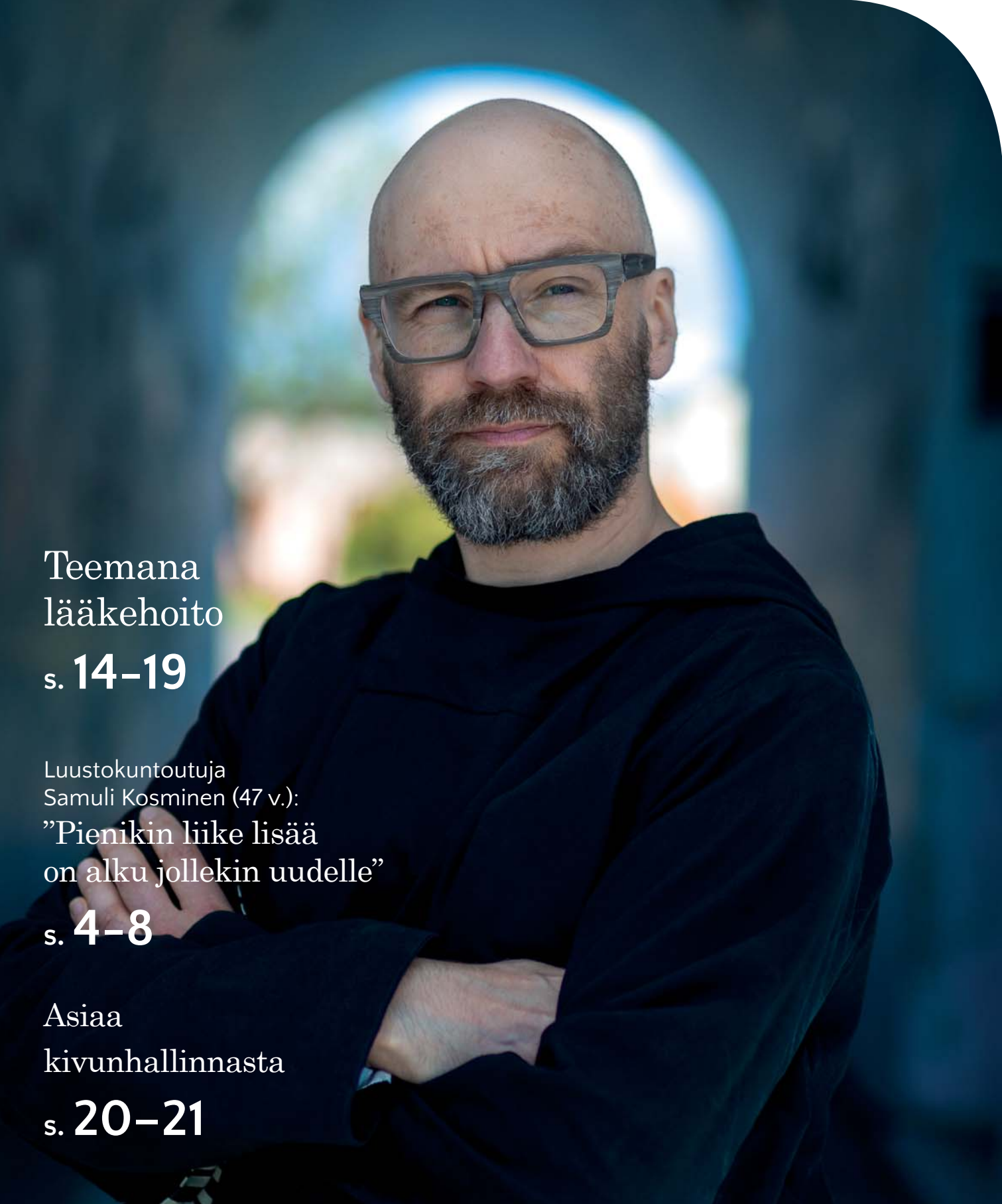


# Luustotieto

3/2022 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 7 € • Vuosikerta 23 €

A portrait of a middle-aged man with a grey beard and glasses, wearing a dark blue long-sleeved shirt. He is standing in front of a large, arched opening, possibly a tunnel or a bridge, with a bright light source behind him, creating a silhouette effect. His arms are crossed.

Teemana  
lääkehoito

s. **14–19**

Luustokuntoutuja  
Samuli Kosminen (47 v.):

”Pienikin liike lisää  
on alku jollekin uudelle”

s. **4–8**

Asiaa  
kivunhallinnasta

s. **20–21**

# 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 (verkkopainettu)

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko  
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

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

Valmisaineistot

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

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

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

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Nina Salokangas

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy  
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Lehtisepät Oy, Lahti

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

Painos: 5 000 kpl



## Sisältö 3/2022

4–8 Kuntoutuja Samuli Kosminen:  
”Pienikin liike lisää on alku jollekin uudelle”

9–13 Uutisia lyhyesti

## s. 14–17

Erikoislääkäri Anna-Mari Koski:  
Luulääkkeiden haittavaikutukset  
ja niiden ennaltaehkäisy



## s. 18

Hoidon ja  
lääkevalmisteiden  
turvallisuus

- 19 Opastusta lääkkeiden turvalliseen käyttöön ja hankintaan
- 19 Parasta vai parasta mahdollista?
- 20–21 Luustoneuvonta
- 22–23 EKLI-hankkeen kuulumisia:  
Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
- 23 Liikettä luille
- 24 Lujien luiden resepti: Panosta perusteisiin
- 25 Kentältäkin: Luustoviikko lähestyy
- 26–28 Liittouutisia
- 29 Lukijakilpailu
- 30 Yhdistyksissä tapahtuu
- 31–39 Tapahtumakalenteri

**L**hana Suomen kesä on takana. Alkaneesta syksystä on tulossa liiton näkökulmasta toimelias: lähestyvät eduskuntavaalit ja hyvinvointialueiden toiminnan käynnistys lisäävät vaikuttamistoimintaa, sote-ammattilaisten koulutukset ovat alkaneet, Luustokursseihin ja kaatumisen ehkäisyyn liittyvää yhteistyötä tehdään eri paikkakunnilla, Luustoviikko hämmöttää mediailaisuuksineen lokakuussa sekä pandemian sulkema yhteiskunta on lopultakin auennut, joten yhdistysten toiminta on normalisoitumassa.

Tohinaa on siis myös liiton jäsenyhdistyksissä. On ollut ilahduttavaa huomata, miten hienosti jäsenyhdistykset ovat selvinneet pandemiasta. Eri puolilla Suomea on käynnistetty liikuntaryhmiä sekä vertaistuki- ja Luustopiiri-toimintaa, suunnitellaan tapahtumia Luustoviikolle ja järjestetään monenlaisia luento- ja esittelytilaisuuksia (ks. Tapahtumakalenteri s. 31–39).

Toiminnan uudelleenkäynnistys on vaatinut yhdistysten aktiiveilta luja uskoa ja luottamusta toiminnan merkityksellisyyteen. Luottamusta siihen, että alueen osteoporoosia sairastavat tarvitsevat tietoa ja tukea, jota yhdistyksen toiminnan avulla on mahdollista tarjota.

Liiton jäsenyyskyselyn tuloksista on hienoa nähdä Liiton jäsenyhdistysten toiminnan merkitys myös tilastoja valossa. Liiton toisen kyselyn jäsenkyselyn tuloksista puolestaan on nähtävissä, miten moni kertoi saaneensa Luustoliiton palveluiden kautta keinoja omahoitoon.

Liiton toiminnanjohtajana olen ollut nyt 13 vuotta. Se on pitkä aika, vaikka se ei siltä toisaalta ole tuntunut. Luustosta ja osteoporoosista sekä osteoporoosin hoidosta tehdään kaiken aikaa paljon tutkimusta, jolloin niihin liittyvä ymmärrys ja tieto lisääntyvät. Yhtenä esimerkkinä ovat luuston tehtävät: yleisesti on ajateltu, että luusto on lähinnä tuki- ja liikuntaelin. Mutta sitä luusto on vain yhdeltä tehtävältään. Lisäksi luusto toimii verisolujen tuottajana. Se on myös mukana monimutkaisessa elimistön hormonitoiminnassa. Luuston

on myös kalsiumaineenvaihdunnan tärkeä osatekijä. Ja päälle päätteeksi luusto toimii monien sisäelintemme ja aivojemme suojana. Mitä enemmän luustoa tutkitaan, sitä kiinnostavammaksi se on käynyt.

Toisena esimerkkinä on osteoporoosin hoito. Nykyisin on täysin selvää, että osteoporoosin perushoito tarkoittaa kalsiumia ja proteiinia sekä monenvärisiä vihanneksia ja hedelmiä sisältävää, monipuolista ja terveellistä ravintoa, D-vitamiinilisää, liikuntaa ja kaatumisen ehkäisyä. Vasta tarvittaessa käännytään lääkehoidon puoleen. Mutta vain reilu 10 vuotta sitten hoito perustui ennen kaikkea lääkehoitoon.

Myös osteoporoosin lääkehoito on kehittynyt. Nykyisin on selvää, että antiresorptiivisen lääkehoidon käynnistyessä täytyy ensin hoitaa suun terveys kuntoon. Lisäksi tiedetään, että lääkehoidon tehoa tulee seurata, bisfosfonaattihoitoa monesti otetaan 3–5 vuoden käytön jälkeen, denosumabia puolestaan ei. Teriparatidia puolestaan käytetään vain kerran elämässä ja silloinkin vain kah-

den vuoden ajan, jonka jälkeen tarvitaan jatkohoitoa luun hajoamista estävä lääke. Tämä kaikki tietämys on kasvanut kuluneiden vuosien aikana.

Tässä lehden numerossa onkin laaja artikkeli luulääkehoidosta ja haittojen ennaltaehkäisystä (ks. s. 14–17). Luulääkehoidon artikkeleita oli toivottu tämän kesän jäsenkyselyssä, joten on ilo ja kunnia olla tarjoamassa jäsenten toiveiden mukaista luetta-va tässä Luustotieto-lehdessä.

Kaikkein tärkeintä on kuitenkin ollut se, että liitto on pystynyt näiden vuosien aikana kehittymään ja vaikuttamaan entistä paremmin osteoporoosia sairastavien tarvitsemiin palveluihin. Se onkin meidän tärkeä tehtävämme, sillä tavoitteena on, että osteoporoosia sairastava saavat hyvän hoidon asuinpaikkakunnastaan riippumatta. Siihen on vielä pitkän matka, mutta tavoitteemme on tavoittelemisen arvoinen.

Hyvää ja Aktiivista Syksyä.

**ANSA HOLM**  
toiminnanjohtaja



Kuva: Pexels

# ”Pienikin liike lisää on alku jollekin uudelle”

*Saaressa huokuu rauha. Tuuli hyväilee ihoa ja aurinko luovuttaa lämpöään rantakallioille. Lokit kaartelevat taivaalla ja aallot liplattavat kalliota vasten. Ulkosaaristossa oleva kesämökki on Samuli Kosminen voimapaikka, jossa saaren kalliit ja meri lataavat mielen ja kehon. Siellä hän kokee yhteyden luontoon ja rauhoittuu.*

**H**elsingin Suomenlinnassa asuva muusikko ja musiikintuottaja Samuli sai osteoporoosidiagnoosin reilu neljä vuotta sitten, 44-vuotiaana. Hän oli kotisaarellaan lenkillä kevättalvella ja kaatui. Selkä kuvattiin ja kahdessa rintarangan nikamassa todettiin murtuma. Tapaturmapoliklinikan lääkäri naurahti: ”No ei sinun luuntiheysmittaukseen kannata mennä, sinähän olet niin nuori mies”.

Selän kipua hoidettiin kipulääkityksellä, mutta kipuja ne eivät vieneet. Työkiireiden hellittäessä kesän alussa Samuli havahtui tilanteeseen ja varasi ajan lääkärille, joka yllättäen määräsi Samulin luuntiheysmittaukseen. Samulin mielestä kaatuminen juoksu- vauhdista jäisellä tiellä oli kova täräys, joten tulos yllätti: luustosta löytyi osteopeniaa ja osteoporoosia. Lääkäri määräsi hänet lisätutkimuksiin, joita tehtiinkin monta kuukautta. Jokainen poissuljettu sairaus tuntui Samulista huojentavalta.

Voimakkaat selkäkiput hankaloitivat arkea, eritoten nukkumista, ja häiritsivät keskittymistä töihin. Samuli haki apua fysioterapiasta ja teki erilaisia fyysisiä harjoituksia. Samalla hän alkoi etsiä lisätietoa osteoporoosista. Samuli alkoi ymmärtää, että hänellä oli vakava luustosairaus.

Seuraavan vuoden tammikuussa Samuli sai kutsun endokrinologian poliklinikalle. Sieltä hän ajatteli saavansa vihdoinkin parasta mahdollista tietoa ja hoitoa. Tosiasiassa poliklinikan lääkäri totesi vain, että tutkimusten perusteella osteoporoosille ei löytynyt syytä, joten kyseessä on primaarinen osteoporoosi.

Samulilla oli ollut valmiina mielessä monia kysymyksiä. Häntä pelotti ja



hän pohti mielessään, miten sairauden kanssa pitäisi toimia. Hän yritti saada lääkäriltä tukea omahoitoonsa ja kysyi, voisiko arvioida ruokavaliotaan ravitsemusterapeutin kanssa ja näin varmistaa saavansa luustolleen tarvittavat rakennusaineet. Hän halusi lisäksi innokkaasti tietää, miten osteoporoosin kanssa voi liikkua.

Vastaanottoaika oli lyhyt, eikä lääkäri antanut tilaisuutta kaikkien kysymysten esiintuomiselle. Samuli ei käytännössä saanut minkäänlaisia ohjeita ravinnosta tai liikunnasta. Poliklinikkakäynnistä jäi vahva tunne siitä, ettei hän tullut kohdatuksi eikä

kuulluksi. Aika loppui kesken. Lopuksi lääkäri vain totesi, että mieti, haluatko aloittaa lääkehoidon. Samuli järkyttyi. Hän oli ollut motivoitunut osteoporoosinsa hoitamiseksi, jos saisi selkeät ohjeet. Nyt hän koki jääneensä täysin yksin diagnoosinsa kanssa: jos alan erikoislääkäriltä ei saa tietoa, tukea ja apua vakavaan luustosairauteen, niin miten tästä voi selvittää eteenpäin, kuka auttaa?

Lääkäri määräsi Samulille kalsium- ja D-vitamiinilisen lisäksi luulääkkeen, joka oli infuusiona annettava bisfosfonaatti. Lääkäri halusi aloittaa mahdollisimman tehokkaan hoidon.

## Shokista uuteen alkuun

Samuli omaksui hauraan ja särkyvän ihmisen identiteetin. Liikunta tuntui vaaralliselta ja myös pelko kaatumisesta oli valtava. Kolauttaessaan itsensä vähänkin työskennellessään hän pelkäsi uutta murtumaa. Hän kuunteli kehoaan ja sen pieniäkin oireita ylivirittyneesti.

Samaan aikaan elämässä tapahtui muutakin raskasta. Samulin isä ja hänen vaimonsa sisko menehtyivät lyhyen aikavälin sisällä. Lisäksi Samuli huomasi kärsivänsä työuupumuksesta. Hän oli henkisesti loppu ja olisi tarvinnut tukea saadessaan diagnoosin. Hän ei ollut saanut pyytämäänsä apua, empatiaa tai edes vastauksia kysymyksiinsä. Tunne oli lamauttava. Kosminen sairastui masennukseen. Hän ei osannut ja jaksanut jakaa asioita edes läheistensä kanssa.

Hän hakeutui terapiaan mielen täytyessä kysymyksistä. Terapiassa Samuli pystyi käsittelemään sairastumistaan sekä yksin jäämisen kokemusta. Hän pohti sitä, miten merkityksellinen ensimmäinen kohtaaminen diagnoosia saataessa on: kannustetaanko sairastunutta hoitamaan itseään vai jätetäänkö hänet yksin selviytymään.

Vaikeimpina hetkinä voimaa antoivat myös ystävän sanat: "Muista että sen lisäksi, että sulla on toi sairaus, sulla on sun terveys."

Alkushokin laannuttua tärkeä oivallus oli, että koska osteoporoosi on syntynyt hitaasti ja luusto myös uudistuu ja korjaantuu hitaasti, ei päätösten kanssa tarvitse hätäillä ymmärtämättä mitä on tekemässä. Lääkityksen ja omahoidon tulokset näkyvät vasta vuoden tai vuosien päästä. Samuli myös ymmärsi, että hänen sairautensa oli onneksi löytynyt suhteellisen aikaisessa vaiheessa ennen kuin luut olivat haurastuneet hälyttävälle tasolle.

Diagnoosin saatuaan moni miettii, millaisiin omahoidon vaatimiin elämänmuutoksiin on valmis. Mitkä asiat ovat jo kunnossa, mitä voisi vielä tehdä toisin. Tarvitsenko lääkitystä vai riittäisikö minulle hyvä omahoito? Jos Samulille olisi ollut tarjolla vertaistukea heti diagnoosin saamisen jälkeen, ymmärrys näistä asioista olisi voinut tulla huomattavasti nopeammin.

## Kipinä liikkumiseen syttyy

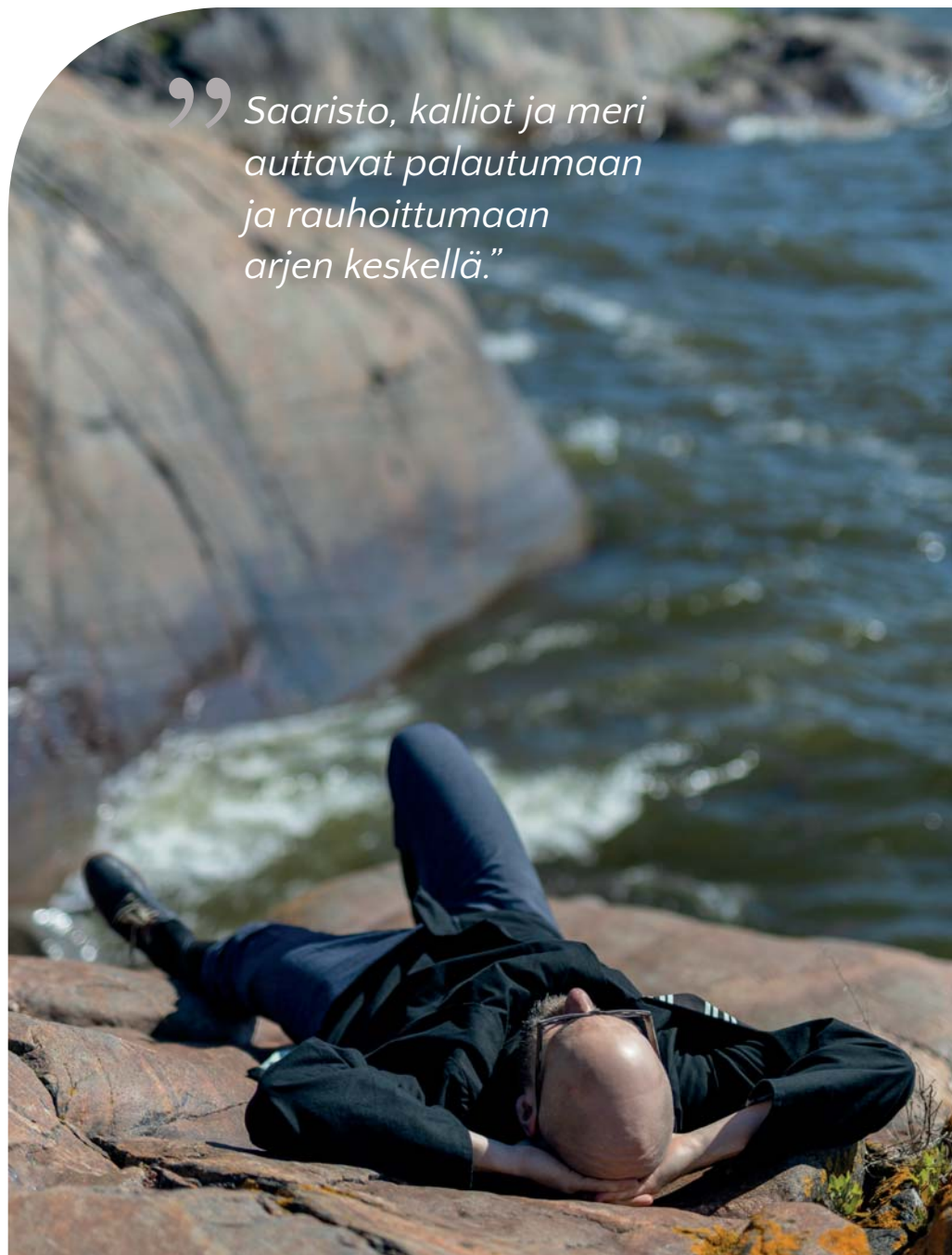
Lapsuutensa ja nuoruutensa Samuli eli aktiivista, liikunnallista arkea. Hän kokeili joitain liikuntaharrastuksia, mutta sitten musiikki vei mennessään.

Aikuisena liikunnan harrastus on Samulilla ollut kausiluonteista liittyen lähinnä tilanteisiin, joissa liikkumattomuuteen liittyviä ongelmia ilmeni. Muusikon työ kun edellyttää yleensä useita tunteja kestäviä sessioita, joissa ollaan tietyissä asennossa. Keho kaipasi liikettä syntyneisiin jumeihin.

Osteoporoosidiagnoosin saatuaan Samuli etsi sopivaa liikuntaharrastusta. Hän kuuli keppijumppakurssista, jonka järjestivät Muusikojen liitto ja Sydänliitto yhteistyössä painonnostosali Tempaus-areenalla Helsingissä. Samulia epäilytti jumpan soveltuvuus ja se, pystyisikö hän osallistumaan säännölliseen ryhmäliikuntaan säännöllisen epäsäännöllisten työaikojensa vuoksi.

Jo ensimmäiset jumppakerrat olivat silmät avaavia. Keppijumppa tuntui hyvältä selässä ja nikamamurtumien alueen kivut alkoivat hellittää. Kurssilla tehtiin puukepillä painonoston tekniikkaharjoituksia.

*”Saaristo, kalliot ja meri auttavat palautumaan ja rauhoittumaan arjen keskellä.”*





*Kun pidän kehostani ja mielestäni parempaa huolta, niin se myös lisää työn tehoa ja laatua, eikä ole suinkaan pois siitä. Se ei ole pois rentoutumisesta, vapaa-ajasta ja työstä vaan tuplaa rentoutumista ja työtehoa!*

Kurssin lopuksi osallistujat saivat kokeilla samoja liikkeitä pienillä painoilla. Painonnosto lajina tuntui Samulista todella vieraalta ja myös täysin mahdollottomalta nykyisessä tilanteessa. Selän voidessa entistä paremmin hän kuitenkin rohkaistui ilmoittautumaan painonnostovalmennukseen.

Painonnostovalmentaja Matti Vestman, Tempaus-areenan perustaja ja päävalmentaja, kertoi kahdesta Samulia iäkkäämmästä osteoporoosia sairastavasta naisesta, jotka olivat saaneet hyviä tuloksia harjoittelun avulla samalla salilla. Tämä tieto rohkaisti ja auttoi kamppailussa pelkoja vastaan:

– Hän oli ensimmäinen henkilö 'hoitohenkilöstössäni', joka antoi jotain todella konkreettista. Hänen asenteensa oli tsemppaava ja positiivinen: "Nyt aletaan hommiin, laetaan sun luut kuntoon!"

Harjoittelu tuntui hyvältä. Alkaneesta henkisestä ja fyysisestä muutoksesta innostuneena hän päätti soittaa lääkärilleen. Vastaanotto oli tyrmäävä: "Herranjestas! Painonnosto on nyt sellainen muotilaji, jota en missään nimessä suosittele osteoporoosia sairastavalle – se sinun selkäsi on sairas!". Nyt Samuli mietti kauhuissaan, onko tekemässä elämänsä suurimman virheen.

Valmentaja kuitenkin valoi Samuliin uskoa ja rohkaisti jatkamaan harjoittelua, jos se tuntui kehossa hyvältä. Samuli päätti, että harjoittele seuraavaan luuntiheysmittaukseen asti ja miettii sitten jatkotoimia. Tästä huolimatta hän murehti lääkärin varoitusta aluksi päivittäin, sitten viikoittain ja lopulta yhä harvemmin.

## Capoeiraa kotiovelle

Tärkeäksi liikuntamuodoksi ja yhteisölliseksi harrastukseksi Samulille muodostui myös Capoeira, perinteinen brasilialainen kamppailulaji. Hän löysi harrastuksen kuin tilauksesta kotisaareltaan pohtiessaan tarvitsevansa lisää monipuolista liikuntaa luuston, kehon ja mielen hoitoon. Suomenlinnaan muutti kaksi capoeiraopettajaa, jotka alkoivat vetää kahdesti viikossa treenejä.

Laji tuntui loistavalta vastapainolta tekniselle ja tarkalle painonnostolle, sillä siinä on paljon pehmeää, pyörivää liikettä sekä yhteisö ja musiikki. Capoeira voi olla rentoa ja leikittelevääkin itsensä ilmaisua sekä tehokasta kehonpaino- ja tasapainoharjoittelua nopeine suunnanmuutoksineen ja iskutuksineen.

Myös Capoeira-harjoituksissa loukkaantumisen riski pelotti käsilläseisonnassa tai nopeissa kiertoliikkeissä. Osteoporoosia sairastavalle on äärimmäisen tärkeää edetä maltillisesti ja voimistaa kehoa ja tukilihaksia oikein, oli kyseessä mikä laji tahansa.

## Ruokavalio kuntoon

Lapsuudessa Samulin perheessä syötiin perusruokaa, johon kuuluivat liha ja maitotuotteet. Kun Samuli muutti 17-vuotiaana kotoaan opiskelemaan musiikkia Helsinkiin, syntyi kiinnostus erilaisia ruokakulttuureita kohtaan.

Suhtautuminen ruokaan ja ruuanlaittoon syveni Samulin tutustuttua tulevaan vaimoonsa reilu parikymmentä vuotta sitten. Hän piti kokkaamisesta ja arvosti hyvää, terveellistä ruokaa ja laadukkaita raaka-aineita. Nyt heillä on kaksi teini-ikäistä lasta, ja koko perheelle ruoanlaitto ja monipuoliset ruokailuelämykset ovat tärkeitä. Samuli syö kasvispainotteista ruokaa, joka sisältää myös kalaa, äy-

riäisiä, kananmunia ja maitotuotteita. Liha jäi pois ruokavalioista jo yli 20 vuotta sitten.

Ennen diagnoosia Samuli oli alkanut muuttaa ruokavaliotaan vegaaniin suuntaan ja maitotuotteet olivat jäämässä pois. Vaikka ruokavalio oli muuten monipuolinen, riittävä kalsiumin saanti oli jäänyt huomiotta. Nyt Samuli otti maitotuotteet takaisin ruokavaliionsa. Hän haluaisi saada tarpeelliset hiven- ja kivennäisaineet ruuasta, jotta keho pystyisi hyödyntämään ne parhaiten.

Tulevaisuudessa Samulia kiinnostaa tutkia, miten vegaaniruokavaliolla voisi huomioida riittävän proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin saannin? Voisiko vegaaniruokavaliota noudattaville osteoporoosia sairastaville kehittää oman kalsiumlaskurin?

## Tuloksia syntyi

Samuli yritti malttamattomana päästä luuntiheysmittaukseen jo vuoden päästä diagnoosista, mutta lääkärit eivät sitä suositelleet:

– Minulle kerrottiin, että mittauksesta ei olisi olennaista hyötyä näin lyhyellä aikavälillä, sillä muutokset luustossa tapahtuvat hitaasti.

Lääkärin kohtaaminen kontrollikäynnillä kahden vuoden kuluttua diagnoosista jännitti etukäteen, koska edellinen tapaaminen painoi mielialan alas pitkäksi aikaa. Nyt otettiin luuntiheysmittaus, laboratoriokoeket sekä uudet röntgenkuvat uusien murtumien varalta.

– Mitä jos hoito ei toimikaan? Mitä jos olen tehnyt sittenkin virhearvion liikunnan suhteen ja saanut aikaan lisää vahinkoa nikamissa?

Luuntiheysmittauksen tulosta kuunnellessaan Samuli ei ollut uskoa korviaan. Luun haurastumisen pysähtymisen tai hidastumisen sijaan luuntiheys oli parantunut – ja kunnolla. Reisiluissa luuntiheys oli palautunut normaaliksi ja selkänikamien tiheys oli enää osteopenian tasolla. Vaikka mittauksissa voi olla epätarkkuuksia, eikä niitä voi suoraan verrata toisiinsa, oli selvää, että luusto oli selkeästi paremmassa kunnossa.

Lääkäri oli onneksi vaihtunut: "Onpa upeaa nähdä näin vahvasti omahoitoon sitoutunut potilas! Kerro mitä olet tehnyt?". Uusi lääkäri oli

positiivinen ja motivoiva. Kuultuaan Samulin liikuntaharrastuksista hän kannusti jatkamaan samaan malliin, kunhan Samuli muistaisi olla maltillinen ja järkevä varsinkin painonnoston harjoittelun kanssa.

Päästyään vastaanotolta Samuli purskahti itkuun helpotuksesta ja liikuttuneena kohtaamisen positiivisesta voimasta. Olisipa myös ensimmäinen kohtaaminen lääkärin kanssa ollut rohkaiseva ja hän olisi jo silloin saanut tukea omahoitoon. Hän oli ai-  
van turhaan pelännyt ja kärsinyt ahdistuksesta.

## Hyvä kohtaaminen sitouttaa omahoitoon ja kannustaa eteenpäin

Kosminen on ikänsä ja sukupuolensa takia epätyypillinen osteoporoosia sairastava, mutta ei täysin poikkeuksellinen. Koska sairaus tavallisesti mielletään vanhempien naisten sairaudeksi, mies ei välttämättä kehtaa kysyä asiasta lääkäriltä tai halua edes hyväksyä osteoporoosin mahdollisuutta. Niinpä omahoidon toteuttaminen on mahdotonta.

Hyvien tulosten ansiosta lääkahoito voitiin lopettaa. Samuli uskoo hyvän tuloksen syyn olevan liikunta, muutokset ruokavaliossa sekä lääkahoito. Samuli on miettinyt, että jos hänellä olisi ollut heti diagnoosin saatuaan enemmän tietoa omahoidon mahdollisuuksista ja siihen rohkaisevaa tukea, olisi hän voinut rauhasa kokeilla, kuinka paljon pelkästään omahoidolla olisi voinut vaikuttaa luuston kuntoon.

Vertaisten kanssa Samuli on myöhemmin ihmetellyt sitä, miten osteoporoosin hoito voi vaihdella samankin sairaanhoitopiirin sisällä. Esimerkiksi D-vitamiinin pitoisuutta veressä ei välttämättä mitata ja seurata:

- Ei tunnu reilulta, että on tuurista kiinni, minkä verran tietoa ja tukea saa hoitonsa aikana.

Vasta paljon myöhemmin vertaisten kanssa keskusteltuaan Samuli ymmärsi, että hänen kohdallaan hoitopolun alkuun panostettiin se-  
lomalla sairastumisensa syitä poikkeuksellisen hyvin ilmeisesti hänen ikänsä ja sukupuolensa ansiosta. Hän kuuli muilta osteoporoosia sairasta-

vilta, että useimmiten diagnoosin jälkeen suositellaan lääkityksen aloittamista ilman, että syytä osteoporoosiin tutkitaan.

## Kokonaisvaltainen hyvä olo

Samulin elämään on löytynyt uusi rytmi ja uudet prioriteetit ja hän voi kokonaisvaltaisesti monella tavoin paremmin kuin ennen diagnoosia. Pikkuhiljaa hän on tottunut elämään osteoporoosin kanssa ja oppinut tuntemaan kiitollisuutta kaikesta siitä, mitä se on tuonut hänelle. Hän hyväksyy sen, että lääkahoito oli osaltaan auttamassa tähän tilanteeseen pääsyä. Hän oivalsi, että jokainen valinta arjessa heijastuu vahvasti kaikille elämän osa-alueelle ja vaikuttaa niin kehoon kuin mieleen.

Toipuminen masennuksesta ja uupumuksesta on kulkenut käsi kädessä kehon kuntoutumisen ja luunti-

heyden kasvun kanssa. Samuli kokee yhdeksi tärkeimmistä oivalluksistaan maltin ja kärsivällisyyden opettelun sekä armollisuuden itseään kohtaan. Painonnosto on toiminut myös erinomaisena kehollisena terapiana. Korotus kerrallaan, hitaasti mutta varmasti, raskas taakka on siirtynyt hänen mielestään kilo kerrallaan painonnostotangon päihin, sieltä kerta toisensa jälkeen ylös pään päälle, lopulta paiskattuna lattiaan.

Samulilla on tällä hetkellä usea inspiroiva liikuntaharrastus, jotka tuovat rytmiä arkeen ja sisältöä elämään sekä parantavat unen laatua ja ruokahalua. Ne ovat tuoneet myös tärkeitä uusia ystäviä ja vahvistaneet halua vaalia vanhojakin ystävyyssuhteita. Hän vetää kahdesti viikossa omaa keppijumpparyhmää, josta on muodostunut hänelle tärkeä keino jakaa hänelle itselleen merkittäväksi osoittautunutta tapaa huoltaa kehoaan.



*Innostus säännölliseen liikkumiseen heräsi keppijumppakurssilla, joka johdatti Samulin painonnoston pariin*



**”Liikkuminen on nykyään yhtä luonteva osa elämäni kuin syöminen, nukkuminen ja musiikin tekeminen.”**

Luuston omahoitoon liittyvät elämäntapamuutokset säteilevät positiivista energiaa kokonaisvaltaisesti kaikkeen. Muutokset luuntiheydessä ovat vain yksi upea osteoporoosin omahoidon vaikutus kaiken muun ohella. Hän ei koe 'joutuvansa' harastamaan liikuntaa osteoporoosin vuoksi, vaan liikkuminen on muuttunut yhdeksi yhtä luonnolliseksi osaksi elämää, kuin syöminen, nukkuminen ja musiikin tekeminen.

Samuli huomasi viime talvena kehon hallintansa ja tasapainonsa parantuneen. Refleksit tuntuivat toimivan aiempaa terävämmiin ja kaatumisen pelko oli pois. Itsevarmuus kehosta on kasvanut niin, ettei hänen tarvitse koko ajan miettiä osteoporoosin olemassaoloa. Sairaus palaa nykyään mieleen lähinnä silloin, kun

hän joutuu nostamaan jotain painavaa. Silloin hän muistuttaa itseään turvallisesta nostoasennosta.

### **Vertaistuen merkitys**

Siinä vaiheessa, kun Samulille tehtiin tutkimuksia osteoporoosin taustasyyn selvittämiseksi, hän alkoi aktiivisesti etsiä tietoa sopivasta ravinnosta, liikunnasta ja muusta sairauteen liittyvästä. Siinä tilanteessa, juuri diagnoosin saaneena, ihminen on herkässä vaiheessa ja altis väärälle tiedolle. Samuli löysi onnekseen netistä Luustoliiton turvalliselta, selkeältä ja luotettavalta tuntuvat sivut ja liittyi liiton jäsenyhdistykseen jo odotellessaan lopullista diagnoosia. Vielä tuolloin sairaus tuntui vieraalta omaan ikään, kehoon ja sukupuoleen,

ja hän koki, ettei luustoyhdistyksen toiminta vastannut hänen odotuksiin.

Hyvien tulosten myötä sairaus oli helpompi hyväksyä ja Samuli alkoi pohtia, mitä tarjottavaa hänellä voisi olla muille. Silloin luustoyhdistyksen toiminta alkoi kiinnostaa. Hän kaipaasi keskusteluita vertaisten kanssa ja halusi auttaa ihmisiä tunnistamaan osteoporoosin merkit ajoissa, jakaa tietoa sairaudesta ja omahoidosta ja kuulla ja oppia lisää muiden kokemuksista. Samuli oivalsi, että tämän hän voisi toteuttaa ainakin kertomalla omaa tarinaansa.

Tämä tarkoitti isoa muutosta suhtautumisessa omaan sairauteensa. Oli tärkeää ja rohkaisevaa ymmärtää, ettei hän ole yksin. Samuli ymmärsi, että osteoporoosia sairastavien omat kokemukset iästä ja sukupuolesta huolimatta ovat usein monin tavoin samankaltaisia.

Yksinäisyyden kokemuksen myötä Samuli on pohtinut myös, miten voisi tavoittaa oman ikäisiään vertaisia. Tällä hetkellä Samuli on mukana työikäisten osteoporoosia sairastavien vertaisryhmässä pääkaupunkiseudulla, jonka toiminta käynnistyi Samulin aloitteesta yhdessä yhdistyksen puheenjohtajan kanssa. Hän kävi myös Luustoliiton vertaistoiminnan peruskoulutuksen, jossa pääsi pohtimaan omaa valmiuttaan vertaistukijaksi.

Osteoporoosin omahoidon keinot, liikunta ja ruoka, vaikuttavat kaikkeen muuhunkin, kuin vain luuston kuntoon. Hyvästä ravinnosta sekä kehon hyvinvoinnista, voimatasoista ja liikkuvuudesta huolehtiminen vaikuttavat kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin. Samuli lähettää terveisiä muille osteoporoosia sairastaville:

- Osteoporoosin omahoito on luonnollinen hoitomuoto, jolla on mahtavat tulokset! Jos liikkumisen aloittaminen tuntuu vaikealta, eikä oikein löydy ketään, joka neuvoisi, on hyvä muistaa, ettei liikkumisen lisääminen ei tarvitse tapahtua hetkessä, Samuli kertoo ja jatkaa:

- Sanonta "liike on lääke" pitää todella paikkaansa ja liikkumisen voi aloittaa pienestä. Pohdi, mikä olisi sinusta mielekkäin ja innostavin tapa liikkua. Pienikin liike lisää on alku jollekin uudelle.

Samuli Kosminen käynnistää valtakunnallista työikäisten osteoporoosia sairastavien vertaiskeskustelua: Tervetuloa kaikki osteoporoosia sairastavat työikäiset keskustelemaan rentoon kahvihetkeen maanantaina **10. lokakuuta klo 17.00**. Tilaisuus järjestetään Teams-videoyhteydellä. Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse: [tiina.kuronen@luustoliitto.fi](mailto:tiina.kuronen@luustoliitto.fi).

## Mikä on kotivara?

**M**arttojen mukaan kotivara on kotona oleva varasto ruokaa ja juomaa poikkeuspäivän varalle koko talouden tai perheen tarpeisiin vähintään 72 tunniksi. Sitä tarvitaan esimerkiksi, jos kauppaan ei pääse sairastumisen vuoksi. Voit koota oman kotivaran sellaisista elintarvikkeista, joita käytät muutenkin.

### Kotivaran sisältö:

- juotavaksi valmista mehua ja pullotettua vettä sekä mehu-keittoja
- tuoreita ja kuivattuja tai säilöttyjä hedelmiä, kasviksia ja juureksia, pähkinöitä ja siemeniä
- leipää, näkkileipää, riisikakkuja, korppuja
- huoneenlämmössä säilyvää maitoa tai kasvispohjaista juomaa
- kala-, liha- ja papusäilykkeitä
- pikariisiä, linssejä, pastaa, nuudeleita, pussikeittoja, valmis-kastikkeita, kastikejauheita, muusijauhetta, soijarouhetta, muroja, myslisiä, hiutaleita



Koonneet Anna Selkama ja Ansa Holm

Kuva: Pexels

- tarvittaessa ruokia lapsille, lemmikeille tai erityisruokavalioiden
- hilloja, soseita (välipalapatukoita, keksejä, suklaata, sipsejä).

Pullotettua juomavettä on hyvä pitää varalla noin 2 litraa henkeä kohti. Jos vedenjakelu keskeytyy tai vesijohtovesi saastuu, viranomaiset perustavat vedenjakelupisteitä. Onkin tärkeää, että kotoa löytyy kannellisia

puhtaita astioita, joissa vettä voi säilyttää ja kuljettaa. Lisäksi vettä tarvitaan hygieniaan ja WC:n huuhteluun.

On hyvä miettiä myös etukäteen, miten ruoanvalmistus onnistuu sähkökatkoksen aikana, jos sähköt ovat pidempään pois vaikkapa myrskyn vuoksi.

**Lähde:** [martat.fi/marttakoulu/ruoka/kotivara/](http://martat.fi/marttakoulu/ruoka/kotivara/). Voit myös googlettaa tarkempaa tietoa asiasta kirjoittamalla hakukenttään: 72 tuntia kotivara.

## Lisää täysjyväviljaa

**R**iittävällä täysjyväviljojen syönnillä on runsaasti terveyshyötyjä. Ne vähentävät riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä paksu- ja peräsuolen syöpiin. Täysjyväviljat turvaavat osaltaan kuidun saantia ruokavaliossamme ja niistä saa myös foliaattia (B9-vitamiini), rautaa ja kasviproteiinia. Lisäksi ne tukevat painonhallintaa. Täysjyvävilja on hyvä valinta myös ympäristön kannalta.

Lähes kaikki suomalaiset käyttävät täysjyväviljaa, pääosin ruista tai kauraa. Eniten täysjyväviljaa syövät vanhimmat ikäryhmät sekä Pohjois-Savossa asuvat. Koulutusryhmien vä-

lillä ei ole eroja. Pääosa täysjyväviljan saannista liittyy perinteiseen suomalaiseen ruokavalioon: ruisleipään, puuroihin ja sekaleipään. Muiden elintarvikkeiden (esim. täysjyväpastan ja -riisin) merkitys on vähäisempi.

Naisille suositellaan 6 annosta ja miehille 9 annosta viljavalmistetta päivässä (1 annos = leipäviipale tai 1 dl keitettyä pastaa tai riisiä). Annoksista vähintään puolen tulisi olla täysjyvävalmistetta. Useimmilla aikuisilla olisi syytä vähentää puhdistetun, valkoisen viljan käyttöä ja siirtyä täysjyväviljaan.

**Lähde:** [thl.fi/fi/ajankohtaista/tiedotteet-ja-uutiset](http://thl.fi/fi/ajankohtaista/tiedotteet-ja-uutiset) (10.1.2022)



Kuva: Pexels

## Iloa ruoasta? Miten suhtaudut ruokaan?

”Ruoka herättää tunteita enemmän tai vähemmän ja jokaisella meillä on jonkinlainen suhde ruokaan ja syömiseen. Ruokasuhte on monikerroksinen vyyhti: kokonaisvaltaista suhtautumista ruokaan ja syömiseen. Parhaimmillaan syöminen herättää pääasiassa myönteisiä tunteita, iloa ja nautintoa. Se voi myös nostaa mielialaa ja vähentää stressiä.

Ruokasuhteen ei tarvitse olla täydellinen, vaan myös säröt ja epätäydellisyys kuuluvat tasapainoiseen ruokasuhteeseen. Oman tilanteen tiedostaminen ja armollinen tarkastelu auttavat polulle kohti tasapainoisempaa ruokasuhdetta omaa hyvinvointia ja ruokailoa edistään.”

Näin kirjoittaa Sydänliiton verkkosivuilla ravitsemuksen ja elintapa-muutoksen tuen asiantuntija Tuija Pusa. Samassa julkaisussa puhutaan lisää edellä mainitusta ruokasuhteesta, joka on tiiviisti yhteydessä elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti sosiaa-

liseen, psyykkiseen ja fyysiseen osa-alueeseen.

Seuraavassa on tasapainoisen ruokasuhteen tunnusmerkkejä. Miten nämä toteutuvat kohdallasi?

- Ruokavalintoja voi tehdä joustavasti eikä mitään ruokia ole luokiteltu hyviksi tai pahoiksi
- Ruoka on kehon polttoainetta – mutta se saa yhtä lailla olla myös nautinto
- Ruokaan ja syömiseen ei liity laskemista, kompensoimista, ansaintalogiikkaa, kaupankäyntiä tai ”vaihtotaloutta”
- Syödyn ruoan määrää ohjaavat nälkä ja kylläisyys
- Syöminen voi lopettaa helposti tuntiessaan itsensä kylläiseksi eikä tarvitse ahtaa itseä ähkyyn asti

- Syöminen pysyy hallinnassa ilman ankaraa kurinalaisuutta ja kontrollointia
- Halutessaan kaikkea voi syödä kohtuudella, herkuttelu on osa hyvää syömistä
- Ruoka ei ole ainoa keino palkita tai hemmotella itseä
- Syöminen tukee hyvinvointia ja jaksamista ja sitä sävyttävät pääasiassa neutraalit tai myönteiset tunteet
- Syömiseen ei liity jatkuvasti pettymystä, syyllisyyttä, pahaa mieltä, ahdistusta ja alakuloa, eikä sillä lohduteta tai rankaista itseä

**Lähde:** [sydan.fi/artikkeli/tasapainoinen-ruokasuhte-hyvinvoinnin-perustana](https://sydan.fi/artikkeli/tasapainoinen-ruokasuhte-hyvinvoinnin-perustana)

## Terveellinen ruokavalio ikääntyneillä

Tutkimuksessa selvitettiin terveellisen ruokavalion vaikutuksia pitkäikäisyyteen ja onnistuneeseen ikääntymiseen noin 13 vuotta kestäneen seurannan aikana. Tutkimukseen osallistui 1770 israelilaista.

Tulosten mukaan terveellinen ruokavalio liittyi käänteisesti kuolleisuuteen ja positiivisesti onnistuneeseen ikääntymiseen. Tutkimuksessa ruokavalion terveellisyyttä arvioitaessa huomioitiin niiden sisältämät kasvikset, hedelmät, palkokasvit, täysjyvätuotteet, terveelliset rasvat sekä kalat ja muut merenelävät. Lisäksi lisätyn sokerin, suolan, kovien rasvojen ja puhdistetun viljan käy-



tön piti olla kohtuudessa. Onnistunut ikääntyminen puolestaan tarkoitti säilyneitä fyysisiä ja kognitiivisia toimintoja ja vahvaa mielenterveyttä.

Löydökset viittaavat ruokavalion laadun ja pitkäikäisyyden ja onnistuneen ikääntymisen väliseen yhteyteen.

**Lähde:** Goshen et al. Association of Diet Quality With Longevity and Successful Aging in Israeli Adults 65 Years or Older. *Jama Network*. 1. June 2022 ja <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.14916>

## Terveysveron hyödyt

**M**oni muistaa joitain vuosia sitten olleen makeisia ja jäätelöitä koskeneen makeisveron. Käytännössä tuotteiden luokittelu osoittautui hankalaksi. Esimerkiksi moni keksi muistuttaa makeista ja vanukas jäätelöä. Vero päätettiin lopettaa näiden hankaluuksien sekä EU:n valtiontukisäännösten vastaisuuden ja veron aiheuttaman kilpailuvääristymän vuoksi. Tämän jälkeen terveysvero on tuotu julkiseen keskusteluun useaan otteeseen.

Mutta onko terveysverosta käytännössä muuta hyötyä kuin valtion kassan kasvattaminen? Asiasta on julkaistu kaksi systemaattista katsausta ja meta-analyysiä. Toisessa tutkittiin sokeria sisältävien virvoitusjuomien verotusta ja toisessa vihanneksiin ja hedelmiin kohdistettua hinnan alennusta.

Tulosten mukaan verotustoimet vaikuttivat ostokäyttäytymiseen: lisäveron avulla sokeripitoisten virvoitusjuomien ja muiden epäterveellisenä pidettyjen tuotteiden myynti laski ja erityisesti pienituloiset ostivat entistä enemmän vihanneksia ja hedelmiä, joihin kohdistui hinnanalennus.

Onko tällaisilla toimilla kuitenkin pitkäaikaisia vaikutuksia kulutukseen, ruokavalioon ja terveyteen? Tutkijat kirjoittavatkin, että lisätutkimuksissa pitäisi keskittyä selvittämään hinnanmuutosten pitkäaikaisia vaikutuksia.

**Lähteet:** JAMA Network Open 2022;5: e2214371; <https://doi.org/10.1001/jama-networkopen.2022.14371> ja JAMA Network Open 2022;5:e2215276; <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.15276>



## Kasvispainotteiseen ruokavalioon siirtyminen muuttaa ravintoaineiden saantia

**H**elsingin yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa eläinproteiinin lähteiden osittainen korvaaminen ruokavaliossa kasviproteiinin lähteillä johti folaatin ja raudan saannin lisääntymiseen. Sen sijaan B12-vitamiinin ja jodin saanti väheni.

Kasvispainotteisessa ruokavaliossa kannattaakin suosia maitotuotteiden korvaajina B12-vitamiinilla ja jodilla täydennettyjä kasvipohjaisia tuotteita. Lisäksi pohjoismaiset ravitsemussuositukset suosittelivat harkitsemaan B12-vitamiinilisän käyttöä kasvisruokavalioita noudatettaessa.

Toistaiseksi jodilisän käyttöä suositellaan vain raskaus- ja imetysaikana, mikäli sen saanti ruoasta on vähäistä.

**Lähde:** [helsinki.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet](https://helsinki.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet) (17.2.2022)



## Pieniä muutoksia arkeen, hyvinvointia rutiineista

**P**äivään ennestään kuuluvia rutiineja voi käyttää ankkurointipisteinä. Kun uuden asian liittää vanhaan rutiiniin, sen saa osaksi päivärytmiä, sanotaan Työterveyslaitoksen Työ-verkkolehden julkaisussa.

Jos esimerkiksi haluaa lisätä kasvisten tai proteiinin määrää ruokavaliossaan, aloita lisääminen yhdelle aterialle. Tällöin muutoksesta ei tule kerralla liian isoa saavutusta ja voidaan nähdä, että se on mahdollista toteuttaa.

Pieni muutos on suunta kohti rutiiniksi muodostumista. Uuden rutiinin opettelu tai vanhoista pois oppiminen voi vaatia aluksi enemmän ponnistelua, mutta sinnikkyys kannattaa! Kun tapa tai toiminto sujuu arjessa

itsestään, jopa ihan automaattisesti, silloin suunta on oikea eikä se kuluuta muutoksen tekijän voimavaroja kohtuuttomasti. Rutiinit auttavat rytmittämään arkea ja vapauttavat voimavaroja arjen muihin asioihin. Tutut, turvalliset ja säännöllisenä toistuvat rutiinit voivat toimia myös keinoina rentoutua ja nukkua paremmin.

Lisäksi yleensä elämäntapamuutoksissa onnistuneet ovat lähteneet liikkeelle pienistä asioista rutiini kerrallaan. Omista onnistumisistaan voi olla nöyrästi kiitollinen, onnistumisen kokemukset vievät muutosta aina eteenpäin.

Tekemisten merkitseminen kalenteriin tai päiväkirjaan tai kuvien ottaminen voivat myös toimia kim-



mokkeena onnistumisille, samoin kokemusten jakaminen toisten kanssa. Näin onnistumiset saadaan näkyviksi. Tietoa on usein paljonkin, mutta käytäntöön saattaminen kangertelee. Kun tekee itselleen tietoiseksi oman pyrkimyksensä ja tavoitteensa, elämäntapamuutoksella on jo hyvät juuret onnistua. Tämä pätee yhtä lailla niin työelämään kuin ikääntyneen arkeenkin.

**Lähde:** ttl.fi/tyopiste. Artikkelin 3.5.2022.

## Toivo-vertaistukisovellus

**T**oivo-vertaistukisovellus on ohjelma, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammaisille ja heidän omaisilleen. Sovellus on kehitetty kumppanuustoimintana yhdessä OLKA-toiminnan, HUSin (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri) ja HyTe ry:n kanssa. Toivo-vertaistukisovellusta voi käyttää puhelimella tai tietokoneella. Se on maksutta ladattavissa sovellus-

kaupoista tai sitä voi käyttää verkkoselaimella.

Toivo-sovellusta voi käyttää anonymisti (nimimerkillä/nimettömästi). Sovelluksen vertaistuki ei liity yksittäiseen sairauteen tai vammaan, vaan tukea voi hakea monenlaisista lähtökohdista. Toivo-sovelluksen vertaistukijat ovat luotettavia, koulutettuja ja sitoutuneita vaihteluun myös sen jälkeen, kun he lopettavat ver-

taistukijoina. Palvelu perustuu kahdenkeskiseen vertaistukeen.

Toivo-sovellus on kehitetty, koska OLKA-toiminnan tarjoama vertaistuki erikoissairaanhoidossa ei pysty tarjoamaan kaikille halukkaille heidän tarvitsemaansa tukea. Toivo-sovellus on riippumaton ajasta ja paikasta. Sitä voidaan hyödyntää myös erilaisissa kriisivaiheissa. Tietoa OLKA-toiminnasta ja Toivo-vertaistukisovelluksesta voi saada sairaaloiden ja lääkärikeskusten henkilökunnalta.

Aloittaaksesi käytön tarvitset Toivo-vertaistukisovelluksen laitteellesi. Lataa se älypuhelimelle sovelluskaupasta (kuvan logo auttaa oikean sovelluksen tunnistamisessa) tai kirjoita verkkoselaimen osoitekenttään <https://app.mesensei.com/guest/start>

**Lähde:** OLKA. Tietoa Toivo-vertaistukisovelluksesta. [olkatoiminta.fi/materiaalit/tietoa-toivo-sovelluksesta/](http://olkatoiminta.fi/materiaalit/tietoa-toivo-sovelluksesta/) ja [olkatoiminta.fi/](http://olkatoiminta.fi/)

”Sydän- tai aivoinfarktin ja lonkkamurtuman jälkeiseen kuntoutukseen on panostettu, mutta hitaammin kehittyvän raihnaisuuden ja gerastenian estämiseen ei niinkään. Kuitenkin suomalaisen Finalex-tutkimuksen ja vastikään julkaistun eurooppalaisen Sprintt-tutkimuksen tulokset osoittavat, että myös potilailla, joille on jo kehittynyt muistisairaus tai gerastenien, toimintakykyä voidaan kohentaa ja liikunnallisen toiminnanvajeen kehittymistä vähentää kuntoutustoimenpitein.”

LKT, geriatrian emeritusprofessori Timo Strandberg (Lääkärilehti 10.6.2022).

## Hyvinvointialueiden välillä eroja sairastavuudessa

Sairastavuus on laskenut Suomessa koko 2000-luvun THL:n julkaiseman vuosien 2000–2019 tietoihin perustuvan sairastavuusindeksin mukaan. Sairastavuusindeksissä otettiin huomioon syövät, sepelvaltimotauti, aivoverisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, mielenterveyden häiriöt, tapaturmat ja dementia.

Yleisenä kehityksenä on syöpäindeksin kasvaminen samalla, kun tuki- ja liikuntaelinsairauksien indeksi on pienentynyt. Lisäksi hyvinvointialueiden välillä on merkittäviä eroja: taustalla on elinoloihin, elintapoihin, perinnöllisiin tekijöihin ja terveydenhuollon toimintaan liittyviä syitä. Jako sairaamman Itä-Suomen ja terveem-

män Länsi-Suomen välillä on selvästi näkyvissä. Pääkaupunkiseudulla ja Pohjanmaalla ollaan terveempiä, sairaampia Pohjois-Savossa, Pohjois-Pohjanmaalla ja Pohjois-Karjalassa.

Sairausryhmittäin tarkasteltuna tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä vakavat mielenterveyden häiriöt ovat yleisimpiä Pohjois-Savossa, sepelvaltimotautia esiintyy eniten Etelä-Karjalassa, Pohjois-Savossa ja Keski-Pohjanmaalla sekä sairaalahoitoon johtavia tapaturmia sattuu eniten Pohjois-Karjalassa. Aivoverisuonitautia ja syöpätauteja esiintyy tasaisesti koko maassa.

**Lähde:** [thl.fi/fi/ajankohtaista/tiedotteet-ja-uutiset](http://thl.fi/fi/ajankohtaista/tiedotteet-ja-uutiset) (26.4.2022)

”Meillä olisi mahdollisuus rakentaa Suomeen kattavat kivun hoidon ja tutkimuksen palvelut STM:n työryhmän vuonna 2017 jättämän esityksen mukaisesti. Tämän saavuttamiseksi tarvittaisiin riittävästi resursseja eli rahaa ja motivoituneita ammattilaisia. Käytin eräässä aiemmassa kommentissani kustannusten mittarina yhden ylimääräisen a-kirjaimella alkavan uuden potilastietojärjestelmän lisälaskun hintaa eli 200 miljoonaa euroa.”

LKT, professori Eija Kalso, HUS:n kipuklinikan ylilääkäri. Lääkärilehti 4.4.2022.



Kuva: Pexels

# Luulääkkeet, mahdollisten haittavaikutusten tunnistaminen ja haittojen ennaltaehkäisy

**L**uusto on liikkumiskoneistomme. Se toimii lihasten kiinnittymiskohtana ja tekee mahdolliseksi lihasten suorittaman liikkumisen. Luusto toimii myös tärkeiden elinten, kuten aivojen ja sydämen, suojana. Luuytimessä tuotetaan verisoluja. Lisäksi luustossa on merkittävä mineraalien kuten kalsiumin varasto. Kalsium vaikuttaa muun muassa erilaisten lihasten, kuten sydämen, supistumiseen ja se toimii välittäjäaineena monenlaisissa prosesseissa. Luusto osallistuu mahdollisesti myös energia-aineenvaihdunnan eli rasvakudoksen säätelyyn.

Liian kova luusto ei kestäisi arjessa. Luu onkin elastista kudosta, joka tasapainoilee vahvuuden ja joustavuuden välillä kestääkseen ihmisen painon ja pienet arjessa tulevat tärähdykset. Luustoon voikin tulla mikroaurastumia eli pieniä murtumalinjoja. Muun muassa siksi on tärkeää, että luusto uudistuu jatkuvasti. Uudistumisprosessi muuttuu iän myötä useammallakin tavalla ja toki myös tiettyjen sairauksien ja lääketoimien myötä. Luusolujen on välttämätöntä tietää toistensa toimista ja myös uudistumistahdista. Nyt onkin jo löydetty joitakin välittäjäaineita, joiden tiedetään vaikuttavan luusolujen uudistumisprosessiin.

Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun lujuus on alentunut ja murtumariski lisääntynyt. Osteoporoosin varsinainen päätetapahtuma on murtuma. Tavallisimpia osteoporoosiperäisiä murtumia ovat nikama-, ranne-, reisiluunkaulan ja olkavarren murtumat. 50-vuotta täyttäneistä naisista kaksi viidestä ja miehistä joka seitsemäs saa murtuman loppuelämänsä aikana lonkkaan, nikamaan tai ranteeseen. Osteoporoosi on siis sangen yleinen sairaus, kansantauti.

Murtumista seuraa kipua, liikkumisen ja toimintakyvyn heikentymis-

tä sekä elämänlaadun heikkenemistä. Erityisesti lonkka- ja nikamamurtumiin liittyy myös lisääntyvää kuolleisuutta murtuman jälkeen. Murtuma ennustaa myös seuraavaa murtumaa.

## Osteoporoosin diagnosointi ja perushoito

Lääkäri tekee osteoporoosin diagnoosin eli taudinmäärityksen DXA-luuntiheysmittauksella. Hoito voidaan aloittaa ilman mittaustakin, jos osteoporoosi on ilmeinen ja luuntiheysmittausta ei voida syystä tai toisesta tehdä.

Osteoporoosin perushoidoksi suositellaan aina kaatumisen ehkäisyä sekä monipuolista lihasvoimaa, liikkuvuutta ja kestävyttä kehittävää liikuntaa. Liikunnan tulisi kannatella kehon painoa ja sisältää tärähdyksiä ja värähdyksiä (esim. kävely). Luun uudistuminen tapahtuu nimenomaan silloin, kun luu kohtaa painetta eli silloin kun ihminen liikkuu. Ilman liikuntaa luuston massa heikkenee nopeasti. Liikunnalla on myös merkittävä lonkkamurtumia ehkäisevä vaikutus.

Monipuolinen ravitsemus on tärkeää, erityisesti riittävän kalsiumin ja D-vitamiinin sekä proteiinien saanti. D-vitamiinitaso mitataan verikokeella ja lääkäri perustaa sille potilaan henkilökohtaisen D-vitamiiniannoksen. Perushoitoon kuuluvat myös tupakoimattomuus ja alkoholin käyttö vain kohtuudella. Nämä samat osteoporoosin perushoidon ohjeet ovat oikeastaan kaikissa kansantaudeissa.

## Osteoporoosin lääkkeellinen hoito

Osteoporoosin hoidon tarkoitus on estää uusia murtumia. Murtumien ehkäisemiseksi käytetään edellä mainittuja perushoidon elementtejä. Erittäin tärkeää on myös perussairauksien hoito: monet niistä sisältävät



*Endokrinologian  
ja sisätautien erikoislääkäri  
Anna-Mari Koski*

tulehduskomponentin, ja tulehduksen välittäjäaineet heikentävät luuta.

Hormonilääkkeitä käytetään, jos esimerkiksi miehillä on puutos testosteronista tai naisella on varhainen menopausi. Varsinainen luulääkehoito pitää ottaa käyttöön siinä tapauksessa, jos murtumariski arvioidaan niin suureksi, että pelkkä perushoito ei riitä tai jos osteoporoosi etenee tai on vaikea-asteinen.

Lääkäri arvioi murtumariskin DXA-tuloksen perusteella. Jos luuntiheys on lannerangassa tai lonkassa -2,5 tai vähemmän, kyseessä on osteoporoosi ja murtumariski on merkittävästi kasvanut. Lisäksi netistä löytyy Sheffieldin yliopiston kehittämä FRAX-murtumariskilaskuri, joka kertoo henkilön usean eri riskitekijän perusteella murtumariskistä tulevana 10 vuoden ajalle. Kaikkia riskitekijöitä laskuri ei valitettavasti vielä huomioi, sillä niistä ei ole riittävästi tutkimustietoa ja ne pitää sen vuoksi huomioida erikseen.

Lääkäri voi käyttää FRAX-laskuria apuna arvioidessaan luulääkehoidon tarpeellisuutta. Jos tulos menee FRAX-taulukossa punaiselle alueelle, on hyvä miettiä luulääkehoitoa. Samoin tulee toimia, jos luuntiheysmittausta ei voida syystä tai toisesta tehdä ja tulos menee keltaiselle alueelle. Ennen lääkehoidon aloittamista lääkäri selvittää mm. laboratoriokokein osteoporoosin mahdollisen taustasyyn ja se pyritään hoitamaan mahdollisuuksien mukaan. Lisäksi verikokeen avulla selvitetään veren D-vitamiinitaso, jonka pitäisi olla 75–120 nanomoolia litrassa (nmol/l).

Kaikki Suomessa käytössä olevat luulääkkeet estävät murtumia. Luulääkkeet toimivat luun aineenvaihdunnan kautta. Jos esimerkiksi luun hajoaminen on liian vilkasta, luulääkkeet voivat estää luuta hajottavia soluja toimimasta. Toiset luulääkkeet pystyvät lisäämään luun tuottoa.

Hoidon aloitusvaiheessa perusterveydenhuollossa ja avovastaanotoilla on käytössä yleensä luulääkkeitä, jotka estävät luuta hajottavien solujen toimintaa. Tällöin läkehoidon tavoitteena on, että luuta muodostavat solut ehtivät aiempaa paremmin vahvistaa luustoa, jolloin tuloksena on luun tiheyden nousu.

Hoidot ovat kustannusvaikuttavia, jos ne aloitetaan suomalaisten hoitosuosituksen mukaisesti (Duo-decim. Osteoporoosi Käypä hoito-suositus). Käytännössä ensimmäinen 3-5 vuotta kestävä kuuri on aina kustannusvaikuttava. Joillakin potilailla joudutaan käyttämään luulääkettä jopa 20 tai 30 vuotta. Se ei ole kovin kustannusvaikuttavaa suuressa potilasjoukossa, mutta kyseisen ihmisen kohdalla läkehoito voi olla hyvin ratkaiseva.

Luulääkkeitä on tutkittu pitkään, koska kyseessä on pitkäkestoinen hoito. Tutkimustulosten perusteella tiedetään, että ne toimivat ja niiden teho säilyy pitkään. Luulääkkeissä voi olla kuitenkin myös haittavaikutuksia. Ne ovat todellisuudessa harvinaisia, mutta ne ovat saaneet näkyvyyttä mediassa.

## Leukaluun osteonekroosi

Leukaluun osteonekroosi on erittäin harvinainen. Sitä esiintyy bisfosfonaattien ja denosumabin yhteydessä. Esiintyvyys on arviolta noin 1/10 000 lääkettä käyttävästä. Vaikka kyseessä on erittäin harvinainen haitta, on kuitenkin hyvä tietää sen mahdollisuudesta.

Kyseessä on luun verenkiertoon liittyvä häiriö, joka aiheuttaa tulehdusprosessin suun limakalvolle. Ei ole näyttöä siitä, pitääkö luulääkehoito keskeyttää vai onko keskeytyksestä mitään apua tässä vaiheessa. On tärkeää tietää, että tämä haittavaikutus voi tulla monesta muustakin syystä, kuten esimerkiksi kortisoni- tai sytostaattihoidoista. Jos sairastaa paljon,

on erityisen tärkeää huolehtia suun ja hampaiden terveydestä. Haavaumia tulee herkästi, jos hampaat ovat huonossa kunnossa ja hampaita joudutaan poistamaan. Tavallisesti osteonekroosi korjaantuu hoidon avulla muutamassa kuukaudessa.

Hampaiden ja suun terveyden tulisi olla kunnossa, ennen kuin aloittaa luulääkkeen. Tämä ei toki koske vain luulääkehoitoa, vaan kaikkien meidän tulisi hoitaa hampaamme ja käydä säännöllisesti hammaslääkärissä. Lääkekomplikaatioita tulee huomattavasti useammin, jos luulääkkeitä annetaan isoja määriä. Tämä voi tapahtua esimerkiksi joidenkin verisyöpien yhteydessä, jolloin luulääkeannos on 10 kertaa suurempi kuin osteoporoosissa.

## Reisiluun epätyypillinen murtuma

Toinen erittäin harvinainen läkehaitta on reisiluun epätyypillinen murtuma eli luuvaurio reisiluun keskiosassa. Kyse ei tällöin ole lonkka-

murtumasta, joka on nimenomaan osteoporoosin aiheuttama murtuma. Reisiluun epätyypillinen murtuma voi olla poikittainen tai hieman vinossa linjassa oleva murtuma. Kyse voi olla myös niin sanotusta ahiomurtumasta, joka voi olla pieni paksuuntuma reisiluun kuoressa. Luumuutoksen voi aiheuttaa hyvin vähäinen vamma, ja välttämättä vammaa ei edes tarvita. Luumuutoksen voivat aiheuttaa monet muutkin seikat kuin luulääke, vaikkapa kortisonihoito.

Epätyypillisen reisiluun murtuman ennako-oireena voi olla esimerkiksi reisiluun tai nivusen kipeytyminen. Mikäli reiteen tulee poikkeavaa kipua ja on juuri aloitettu luun hajoamista estävä luulääke, pitäisi lääkärin määrätä reisiluun röntgenkuvaus. Jos ei-toivottuja muutoksia huomataan, luulääkehoito pitäisi aina keskeyttää. Tarkkaa tietoa ei ole siitä, miksi luun hajoamista estävällä luulääkehoidolla on tällainen vaikutus joihinkin ihmisiin.

”Ilman liikuntaa luuston massa heikkenee nopeasti.”

Kuva: Pexels

”Luulääkkeillä hoidetaan ne potilaat, joilla murtumariski on noussut niin paljon, että perushoito ei riitä.”

Kuva: Pexels

## Luulääkkeet

### ■ Bisfosfonaatit

Bisfosfonaatteja ovat esimerkiksi kerran viikossa annosteltavat alendronaatti ja risedronaatti sekä vähemmän käytetty, kolmen kuukauden välein suoneen tai kerran kuukaudessa suun kautta annosteltava ibandronaatti. Ibandronaatin käyttö on vähäistä, sillä sille ei ole näytetty lonkkamurtuman ehkäisytehoa. Strontiumin käyttö on käytännössä loppunut sen aiheuttamien haittojen vuoksi.

Toinen suonensisäisesti annosteltava bisfosfonaattiryhmä on tsoledronaatti, kauppanimeltään Aclasta. Se annetaan kerran vuodessa suoneen.

Bisfosfonaatit estävät osteoklastien eli luuta hajottavien solujen toimintaa ja vähentävät niiden määrää. Optimaalista olisi, että vain hajottajasolujen toiminta estyisi, mutta samalla ne estävät koko luun normaalia aineenvaihdunnan prosessia. Tällöin ne samalla estävät jonkin verran

myös luuta muodostavien solujen toimintaa. Postmenopausaalisissa osteoporoosissa, joka naisilla liittyy ikään, luun aineenvaihdunta saattaa olla kiihtynyt ja luusolukon uusiutuminen tapahtuu liian kiivaalla syklillä ja liian nopeasti, jolloin luusolut eivät ehdi tehdä tehtävänsä kunnolla. Tällaisessa tilanteessa bisfosfonaatit voivat rauhoittaa aineenvaihdunnan prosessia.

Ruoansulatuskanavan oireet ovat yleisimpiä lääkehaittoja suun kautta käytettävissä bisfosfonaateissa. Vatsakivut, ummetus, ripuli, närästys ja ilmavaivat ovat tavallisempia haittoja, ja näitä voi olla muutamalla henkilöllä sadasta osteoporoosipotilaasta.

Oireita esiintyy erityisesti silloin, jos lääkettä ei oteta oikein.

Bisfosfonaatteja ei voi käyttää, jos veren kalsiumpitoisuus on matalalla tasolla. Suun kautta käytettäviä bisfosfonaatteja ei käytetä, jos ruokatorvessa on poikkeavuuksia tai jos potilas ei pysty olemaan pystyasennossa eli istumassa tai seisomassa noin puolta tuntia, sillä lääke voi

jäädä kiinni ruokatorveen. Lääkkeen kanssa pitää ottaa lasillinen vettä, jotta tabletti kulkee ruokatorvea pitkin vatsalaukkuun. Lisäksi lääke otetaan ennen muita lääkkeitä tai ruokaa, jotta se imeytyy kunnolla.

Erittäin harvinaisia lääkehaittoja ovat leuan alueen luukuolio ja reisolun epätyypilliset murtumat. Eli sama lääke, joka estää murtumia, voi myös aiheuttaa reisolussa muutoksen, josta voi tulla murtuma. Jos ensivaiheen hoitoon annetaan suun kautta otettavaa bisfosfonaattia kolmen vuoden ajan, tuhannelta potilaalta estetään 100 murtumaa, joista 11 on ison kuolleisuuden lonkkamurtumia. Toisaalta tällaisia epätyypillisiä ja poikkeavia reisolun muutoksia tulee ehkä korkeintaan yhdelle. On paljon turvallisempaa aloittaa lääke, kuin jättää aloittamatta, sillä muuten on satakertainen mahdollisuus saada osteoporoottinen murtuma.

Jos läkehoidossa voidaan lääkärin mielestä pitää tauko, riski epätyypillisille murtumille vähenee noin 70 % eli poistuu lähes kokonaan vuoden tauon aikana. Jos joutuu käyttämään bisfosfonaatteja reilusti yli viiden vuoden ajan yhtäjaksoisesti, riski saada epätyypillinen murtuma on noin yksi tuhannesta.

Muita haittoja voi liittyä tsoledronaattiin eli Aclastaan, jota annetaan suoraan suoneen tavallisimmin kerran vuodessa. Heti tiputuksen jälkeen voi ilmetä kuumetta, lihaskipua ja päänsärkyä eli flunssan kaltaista oiretta. Haittavaikutuksia voi estää tai vähentää, jos heti tiputuksen jälkeen ottaa särkylääkettä (ibuprofeenia tai parasetamolia). Tyypillistä on, että sivuvaikutukset vähenevät tiputuskertojen myötä.

### ■ Denosumabi

Denosumabi eli kauppanimeltään Prolia on luuta hajottavan solun estäjä ja tehokkaampi kuin bisfosfonaatit. Prolia on täsmälääke, joka vaikuttaa välittäjäaineisiin, jolloin luun hajoaminen vähenee. Prolia annetaan kahdesti vuodessa ihon alle.

Lääkkeen harvinaisena haittavaikutuksena voi olla leuan luun kuolio tai atyyppinen eli epätyypillinen reisolunmurtuma. Lääkärin on ensin tärkeää muistaa korjata myös veren kalsiumtasot, jos ne ovat matalalla.

Tutkimusten mukaan Denosumabi on todella tehokas osteoporoottisen murtuman estäjä. Nikamamurtumat estyvät noin 70 %:lla ja lonkkamurtumat 40 %:lla potilaista. Jos kyseessä on iäkkäämpi henkilö, lonkkamurtumien ehkäisyn prosentti voi olla vielä korkeampi.

Lääke vaikuttaa luuta hajottaviin ja muodostaviin luusoluihin. Normaalisti luun muodostajasoluista erittyy rank-ligandia, ja sen tehtävänä on kiihdyttää luun aineenvahdunnan prosessia. Joskus se kiihdyttää prosessia liikaa. Tällöin elimistö reagoi prosessin kiihtymiseen ja kehon oma suoja prosessi käynnistyy. Osteoprotegeriini (proteiini) nimitetty molekyyli nappaa näitä prosessin kiihdyttäjiä pois, etteivät ne pysty toimimaan, jolloin tilanne rauhoittuu. Denosumabi toimii samoin. Se toimii vasta-aineena, joka auttaa kehon prosessia, jolloin liian kiivas luusolujen hajoaminen saadaan estettyä.

Kun Prolian vaikutus loppuu, luuta hajottavien solujen toiminta voi kiihtyä hetkellisesti ja nikamamurtuman riski voi kasvaa joillain potilailla. Prolia-hoidon lopettaminen tulee aina tehdä hallitusti ja lääkärin valvonnassa. Sen käyttöä ei tule missään nimessä lopettaa itsenäisesti tai esimerkiksi hammastoimenpiteen vuoksi. Lopettamisen yhteydessä pitää antaa loiventava, suun kautta tai toisinaan suoneen annosteltava, bisfosfonaattilääkehoito noin kahden vuoden ajaksi. Vaiheittaisen lääkehoidon lopettamisen tavoitteena on, että luuston tilanne muuttuu rauhallisesti. Lääkäri päättää, miten hoidon lopettaminen tehdään.

## ■ Teriparatidi

Mikäli hoitoa täytyy tehostaa, kun perusvaiheen lääkehoidon aikana tulee murtumia, voidaan erikoissairaanhoidossa antaa lääkehoitoksi teriparatidihormonia. Luulääke teriparatidi eli kauppanimeltään Forsteo on lisäkilpirauhashormoni, joka vaikuttaa luuta muodostaviin soluihin. Lääkettä otetaan joka päivä annostuksesta kahden vuoden ajan. Potilas itse hoitaa pistämisen.

Lääke vaatii erikoislääkärin B-lausunnon, joten tätä ei käytetä perusterveydenhuollossa. Teriparatidihoidon jälkeen tarvitaan jatkohoi-

doksi luun hajoamista estävä lääkitys, joko bisfosfonaatti tai denosumabi.

## ■ Romosotsumabi

Tulossa on uusi lääke romosotsumabi, kauppanimeltään Evenity, joka on luuta rakentava lääke. Se ei ole vielä käytössä, mutta se tulee tehostamaan lääkehoidon vaihtoehtoja.

## Luulääkehoitojen teho

Jos perusterveydenhuollossa nykyisin käytettävänä olevia luulääkkeitä verrataan sen osalta, miten hyvin ne vahvistavat luuntiheyttä, on denosumabi tehokkain. Seuraavaksi tehokkain on kerran vuodessa suoneen annosteltava bisfosfonaattilääke. Myös kerran viikossa suun kautta annosteltavilla lääkkeillä on selvä teho, mutta niiden vaikutus ei ole niin voimakas kuin ihon alle tai suoneen annettavilla lääkkeillä.

## Kuinka kauan osteoporoosin lääkehoidon pitäisi kestää?

Tärkein ja määräävin seikka on se, mitä lääkettä ja lääkeaineita käytetään. Jos kyseessä on vain erikoissairaanhoidossa käytettävä teriparatidi, lääkehoito kestää aina kaksi vuotta. Bisfosfonaattien kanssa on yleistä, että niitä annetaan ensin 3–5 vuotta ja sen jälkeen pidetään ”lääkelomaa” eli lääketaukoa puolestatoista vuodesta kahteen vuoteen. Tauon pituus päätetään oman lääkärin kanssa. Tauon jälkeen otetaan luuntiheysmittaus ja tarkastetaan luuston tilanne. Lääkeloma ei tarkoita kuitenkaan hoidon lopettamista.

Jos murtumariski on suuri tai luuntiheys on laskenut hoidon aikana entisestään, ei voida pitää lääkelomaa eikä lääkettä voida jättää tauolle. Tällöin jatketaan lääkehoitoa tai kokeillaan jotain muuta lääkettä, jos hoitoa pitää tehostaa. Periaatteessa bisfosfonaattihoidon voidaan jatkaa myös yli 10 vuotta, jos ei ole muuta hoitoa käytössä ja luun kunto vaatii lääkehoidon jatkamisen ilman taukoa.

Denosumabissa eli Proliaassa ei ole käyttöaikarajoitusta, mutta siinäkin on hyvä pitää ensimmäinen kuuri

3–5 vuoden pituisena. Sen jälkeen lääkärin tulee tehdä DXA-mittauksen perusteella uusi arvio siitä, millaiseen tulokseen on päästy ja onko murtumariski edelleen korkea. Saattaa esimerkiksi olla, että lääkehoidon avulla luuntiheys on pysynyt kohtuullisessa tasossa, mutta glukokortikoidi- eli kortisonihoito jatkuu edelleen, jolloin on hyvä jatkaa myös luulääkettä.

Luulääkkeet estävät murtumia ja ne vähentävät tutkimusten mukaan myös osteoporoosipotilaiden kuolleisuutta. Tutkimuksessa seurattiin ennen murtumaa kotona asuneita lonkkamurtumapotilaita, jotka pääsivät murtumahoidon ja kuntoutusvaiheen jälkeen kotiin. Potilaiden kuolleisuutta seurattaessa todettiin, että vuodessa luulääkehoidosta oli jo merkittävä etu, ja kuolleisuus oli pienempää kuin niillä, jotka eivät saaneet kuin kalsium- ja D-vitamiinilisän. Sama ero näkyi 5 vuoden ja 8 vuoden kuluttua lonkkamurtumasta. Luulääkkeillä on merkittäviä vaikutuksia, ja myös sydäntapahtumat ovat vähentyneet luulääkehoidon avulla.

## Yhteenveto

Luu tarvitsee aina riittävän määrän kalsiumia ja D-vitamiinia sekä hyvän yleisravitsemuksen, erityisesti riittävän määrän proteiinia. Jos osteoporoosi on todettu, ei yleensä kannata laihduttaa tai laihtua. Lisäksi tarvitaan monipuolista liikuntaa.

Luulääkkeillä hoidetaan ne potilaat, joilla murtumariski on noussut niin paljon, että perushoito ei riitä. Tällöin potilaalla on yleensä ollut murtuma jo ennestään, FRAX-murtumariskilaskuri osoittaa suurta murtumariskiä tai sitten DXA-luuntiheysmittauksessa todetaan matala luuntiheys. Hoidon pituus on yksilöllinen ja riippuu valitusta lääkkeestä. Luun hitaan uusiutumisen vuoksi yleensä ensimmäisen kuurin pituus on vähintään 3–5 vuotta.

*Artikkeli perustuu endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri Anna-Mari Kosken vuonna 2021 Luustoliiton jäsenille pitämään saman aiheiseen webinaariluentoon.*



# Hoidon ja lääkevalmisteiden turvallisuus

## Hoidon turvallisuus

Sosiaali- ja terveydenhuollon laadun yhtenä osa-alueena on hoidon ja palveluiden turvallisuus. Turvalliset hoidot ja palvelut perustuvat näyttöön ja ovat vaikuttavia, ne toteutetaan oikealla tavalla ja oikeaan aikaan. Hoidon turvallisuuteen vaikuttavat sekä hoito että valitut hoitomenetelmät. Siihen kuuluvat tilojen, laitteiden ja tietojärjestelmien sekä tarvikkeiden ja lääkkeiden asianmukainen ja turvallinen käyttö sekä toimiva tiedonkulku.

Hoidon yhteydessä voi sattua vahinkoja, jolloin potilaalla voi olla oikeus korvaukseen potilasvakuutuslain perusteella. Potilasvahingolla tarkoitetaan potilaalle terveyden- ja sairaanhoidon yhteydessä aiheutunutta henkilövahinkoa. Potilasvahinkojen varalta jokaisella terveyden- ja sairaudenhoitotoimintaa harjoittavalla on oltava vakuutus.

Potilasvahinkotilanteessa korvusta haetaan potilasvakuutuksesta tekemällä kirjallinen vahinkoilmoitus Potilasvakuutuskeskukseen. Hake-  
mus voidaan tehdä sähköisesti tai paperisena. Lisätietoja lomakkeen täyttämiseen löytyy Potilasvakuutuskeskuksen sivuilta osoitteesta [pvk.fi](http://pvk.fi). Tarvittaessa apua vahinkoilmoitukseen tekemiseen saa oman hoitopaikan potilasasiamieheltä tai sosiaalityöntekijältä.

## Lääkevalmisteiden turvallisuus ja lääkevahingot

Lääkehoidolla voidaan parantaa sairauksia, hidastaa niiden etenemistä tai lievittää niiden oireita. Lääkehoidolla voidaan joissain tilanteissa myös ehkäistä sairauksia. Turvallinen lääkehoito muodostuu lääketurvallisuudesta eli lääkkeenä käytetyn valmisteen turvallisuudesta sekä lääketurvallisuudesta eli lääkehoidon turvallisesta toteuttamisesta ja turvallisesta lääkehoitoprosessista.

Suomalaisissa apteekeissa myytävät myyntiluvalliset lääkkeet ovat tutkittuja ja niiden turvallisuutta valvotaan. Lupa- ja laatuajärjestelmien tarkoituksena on varmistaa koko lääkehuollon prosessin laatu ja turvallisuus.

Kaikki lääkkeet voivat aiheuttaa käyttäjälleen niin kutsuttuja sivuvaikutuksia. Sivuvaikutuksella tarkoitetaan lääkkeen aiheuttamaa haitallista ja muuta kuin aiottua vaikutusta.

– Haittavaikutukset voivat ilmetä esimerkiksi erilaisina ruuansulatuskanavan oireina, ihoreaktioina, päänsärkynä tai väsymyksenä. Yleensä lääkkeiden haittavaikutukset ovat lieviä ja usein ne ilmenevät lääkehoidon alussa. Joskus kuitenkin haittavaikutuksen vuoksi lääkehoito on lopetettava tai vaihdettava toiseen. (fimea.fi).

Oman lääkkeen pakkausseloste on hyvä lukea läpi. Sen perusteella voi tietää millaisia haittavaikutuksia lääke voi aiheuttaa, menevätkö ne yleensä ohi ja missä tilanteessa pitäisi ottaa välittömästi yhteys lääkäriin.

Pakkausselosteessa kerrotaan haittavaikutusten yleisyydestä:

- hyvin yleinen = useammalla kuin yhdellä kymmenestä lääkkeen käyttäjästä
- yleinen = 10–100 henkilöä tuhannesta käyttäjästä
- melko harvinainen = 1–10 tuhannesta käyttäjästä
- harvinainen = 0,1–1 henkilöllä tuhannesta käyttäjästä.

Potilaan kannattaa kertoa haittavaikutuksista aina lääkärilleen tai apteekkiin. Potilas voi tehdä lisäksi ilmoituksen Fimeaan eli Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskukseen, joka ylläpitää haittavaikutusrekisteriä. Myös lääkärit ja apteekit ilmoittavat lääkkeiden haittavaikutuksista Fimealle.

Vakavimmat lääkehaitat ovat lääkevahinkoja. Lääkevahinko on sairaus tai vamma, joka on todennäköisesti aiheutunut lääkkeen käytöstä. Käytännössä kaikki Suomessa myytävät lääkkeet kuuluvat lääkevahinkovakuutuksen piiriin. Potilas voi hakea korvausta lääkevahinkoon Suomen Keskinäiseltä Lääkevahinkovakuutusyhtiöltä. Lääkevahinkovakuutuksesta korvataan potilaalle vain ne haitat, joita lakisääteiset vakuutukset (esim. sairausvakuutus) eivät korvaa.

TEKSTI: ANSA HOLM

### Lähteitä ja lisätietoja:

- Asiakas- ja potilasturvallisuus: [stm.fi/asiakas-ja-potilasturvallisuus](http://stm.fi/asiakas-ja-potilasturvallisuus)
- Potilasvakuutuskeskus: [pvk.fi](http://pvk.fi)
- Potilasvahinkoilmoitus: [pvk.fi/vahinkoilmoitus/potilasvahinkoilmoitus/](http://pvk.fi/vahinkoilmoitus/potilasvahinkoilmoitus/)
- Lääkehoidon turvallisuus: [stm.fi/laakehoidon-turvallisuus](http://stm.fi/laakehoidon-turvallisuus)
- Lääkkeiden haittavaikutukset: [fimea.fi/vaestolle/laakkeiden\\_turvallisuus/haittavaikutukset](http://fimea.fi/vaestolle/laakkeiden_turvallisuus/haittavaikutukset)
- Lisätietoa lääkkeistä: [terveyskyla.fi/laaketalo/tietoa-laakkeista](http://terveyskyla.fi/laaketalo/tietoa-laakkeista)

# Opastusta lääkkeiden turvalliseen käyttöön ja hankintaan

**O**hjeita turvalliseen lääkehoitoon -oppaaseen on koottu keskeiset ohjeet lääkkeiden turvalliseen käyttöön. Se on saatavilla Fimean verkkosivuilta.

Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon -opas on suunnattu Suomessa asuville lääkkeiden käyttäjille ja se sisältää tietoa lääkkeiden turvallisesta käytöstä, lääkekorvauksista, apteekissa asioinnista ja lääkkeiden hankinnasta. Selkokielellä laadittu opas on päivitetty ja siitä on laadittu kolme tiivistelmää eri kieliversioineen:

- Lääkkeiden turvallinen käyttö
- Lääkekorvaukset ja asiointi apteekissa
- Lääkkeiden hankinta Suomessa (henkilölle, jolla ei ole suomalaista henkilötunnusta).

Opas antaa käytännönläheisiä ja selkeitä ohjeita esimerkiksi potilaan roolista lääkehoitonsa toteuttajana, lääkkeiden annostelusta, lääkehoidon onnistumisesta ja seurannasta sekä luotettavista lääketiedon lähteistä. Lisäksi oppaassa kuvataan, kuinka lääkkeitä korvataan Suomessa, mitä tarkoittaa lääkekatto ja lääkevaihto sekä kuinka asiointi apteekissa toisen puolesta onnistuu. Opas toimii myös tukena esimerkiksi omais- ja läheishoitajille läheisen lääkehoidon toteuttamisessa.

**Tekstin lähde:** Fimea



#### Lue lisää:

Kansalaisen lääketieto:  
Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon:  
[fimea.fi/vaestolle/laakkeiden\\_oikea\\_kaytto/ohjeita-turvalliseen-laakehoitoon](https://fimea.fi/vaestolle/laakkeiden_oikea_kaytto/ohjeita-turvalliseen-laakehoitoon)

Kansallinen Lääkeinformatioverkosto:  
[fimea.fi/kehittaminen/laakeinformaation\\_kehittaminen/laakeinformaatioverkosto](https://fimea.fi/kehittaminen/laakeinformaation_kehittaminen/laakeinformaatioverkosto)



Kuva: Heidi-Hanna Karhu

**K**uinka hoitosuosituksia käytetään tilanteissa, joissa kaikkea ei ole mahdollista tai järkevää tehdä?

Käypä hoito -suositukset synnyttiin välineiksi kehittää lääkärin työn laatua. Ajatus oli, että kussakin hoitosuosituksessa kuvataan suositukset nimetyn terveysongelman korkealaatuiseen hoitoon. Käypä hoito -suosituksia on olemassa noin sataan sairauteen, ja niissä annetaan suosituksia kunkin yksittäisen sairauden hoitoon.

Oikeassa elämässä ihmisillä on useita samanaikaisia terveysongelmia, eikä vastaanotolla ole aikaa ja

## Parasta vai parasta mahdollista?

mahdollisuuksia ottaa kantaa niihin kaikkiin. Täytyy siis pyrkiä tunnistamaan juuri potilaan kannalta tärkeimmät kysymykset: ne, joihin apua saamalla päästään hänen kannaltaan parhaaseen mahdolliseen terveyshyötyyn ja hyvinvointiin.

Välttämätön väline potilaan kannalta tärkeimpien asioiden tunnistamiseen on hänen aito kohtaamisensa ja kuulemisensa. Tähän liittyvä jaettu päätöksenteko, jossa hoitoa koskevista valinnoista päättäminen tehdään yhdessä potilaan ja hoitohenkilöstön kesken, motivoi potilasta ja johtaa parempaan hoitokomplianssiin. Jos vielä onnistutaan hoitosuhteen jatkuvuudessa, voidaan ajan kuluessa kiinnittää huomiota muihinkin ongelmiin tai riskeihin, kuin mihin juuri tässä hoitotapahtumassa tehtiin.

Potilas-lääkärisuhde, lääkärin osaaminen ja hoidon jatkuvuus ovat avainasemassa hoitosuosittelun viisaaseen soveltamiseen kunkin yksilön kohdalla. Apuvälineet, kuten Lääkeinteraktiot-tietokanta tai Terveystietohyötyarvio, toki auttavat, mutta eivät korvaa edellä mainittuja inhimillisiä taitoja. Kustakin hoitosuosituksista tulee pystyä nostamaan esiin ne asiat, jotka juuri siinä hetkessä ovat potilaalle tärkeitä ja joihin hänellä on valmiuksia tarttua. Kyse on lääkärin taidosta (art of medicine), joka pohjautuu lääketieteeseen (science of medicine).

JORMA KOMULAINEN,  
Käypä hoito -päätoimittaja  
Uutiskirje Käypä hoito  
NYT 2/2022. Duodecim.

**KYSYMYS:**

*Minulla on osteoporoosi ja sen myötä vaihtelevia kipuja eri puolilla kehoani. Nyt minua mietityttää, miten voisin ehkäistä ja hallita kipuja arjessani ilman lääkehoitoa omahoidon keinoin.*

**O**sa kivuista voi liittyä muihin kuin osteoporoosiin. Lähtökohtana missä tahansa kivussa on, että sen syy selvitetään. Käypä hoito- suosituksen mukaan kipupotilas haastatellaan ja tutkitaan huolellisesti. Kivun voimakkuus, kesto, tyyppi ja sijainti sekä potilaan toimintakyky arvioidaan ja kirjataan.

Kivun arvioinnin lähtökohtana on potilaan oma arvio. Kivun voimakkuus arvioidaan esimerkiksi kipujanalla tai numeerisella asteikolla. Lisäksi huomioidaan mahdolliset muut oireet. Merkittävien sairauksien, lääkitysten sekä elämäntapojen ja psykososiaalisen tilanteen huomioon ottaminen on tärkeää. Mahdollinen synnyn mukainen kivun hoito toteutetaan viipymättä.

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoamaa luustokuntoutujille tarkoitettua kertaluonnoista neuvontaa ja tukea erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä, kuten esim. ravitsemus, liikunta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäinen toteutus, kuntoutus 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](mailto:luustoneuvonta@luustoliitto.fi). Sähköposteihin vastataan noin viikon kuluessa. Sähköpostiin on hyvä liittää mukaan puhelinnumerosi, sillä joissain tapauksissa luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.

tä. Hoito ja kuntoutus suunnitellaan ja sovitaan yhdessä potilaan kanssa siten, että osapuolet voivat sitoutua siihen. Pitkäkestoisen kivun hoidossa moniammatillinen lähestymistapa on tarpeen.

Kivun Käypä hoito- suosituksen mukaan lääkkeettömät hoidot ovat kivun hoidon perusta ja niitä tulee käyttää aina, kun se on mahdollista. Lisäksi kivun oireenmukaisessa hoidossa tulee tähdätä sairastavan elämänlaadun ja toimintakyvyn parantamiseen, jossa edellytyksenä on myös potilaan aktiivinen osallistuminen omaan kivunhoitoonsa. Liikunta on muuten yksi keskeisimmistä lääkkeettömistä kivunhallinnan keinoista. Jokainen voi liikkua omalla tavallaan ja tyyllillään. Kaikki liikkuminen laske- taan!

Seuraavasta tekstistä voit saada joitakin vinkkejä omaan arkeesi tai ainakin se voi herättää ajatuksia, jotta voit tarkastella kivun hallinnan keinoja kipujen kanssa eläessä tarkemmin.

Aivoissa syntyvä kipuaistimus on aina yksilöllinen ja henkilökohtainen kokemus. Samaakin sairautta sairastavilla kipukokemukset voivat olla hyvin erilaisia. Yksityiskohtaisemman kivun hoitoon saat tarvittaessa tukea terveydenhuollon ammattilaisilta ja/tai osteoporoosisi hoidosta vastaavalta taholta.

## Sopeutumista ja muutoksia

Kipu ei suinkaan ole aina vaaran merkki, vaan sen kanssa on mahdollista liikkua ja toimia, kirjoittaa Suomen Kipu- yhdistys verkkosivuillaan. Kivun omahoidossa tavoitteena onkin, että kipujen kanssa olisi mahdollisuus elää hyvää ja tasapainoista elämää, vaikka kipu ei kokonaan katoaisikaan. Ajatukset, tunteet ja kokemukset vaikuttavat myös hyvin

vahvasti kivun hallintaan. Se, miten kipuihin suhtautuu ja miltä ne omalla kohdalla tuntuvat, vaatii myös mahdollista sopeutumista ja ehkä muutoksiakin aiempaan arkeen. Liikkumista ja arjen aktiivisuutta onkin suositeltavaa lisäillä arjen tilanteisiin soveltuvasti pienin askelin, tietenkin turvallisesti oman luuston tilanne huomioiden.

## Kipuihin voi itse vaikuttaa

Kun asettaa itselleen myös kivun hoitoon sopivan pieniä, realistisia tavoitteita, on niiden kautta helpompi löytää kipujen kanssa uutta suuntaa oman elämän vuoristoradalla. Malttia radan kulkemiseen tarvitaan ja joskus saattaa pelottaakin.

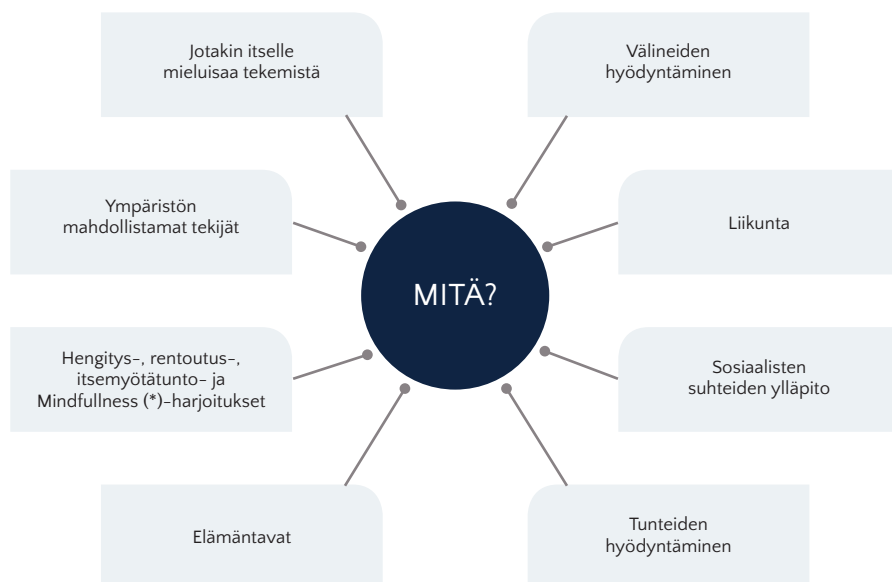
Pelko voi hidastaa kuntoutumista. Jos on liian varovainen ja välttelee esim. liikkumista, sillä on jo nopeasti negatiivisia vaikutuksia lihaksiin, verenkiertoon ja hermostoon. Kiputila voi vaikeutua ja lihasjännitykset lisääntyä. Lihaksien jännittyminen voi taas vaikeuttaa aineenvaihduntaa lihaksistossa kipuja lisäten ja kuntoutumista vaikeuttaen.

## Arjen valinnat ja kokonaisvaltaisuus

Arkisilla valinnoilla, kuten riittävässä unella ja liikkumisella sekä monipuolisella ravitsemuksella, voit saada apua kipujen hallintaan. Ne ovat oleellisia kulmakiviä myös osteoporoosin omahoidon kokonaisuudessa, johon kuuluvat tärkeinä tekijöinä myös riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti sekä kaatumisen ehkäisy.

## Keinoja kivun hallintaan

- Käytä apuna jotakin itsellesi mieluista tekemistä. Niitä ovat esim. lukeminen, laulaminen, musiikin kuuntelu, ulkoilu, jumppaaminen tai käsi-työt.
- Hyödynnä välineitä (esim. jumbapallo, painopeitto, kylmä- tai lämpöpakkaus, lämmin vaate, vartalo- tai istuintyyny).
- Huomioi ympäristön mahdollistamat tekijät (esim. luonnossa liikkuminen ja oleskelu, hiljaisuus ja



### Kivunhallinnan keinojen lista (Mukaillen Suomen Kipu)

rauhallinen koti, vaihtelevat istuma- asennot, kivusta muistuttavien elementtien poistaminen kodista)

- Harrasta liikuntaa (uinti, pilates, venyttely, vesijumppa, etäjumppat verkon välityksellä)
- Tee hengitys-, rentoutus-, itsemyötätunto- ja mindfulness-harjoituksia. (\*) Mindfulness- eli tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.
- Ylläpidä sosiaalisia suhteita (mm. läheiset, ystävät ja mahdolliset verstaistikijat)
  - Suosi elämäntavoissasi säännöllistä rytmiä ja tauota ja rytmiä niitä itsellesi sopiviksi.
- Hyödynnä tunteita: ilmaise niitä itsellesi luontevalla tavalla esim. puhumalla, kirjoittamalla tai vaikkapa piirtämällä. Näin voit suunnata huomion pieniin hyviin asioihin. Tai vietä kipuhetki, jolloin annat itsellesi luvan miettiä omaa kiputilannettasi.

Kaikkien kivunhallinta on pieniä asioita, pieniä tekoja viikon jokaisena päivänä. Kivun omahoidossa ovat usein käytössä monet eri pienet keinot yhdessä, joita on edellä listattu muutamien esimerkein.

Kipujen ennaltaehkäisy roolia ei tule unohtaa. Kivunhallinnan keinoja kannattaa alkuun lähteä kokeilemaan silloin, kun kivut eivät ole pahimmil-

laan tai jopa kivuttomana hetkenä. Jos jokin keino osoittautuu hyväksi kivun hallinnan tavaksi, siihen kannattaa palata uudelleen.

### Apua jaksottamisesta

Kipujen hallitsemiseksi on hyödyllistä jaksottaa jokaisen päivän arjen askareita, liikkumista tai menoja ja harrastuksia kodin ulkopuolelle tasaisesti. Näin ei esim. yhdelle päivälle kerry liikaa tekemistä tai menoja.

Pyri jaksottamaan tekemistä niin, että aina aktiivisuuden jälkeen seuraa itselle sopiva lepoaika, kuten vaikkapa rentoutusharjoitus, venyttely tai ehkä vain pysähtyminen omien ajatusten ääreen tekemisen lomassa. Palauttavat hetket tulisi olla päivissä säännöllisesti toistuvia, jotta niiden hyöty kivunhallinnassa olisi paras mahdollinen. Jaksottaminen vaatii harjoittelua: tarkoituksena on opetella hallitsemaan omaa tekemistään niin, että kivut pysyisivät hallinnassa – ei niin, että tehdään asioita pitkään ja raskaasti, tiiviillä aikataululla ja pysähtymällä kipuun.

Kun kipu ei pysäytä omia tekemiä, myös jaksaminen voi sitä kautta parantua. Parhaimmillaan jaksottamisen avulla voi löytää voimavaroja aloittaa jotakin uutta tekemistä tai palata mahdollisesti aiemmin poissaoluneeseen harrastukseen takaisin.

Tarkasteltaessa omaa päivän tai viikon jaksotusta tulisikin ottaa riittävän pitkä aika, kaksi viikkoa tai kuukausi, todetaan Terveyskylän Kivunhallintatalossa

Motivaation merkitys kivun hallinnassa on myös oleellinen, sitä tarvitaan jaksotuksessakin. Jos halutaan saada aikaan muutoksia, motivaatio on sen tärkeä pohja. Kipukuntoutuksessa korostuu ihmisen kokonaisvaltaisuus. Kulmakivinä ja vankkana perutuksena toimivat tällöin:

- Oma aktiivisuus
- Ymmärrys sen hetkisestä tilanteesta ja toimintakyvystä
- Kuntouttavat toimenpiteet, joissa ovat tarvittaessa terveydenhuollon ammattilaiset apuna tai tukena
- Suunnitelma kohti tulevaa.

Kivunhallinta on ideointia, kokeiluja, toimintaa ja toimintojen toistamista kohti rutiineja. Askel kerrallaan arjessa!

#### Lähteet

**Duodecim 2017.** Kipu. Käypä hoito- suositus. [www.kaypahoito.fi/hoi50103](http://www.kaypahoito.fi/hoi50103)

**Kujanpää, Jukka 2020.** EPSHP. [www.epshep.fi/files/12360/KIVUSTA\\_KOKEMUSASIAN\\_TUNTITAJAKOULUTETTAVILLE\\_JA\\_MUILLE\\_26.8.2020.pdf](http://www.epshep.fi/files/12360/KIVUSTA_KOKEMUSASIAN_TUNTITAJAKOULUTETTAVILLE_JA_MUILLE_26.8.2020.pdf)

**Mieli ry.** <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>

**Ojala, Tapio 2015.** Väitöskirja. The Essence of the Experience of Chronic Pain. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45325/978-951-39-6060-5\\_vaitos\\_21022015.pdf?sequence=11&isAlloWed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45325/978-951-39-6060-5_vaitos_21022015.pdf?sequence=11&isAlloWed=y)

**Suomen Kipu.** [www.suomenkipu.fi/tietoa/ammattilaisille/kuinka-selittaa-kipua/](http://www.suomenkipu.fi/tietoa/ammattilaisille/kuinka-selittaa-kipua/), <https://www.suomenkipu.fi/tietoa/kivun-omahoidon-keinot/>

**Suomen kivuntutkimusyhdystys ry.** [www.skty.org/@Bin/171512/Mit%C3%A4+kipu+on.+Perustietoa+kivusta+kaikille.pdf](http://www.skty.org/@Bin/171512/Mit%C3%A4+kipu+on.+Perustietoa+kivusta+kaikille.pdf)

**Suomen Luustoliitto ry.** Osteoporoosi. Omahoito. <https://luustoliitto.fi/osteoporoosi/hyva-hoito/omahoito/>

**Terveyskylä.** Kivunhallintatalo. [www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito](http://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito)

#### Kirjallisuutta/lukuvinkejä:

- Kehon viisaat viestit. Kirjoittajat Karita Palomäki ja Juha Siira. Kirjapaja 2022.
- Ota kipu haltuun. Kirjoittaja Helena Miranda. Otava 2016.
- Taltuta kipu. Istuvan ihmisen käsikirja. Kirjoittaja Hannu Luomajoki. WSOY 2021.

# Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

**T**ässä lehdessä on artikkeli osteoporoosin lääkähoidosta ja lääkkeiden turvallisesta käytöstä. Yleisesti lääkkeitä määrätessä tulisi huomioida myös lääkkeen käyttöön mahdollisesti liittyvä kaatumisvaara. Lääkeaineet voivat aiheuttaa sivuvaikutuksena muun muassa väsymystä, huimausta tai heikentää asennonhallintaa, mitkä lisäävät kaatumisalttiutta.

## Lääkkeiden tarkistuksesta tukea kaatumisen ehkäisyyn

Monilääkityksellä ja useilla yksittäisillä lääkkeillä on yhteys lisääntyneeseen kaatumisvaaraan. Erityisesti keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet, kuten mielialalääkkeet, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin käytettävät lääkkeet, opioidiset kipulääkkeet sekä epilepsialääkkeet, lisäävät kaatumisen riskiä. Lääkityksen ajantasaisuuden säännöllinen tarkistaminen on keskeinen osa iäkkäiden kaatumisen ehkäisyä – myös silloin, jos terveydentila muuttuu tai aloitetaan uusi lääke sekä kaatumistapauksissa. Myös ottamatta jäänyt lääke voi lisätä kaatumisvaaraa.

Onko sinulle tuttu Fimean Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA? Kahdeksaan kysymykseen vastaamalla saat selville tämänhetkisen lääkehoidon tilanteesi. Jos vastaat useaan kysymykseen ”kyllä” tai ”en osaa sanoa”, ota yhteys apteekkiin, lääkäriin tai hoitajaan ja näytä hänelle täyttämäsi lomake asioiden selvittämiseksi.

Tarkistuslista löytyy muun muassa verkosta ja apteekeista. Lääkehoidon tarkistus- ja arviointipalveluista kerrottiin Luustotieto-lehden numerossa 1/2022 ja LOTTA-lomake on painettuna osaksi Luustotieto-lehden numeroa 1/2020.

## Hankkeen vilkas kevät

Viime kevät sisälsi antoisia yhdistysvierailuja jäsenyhdistyksiimme. Lisäksi erilaiset yhteistyömuodot tar-



josivat mahdollisuuksia viedä näyttöön perustuvaa OTAGO-ohjelmaa käytäntöön. Toukokuussa järjestettiin EKLI-hankkeen toinen liikunnan vertaisohjaajien koulutus Liikuntakeskus Pajulahdessa. Innokkaasta 8 osallistujan ryhmästä lähes kaikki tulevat ohjaamaan OTAGO-ryhmää tulevana syksynä tai talvena.

Koulutuksesta saatujen palautteiden mukaan koulutuksen koettiin antavan tärkeää tietoa OTAGO-ryhmän vetämisestä. Palautteen mukaan koulutus sisälsi vanhoja ja uusia asioita kerraten sekä uusia jumppaohjeita yhdistykselle. Positiiviseksi koettiin myös, että koulutuksessa tehtiin paljon itse, testattiin liikkeitä ja vertailtiin OTAGO-ohjelman eri tasoja.

Koulutuksen myötä uusi ryhmätoiminta alkaa helsinkiläisille Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksessä sekä Päijät-Hämeen Luustoyhdistyksessä. Lisäksi Kanta-Hämeessä käynnistyy jo toinen aloittava ryhmä. Mikäli toimit vertaisohjaajana ja kiinnostuit asiasta: seuraava liikunnan vertaisohjaajille suunnattu koulutus järjestetään yhteistyössä Eläkeläisten kanssa lokakuussa Pajulahdessa.

## Tasapainoa kävelyyn

Onko kävelyryhmä tuttu ryhmäliikunnan muoto yhdistyksessä? Kaipaatteko uusia ideoita ryhmään tai omille kävelylenkeille? Tasapainoa ja alaraajojen lihasvoimaa parantavan OTAGO-ohjelman liikkeistä on suunniteltu Tasapainoa kävelyyn -kokonaisuus, jossa kävelylenkkiin yhdistetään liikkeitä eri teemoin. Malli sisältää harjoituksia seitsemälle eri kävelykerralle. Harjoituksissa toteutuu nousujohteisuus eli harjoittelussa edetään helpommasta haastavampaan.



Yksittäinen kävelykerta (60 min) sisältää kevyttä kävelyä (10 min), al-  
kulämmittelyn (10 min), tasapaino-  
harjoituksia ja kävelyä (30 min) -osiot  
sekä loppuverryttelyn ja kevyet pa-  
lattavat venytykset (10 min). Käve-  
lykertojen teemat liittyvät kehontun-  
temukseen, liikkumiseen eri suuntiin,  
lihasvoimaan ja liikkuvuuteen käve-  
lyssä, tukipinta-alan muutoksiin, ai-  
vojumppaan sekä erilaisiin liikeyh-  
distelmiin. Seuraavassa numerossa  
syvennytään tarkemmin kävelyko-  
konaisuuden sisältöön. Jos olet sitä  
ennen kiinnostunut hyödyntämään  
kokonaisuutta, olethan yhteydessä  
minuun.

## Kaatumisen ehkäisy kuuluu kaikille

Loppuvuodesta on tarjolla myös am-  
mattilaisille suunnattua koulutusta  
OTAGO-ohjelman käytöstä sekä sen  
soveltamisesta käytännön työssä.  
Tärkeää on, että tutkittua ja tehok-  
kaaksi osoitettua ohjelmaa jalkaute-  
taan monipuolisesti käytäntöön.

Eri kohderyhmille suunnattujen  
toimien lopullinen tavoite on sama:  
tukea iäkkäiden liikkumisvarmuutta  
ja pystyssä pysymistä, olla osa os-  
teoporoosin liikunnallista omahoitoa  
sekä ehkäistä kaatumisia ja niistä ai-  
heutuvia murtumia. Kaatumisen eh-  
käisy kuuluu meille kaikille.

Kuulaita syyspäiviä ja keveitä askelia!

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN  
KUVAT: MIKKO KAUPPINEN  
LOGO: VALOKKI DESIGN OY/  
HEIDI ALAMIKKELÄ

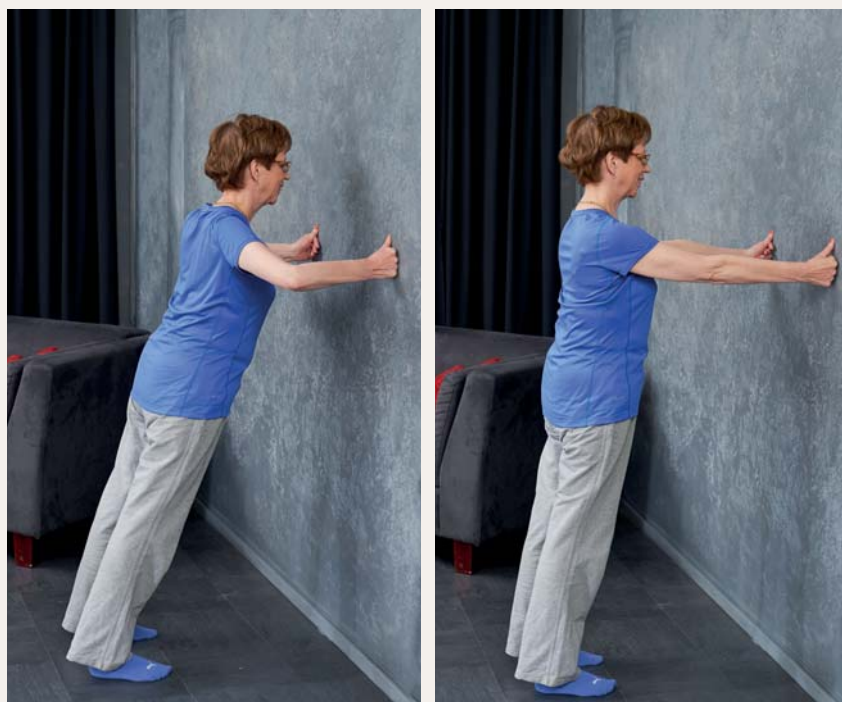


Lisätietoja Ehkäistään kaatumiset lii-  
kunnalla (EKLI) -hankkeesta voit lukea  
verkkosivuiltamme osoitteesta luus-  
toliitto.fi/ekli. Haku lokakuussa järjes-  
tettävään liikunnan vertaisohjaajien  
koulutukseen päättyy 18.9. klo 23, jo-  
ten toimithan nopeasti! Lisätietoja tule-  
vasta koulutuksesta sekä hakuohjeet ja  
-lomakkeen löydät osoitteesta luusto-  
liitto.fi/hae-liikunnan-vertaisohjaajan-  
koulutukseen-2.

# Seinäpunnerrus

**K**aipaanko monipuolista kehonpainoliikettä, jota voi tehdä missä ja milloin  
vain? Seinäpunnerrus on koko vartaloa ja erityisesti ylävartalon lihas-  
ryhmiä vahvistava monipuolinen lihasvoimaliike. Lihasten välityksellä  
myös luusto saa liikkeessä sille tärkeää puristavaa kuormitusta.

Seinäpunnerruksen vaativuutta voi helposti lisätä kehittymisen myötä. Kun  
seinäpunnerrus sujuu, kokeile punnertaa vähän alemmaa tukea vasten (esim.  
keittiön pöytä, ulkona puistonpenkki/penkin selkänoja). Vaihtoehtoisesti sei-  
näpunnerrusta voi tehdä myös vastuskuminauhan kanssa siten, että asettaa  
vastuskuminauhan kulkemaan selän päältä, kainaloiden alta ja ottaa kuminau-  
han päistä kiinni. Lisääntynyt vastus tuntuu ojennusvaiheessa (käsien ojennus  
suoraksi).



Seinäpunnerrus.

- Nojaa seinään kädet hartioiden korkeudella.  
Voit pitää kädet nyrkissä (kuvassa), jolloin liike ei rasita ranteita.
- Pidä vartalo suorana, koukista kyynärpäät ja tuo rintakehää kohti seinää.
- Punnerra kädet suoriksi.
- Toista 10 kertaa.

Pidä hartiat alhaalla ja keskivartalo jämmäkkänä koko suorituksen ajan. Vältä työn-  
tämästä päätä eteenpäin. Voit aloittaa punnertamisen pienellä liikkeellä ja lisätä  
liikelaajuutta edistymisen mukaan.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN  
KUVAT: KIMMO TORKKELI, Kotivoimisteluohjelma luustokuntoutujalle.  
Suomen Luustoliitto ry, UKK-instituutti 2013.



## Panosta perusteisiin

**R**avitsemuksessa perusteisiin panostamalla ja omat mieltymykset huomioivalla ruokavaliolla pääsee pitkälle. Keskeisiä tekijöitä ovat ravinnon riittävyys, monipuolisuus ja laatu, riippumatta siitä kuinka liikunnallisesti aktiivinen henkilö on. Monipuolinen ja joustava ruokavalio sekä kulutukseen nähden sopiva energiansaanti edistävät terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua. Yhdessä terveellisellä ravinnolla sekä liikunnalla on myös tärkeä rooli monien sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa.

### Huolehdi nestetasapainosta

Liikunta lisää energiankulutusta, jolloin myös energiantarve kasvaa. Säännöllinen ruokailurytmi, jossa ruokailuvälit eivät veny, auttaa pitämään nälän loitolla sekä olon energisenä arjen toimien ja liikunnan aikana. Käytännössä tämä tarkoittaa keskimäärin 4–5 ateriaa päivässä.

Riittävän energiansaannin lisäksi on hyvä huolehtia nestetasapainosta pitkin päivää ja harjoituksen aikana. Nesteen tarve on yksilöllistä. Se vaihtelee muun muassa fyysisen aktiivisuuden, iän sekä ympäristön lämpö-

tilan mukaan. Nestesuositus on 1–1,5 litraa nesteitä eli 5–8 lasillista juomaa päivässä.

Liikuntaharjoittelupäivinä nestettä olisi kuitenkin hyvä nauttia hieman tavallista enemmän. Hyvä muistisääntö on juoda yksi lasillinen harjoituksen aikana tai ennen harjoitusta, yksi lasillinen harjoituksen jälkeen ja yksi lasillinen kotiin päästyä. Vesi on paras harjoitusjuoma. Liikunnan jälkeinen palautuminen nopeutuu, kun nestetasapaino korjataan heti liikunnan jälkeen.

### Proteiinista tukea lihasvoimaharjoitteluun

Proteiini on muun muassa lujien luiden ja vahvojen lihasten rakennusaine. Ruokavaliosta saatavasta energiasta 10–20 % tulisi koostua proteiinista. Tarve vaihtelee jonkin verran esimerkiksi iän, kehon painon ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. Kevyemmin liikuntaa harrastaville riittää normaali proteiinin saanti (1,1–1,3 g painokiloa kohti/päivä). Aktiiviliikku- ja lihasmassan kehittymistä tavoittelevan voi olla eduksi saada hieman normaalia enemmän proteiinia.

Proteiinin hyväksikäyttö heikkenee elimistössä ikääntymisen myötä, minkä vuoksi erityisesti ikääntynei-

den tulisi kiinnittää huomiota ruokavaliossaan myös riittävään proteiinin saantiin. Riittävä saanti auttaa säilyttämään lihasmassaa ja suojaa ikääntymiseen liittyvältä lihaskadolta.

Tavallinen ruoka ja joka aterialla nautittu proteiini-lähde yleensä riittävät kattamaan sopivan proteiinitarpeen, eikä sen roolia ruokavaliossa ei tule liikaa korostaa muiden ravintoaineiden rinnalla. Lihasvoimaharjoittelun jälkeinen proteiinipitoinen välipala tunnin sisällä voimaharjoittelusta näyttäisi kuitenkin edistävän lihasmassan kehittymistä. Harjoituksen ajankohdan mukaan monipuolisen aterian nauttiminen tukee niin ikään liikunnan ja harjoittelun monia hyötyjä.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN

### Kasvismakaronilaatikko

5 dl täysjyvämakaronia  
250 g Härkis Originalia  
1 sipuli  
mausteita (esim. mustapippuria, basilikaa, paprikajauhetta, valkosipulijauhetta)

### Munamaito

4 ½ dl maitoa  
2 kananmunaa  
1 tl suolaa  
1 tl paprikajauhetta

- Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta ylimääräinen vesi pois.
- Hienonna sipuli ja kuullota öljyssä. Lisää joukkoon Härkis, paista muutama minuutti ja mausta. Kaada seos voideltuun vuokaan ja lisää makaronit.
- Sekoita munamaidon ainekset keskenään ja lisää vuokaan.
- Paista 200-asteisessa uunissa n. 30–45 minuuttia.

**Vinkki:** Voit muokata reseptiä oman makusi mukaan esimerkiksi korvaamalla Härkisen toisella kasviproteiinituotteella ja maidosta puolet kasvirasvasekoitteella.

RESEPTI JA KUVA:  
HENRIKKA LANKILA

# Luustoviikko lähestyy

**L**uonto hehkuu vahvana ja värikkäänä syksyllä. Kesän kääntymisen syksyä kohti voi aistia jo kaikin aistein. Näköaistia hivelevän värin ilotulituksen lisäksi syksy tuoksuu erilaiselle. Kuulaissa syysaamuissa tuoksuvat omenat ja putoavat lehdet. Lempeä lämpö muuttuu asteittain viileämmäksi ja tuuli purevammaksi. Syksyn mittaan on saatu korjata talteen luonnon antimia: herkullisia vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja sieniä. On sadonkorjuun aika, ja ihmiset aktivoituvat toimimaan tahoillaan.

Monet kääntävät katseensa tulevaan. Jotkut etsivät jotain uutta, mielenkiintoista ja merkityksellistä harrastusta, joka toisi arkeen iloa. Toiset odottavat innolla vanhojen tuttaviensa tapaamista pitkästä ajasta. Harrastusten avulla löydetään ystäviä, vertaisia, saadaan tukea ja energiaa pitkäaikaissairaudesta kanssa elämiseen sekä merkityksellistä toimintaa arkeen.

Lokakuun lähestyessä Luustoliiton jäsenyhdistyksissäkin suunnitellaan jo ensi vuotta, ja samalla toiminta aktivoituu Luustoviikon lähestyessä. Vapaaehtoiset toimijat pohtivat, kun on omalla alueellaan, kuinka yhdistyksen toiminta saataisiin näkyvämmäksi ja yhdistyksen tapahtumat tulisivat tutummaksi alueen asukkaille.

Luustoviikkoa vietetään Suomessa vuosittain aina lokakuussa. Viikko sijoittuu aina 20.10. vietettävän Maailman osteoporoosipäivän ympärille siten, että kampanjaviikko on aina kokonainen viikko maanantaista sunnuntaihin. Vuonna 2022 Luustoviikko on 17.-23.10.2022 ja sen teemana on Tartu toimeen – valinnoillasi on väliä! Viikon tarkoituksena on edistää osteoporoosin tunnistamista sekä tukea luustoterveysten edistämistä ja osteoporoosin omahoitoa. Eri puolilla Suomea Luustoliiton jäsenyhdistykset järjestävät monenlaisia tapahtumia ja ovat näkyvillä muun muassa OLKA-pisteissä. Tänä vuonna Luus-

toviikolla kiinnitetään huomiota luuston terveyteen vaikuttaviin tekijöihin erityisesti liikunnan ja ravitsemuksen kautta.

Luustoliitto järjestää torstaina 20.10.2022 klo 17 kaikille avoimen Luustoviikon päätapahtuman verkossa etätalaisuutena. Tapahtumassa kuulet lisää erityisesti ravinnon vaikutuksesta luuston kuntoon. Pysy kuulolla ja seuraa aktiivisesti viestintäämme eri kanavissa. Yhdistyksien tulevista tapahtumista löydät tietoa lehden lopussa olevasta tapahtumakalenterista sekä verkkosivuiltamme [luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](https://luustoliitto.fi/jasenyhdistykset). Tule mukaan tutustumaan omaan yhdistykseesi sekä suunnittelemaan tulevaa toimintaa ja harrastamaan yhdessä!

Terveisin TIINA KURONEN,  
Luustoliiton järjestösuunnittelija



Kurssilaisille vertaisten tapaaminen oli tärkeää. He kertoivat oppineensa Luustokurssilla uusia asioita ja päässeensä keskustelemaan yhdessä osteoporoosin omahoidosta.

## Luustokurssi osana toimipaikan ryhmätoimintaa

**L**uustoliitto järjestää Luustokursseja yhteistyössä julkisen sektorin toimijoiden kanssa. Tänä vuonna saimme suureksi iloksemme mukaan kumppanin sosiaali- ja terveyspalveluista, kun Luustokurssitoiminta laajeni Kangasalan ja Pälkäneen yhteistoiminta-alueelle. Tällä hetkellä Luustokursseja järjestetään lisäksi Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa ja Tampereen kaupungin lähitoreilla.

Halu saada luustoasioita paremmalle tolalle innosti fysioterapeutti **Kati Jokelan** ja **Marja Helinin** aloittamaan Luustokurssin omassa toimipaikassaan Kangasalla. Lisäsäyksen kurssin aloittamiselle antoi organisaation ylemmältä taholta tullut kysely siitä, löytyisikö terveyskeskuksesta luusto-osajaa.

Kati Jokela oli käynyt jo aiemmin Arcada AMK:ssa järjestetyn Luustohoitajan täydennyskoulutuksen, jonka hän kertoi vahvistaneen hänen haluaan kehittää osteoporoosin hoitoketjua Kangasalla. Hän näkee Luustokurssin osana toimivaa hoitoketjua ja toivoo, että kurssitoiminnan aloittaminen luo lisää innostusta myös hoitoketjun kehittämistyöhön alueella.

Uudenlainen kurssitoiminta vaatii käynnistykseen innostuneiden ja ak-

tiivisten kurssiohjaajien lisäksi organisaation päättävien tahojen sitoutumisen toimintaan.

- Tärkeää Luustokurssin aloittamisessa on ollut osastonhoitajamme vankkumaton tuki ja myönteinen suhtautuminen uudenlaisen ryhmätoiminnan käynnistämiseen, toteavat molemmat kurssiohjaajat.

### Luustokurssin toteuttaminen on helppoa

Luustokurssin järjestäminen edellyttää, että järjestävä toimipaikka varaa kurssille ohjaajaresurssin ja tilat. Luustoliitto puolestaan tarjoaa toimipaikalle maksuttoman, tavoitteellisen ja tuloksellisen työvälineen, kaikki tarvittavat materiaalit sekä kurssiohjaajien koulutuksen ja tuen kurssin toteutukseen. Kurssiohjaajat huolehtivat Luustoliiton tuella koko kurssiprosessista kurssin markkinoinnista arviointitiedon keräämiseen.

Kati Jokela ja Marja Helin kokivat, että eniten resursseja meni ennen kurssin aloitusta tehtyyn pohjatyöhön ja selvittelyihin organisaatiossa. Itse kurssin toteuttamiseen oli heidän mukaansa helppo hypätä mukaan.

Kati Jokelan ja Marja Helinin kokemuksen perusteella Luustokurssikonsepti on äärimmäisen selkeä. Valmiit materiaalit ja ohjaajien koulutus antavat hyvät eväät kurssin ohjaamiseen, eikä kurssikertoihin valmistautumiseen tarvitse välttämättä raivata kalenterista kovin paljon tilaa. Kiitosta saa myös esitysmateriaali, jossa asiat on esitetty niin selkeästi, että kurssilaisten on helppo sisäistää ne.

- Kurssin ohjaaminen on helppo aloittaa, vaikka itsellä ei olisi erityistä luustoasiatuntijuutta, toteaa Marja Helin ja jatkaa:

- Valmiista dioista saa riittävästi tietoa kurssin ohjaamiseen, jolloin ei tarvitse erityistä perehtyneisyyttä. Ja tarvittaessa ohjaajamateriaalista saa lisää tietoa.

Jotta kurssi voidaan aloittaa, on tavoitettava kurssista hyötyvät henkilöt. Luustokurssin markkinointiin kannattaakin panostaa, kuten Kangasalla tehtiin. Ohjaajat markkinoivat kurssia aktiivisesti organisaationsa sisäisessä viestinnässä muun muassa lääkäreille, sairaanhoitajille ja terveydenhoitajille. Lisäksi he veivät mainoksia terveyskeskuksen ilmoitustaululle. Kurssista ilmoitettiin myös paikallislehdessä.

- Osallistujia oli helppo löytää, kurssi täyttyi todella nopeasti, toteaa Kati Jokela.



Luustokurssin ohjaajat Kati Jokela ja Marja Helin.

Luustoliitto tarjoaa maksuttoman, tavoitteellisen ja tuloksellisen työvälineen, Luustokurssin, julkisen terveydenhuollon ja terveyden edistämisen sektorin käyttöön. Luustokurssi on suunnattu henkilöille, joilla on osteoporoosi/osteopenia eli heille, jotka ovat suurimassa luunmurtumien riskissä.

Kurssi voidaan järjestää joko lähi- tai etämuotoon. Myös ruotsinkieliseen kurssiin on mahdollisuus.

Seuraava kurssiohjaajakoulutus järjestetään lokakuussa 2022.

**Lue lisää:** luustoliitto.fi/kurssiohjaaja.

## Luustokurssi monipuolistaa ryhmätarjontaa

Kangasalla Luustokurssi on luonteva osa toimipaikan tarjoamaa muuta ryhmätoimintaa.

– Luustokurssi laajentaa ja monipuolistaa meidän ryhmätarjontaa, toteaa Marja Helin.

Terveyspalveluiden kuntoutuksen osastonhoitaja Petri Vuorela on samoilla linjoilla. Hän kertoo jakaneensa mielellään heidän toimipaikkansa hyviä kokemuksia Luustokurssista Pirkanmaan kehyskuntien kuntoutuksen esihenkilöiden ryhmässä, jossa tällä hetkellä on ajankohtaista mm. Sote-palveluiden kehittämisen hyvinvointialuetta kohti mentäessä.

– Luustokurssi on ollut helposti käyttöön otettavissa oleva konsepti meidän organisaatiossamme, Petri Vuorela sanoo.

Hyvinvointialueille siirtymisessä monet käytännön asiat ovat vielä avoimia. Petri Vuorela pohtii, että heidän kokemuksensa mukaan Luustokurssi konsepti voisi olla melko helposti käyttöön otettavissa muillakin alueilla.

– Luustokurssin hyöty on kyllä ihan selvä. Tämän tyyppinen toiminta on paikallaan jatkossakin, hän toteaa ja jatkaa:

– Jatkossa luustokurssin järjestämisvastuu hyvinvointialueella on vielä epäselvä. Millä terveysasemilla ja millä sapluunalla Luustokurssia on mahdollista jatkaa sote-organisaatiossa ja mikä on kuntien rooli luustoasioiden terveysneuvonnassa ja ennaltaehkäisevässä työssä?

Kurssiohjaajat pohtivat, että resurssien käytön kannalta ryhmä on toimiva ja tehokas toimintamuoto. Lisäksi Luustokurssilla pääsee tekemään ennaltaehkäisevää työtä.

– Luustokurssin avulla voimme mahdollisesti säästää tulevaisuuden resurssitarpeita ennaltaehkäisemällä lonkkamurtumia.

## Luustokurssi lisää ammattilaisten osaamista

Petri Vuorela kiittelee kurssiyhteistyötä Luustoliiton kanssa. Hän näkee, että Luustoliiton järjestämä koulutus on tarjonnut organisaatiolle tukea osaamisen lisäämiseen.

– Ohjaajien koulutus oli organisaatiomme näkökulmasta helppo toteuttaa: se on ilmainen ja laadukas. Lisäksi kurssin toteuttamiseen on saatu vahva tuki. Kati Jokela ja Marja Helin kokevat, että heidän ammatillinen osaamisensa on lisääntynyt kurssin ohjaamisen myötä. Kurssin ohjaaminen ja luustoasioiden pohtiminen on tuonut uutta esimerkiksi rannemurtumapotilaan ohjaamiseen. Toisena konkreettisena asiana he nostavat esiin liikevinkit, joita pystyy hyödyntämään yksilöfysioterapiassa. He kertovat, että käyttävät aktiivisesti myös Luustoliiton nettisivuilta löytyvää materiaalia potilaiden ohjaamisessa:

– Kurssin ohjaaminen on tuonut itselle uutta intoa luustoasioihin ja niiden edistämiseen.

Luustokurssitoiminta voi myös vahvistaa moniammatillista yhteistyötä eri ammattiryhmien ja toimintayksiköiden välillä. Jos kurssiohjaajat tulevat eri yksiköistä, myös henkilöstöresurssi jakautuu kahteen yksikköön, mikä voi helpottaa kurssitoiminnan ylläpitämistä. Tulevaisuuden toiveena Kangasalla onkin, että Luustokurssia voisi ohjata työparina esimerkiksi fysioterapeutti ja terveyden- tai sairaanhoitaja.

– Myös asiakasohjaus kurssille voisi olla tällöin helpompaa. Silloin tavoitetaisiin mahdollisesti helpommin henkilöitä, joilla ei ole kuntoutuksen kontaktia, mutta jotka käyvät avoterveydenhuollossa tai avosairaanhoidossa, pohtii Petri Vuorela.

Kati ja Marja lähettävät terveisiä Luustokurssitoiminnan aloittamista harkitseville ammattilaisille:

– Luustokurssin aloittaminen kannattaa ehdottomasti! Tämä on yksi parhaista ryhmämalleista, joihin olemme tutustuneet. Tartu toimeen!

TEKSTI JA KUVAT: JENNY LOHIKIVI

## Luustoviikko

**L**uustoviikko tulee jälleen, ja tänä vuonna kampanjaa vietetään 17.–23.10. teemalla Tartu toimeen – valinnoillasi on väliä! 20.10. vietetään myös Maailman Osteoporoosipäivää, joka Suomessa on myös Valkoisen Paidan Päivä.

### Mitä?

Kampanjaviikon tarkoituksena on edistää osteoporoosin tunnistamista sekä tukea luustoterveystien edistämistä ja osteoporoosin omahoitoa. Tänä vuonna Luustoviikolla tuodaan esille erityisesti ravinnon ja liikkumisen vaikutukset luuston terveyteen.

### Tartu toimeen!

Voit viettää Luustoviikkoa kanssamme monella eri tavalla:

- Pukeudu Maailman osteoporoosipäivänä ja Valkoisen Paidan Päivänä 20.10. valkoiseen ja auta meitä muistuttamaan siitä, että luuston kuntoon voi itse vaikuttaa. Voit myös jakaa kuvasi ja Luustoviikon viestiä sosiaalisen median kanavissa kehotuksella "Huolehdi luustostasi kuin valkoisimmasta paidastasi!"

- Osallistu Luustoviikon päätaphtumaan **20.10. klo 17**. Etänä järjestettävässä tapahtumassa kuulet lisää liikunnan ja ravinnon vaikutuksista luuston kuntoon.

- Tanssi luut vahvaksi! Tanssi sisältää luustoa vahvistavia tärähdyksiä sekä suunnanmuutoksia, ja samalla se kehittää tasapainoa. Voit harjoitella esimerkiksi Luustoliiton LuustoJiveä – opetusvideon löydät verkkosivuiltamme. Lisätietoja Luustoviikosta löydät osoitteesta [luustoliitto.fi/luustoviikko](https://luustoliitto.fi/luustoviikko)

**RAKASTA  
LUITASI**

## Liittokokous ja Neuvottelupäivä

**L**uustoliiton sääntömääräinen syyskokous järjestetään **la 26.11.2022 Tampereella Scandic Tampere Cityssä**. Esityslistalla on mm. hallitusjäsenien vaali sekä uuden puheenjohtajan valinta väistyvän puheenjohtajan Tiina Huuskon tilalle.

Kokousta edeltävänä päivänä **pe 25.11.2022** on liiton Neuvottelupäivä Scandic Tampere Cityssä.

Virallinen kokouskutsu esitysluetteloon ja materiaaleineen sekä Neuvottelupäivän ohjelma ilmoitautumisineen toimitetaan jäsenyhdistyksiin viimeistään kuukautta ennen tilaisuutta. Yhdistykseen tullessaan toimittamaan etukäteen myös hallitusvaalin ehdokaslista, joten yhdistyksissä voidaan jo etukäteen miettiä ehdokkaita ja evästä omia kokousedustajia mahdollisen äänestyksen varalle.



## Virtuaalifoorumi

**J**os tapaat osteoporoosin hoidon tai kuntoutuksen ammattilaisia, vinkkaa heille koulutusmahdollisuudesta: Luustoliitto kouluttaa ammattilaisia jälleen Virtuaalifoorumin muodossa! Virtuaalifoorumi II järjestetään kolmiosaisena 29.9., 6.10. ja 13.10.2022. Foorumissa tuodaan esille osteoporoosin Käypä hoito -suositusten pääkohtia muun muassa diagnoosin ja hoidon haasteiden näkökulmasta. Lisäksi foorumissa kerrotaan palvelupolkujen ja hoitoketjujen kehittämisestä.

Koulutus on tarkoitettu osteoporoosin parissa työskenteleville ammattilaisille, kuten lääkäreille, hoitajille ja terapeuteille. Lisätietoja ja ilmoittautuminen löytyy osoitteesta [luustoliitto.fi/virtuaalifoorumi](http://luustoliitto.fi/virtuaalifoorumi).

## Ajatuksia jäsenyydestä

**L**uustoliitto toteutti keväällä 2022 sähköisen jäsenyysselvityksen. Kyselyn tavoitteena oli selvittää muun muassa jäsenien odotuksia, jäsenyyden parhaita puolia sekä sitä, mitä kautta jäsenet ovat löytäneet yhdistyksen tai Luustoliiton. Kyselyyn vastasi yhteensä 602 jäsentä.

Parhaiksi jäseneduiksi kerrottiin muun muassa Luustotieto-lehti pos-

titettuna kotiosoitteeseen (n. 81 % vastaajista) sekä Luustoliiton ja/tai yhdistyksen tapahtumat ja tilaisuudet (74 % vastaajista).

Kyselytuloksia tullaan hyödyntämään tulevaisuudessa esimerkiksi liiton toteuttamissa, yhdistyksille suunnatuissa koulutuksissa sekä liiton viestinnässä.

**Kiitos kaikille vastanneille!**

## Jäsenkyselyn tuloksia

**K**evään toinen kysely oli perinteinen jäsenkysely, joka tänä vuonna toteutettiin sekä sähköisesti että paperisena. Saimme kyselyyn vastauksia yhteensä 612. Luustoliitto huomioi vastaukset ja toiveet muun muassa ensi vuoden toiminnan suunnittelussa.

Alla muutama poiminta kyselyn tuloksista. Prosenteissa ovat mukana vastaajat, jotka ilmoittivat olevansa samaa tai osittain samaa mieltä kyselyn väitteen kanssa:

- 86 % kertoi saaneensa Luustoliiton palveluiden kautta keinoja omahoitoon
- 80 % kertoi, että Luustoliiton palvelut ovat auttaneet tekemään muutoksia arjessa
- 75 % kertoi Luustoliiton palveluiden tukeneen hyvinvointiaan
- 64 % kertoi Luustoliiton palveluiden tarjonneen yhteisön, johon kuulua

Vapaamuotoisessa palautteessa toivottiin muun muassa lisätietoa lääkkeitä, minkä vuoksi tässä lehdessä onkin teemana lääkahoito. Samalla myös Luustotieto-lehden merkitystä korostettiin. Toisaalta vastauksissa näkyi myös palveluiden vaihtelevuus alueittain sekä tuki ja toiveita liiton vaikuttamistoiminnalle.

**Kiitos kaikille vastanneille!**

Huom! Onko käytössäsi sähköposti, mutta et saanut kyselyä sähköisenä? Voit halutessasi ilmoittaa sähköpostiosoitteesi liittoon ([toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi)). Kerrothan viestissä selkeästi, että haluat lisätä sähköpostiosoitteesi jäsenrekisteriimme sekä sen, haluatko tilata myös Luustoviesti-uutiskirjeen. Viestin lähettäessä hyväksyt Luustoliiton tietosuojakäytännöt. Lisätietoja löydät osoitteesta [luustoliitto.fi/tietosuoja](http://luustoliitto.fi/tietosuoja).

**Luustoliitto**

# VIRTUAALI-FOORUMI II

**MAKSUTON ETÄKOULUTUSSARJA AMMATTILAISILLE**

Osteoporoosin Käypä hoito käyttöön!

**E**dellisessä Luustotieto-lehdessä piti ratkaista luustoihminen ristikko. Vastauksanaksi muodostui AURINKO JA JÄÄTELÖ. Saimme jälleen paljon vastauksia niin sähköpostitse kuin postikortteinakin – kiitos kaikille osallistujille!

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

**Alli Hytinkoski**, Oulu

**Ritva Nyström**, Kotka

**Marja-Liisa Saarinen**, Hämeenlinna

Lisäksi pyysimme lukijoiltamme palautetta Luustotieto-lehden ilmeuudistuksesta. Kiitos kaikille palautetta antaneille!

Arvoimme vastanneiden kesken yhden yllätyspalkinnon, joka tällä kertaa lähetetään seuraavalle lukijalle:

**Helena Ahlstedt**, Vantaa

Onnittelut voittajille! Palkinnot postitetaan lähipäivinä.

## Lukijakilpailu

Tämänkertaisena lukijakilpailuna ratkotaan jälleen ristikkoo ja etsitään merkityistä kirjaimista muodostuvaa sanaa. Ratkaise vihjesanat, poimi tummalla pohjalla olevat kirjaimet ja muodosta tässäkin lehdessä mainittuun asiaan liittyvä kehoitus. Huomaathan, että yksi kirjaimista on ylimääräinen.

Osallistuaksesi arvontaan lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon **pe 28.10.2022 mennessä** joko sähköpostilla osoitteeseen [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi) tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki.

Muistathan ilmoittaa vastauksesi yhteydessä myös nimesi ja osoitetietosi, sillä osallistuneiden kesken arvotaan jälleen kolme yllätyspalkintoa. Henkilötietoja käytetään ainoastaan arvonnin toteuttamiseen sekä palkintojen postittamiseen. Voittajien nimet ja paikkakunnat ilmoitetaan seuraavassa lehdessä. Onnea matkaan!

1. Tämän avulla voi kasvattaa luun massaa lapsuudessa ja nuoruudessa

2. Ylläpitää aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan tasapainoa

3. Kaatuessa tullut murtuma

4. Tärkeää tiedostaa ja tunnistaa luuston terveyden varmistamiseksi

5. Lisää kalsiumin eritystä virtsaan

6. Sisältää runsaasti kalsiumia

7. Tehostaa D-vitamiinin muuntamista aktiiviseen muotoonsa

8. Vaikuttaa muun muassa kalsiumin suositusmäärään

9. Vaikuttaa negatiivisesti luun aineenvaihduntaan

10. Riski luuston terveydelle

11. Altistaa osteoporoosille

12. Hyvä proteiinin lähde

VASTAUSSANA:

\_\_\_\_\_!

## Pirkanmaan Luustoyhdistys ry



*Pirkanmaan Luustoyhdistys vieraili toukokuussa Hämeenlinnassa Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen luona. Kummimatka oli antoisa – puolin ja toisin viisastuttiin ja oli hauskaa! Kiitos!*

## Saimaan Luustoyhdistys ry

**Saimaan Luustoyhdistys** vieraili luonnon keskellä Lappeen Harjussa toukokuussa. FLT Ravintovalmentaja® **Tiina Hulkkonen** piti luennon luuston hyvinvoinnista. Luennosta sai käytännön vinkkejä siitä, mitä on tärkeää suosia ruokavaliossa ja mitä puolestaan on hyvä välttää, että keho saa luuston rakentamiseen tarvitsemansa raaka-aineet. Lisäksi yhdessä pohdittiin luuston biokemiaa: minkä takia luusto haurastuu toisilla.

Illan päätteeksi Tiina Hulkkonen kannusti meitä valitsemaan yhden luennolta tulleen idean, jonka voi toteuttaa viikon kuluessa: kokeilisiko esimerkiksi jotain uutta ruoka-ainetta, tutkisi fosfaattien määrää käyttämässään elintarvikkeissa vai varaisiko ajan D-vitamiinitason mittaukseen.



**N**äillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ja muista tiedotusasioistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta osoitteesta [www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](http://www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset).

Huom! Tuleehan sinulle jo Luustoliiton sähköinen uutiskirje **Luustoviesti**? Ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Luustoliiton toimistoon (toimisto@luustoliitto.fi) pääset mukaan postituslistalle ja saat kerran kuussa tietoa liiton ajankohtaisista asioista. Kirjoita viestin otsikoksi Luustoviesti ja ilmoita viestissä myös jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi. Lisätietoa henkilötietojen käsittelystä löydät osoitteesta [luustoliitto.fi/tietosuoja](http://luustoliitto.fi/tietosuoja).

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **2.11.2022** mennessä osoitteeseen [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi).

## **Etelä-Savon Luustoyhdistys ry**

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

### **Puheenjohtaja**

Satu Auvinen, 044 240 7336  
[satu.auvinenleinen@gmail.com](mailto:satu.auvinenleinen@gmail.com)

### **Varapuheenjohtaja**

Leena Kämppi, 050 339 3181  
[leenak\\_60@hotmail.com](mailto:leenak_60@hotmail.com)

### **Sihteeri**

Satu Soivanen, 040 734 7788  
[satu.soivanen@gmail.com](mailto:satu.soivanen@gmail.com)

### **Jäsensihteeri**

Mirja Koski, 050 300 8246  
[mirja.koski@fimnet.fi](mailto:mirja.koski@fimnet.fi)

### **Vertaistuen yhteyshenkilö**

Marit Salo, 044 094 8162  
[smarit113@gmail.com](mailto:smarit113@gmail.com)

Yhdistyksemme toimii valtakunnallisten ja paikallisten koronaohjeistuksien mukaisesti.

### **OSTEOPOROOSIHOITAJAT**

Ajanvaraus sähköisesti [www.essote.fi](http://www.essote.fi) tai Terveysneuvo klo 8–16 numerossa 015 211 411.

### **SYYSKOKOUS**

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous lauantaina 19.11.2022 klo 13 Savonlinnassa Järjestöalo Kolomosessa (Pappilankatu 3). Sääntömääräiset asiat. Klo 12.30 alkaen kahvit, ohjelmassa myös arpajaiset. Kokouksesta toimitettu lisätietoa elokuun jäsentiedotteessa.

### **Mikkelin vertaistukiryhmä**

#### **Yhteyshenkilö**

Marit Salo, 044 094 8162  
[smarit113@gmail.com](mailto:smarit113@gmail.com)

#### **TAPAHTUMAT**

**Teemapäivä 17.10. klo 10–11.30:** Ravinnon ja liikkumisen vaikutukset luuston terveyteen. Ohjelmassa liikuntatuokio ja ravitsemusterapeutin luento Monitoimijakeskus Omatorilla (Porrassalmenkatu 21).

**20.10. klo 9–11 OLKA-pisteellä** Mirja Kosken lisäksi osteoporoosihoitaja Katja Liukkonen.

#### **VERTAISTUKI-ILLAT**

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

11.10. vieraana Essoten osteoporoosihoitaja Katja Liukkonen.

8.11. vieraana Riitta Halonen, Mikkelin Seudun Muisti ry: "Aivoterveystta elintavoilla".

13.12. pikkujoulut, paikka ilmoitetaan myöhemmin.

#### **LIIKUNTA**

**Kuntosaliryhmä** omatoimiharjoitteluna **torstaisin klo 14–15** Fysios Mikkeliässä (Savilahdenkatu 16). 6 € / kerta. Muina päivinä yksilökäynnit salilla mahdollisia 6 € / kerta. Uusi asiakas varaa ensin ajan fysioterapeutille alkukartoitusta ja ohjausta varten, hinta 70 €. Tiedustelut Marit Salolta, 044 094 8162.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n liikuntaryhmiin: esim. Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskinmäenkatu 2). Syyskausi 30 €. Ohjaajana fysioterapeutti Leena Kämp-

pi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181. Lisätietoja muista ryhmistä Leena Kämpiltä.

### **Pieksämäen toimintaryhmä**

#### **Yhteystiedot**

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416  
[tuovityrvainen@luukku.com](mailto:tuovityrvainen@luukku.com)

Sirkka Nuutinen, 040 185 1640  
[sirkka.eh.nuutinen@gmail.com](mailto:sirkka.eh.nuutinen@gmail.com)

Toiminnasta ilmoitetaan Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

#### **TAPAHTUMAT**

**20.10. klo 18** kaikille avoin tilaisuus Kulttuurikeskus Poleenissa: D-vitamiini ehkäisee infektioita: mitä korona opetti? Vieraana professori Ilari Paakkari.

#### **VERTAISTUKI-ILLAT**

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

**20.10.** ks tapahtumat

**10.11.** ohjelma avoin, ilmoitamme Seurapalstalla tarkemmin  
**Joulukuussa** pikkujoulut

#### **LIIKUNTA**

Maksuton yhdistysten yhteinen liikuntaryhmä torstaisin klo 15–17. Paikkana Järjestöalon monitoimitila, vetäjänä Lea Matilainen.

Myös kaupunki järjestää erityisliikunnan ryhmiä, joista lisätietoa Poleenin esitteestä. Voit myös halutessasi ilmoittautua Seutuopiston ryhmiin.

Lisätietoa ryhmistä Sirkalta.

#### **MUUTA**

**Luustopiirikurssien palautepäivä** Neuvokkaan juhlasalissa **30.9. klo 12.30–16**. Mukana Luustoliiton kurssitoiminnan suunnittelija Anna Selkama.

### **Savonlinnan toimintaryhmä**

#### **Yhdyshenkilö**

Eeva Tirkkonen-Eronen, 040 720 2648  
[eeva.tirkkonen@gmail.com](mailto:eeva.tirkkonen@gmail.com)

#### **TAPAHTUMAT**

**Hyvinvointimessut 24.9. klo 10–16** Tanhuvaarassa.

**20.10. klo 10–14** Luustoyhdistyksen Savonlinnan toimintaryhmä **OLKA-pisteellä** Sisterissa. Tietoa luustoterveydestä.

## VERTAISTUKI-ILLAT

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

22.9. syksyn toiminnan suunnittelua  
27.10. vertaistuki-ilta  
24.11. vertaistuki-ilta

## LIIKUNTA

**Sauvakävelyryhmä** aloittaa maanantaina **12.9. klo 13**. Kokoontuminen Sokoksen sisäpihan puolella.

Ohjattu **kuntosaliryhmä** aloittaa lokakuun alussa, ilmoittautumiset Eeva Tirkkonen-Eroselle, 040 720 2648.

## Finnish Bone Society ry

## Puheenjohtaja

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

## Jäsenasiat

Vappu Nieminen-Pihala  
vamani@utu.fi

## Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

khluusto@gmail.com

## Puheenjohtaja, tiedotus ja talous

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

## Varapuheenjohtajat

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

## Liikuntavastaava

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

## Muut hallituksen jäsenet

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

## Varajäsenet

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

## Sihteeri ja jäsenrekisteri

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



Kuva: Pexels

## Riihimäen alueen yhteyshenkilö

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

## Vertaistuki

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

## Luustopiiri

Aino Sihto ja Päivi Ikkala

## SYYSKOKOUS

Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen syyskokous 18.11.2022 klo 14–16 Hämeenlinnan Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1). Sääntömääräiset asiat (mm. 2023 toimintasuunnitelma, jäsenmaksu, budjetti ja hallitusvalinnat). Kahvitarjoilu klo 13.30, ilmoittautumiset etukäteen Ritva-Liisalle.

## TAPAHTUMAT (HÄMEENLINNA)

**Jäsen- ja vertaistuki-illat, "LuPi" ja Fascia** Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1).

**Jäsenillat 7.10. ja 4.11. klo 14–16**  
Huom. uusi aika.

**Vertaistuki-ilta 8.12. klo 16.30**

Luustoviikon yleisöluento to 20.10. klo 16.30 Kumppanuustalon auditoriossa. Hammaslääkäri Pekka Arvio: Suunterveyden vaikutus kokonaisterveyteen.

Uusi **Luustopiiri (LuPi)** käynnistyy 28.10. Ammattilaisten antama viiden kerran tietoisuutta osteoporoosista. Ryhmän koko rajoitettu, etusijalla äskettäin diagnoosin saaneet. Ilmoittautumiset Aino Sihtolle, 040 564 7214.

**Lukupiiri** kirjastossa (Tila A) 26.10., 23.11. ja 14.12. klo 13–15. Lisätiedot Pirkko Mikkolalta, 050 352 0656.

**Omakustanteinen lounas 11.10., 5.11. ja 13.12. klo 13.** Tiedot lounaspaikasta Arja Viitaselta, 045 870 7750, jolle ilmoittautuminen edelliseen maanantaihin mennessä.

**Kulttuurikävelyt** torstaisin 6.10., 3.11. ja 1.12. Kokoonnumme klo 12 torilla kirkon puolella. Lisätiedot Vapulta.

**Taidetyöpaja "Hipaisu taiteeseen" 8.11. klo 14–16** "Paperikammarilla" (Arvi Karistonk. 9). Hinta 45 € sisältää väliainekateen. Ilmoittautumiset Vapulle syyskuun aikana.

**Pikkujoulu** Eräs-teatterissa, lisätietoja myöhemmin.

## TAPAHTUMAT (RIIHIMÄKI)

**Jäsenilta "Puistonkulmassa" 11.10. klo 16–18.** Osteoporoosia sairastavan tavoitteellinen kuntoutuminen. Pauliina Tamminen, Luustoliitto. Lisätiedot Riihimäen toiminnasta: Mirja Korhonen, 040 570 6191.

## TAPAHTUMAT (FORSSA)

**Jäsenilta** kirjaston Brander-salissa 25.10. klo 16–18. Osteoporoosia sairastavan tavoitteellinen kuntoutuminen. Pauliina Tamminen, Luustoliitto. Lisätiedot Forssan toiminnasta: Tarja Paulus, 050 468 2596.

## LIIKUNTA (HÄMEENLINNA)

**Maanantaisin klo 12.45–13.30** Hml Uimahallilla "Maikin" **vesijumppa seniorille**. Lisätiedot Ritva-Liisalta.

**Maanantaisin klo 16–17** Luustoliikuntaa Keinukamarin liikuntasalissa. Vertaisohjaajat ohjaavat.

**Tiistaisin klo 12–13** seniorien ohjattu **kuntopiiri**, paikkana FitnessFemme (Palokunnankatu 15). Kertamaksu 4,50 € (ei-jäsen 5 €). Lisätiedot Virpi Laurila, 040 538 3833.

**Keskiviikkoisin klo 15.30–16.30** Sulka-palloilua Jyrätien urheiluhallilla. Lisätiedot Maliisa Brusila, 050 030 6174.

**Torstaisin Fascia-liikuntaa klo 17–18:** 22.9., 29.9., 13.10.–27.10., 10.11., 17.11 ja 15.12. Kausihinta 40 € (ei-jäsenet 50 €). Ilmoittautumiset Vapulle.

**Perjantaisin klo 14.30–16 OTAGO-ryhmä,** 10 kertaa lokakuusta alkaen. Lisätiedot ja ilmoittautumiset Vapulle.

**Voima- ja tasapainoryhmät** Tasapainoklinikalla (Birger Jarlinkatu 25). Pienryhmissä erityisesti senioreille suunniteltua terveysliikuntaa ja henkilökohtaisesti ohjattuna kuntosaliharjoittelua. Tiedustelut fysioterapeutti-luustohoitaja Rauna Sirkkolalta, 044 244 9262.

#### LISÄTIETOJA

Syksyn jäsenkirje on jaettu elokuussa sähköisesti tai paperipostissa. Jos et ole saanut jäsenkirjettä, ota yhteyttä Ritva-Liisaan.

### 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

##### SYYSKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous ti 15.11.2022 klo 17. Ensisijaisesti kokouspaikkana on yhdistyksen toimisto (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä), mutta tarvittaessa siirrymme suurempaan tilaan. Kokouksessa esityslistalla on sääntömääräiset asiat. Ilmoittautuminen etukäteen 7.11. mennessä Sanna Sokerolle (040 729 3120 tai sanna.sokero@saunalahti.fi). Ennen kokousta kahvitarjoilun lomassa tietoisuuskeliakiasta.

#### LIIKUNTA

**Sydän- ja luustoliikuntaa** Puistokoululla (Puistokatu 7–9) **maanantaisin klo 17.30–18.30** ja Jäähallin tanssisalissa (Rautpohjankatu 10) **keskiviikkoisin klo 11–12.** 60 min / kerta. Ilmoittautumiset 8.8. alkaen puhelimitse 050 311 8863.

**Hautausmaakävely to 22.9. klo 15,** lähtö sankarihautausmaalta (Vanha hautausmaa, Puistokatu 20, Jyväskylä). Oppaana kulttuuriluotsi Else Heikkilä. Ilmoittautumiset 21.9. mennessä tekstiviestillä Elselle: 040 861 0123.

**Konsertti ti 4.10. klo 19** Jyväskylässä: Vaput, mieskuoro Metsot ja naiskuoro Lumous. Ilmoittautumiset 26.9. mennessä tekstiviestillä Sannalle: 040 729 3120.

Luustoviikolla (vk 42) järjestetään yleisöluento ravitsemuksesta.

#### LISÄTIETOJA

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

### Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

#### Puheenjohtaja

Tuula Saarinen, 050 347 9510  
tuulasaarinen5@gmail.com

#### TAPAHTUMAT

**Ryhmätapaamiset** jatkuvat Viikarissa **parittomien viikkojen torstaisin klo 13 alkaen.**

##### SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous Viikarissa 24.11.2022 klo 13 alkaen, käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Yhdistys tarvitsee uuden puheenjohtajan, ja yhdistyksen hallituksessa on myös muita mielenkiintoisia vastuualueita tarjolla. Tule mukaan ja auta tekemään yhdistyksestä juuri sinun näköisesi! Lisätietoja puheenjohtajalta (yhteystiedot edellä).

### Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

#### Puheenjohtaja

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

#### Varapuheenjohtaja

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

#### Sihteeri

Pia Soidinmäki, 050 917 7159  
piasoidinmaki@hotmail.fi

#### Jäsenasiat

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011  
tlansisalmi@gmail.com

#### Liikunta, vertaistuki

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

Marketta Haatainen, 040 068 1069  
mhaatainen@gmail.com

#### TAPAHTUMAT

Haluatko auttaa heitä, joilla on luusto haurastunut? Haluatko tarjota omaa osaamistasi ja aikaasi yhdistyksesi käyttöön? Tule mukaan yhdistyksen koulutuspäivään **27.10.** Kouluttajana toimii Tiina Kuronen. Koulutus järjestetään Seinäjoella, ja Pirkanmaan vapaaehtoisille matka korvataan Tampereelta lähtien. Lisätiedot ja ilmoittautuminen 10.10. mennessä sähköpostitse tai tekstiviestillä Ulla Siljamäki-Ojansuulle (ulla.siljamaki-ojansuu@outlook.com tai 050 528 3178) tai Kaija Lähdesmäelle (kaija.lahdesmaki@gmail.com tai 040 773 9272).

##### SYYSKOKOUS

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous järjestetään 10.11.2022 klo 17 Roast Rouhea Ravintolan tiloissa (Tampereen puistokatu 34, 33100 Tampere). Kokoustarjoilu alkaen klo 16. Ilmoittautuminen ja mahdollinen erityisruokavalio 31.10. mennessä Piale: piiasoidinmaki@hotmail.fi. Käsittelyssä sääntömääräiset asiat.

#### YLEISÖLUENNOT

**12.10. klo 18–19.** Terveystieteiden maisteri, fysioterapeutti Mikko Patovirta: Bodymind. Omaa jaksamista ja hyvinvointia edistävät keholliset säätelykeinot. Luento on maksuton, pääsy esteetön. Sampolan auditorio (Sammonkatu 2). Myös striimaus. Tilaisuuden järjestävät Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry, Pirkanmaan Luustoyhdistys ry ja Tampereen seudun työväenopisto.

**7.11. klo 13–14:** Keinoja luuston vahvistamiseksi. Pirkanmaan Luustoyhdistys kertoo keinoista ja toiminnastaan. Lielahden lähitori (Antti Possin kuja 1, 33400 Tampere), maksuton. Tilaisuuden järjestävät Tampereen kaupunki ja Pirkanmaan Luustoyhdistys.

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

## LIIKUNTA

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

**Parittomien viikkojen lauantaisin klo 13–14** jumpataan **lavatanssimusiikin** tahtiin Reumayhdistyksen kanssa. Paikkana Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B, käynti kahvion liukuovista). Ohjaaja Merja Brusila, 5 € / kerta. Ilmoittautumista ei tarvita. Saat lisätietoja ryhmän toteutumisesta tekstiviestitse numerosta 040 824 2979: kirjoita viestiin LAVIS sekä nimesi, niin sinut pidetään ajan tasalla siitä, kokoontuuko ryhmä.

Tampereen kaupungin ohjattu liikunta, mm. osteoporoosiryhmät, TULEystävällinen joogapilates ja tuki- ja liikuntaelinsairaiden ryhmät, lisätietoja ja ilmoittautuminen osoitteessa kunta-palvelut.fi/tampere.

## ■ Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

### Yhteystiedot

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

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

## TAPAHTUMAT

Pirkanmaan Luustoyhdistyksen **syyskokous 10.11.** Katso tarkemmat tiedot Pirkanmaan Luustoyhdistyksen ilmoituksesta.

Yhteinen **luustokävely** kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena tiistaina **klo 13.** Kävelemme noin tunnin:

**20.9.** lähdemme Tanelinlammen parkkipaikalta (Lampitie).

**4.10. ja 18.10.** lähdemme Uimahalli-Urheilutalolta (Kirkkokatu 15). Marraskuun kävelyistä lisätietoa myöhemmin.

**Luustojumpa keskiviikkoisin 5.10. alkaen** Y-talon liikuntasalissa (Koskenalantie 18), **klo 17–18.**

**20.10.** (Maailman Osteoporoosipäivä) yhdistys sairaalan **OLKA-pisteellä klo 9–13.** Esillä luustotietoutta, esitteitä ja pituusmittausta.

**11.10. klo 17** Sarika Kivimäki kertoo osteoporoosin liikuntamahdollisuuksista. **Luento** Uimahalli-Urheilutalolla (Kirkkokatu 15).

Mahdolliset muutokset ja lisätiedot tapahtumista ilmoitetaan Ilkka-Pohjalaisen järjestöpalstalla.

## ■ Pohjoisen luut lujiksi ry

### Toimisto:

Kansankatu 53, 90100 Oulu  
040 510 0886

### Puheenjohtaja

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

### Varapuheenjohtaja

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

### Sihteeri

Tuula Räikkönen, 040 510 0886  
tumara48@gmail.com

### Liikuntavastaava

Anja Laitinen, 040 058 1427  
anjatuura@live.com

### Kotisivu- ja jäsenrekisterivastaava

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

### Vertaistukivastaava

Soile Hyvönen, 044 322 5234  
soilehyvonen@hotmail.com

## LÄÄKÄRIN NEUVONTAPALVELU

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

## TAPAHTUMAT

**Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina** jatkuvat **klo 15–17** (Huom! muuttunut aika). Kokouspaikka Asema-kabinetti Kumppanuuskeskuksessa (Kansankatu 53).

**Syysretki** Yli-lin Kierikkikeskukseen **3.9.** Lähemme tutustumaan kivikautiseen kylään ja kivikauden historiaan. Lähtö Kumppanuuskeskuksen edestä klo 9 kimpakyydillä. Perillä ruokailu.

**Osteoporoosiluento 19.10. klo 17–19** ODL:n Wegeliussalissa (Albertinkatu 16). Luennoitsijat ilmoitetaan paikallisessa lehdessä.

## SYYSKOKOUS

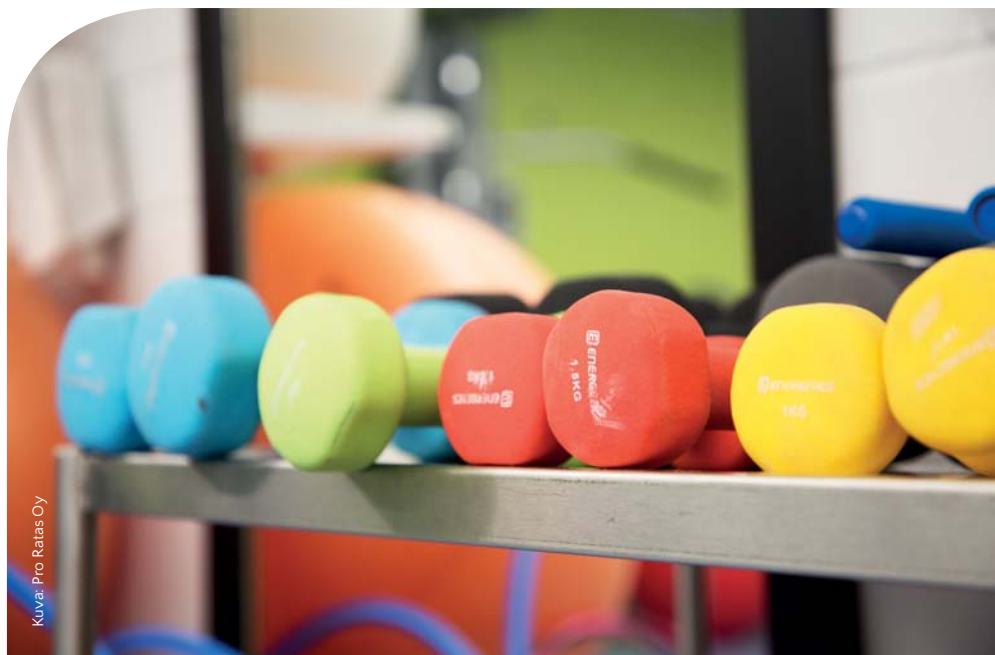
Yhdistyksen syyskokous Hagia Sofiassa (Kirkkokatu 2) **16.11.2022 klo 17.** Käsitellään syyskokoukselle kuuluvat asiat. Ilta-pala tarjolla.

Perinteinen **teatteriretki 25.11.** Kajaaniin yhteiskyydillä. Tarkemmin lähempänä jäsenkirjeessä.

## LIIKUNTA

**Kuntosalitoiminta** jatkuu Raatin kunto-salilla. Muistakaa seniorilipun hankinta.

**Ohjattu ryhmäliikunta** jatkuu **maanantaisin klo 11–12** (Sammakkotalo, Saaristonkatu 22). Maksu 5 € / kerta. Suosituu ja suositeltava ryhmä erityisesti osteoporoosiliikuntaa tarvitseville.



Kuva: Pro Raitas Oy

## Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

### Puheenjohtaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

### Varapuheenjohtaja ja tiedottaja

Mervi Hainaro, 040 571 5437

### Sihteeri

Raija Puimalainen, 040 823 9462

### Taloudenhoitaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

### Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

### Tarjoiluvastaava

Senja Makkonen, 040 763 8447

### Hallituksen jäsen

Leena Kiiski, 040 751 9063

### Varajäsenet

Eila Hassinen, 050 462 8900

Maija Kortelainen, 050 599 2536

### Liikuntavastaava

Tuula Pirnes, 040 538 0168 (hallituksen ulkopuolelta)

### Vertaistuki

Mervi Hainaro ja Maija Kortelainen (yhteystiedot edellä)

Sirkku Tyrväinen, 040 522 4335 (hallituksen ulkopuolelta)

## TAPAHTUMAT

**Lukupiiri-illat** Joensuun pääkirjaston Opinpessässä.

**19.9. klo 17.** Raija Oranen: Kaikki tämä valo. 2021.

**17.10. klo 17.** Annie Ernaux: Vuodet. 2021.

**21.11. klo 17.** Katja Kärki: Eeled. 2021.

Lukupiiri-illoissa keskustelemme kirjojen herättämistä ajatuksista ja tunnelmista. Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia.

**Pohjois-Karjalan luustoyhdistyksen 10-vuotisjuhla** yhdessäolon, muisteloiden ja kakkukahvien merkeissä **ke 28.9. klo 17** Joensuun seurakuntakeskuksen salissa (Kirkkokatu 28, Joensuu). Sitovat ilmoittautumiset erityisruokavaliointeen viimeistään 21.9. Senja Makkoselle (senja.makkonen(at)gmail.com tai 040 763 8447).

**Ti 18.10. klo 17–19** avoin yleisöluento: suolistosairaudet ja imeytymishäiriöt osteoporoosin aiheuttajana, ylilääkäri Mikko Heikura. Ennen luentoa **klo 16–17** luustoyhdistys esittelee toimintaansa ja jakaa luustotietoutta pääsisäänkäynnin

aulassa. Maksuton tilaisuus pidetään Karelia-ammattikorkeakoulun Wärtsilä-kampuksen isossa auditoriossa (Karjalankatu 3, Joensuu).

**20.10. (Maailman Osteoporoosipäivä) klo 17** Luustoliitto järjestää **kaikille avoimen Luustoviikon päätapahtuman etätilaisuutena**. Tapahtumassa kuulet lisää liikunnan ja ravinnon vaikutuksesta luuston kuntoon. Tarkemmat tiedot Liittouutisia-osiosta ja osoitteesta luustoliitto.fi/luustoviikko.

## SYYSKOKOUS

Ke 23.11.2022 klo 17.30 sääntömääräinen syyskokous. Esillä yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Kokouksen jälkeen Itä-Suomen Biopankin edustaja esittelee Biopankin toimintaa. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliointia viimeistään 15.11. ensisijaisesti sähköpostilla: senja.makkonen(at)gmail.com, tekstiviestillä tai soittaen numeroon 040 763 8447. Syyskokous pidetään Torikievarissa (Suvantokatu 6, Joensuu).

## LIIKUNTA

**Kehonhuolto alkaa ti 20.9. klo 10 ja kuntotanssi to 22.9. klo 10.** Kummatkin liikuntaryhmät toteutuvat, jos osallistujia on vähintään 15 henkilöä / ryhmä. Omavastuuosuus 30 € / liikuntalaji. Otathan yhteyttä Tuula Pirnekseen (040 538 0168 tai tuula.pirnes(at)gmail.com), niin varmistat paikkasi liikuntaryhmässä.

Kehonhuolto on rauhallista ja siinä yhdistyvät liikkuvuusharjoittelu, tasapaino ja rauhalliset venyttelyt. Tunti päättyy lyhyeen rentoutusharjoitukseen. Kuntotanssi on reipasta ja rytmillistä tanssiliikuntaa.

Liikuntatunnit pidetään Kuntokeskus Energyn tiloissa (Torikatu 31, Joensuu).

## LISÄTIETOJA

Huomioimme kulloinkin voimassa olevat koronarajoitukset ja tiedotamme muutoksista tarpeen mukaan. Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista Luustotieto-lehdessä, sähköpostilla sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Ajankohtaiset tiedot löytyvät myös Luustoliiton alaisilta kotisivuiltamme.

## Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

### Puheenjohtaja

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

### Varapuheenjohtaja

Mirja Säiniö, mirsai@hotmail.com

### Sihteeri / jäsenasiat / liikuntavastaava

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

## TAPAHTUMAT

**Jäsentapaamiset** jatkuvat Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs. ryhmähuone) tiistaisin **klo 12.30–15**. Syksyn 2022 tapaamiset ovat **11.10., 15.11. ja 13.12.** 11.10. mukana on Suomen Luustoliitto ry:n toiminnanjohtaja Ansa Holm puhumassa aiheesta "Luustoliitto vaikuttajana". Tapaamisten teemoihin voi antaa vinkkejä.

Kevään 2023 tapaamiset ovat 10.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 16.5.

**Kaksiosainen yleisöluento** Luustovii-kolla **19. ja 26.10. klo 17** otsikolla "Luusto kuntoon -tietoa luustoterveydestä". Luennoitsijana ortopedian ja traumatologian apulaisprofessori ja ylilääkäri Joonas Sirola. Paikkana on Kuopion kaupungintalon juhlasali.

## LIIKUNTA

**Osteojumpat** jatkuvat Coronaria Fysio-palvelu Oy / Kuopion Torikadun tiloissa (Torikatu 19, Kuopio) torstaisin klo 11–12. Syksyn 2022 kausi on 22.9.–15.12. Ohjaajana fysioterapeutti Merja Raatikainen.

Maksu jäsenille 5 € ja muille 6 €. Salin tilan rajoitteen takia varmista paikkasi ja ilmoittaudu viimeistään edellisenä tiistaina tekstiviestillä Liisa Jalkaselle.

## KOKOUSKUTSU

Yhdistyksen ylimääräinen kokous pidetään jäsentapaamisen yhteydessä 15.11.2022 klo 12.30–15 Suokadun toimintakeskuksen ryhmähuoneessa (Suokatu 6). Aiheena on vuoden 2023 talousarvion ja toimintasuunnitelman päivitys sekä toiminnantarkastajan valinta kuluvalle vuodelle.

## OSTEOPOROOSIHOITAJAT

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

**Kuopion pääterveysasema:**

044 718 6296 tiistaisin klo 10–15

## LISÄTIETOJA

Tiedotamme mahdollisista muutoksista myös sähköpostilla ja tekstiviestein. Varmistathan, että tietosi ovat ajan tasalla ja ilmoita mahdolliset muutokset sihteerillemme Liisa Jalkaselle tekstiviestinä, WhatsApp-viestinä tai sähköpostitse.

## Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

## Puheenjohtaja

Annikki Kumpulainen

040 480 9920 (vain arkisin 10–15)

## Jäsenasiat ja sihteerit

Tuija Lehtinen, 040 730 8058

tuikkulehtinen@gmail.com

## TAPAHTUMAT

**Jäsentapahtuma 27.9. klo 15.** ”Arjessa muistisairaana tukena – muistisairauden vaikutukset ihmiseen ja vuorovaikutukseen”. Petra Behm, Lahden Muistiyhdistys. Paikkana Lahden Järjestökeskus (Hämeenkatu 26 A, 3 krs. Alaovella sumperi). Kahvitarjoilu.

**29.11. klo 15 pikkujoulut.** Tarjolla kahvia, joululeivonnaisia ja musiikkia. Ilmoittautuminen 11.11. mennessä.

## SYYSKOKOUS

20.10.2022 klo 14. Huom. aika! Paikka Lahden Järjestökeskus. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Lisäksi keskustelemme / teemme päätöksen Päijät-Hämeen Luustoterveys ry:n jatkosta. Kahvitarjoilu.

## LIIKUNTA

Kuntosalimme ovat jo alkaneet. Kysy vapaita paikkoja tekstiviestitse tai soittaen (puhelut vain arkisin klo 10–15): 040 480 9920 tai sähköpostitse: pajat-hameen.luustoterveys@outlook.com.

Mäkikatsomon **kuntosali maanantaisin 12.12. saakka klo 11–12.** Maksuviite 1009. Ohjaajana Vilma Kivistö.

Lahden kaupunginsairaalan **kuntosali** / Aikuisten kuntoutus. Tule paikalle 15–20 minuuttia ennen tunnin alkua. Ohjaajana pe klo 15–16 Tuija Lehtinen, klo 16–17 Vilma Kivistö, ke ja to Annikki Kumpulainen / ryhmävastaava.

**Keskiviikko 7.9.–14.12. klo 17–18.** Maksuviite 2008.

**Torstai 8.9.–15.12. klo 18–19.** Maksuviite 3007.

**Perjantai 9.9.–16.12. klo 15–16 ja 16–17.** Maksuviite 4006.

Tilinumero: Päijät-Hämeen Luustoterveys Osuuspankki FI07 5612 120 3202 10.

## Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki  
045 601 6105

toimisto@osteopkseutu.fi

Toimiston puhelinajat tiistaisin kello 12–15.

Tapahtumien muutokset ja lisäykset: [www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](http://www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset) > Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry. Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille.

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

## JÄSENILLAT

Paikka: Kampin Palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki. Kerho-huone Fade, 1. kerros). Pyrimme järjestämään jäsenillat niin, että niihin on myös etäosallistumismahdollisuus.

**20.9. klo 17–19.** Liike on välttämätöntä – järki mukaan. Aki Hovivuori. Aki esittelee myös syksyn osteojumppaa.

**18.10. klo 17–19.** Suoliston hyvinvoinnin merkitys terveydellemme, laillistettu ravitsemusterapeutti Juhani Sipinen.

**22.11. klo 17–19,** aihe/puhuja vielä vahvistamatta

## VERTAISTUKI

Vertaistuki-illat ovat vapaamuotoisia tilaisuuksia, joissa osallistujilla on mahdollisuus luottamuksellisesti vaihtaa kokemuksia ja keskustella mieltä askarruttavista kysymyksistä. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla (Kaisaniemenkatu 4, 3. krs).

Kaikille avoimet vertaistuki-illat:

27.9. klo 17–19

25.10. klo 17–19

29.11. klo 17–19

Ilmoittautuminen vertaistuki-iltaan viimeistään edeltävänä maanantaina.

Työikäisille perustetusta vertaistukiryhmästä lisätietoja toimistosta. Vertaistukiryhmien lisäksi yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden kahdenkeskiseen vertaistukeen. Tiedustelut toimistosta.

## LIIKUNTA

Ryhmien ohjelmat on suunniteltu erityisesti jäsentemme tarpeita palvelemaan. Ilmoittautumiset kaikkiin liikuntaryhmiin yhdistyksen toimistoon. Toimistosta saat myös lisätietoja. Ryhmät alkavat, jos osallistujia on riittävästi. Ryhmiin voi liittyä myös kesken kauden.

**Kuntosali torstaisin 15.9.–15.12. klo 11–12.** Yrjönkadun uimahallin kuntosali, ohjaaja Riikka Hakanen. Hinta 80 €.

**Vesijumppa torstaisin 15.9.–15.12. klo 11–12.** Yrjönkadun uimahalli, ohjaaja Piia Mansikka. Hinta 80 €.

**Osteojumppa etänä 29.8.–29.11.** Hinta 80 €, ohjaaja Aki Hovivuori. Osallistujille lähetetään linkki videotallenteeseen kerran viikossa, video on katsottavissa viikon ajan. Tarjolla kaksi eritasoista harjoitusta: Virtaava liike (sopii kaikille) sekä Dynaaminen osteojumppa – Let's Go! (sopii kokeneemmallekin harjoittelijalle). Lisätietoa verkkosivullamme. Myös muiden luustoyhdistysten jäsenet ovat tervetulleita osallistumaan osteojumppaamme.

## SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous pidetään 27.10.2022 klo 18 yhdistyksen toimistolla (Kaisaniemenkatu 4 A, 3. krs, Helsinki). Käsittelyssä sääntöjen määräämät asiat. Ilmoittautuminen kokoukseen 25.10. mennessä (toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105).

## Hangon paikallisosasto

## Vetoryhmä

Paula Huttunen, 050 309 3445  
paulasiskoh@gmail.com

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

Aune Nyberg, 040 356 2989  
Kaarina Boström, 040 525 0222  
Marlen Näsänen, 040 047 8019

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

## TOIMINTA

Vetoryhmä kokoontuu tarvittaessa.

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

**Osteojumppa / kehonhoito tiistaisin** Hangonkylän koulun liikuntasalissa **klo 19–20.** Ota mukaan makuualusta, vesipullo, sisäliikuntakengät, mukavat joustavat liikuntavaatteet ja avoin mieli.

Mahdollisesti myös vesijumppa, seuraa EU-lehden tapahtumia-palstaa.

#### SYYSKOKOUS

Syyskokous 13.10.2022 klo 14 Keilahallilla, kokouksen jälkeen keilaamme.

#### 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  
liikkaneneija@gmail.com

#### OSTEOPOROOSINEUVONTA

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

#### TAPAHTUMAT

**Luustokerho** kokoontuu kuukauden **joka toinen tiistai klo 14-16** (Perillistenkatu 3, kerhohuone). Teema vaihtuu kuukausittain.

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

#### SYYSKOKOUS

Syyskokous tiistaina 8.11.2022 klo 14 (Perillistenkatu 3, kerhohuone). Käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu!

#### LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

**Vesijumppa maanantaisin klo 12-13** (Palvelutalo Kangasvuokko, Joutseno). Hinta jäsenille 7 € / 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**.

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

Kahilanniemen **kuntosali torstaisin klo 12.30-13.30, luustojumppa joka toinen torstai**, ohjaaja Suvi Romppanen.

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

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

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

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

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

#### LISÄTIETOJA

Seuraa myös ilmoittelua yhdistyksen kotisivuilla: [www.osteosaimaa.fi](http://www.osteosaimaa.fi) ja Etelä-Saimaan keskiviikon lehdessä Seurat ja yhdistykset tiedottavat -palstalla. Olemme myös Facebookissa.

#### Salon

##### Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry (Helsingintie 6, 24100 Salo)

#### Puheenjohtaja

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

#### Varapuheenjohtaja / tiedotus / jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563  
ojalasynnve8@gmail.com

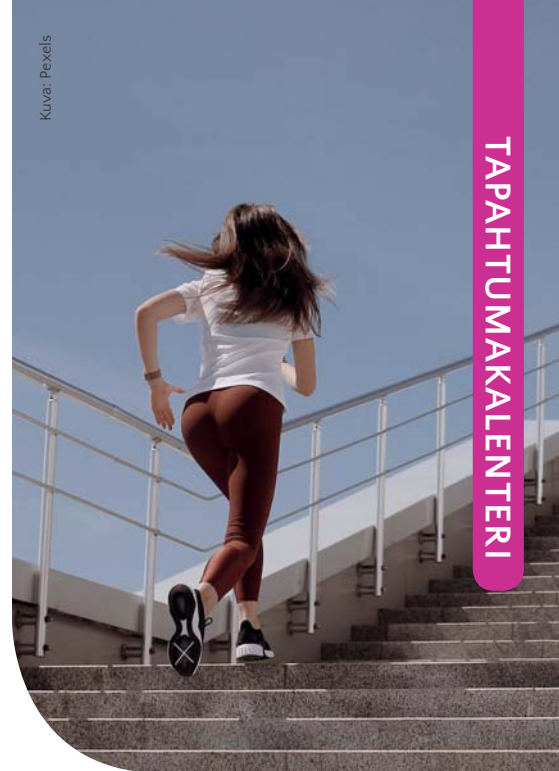
#### TAPAHTUMAT

**6.10. klo 16 jäsentapaaminen** SYTY:llä. **Klo 17 luento**, Tarja Hernesniemi (osastonhoitaja / lääkinnällinen ja vanhuspalveluiden kuntoutus / terveystalvet, Salon kaupunki).

**3.11. klo 16 jäsentapaaminen** SYTY:llä. **Klo 17 luento**: Marika Lindholm Salon Muistiyhdistyksestä kertoo muistisairauksista ja Rumpali21-asunnosta, joka on Suomen ensimmäinen ikä- ja muistitystävällisesti sisustettu esittelyasunto.

#### SYYSKOKOUS

Salon Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään ke 30.11.2022 klo 14.30-17 SYTY:n salissa. Käsitellyssä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.



#### LIIKUNTA

Pirteyttä Päiviin -liikuntaryhmät ovat vertaisohjaajien ohjaamaa liikuntaa. Tarkempi kurssikuvaus ja ilmoittautuminen Hellewissä, [www.salo.fi/hellewi](http://www.salo.fi/hellewi) > ikääntyneiden liikunta.

#### Liikunnan vertaisohjaajat

Elina Friberg, yhdistyksen vesijumppa to klo 10.15

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

Ohjaaja avoin, Perniön PP-jumppa, liikuntahalli ma klo 9

Aino Männikkö, Majakan PP-jumppa ke klo 10 ja yhdistyksen vesijumppa ma klo 11 ja pe klo 13

Pirjo Linden, Suomusjärven seurakuntatalon PP-tuoli- ja tasapainojumppa to klo 10.30-11.15

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

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

**Vesijumppa** Salon uimahallin terapia-altaassa ma klo 11.00, to klo 10.15 ja pe klo 13 2.12. saakka. Ryhmiä ei pidetä syyslomien aikana. Normaali uimahallimaksu kassalle tai uintiliikuntakortin näyttö ja kauden lopussa joulukuun alkupäivinä 1 € / kerta jäsen, muut 2 € / kerta yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille. Ohjaajat: Aino Männikkö, 040 053 1268 ja Elina Friberg, 044 568 9929.

Koski Tl:n **tuolijumppa** maanantaisin klo 14-15 Yhdistystalolla (Hämeentie 43) 5.12. saakka. Ohjaaja Riitta Lahti, 044 584 0939. Ryhmä toimii Härkätien Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Maksuton.



## Satakunnan Luustoyhdistys ry

**Puheenjohtaja, Facebook-vastaava**  
Tiina Kuusrainen, 044 082 6834  
kuusrainentiina@gmail.com

**Varapuheenjohtaja**  
Iris Kurikka, 050 389 1683

**Sihteeri**  
Irma Milan, 044 236 5081  
irma.milan.mi@gmail.com

**Muut hallituksen jäsenet**  
Nina Haapasaari  
Päivi Rostedt

**Varajäsenet**  
Maria Nurmi  
Sonja Hahn

### SYYSKOKOUS

28.9. klo 18 yhdistyksen syyskokous JYTYn tiloissa (Eteläpuisto 9E 4–5). Käsittelyssä lakisääteiset asiat.

### JÄSENTAPAAMISET

Tapaamiset järjestetään JYTYn tiloissa (Eteläpuisto 9E 4–5).

**6.9. klo 18**, ohjelman suunnittelu kesken

**4.10. klo 18**, ohjelman suunnittelu kesken

**8.11. klo 18**, ohjelman suunnittelu kesken

### LIIKUNTA

**Kuntosaliryhmä tiistaisin klo 14.15–15.15**  
13.12. saakka. Ilmoittautua Irmalle. Paikka Coronian fysioterapia Pori (Isolinnankatu 22 A). Ohjaajana fysioterapeutti

Sami Nieminen. Mukaan mahtuu 15 jäsentä, hinta määräytyy osallistujien määrän mukaan.

### LISÄTIETOJA

Lenkkeilijöille on **liikuntavihko** Kirjurinluodon kuntolenkin varrella olevassa yhdistyksen postilaatikossa. Kirjoita vihkoon nimesi: vuoden lopussa arvotaan ja palkitaan yksi henkilö lahjakortilla.

Ilmoitamme yhdistyksen jäsentapaamisista Menot/tänään-palstalla tapahtumapäivänä Satakunnan Kansassa, Luustotieto-lehden tapahtumakalenterissa sekä yhdistyksen kotisivuilla luustoliitto.fi/jasenyhdistykset ja yhdistyksen Facebook-sivuilla.

## Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

**Puheenjohtaja**  
Olli Simonen  
olli.simonen(at)fimnet.fi

**Sihteeri** (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ym.)  
Salme Komonen, 040 040 6479  
k.komonen(at)gmail.com

### YLEISÖLUENNOT ETÄNÄ

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

Etäluento A, **22.9. klo 17**: "Liikunta ikääntyvän ihmisen toimintakyvyn säilymistä edellytykset". Professori Ilkka Vuori.

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

Etäluento C, **15.11. klo 17**: "D-vitamiini suojaaa infektioilta. Mitä korona opetti?" Professori Ilari Paakkari.

Etäluento D, **8.12. klo 17**: "Eihän elämäntavoitteesi ole nopea sammaloituminen, tunnista riskit ja toimi". Erikoislääkäri ja yhdistyksen puheenjohtaja Olli Simonen.

Etäluennoille ei tarvitse ilmoittautua erikseen, sillä jokaiselle sähköposti-osoitteensa ilmoittaneelle jäsenellemme ja kahtena viime vuotena opinto- ja virkistyspäivillemme osallistuneelle lähetetään 2–4 päivää ennen luentoa kutsu ja liittymislinkki. Muut aiheesta kiinnostuneet voivat ilmoittautua luennoille sähköpostitse (osteoporoosiyhdistys-suomen@gmail.com). Kerro ilmoittautumisviestissäsi nimesi, sähköpostiosoitteesi ja luennon tunnus (A, B, C tai D), johon haluat ilmoittautua. Linkki ja ohjeet lähetetään viimeistään päivää ennen tilaisuutta.

### VERTAISTUKITAPAAMISET ETÄNÄ

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

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

### LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

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

### LISÄTIETOJA

Osteouutiset on sähköinen uutislehtemme, joka ilmestyy tänä vuonna vähintään neljästi. Osteouutiset löydät myös verkkosivuiltamme suomenosteoporoosiyhdistys.fi pian uutisten jäsenspostituksen jälkeen.

Tiedotamme mahdollisista muutoksista myös sähköpostilla. Varmistathan, että tietosi ovat ajan tasalla ja ilmoita mahdolliset muutokset sihteerillemme.

## Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

### Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

### Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat

Aija Hämäläinen, 040 577 6471

### Sihteeri

Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

## TAPAHTUMAT

**5.10. klo 13** Turun Urheilupuistossa Unelmien kannaksella TULE-tietokeskuksen fysioterapeutti Jenna Wallden ohjaa **sauvakävelyä**. Osallistujille jaetaan vesipullo. Liikunnan jälkeen pullakahvit. Ilmoittautumiset Pirkolle, 041 445 7110 30.9. mennessä.

Luustoviikolla **19.10. klo 15–17.30 luento**: OTAGO – Kaatumisen ehkäisy (TULE-tietokeskus, Humalistonkatu 10). Luennoitsijana fysioterapeutti Eerika Tiirikainen Suomen Luustoliitosta. Ilmoittautumiset Pirkolle, 041 445 7110.

**12.11. teatterimatka** Uuteenkaupunkiin: Tankki täyteen maallamuuttajat. Lähtö **klo 11.30** Turun linja-autoasemalta (tilausajolaituri). Hinta 52 € (sis. bussimatkan, teatterin ja ruokailun näytöksen jälkeen Hot. Aquariuksessa). Näytös alkaa klo 13. Ilmoittautumiset 14.10. mennessä Pirkolle, 041 445 7110. Maksu suoritetaan Turun seudun Selkäyhdistyksen tilille: FI42 5710 0440 1072 25 ja viite: 3094. Matka järjestetään yhdessä TULE-kumppanuusyhdistysten kanssa.

## SYYSKOKOUS

8.11.2022 klo 18 TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10). Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Ohjelmaa kokoukseen suunnitellaan. Kahvitarjoilu.

**13.12. klo 18** Yhdistyksen puurojuhla TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10). Tarjolla riisipuuroa, kahvia ja joulutorttuita.

Syksyn vertaistoimintakyselyt: Aija Hämäläinen, 040 577 6471 ja Merja Pohjola, 040 755 3035.

## KUNTOSALI

Jäsenille maksuton **kuntosalivuoro** Ruusukorttelissa (Puistokatu 11) **keski- viikkoisin klo 17–18.30** ja **torstaisin klo 16–17.30** 15.12. saakka. Laitteita käytetään omatoimisesti, yhdistyksen vertainen on paikalla. Liikuntasalin pukuhuoneessa voi vaihtaa vaatteet.

## LISÄTIETOA

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

Turun Seudun Luustoyhdistys on mukana TULE-tietokeskuksen toiminnassa. Lisätietoa osoitteessa [www.tule.fi](http://www.tule.fi) tai 044 744 7085. Kumppanuusyhdistykset ovat Turun Seudun Luustoyhdistys ry, Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun Seudun Reumayhdistys ry ja Turun Seudun Selkäyhdistys ry.

TULE-tietokeskus järjestää kaikille avoimia miniluentoja (n.30 min.) ja mittauspäiviä. Lisätietoa: [tule.fi/teema-paivat](http://tule.fi/teema-paivat).

## Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja

Carina Kulla, 044 013 0080  
[carina.kulla@elisanet.fi](mailto:carina.kulla@elisanet.fi)

### Jäsenasiat

Kirsti Hast, 040 561 8780  
[kirsti.hast@pp.inet.fi](mailto:kirsti.hast@pp.inet.fi)

### Hallituksen jäsenet

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

## TOIMINTA

Tulevaa toimintaa suunnitellaan parhaillaan, ja ideoita ja toiveita tapahtumista otetaan vastaan. Lisätietoja saat puheenjohtajalta, ja lisäksi tietoa toiminnasta tullaan päivittämään verkkosivuillamme [luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](http://luustoliitto.fi/jasenyhdistykset) > Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry.

**Suomen Luustoliitto ry**  
Köydenpunojankatu 8 G  
00180 Helsinki  
[www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi)

**Toiminnanjohtaja Ansa Holm**  
puh. 050 303 8129  
[ansa.holm@luustoliitto.fi](mailto:ansa.holm@luustoliitto.fi)

**Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen**  
puh. 050 442 3999  
[tiina.kuronen@luustoliitto.fi](mailto:tiina.kuronen@luustoliitto.fi)

**Viestinnän ja jäsenpalveluiden suunnittelija Henriikka Lankila**  
puh. 050 539 1441  
[toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi)

**Liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen**  
puh. 050 543 0213  
[eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi](mailto:eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi)

**Suunnittelija Pauliina Tamminen**  
puh. 050 371 4558  
[pauliina.tamminen@luustoliitto.fi](mailto:pauliina.tamminen@luustoliitto.fi)

**Suunnittelija Jenny Lohikivi**  
puh. 050 512 9117  
[jenny.lohikivi@luustoliitto.fi](mailto:jenny.lohikivi@luustoliitto.fi)

**Suunnittelija Anna Selkama**  
puh. 050 594 3093  
[anna.selkama@luustoliitto.fi](mailto:anna.selkama@luustoliitto.fi)

## Hallitus 2022

### Puheenjohtajisto

puheenjohtaja  
Tiina Huusko (Espoo)

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

2. varapuheenjohtaja  
Timo Strandberg (Helsinki)

### Hallitus

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

### Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen (Kuopio)





RAKASTA  
LUITASI

#rakastaluitasi  
#luustoviikko

VALINNOILLASI  
ON VÄLIÄ

HUOLEHDI  
LUUSTOSTASI  
KUIN  
VALKOISIMMASTA  
PAIDASTASI

Luustoliitto

20. lokakuuta

VALKOISEN  
PAIDAN PÄIVÄ

[luustoliitto.fi/luustotesti](https://luustoliitto.fi/luustotesti)