

Luustotieto 4 2021

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €



Kuntoutuja Tiina Kuusrainen:
Pidä huolta voimavaroistasi
ja kulje kohti unelmiasi
(s. 4–7)

Kansanedustaja Paula Risikko:
Osteoporoosin hyvä hoito
on oikeasti tärkeä asia
(s. 12–13)

Pienienerginen murtuma
on usein viimeinen varoitus
(s. 16–17)

Luustoviikolla tapahtui s. 28–29

Luustotieto

**Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti**

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

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

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

Valmisaineistot

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

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

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

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Mikael Leppäniemi

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painotalo Plus Digital

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 4/2021

- 4-7** Kuntoutuja Tiina Kuusrainen (51 v.):
Pidä huolta voimavaroistasi ja kulje kohti unelmiasi
- 8-11** Uutisia lyhyesti
- 12-13** Kansanedustaja Paula Risikko:
Osteoporoosin hyvä hoito on oikeasti tärkeä asia
- 14-15** Luustoneuvonta
- 15** Liitto koulutti ammattilaisia
- 16-17** Osteoporoosi pysyy kauan piilossa:
Pienienerginen murtuma on usein viimeinen varoitus
- 18-19** Helena Ahti-Hallberg:
Toivon, että myös muut voivat nauttia tanssimisen ihanuudesta
- 20-21** Aune Harjuveteläinen (77 v.):
Luustotieto-lehden lukeminen kannattaa
- 21** Veronmaksukyvyn alentumisvähennys
- 22-23** EKLI-hankkeen kuulumisia: Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
- 23** Liikettä luille
- 24-25** Kentätkäsin: Sinun äänelläsi, sinun asiallasi
- 26-27** Yhdessä olemme enemmän
- 27** Suomen Luustoliitto ry tiedottaa
- 28-29** Liittouutisia
- 30-31** Yhdistyksissä tapahtuu
- 32** Lukijakilpailu
- 33-39** Tapahtumakalenteri



Pääkirjoitus

Hyvät Luustotieto-lehden lukijat

Vuosi on kääntynyt loppuaan kohden. Takana on ollut monin eri tavoin tärkeä vuosi. Esimerkkinä kuluneesta noston muutaman asian.

Ensiksikin pandemian myötä alkanut etämahdollisuuksien käyttö on alkanut levitä yhä laajemmalle jäsenkunnassamme: enää ei ole mitenkään tavaton pitää yhdistyksen etätilaisuutta vaikkapa Teams-sovelluksen avulla. Sekä jäsenyhdistykset että liitto itse ovat pystyneet tarjoamaan etäyhteyden avulla ensiluokkaisia asiantuntijaluentoja etäisyydestä riippumatta kaikille halukkaille, joilla on ollut mahdollisuus älypuhelimien tai tietokoneen käyttöön.

Vaikka syksyn myötä yhteiskunta on avautunut, on monessa jäsenyhdistyksessä järjestetty tilaisuuksia ns. hybridinä eli niin, että osa on paikan päällä ja osa on etänä, tietokoneen tai kännykän ääressä. Näin on tehty esimerkiksi useamman yhdistyksen syyskokouksissa.

Toisena asiana on tullut selväksi se, miten tärkeää kasvokkain kohtaaminen on. Vaikka etätyökalut ovat tulleet tutuiksi entistä useammille, ei etäyhteys tule koskaan korvaamaan tapaamista kasvokkain. Miten hienoa onkaan ollut, kun on päässyt tapaamaan ihmisiä fyysisesti. Tapaamisissa on voinut kuulla ja jutella niitä ja näitä – ja on voinut vaikkapa nauraa yhdessä. Se kun ei ole kovin helppoa yhteisessä etätilaisuudessa.

Kolmantena asiana kuluneesta vuodesta noston aivan huikean potilaskeseytymme, johon vastasi lähes 1 000 ihmistä! Kyselyn avulla saimme valtavan määrän tietoa osteoporoosin hoidon toteutumisesta ja toteutumattomuudesta eri puolilla Suomea. Samalla saimme tärkeän työkalun vaikuttamistoimintaan. Kyselyn tulosten perusteella kävi hyvin selväksi se, että osteoporoosin hoito toteutuu hyvin eriarvoisesti eri puolilla Suomea – jopa saman alueen sisällä on suuria kuntakohtaisia eroja. Lisäksi tulosten perusteella voimme sanoa, että hoitoketju katkeaa aivan liian monen osteoporoosia sairastavan kohdalla, jos joidenkin kohdalla kunnolla edes alkaa.

Luin itse kaikki kyselyn avoimet vastaukset. Moni vastaus kertoi surullista kieltä siitä, miten yksin aivan liian moni joutuu olemaan sairautensa ja omahoidonsa kanssa. Lukiessa ei voinut välttää pyyhkimästä silmäkulmaansa moneen kertaan. Niin koskettavia kirjoitukset olivat.

Kyselyn tuloksia on käytetty jo lukemattomia kertoja. Luustoviikolla kyselyn tulokset julkaistiin mediatilaisuudessa, jonka pohjalta Suomen Tietotoimisto STT laati uutisen. Lisäksi Suomen suurin tilattava sanomalehti Helsingin Sanomat kirjoitti osteoporoosin hyvän hoidon tärkeydestä pääkirjoituksessaan. Myös useissa sanomalehdissä ja niiden mielipidepalstoilla näkyi kyselymme tuloksia ja kirjoituksiamme. Lisäksi Eduskunnan osteoporoosiryhmä käsitteli asiaa.

Kyselyn tuloksia tullaan käyttämään liiton vaikuttamistoiminnan kärkenä vielä tulevana vuonna. Siinä riittää aineistoa jatkossa moneen tilaisuuteen ja kirjoitukseen.

Tässä olivat entistä pääministeriämme Subbia mukaillen kolme pointtia vuodesta 2021. Itse asiassa näitä pointteja olisi vaikka millä mitalla. Kulunut vuosi on ollut monin tavoin tärkeä ja onnistunut. Siitä on kiittäminen jäsenyhdistyksen jäseniä ja aktiiveja, liiton hallitusta ja henkilöstöä sekä lukemattomia yhteistyökumppaneitamme. Yhdessä voimme tehdä enemmän! Sillä ajatuksella ja kiitollisin mielin on hyvä katsoa tulevaan.

Ihanaa Joulunaikaa ja Hyvää Tulevaa Vuotta 2022 toivottaen

ANSA HOLM
toiminnanjohtaja

Luustoliitto Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2021

Puheenjohtajisto

puheenjohtaja
Tiina Huusko (Espoo)

1. varapuheenjohtaja
Annikki Kumpulainen (Lahti)

2. varapuheenjohtaja
Olli Simonen (Helsinki)

Hallitus

Johanna Edgren (Tampere)

Minna Huttunen (Helsinki)

Anneli Kerminen (Helsinki)

Jenni Lehtinen (Kotka)

Päivi Mazzei (Jyväskylä)

Joonas Sirola (Kuopio)

Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen (Kuopio)

2. varajäsen Sirkka Nuutinen (Pieksämäki)

Jäsenyysasiat:

toimisto@luustoliitto.fi

puh. 050 539 1441

Tilaa Luustoviesti-uutiskirje

Saatko sähköpostitiedotteet, mutta et saa Luustoliiton sähköistä Luustoviesti-uutiskirjettä? Ilmoita sähköpostiosoitteesi, jäsenyhdistyksesi ja jäsennumerosi tai katuosoitteesi osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi. Otsikoi viestisi esimerkiksi Luustoviestitilaus-sanalla. Voit milloin tahansa peruuttaa uutiskirjeen tilauksen.

Luustoviesti-uutiskirje on tarkoitettu jäsenyhdistyksen jäsenille, ja uutiskirjeessä ilmoitetaan muun muassa tulevista kursseista, uusista esitteistä ja muista ajankohtaisista asioista.

Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä löydät osoitteesta luustoliitto.fi/tietosuoja.

Pidä yhteystietosi ajan tasalla

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

Liity jäseneksi: www.luustoliitto.fi.

Pidä huolta voimavaroistasi ja kulje kohti unelmiasi

On kaunis ilta kivikkoisella merenrannalla Kallossa, Porissa. Aurinko alkaa laskea ja ilta hämärtyy hiljalleen vaahtopäisten aaltojen osuessa rannan kiviin ja kallioon. Tiina hengittää syvään ja rentoutuu raikkaan merituulen pyyhkiessä kasvoja.

Satakunnan maisemaan kuuluu olennaisena osana 140 km Selkämeren rannikkoa. Satakunnan tunnetuimpia nähtävyyksiä ovat Unescon maailmanperintökohteet Vanha Rauma ja Sammallahdenmäki sekä Porin Mäntyluodon edustalla, Kallon saarella, sijaitseva majakka.

Tiina on syntynyt Keski-Suomessa, Äänekoskella, mutta hän muutti jo hyvin pienenä Satakuntaan. Tiina oli lapsena perheensä kolmesta sisaruksesta sisarusparven nuorin, mutta aikuisiällä he saivat vielä pikkuveljen. Tiina oli touhukas ja vilkas lapsi. Vauhtia riitti pienestä pitäen.

Tällä hetkellä Tiina asuu miehensä ja 17-vuotiaan poikansa kanssa Satakunnassa. Tiinan kaksi aikuista tytärtä ovat muuttaneet jo pois kotoa.

Osteoporoosin tausta

Murtumia Tiinalla oli jo lapsuudessa, mutta niitä ei tutkittu sen tarkemmin vaan ne laitettiin vauhdin ”piikkiin”. Nuorena aikuisena, noin kaksikymppisenä, Tiinalla murtui ranne ja varpaissakin oli murtumia. Tiinan ollessa 34-vuotias hän pyysi viimein lähteen luuntiheysmittaukseen. Hän oli lukenut IBD-lehdestä, että jos

on sairastanut IBD:tä (tulehduksellista suolistosairautta) yli 10 vuotta, luuntiheysmittaus pitäisi tehdä. Hoitava taho suostui ”pitkin hampain” luuntiheyden mittaamiseen. Mittauksen tuloksena Tiinalla todettiin osteoporoosi.

IBD todettiin Tiinalla jo paljon aiemmin, vähän päälle kaksikymppisenä. Hän kertoo kuitenkin sairastaneensa sitä jo noin 18-vuotiaasta asti. Diagnoosien jälkeen Tiina joutui miettimään, kuinka näiden pitkäaikaissairauksien kanssa eletään, voiko niihin itse vaikuttaa ja miten niitä tulee hoitaa.

Ammattinsa puolesta Tiina tiesi mistä osteoporoosissa on kyse, sillä Tiina on sairaanhoitaja. Diagnostiikan jälkeen hän toivoi silti saavansa lääkäriltä lisää tietoa sairaudesta ja sen hoidosta. Pettymys olikin suuri,

*"Diagnoosien jälkeen jouduin
miettimään, kuinka pitkäaikais-
sairauksien kanssa eletään ja
miten niitä tulee hoitaa".*



kun hän huomasi, ettei saanut tietoa, tukea tai sen enempää ohjaustakaan sairauden hoitoon terveydenhuollon ammattilaisilta. Toki reseptin lääkäri antoi.

Osteoporoosidiagnoosin jälkeen Tiinan mieleen tulvi kauhukuvia ihmisistä, joilla oli paha osteoporoosi, sillä Tiina on työssään hoitanut heitä. Melko pian hän alkoi kuitenkin itse etsiä ja hankkia tietoa eri paikoista ja tutki mitä osteoporoosin hoidossa tulee huomioda ja miten itse voi vaikuttaa luustonsa kuntoon.

Tiinalla on osteoporoosia jonkin verran suvussa. Tiinan isoäidillä oli osteoporoosi. Myös tyttärellä todettiin osteopenia. Hänelle tuli lapsuudessa herkästi pienellä liike-energialla rajuja murtumia, aivan kuten Tiinallekin.

Kun tytär oli 17-vuotias, Tiina vaati, että tyttären täytyy päästä luuntiheysmittaukseen. Nimittäin murtumia tuli edelleen helposti. Tytär sai diagnoosin, mutta osteopenian syytä ei juuri tutkittu. Tiina pohti, kuinka paljon tyttären luustoon on vaikuttanut hänen raskausaikanaan IBD:n hoitamiseksi annetut vahvat kortisonikuurit. Tutkimuksissa tyttäreltä löytyi lisäksi autoimmunisairaus, hypotyreoosi (kilpirauhasen vajaa-toiminta).

Osteoporoosin hoito

Tiina harmittelee, että hän jäi täysin ilman tukea ja ohjausta sairauden toteamisen yhteydessä ja sairauden alkuvaiheessa. Aluksi määrättiin vain lääkitys, eikä sen tehoa seurattu lainkaan. Tästä johtuen Tiina söi liian kauan lääkettä, alendronaattia. Vasta kun hän alkoi itse vaatia parempaa hoitoa ja seurantaa, asiat korjaantuivat. Nyt hän on tyytyväinen saamaansa osteoporoosin hoitoon: häntä hoidetaan nykyään erikoislääkärin vastaanotolla.

Nykyisin Tiina käyttää kalsiumlisää ja saa luulääkettä tiputuksen muodossa. Edellinen hoitokerta oli viime syksynä. Nyt lääkkeen tehoa seurataan aktiivisesti, ja Tiina pääsee ensi vuoden puolella luuntiheysmittaukseen. Hän on keskussairaalassa kirjoilla, koska hänellä on ollut useita murtumia. Edellisistä murtumista on nyt onneksi jo neljä vuotta. Silloin Tiina



"Kulje kohti unelmiasi ja toteuta niitä. Voit etsiä ja löytää arkeesi voimavaroja tuovia asioita."

nalla oli useampia peräkkäisiä pienten luiden murtumia, kuten sormien nivelpintoihin ja useaan eri kohtaan samaan sormeenkin.

Satakunnassa osteoporoosin hoitopolkua on kehitetty, mutta se ei Tiinan mielestä valitettavasti vielä näy riittävästi käytännössä. Sata-sairaalassa, keskussairaalatasolla, on endokrinologi, joka hoitaa osteoporoosipotilaita sekä osteoporoosihoitaja, joka toimii myös diabeteshoitajana. Lisäksi perusterveydenhuollossa on luustohoitaja. Hoitopolku ei ole kovin selkeä ja monellakaan sairastavalla ei ole siitä tietoa. Parannettavaa olisi Tiinan mielestä erityisesti siis viestinnässä ja tiedonkulussa, ettei asiakas tippuisi missään vaiheessa hoitopolulta.

Porin Perusturvan luustohoitajalle saa varattua ajan ilman lääkärin lähetettä. Kun luustohoitaja oli vieraillemassa Satakunnan Luustoyhdistyksen tapaamisessa, niin kukaan paikalla olevista jäsenistä ei tiennyt, että hänelle voi varata aikoja. Kohtaaminen yhdistyksen tapahtumassa oli merkittävä monella tavalla, niin jäse-

nille kuin ammattilaisellekin. Ehkä tapaaminen havahdutti luustohoitajaa ja hän oivalsi viestinnän sekä yhteistyön merkityksen osana onnistunutta osteoporoosin hoitoa.

Tunnista asiat, joista saat voimaa

Tiina työskentelee sairaanhoitajana äitiys- ja naistentautien poliklinikalla. Työssään Tiina kohtaa paljon eri ikäisiä, myös vaihdevuosi-ikäisiä, naisia ja hän pystyy huomioimaan luustoon liittyviä asioita potilaidensa ohjauksessa ja hoidossa. Hän pitää työtään merkityksellisenä ja tärkeänä, mutta hyvin kuormittavana. Korona-aika on tehnyt työstä entistä haasteellisemmän ja moneen paikkaan tarvittaisiin kipeästi lisäkäsiä.

Tiina kertoo, että pitkäaikaissairauden kanssa eläessä on tärkeää muistaa, että sairaus on vain yksi osa itseä. Sairaudet saattavat kuormittaa eri tavoin eri aikoina. On aikoja, jolloin ei edes muista sairastavansa ja toisinaan sairaus saattaa täyttää koko arjen. On tärkeää oppia huolehtimaan

omasta jaksamisestaan, tunnistaa oman jaksamisensa rajat sekä toisaalta tunnistaa myös itselle voimaa tuovat asiat. Jokaisella on omat selviytymiskeinonsa.

Työstä palautumiseen on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota, kun sairastaa pitkäaikaissairautta. Erityisen tärkeää tämä on silloin, jos hoitotasapainossa pysymiseksi tulisi välttää stressiä. Stressi pahentaa tulehduksellisten suolistosairauksien oireita ja sairastavan on tärkeää löytää itselleen sopiva tapa rentoutua ja palautua. Tiina pitää huolta jaksamisestaan vapaa-ajallaan monin eri tavoin, muun muassa viettämällä aikaa luonnossa.

Tiina huolehtii osteoporoosin omahoidosta aktiivisesti. Hän kiinnittää arjessaan erityistä huomiota ravintoon. Itseasiassa hänen osteoporoosiaan hoitava lääkäri kysyy joka tapaamiskerralla hyvin tarkkaan ravinnosta, ja niin siihen tulee kiinnitettyä huomiota enemmän itsekkin. Lisäksi Tiina pyrkii liikkumaan säännöllisesti luustoa vahvistavalla tavalla. Liikunta vahvistaa ja ylläpitää toimintakykyä sekä hoitaa mieltä. Tiina nauttii ja kokee elpyvänsä ja saavansa voimaa erityisesti luonnossa liikkessaan. Tiina yrittääkin päästä luontoon palautumaan ainakin viikonloppuisin, mutta joskus hän ehtii luontoon myös arkisin. Porissa Kallon rantakivet ovat eräs Tiinan arjen voimapaikoista.

– Luonnossa liikkuminen on minun juttuni ja vaeltaminen on rakkain harrastukseni. Olin tänä syksynä elo-syyskuun vaihteessa pohjoisessa kolme viikkoa. 140 km kilometriä tuli vaellettua äärimmäisen kauniiseen ruska-aikaan. Aivan Pohjois-Lapissa Angelissa, erämaan lähellä, on minun henkireikäni, meidän mökkimme.

Yhdistyksen tärkeä rooli

Tiina toimii vapaa-ajallaan vapaaehtoisena alueellisessa luustoyhdistyksessä Satakunnan Luustoyhdistyksessä puheenjohtaja. Tiina liittyi yhdistykseen, kun hän tapasi sattumalta yhdistyksessä toimivan liriksen, mutta kertoo tienneensä yhdistyksestä jo ennen tätä kohtaamistakin. Yhdistyksestä kertova esite oli sisätautien poliklinikalla, kun hän oli siellä hoidettavana IBD:n vuoksi.

Tiina kokee, että luustoyhdistyksellä on tärkeä rooli tiedon jakamisessa ja välityksessä. Ihmisille täytyy saada ajantasaista, uusinta tietoa oikea-aikaisesti silloin, kun he sitä kiipeimmin tarvitsevat. Ihmiset tarvitsevat tietoa myös eri sairauksien yhteydestä ja riskitekijöistä. Nämä asiat korostuivat erityisesti Tiinan ja hänen läheistensä kohdalla. Yhdistyksen tapaamisissa voi tavata vertaisen ja saada hyviä vinkkejä osteoporoosin omahoitoon. Tiina toivottaakin kaikki tervetulleeksi yhdistyksen tapaamiin ja kertoo, että apukäsillemme on myös tarvetta. Yhdistyksessä riittää pitkin vuotta monenlaista puuhaa ja kaikenlainen apu on tervetullutta. Luusto- ja osteoporoosiyhdistyksien yhteystiedot löydät lehdestä Tapahtumakalenterin yhteydestä.

Kulje kohti unelmiasi

Tiina kokee pärjäävänsä tällä hetkellä hyvin osteoporoosin kanssa, mutta IBD:n kanssa elämiseen hän tarvitsee vahvaa vertaistukea. Hänen kohdallaan IBD vaikuttaa arjessa enemmän toimintakykyyn ja arkeen. Tiina lähettääkin kannustavat terveisensä Luustotietolehden lukijoille:

– Pitkäaikaissairauden kanssa pärjää kyllä. Itseään pitää hoitaa ja kannustan kaikkia liikkumaan. Ei saa pelätä liikaa. Täytyy uskoa ja luottaa.

Tiina toteaa, että välillä vaelluksella ollessaan, kun lähimpään tuupaan tai tielle on 40–50 kilometriä, hänenkin mielessään vilahtaa ajatus, että mitä jos jotakin sattuu, mitä jos meneekin jalka vaikka murskaksi tai jotakin muuta. Mutta sitten hän ajattelee, että kyllä Suomessa tullaan pelastamaan. Elämää täytyy uskaltaa jatkaa. Aina voi ennakoida ja huolehtia mahdollisuuksien mukaan turvallisuudesta. Tiina pitääkin mukanaan aina muun muassa paljon erilaisia sidoksia ja tarpeellisia lääkkeitä, eikä lähde koskaan yksin tällaiselle pitkälle reissulle.

– Kulje kohti unelmiasi ja toteuta niitä. Voit etsiä ja löytää arkeesi voimavaroja tuovia asioita, turvallisuutta unohtamatta.

Haastattelun lopuksi Tiina kertoo hymyillen erään unelmansa toteutumisesta:

– Muutama vuosi sitten, kun näiden sairauksien kanssa paini arjessa, oli mielettömän upeaa, kun pitkäaikainen haaveeni toteutui. Pääsin vaeltamaan Haltille. Se oli jotain niin upeaa, että näistä sairauksista huolimatta minä olin siellä, Haltin huipulla. Se oli ihan valtavan ihana tunne! Tämä oli haaveeni, ennen kuin täytän 50, ja se toteutui!

TEKSTI: TIINA KURONEN
KUVAT: MIKAEL LEPPÄNIEMI



Tiina yhdessä tyttärensä kanssa.

Fyysinen kunto ennustaa paremmin kävelykyvyn säilymistä kuin liikkumisen määrä

Fyysisen aktiivisuuden määrä ei sellaisenaan ennusta tuleeko henkilöllä ikääntyessä ilmenemään kävelyvaikeuksia. Parempi fyysinen kunto sen sijaan ehkäisee kävelyvaikeuksien syntymistä. Jyväskylän yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin 75–85-vuotiaita, joille liikkumista kertyi noin tunti viikossa. Liikkumisen määrä oli sama sekä heillä, joille kehittyi kävelyvaikeuksia kahden vuoden seurannan aikana, kuin heillä, joille vaikeuksia ei kehittynyt.

Kävelynopeus ja jalkojen lihasvoima sen sijaan olivat parempia niillä, joille kävelyvaikeuksia ei kehittynyt.

–Olemme tottuneet siihen, että liikuntatutkimuksissa raportoidaan fyysisen aktiivisuuden ylläpitävän toimintakykyä. Tämä käsitys perustuu kuitenkin usein liikkumisen kokonaismäärään, vaikka fyysinen kunto vaikuttaa kykyymme liikkua ja olla fyysisesti aktiivisia. He, jotka kävelevät nopeammin ja kokevat kävelyn helpommaksi, liikkuvat enemmän. Siksi monissa tutkimuksissa vähäi-

nen liikunta-aktiivisuuden määrä on yhteydessä iäkkäiden kokemiin kävelyvaikeuksiin. Todellisuudessa yhteyttä selittää liikkumisen ohella fyysinen kunto, kommentoi akatemiatutkija **Laura Karavirta** Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

Iäkkäiden kävelykyvyn ylläpitämiseen tähdättäessä onkin olennaisempaa tavoitella fyysisen kunnan kehittymistä tietyn liikkumisen kokonaismäärän sijasta. Liikkumisen kokonaismäärä ei kerro, kuinka rasittavaa liikkuminen on suhteessa kunkin yksilölliseen suorituskykyyn. Harjoittelua onkin tärkeä vähitellen lisätä ja lähtökunto tietenkin huomioiden, jotta fyysinen kunto paranee. Aiempien tutkimusten perusteella tiedetään, että liikuntaharjoittelun avulla on mahdollista ehkäistä iäkkäiden kokemia kävelyvaikeuksia.

Lähde: Iäkkään ihmisen kävelykyvyn säilymistä ei ennusta liikkumisen määrä vaan fyysinen kunto, Jyväskylän yliopiston tutkimus uutiset 10/2021



Kuva: Pexels

Kalasta terveyttä lautaselle

Kalaa suositellaan syötäväksi ainakin kahdesti viikossa niin, että eri kalalajeja tulisi syötyä vaihdellen. Kala on terveellistä monestakin näkökulmasta katsottuna. Se on yksi niistä ruoka-aineista, joka sisältää luontaisesti D-vitamiinia. Riittävä D-vitamiinin saanti on paitsi luustoterveydelle keskeistä, myös tärkeää vastustuskyvyn näkökulmasta. Kala on myös erinomainen pehmeän rasvan lähde ja se sisältää välttämättömiä omega-3-rasvahappoja.

Eri kalalajien rasvapitoisuus vaihtelee paljon, ja eniten rasvaa on loheessa ja kirjoloheessa. Vähärasvaisia kaloja sen sijaan ovat muun muassa hauki, ahven ja kampela, ja ne sisältävät vähärasvaisuutensa vuoksi melko vähän energiaa. Kala on myös hyvä proteiinin lähde, ja lisäksi kalan säännöllinen käyttö on mainio keino turvata useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti etenkin silloin, jos ruokavalio sisältää niukasti tai ei ollenkaan lihaa ja maitotuotteita.

Lähde: Kala on terveellistä monesta syystä – tiedote, Pro Kala ry, 8/2021.



Kuva: Pexels

Tyypin 1 diabeteksella vaikutuksia luustoon jo lapsuudessa

Tyypin 1 diabetesta sairastavien aikuisten luuntiheys on usein tavallista pienempi. Tuoreen tutkimuksen perusteella sama näyttäisi koskevan aikuisten lisäksi myös lapsia, jotka sairastavat tyypin 1 diabetesta. Tutkimukseen osallistui noin 2 600 keskimäärin 13-vuotiaasta diabeetikkoa sekä 3900 tervettä verrokia. Luiden tiheyttä tutkittiin eri menetelmillä, ja mittauksen perusteella huomattiin, että tyypin 1 diabetesta sairastavien luiden tiheys oli niin kokonaisuudessaan kuin myös muun muassa lannerangassa ja reisiluussa pienempi. Tämä antaa viitteitä siitä, että tyypin 1 diabetes voi heikentää luustoa jo lapsuudessa, ja tämän vuoksi luuston terveyteen on tärkeää kiinnittää huomiota varhaisessa vaiheessa.

Lähde: Tyypin 1 diabetesta sairastavien luuntiheys heikentynyt mahdollisesti jo lapsuudessa, Duodecim 8/2021.

Gluteenittomien tuotteiden kuitupitoisuus vastaa tavanomaisia

Tähän asti gluteenittoman ruokavalion ongelmana on ollut liian vähäinen kuidun saanti, mutta keväällä julkaistun tutkimustuloksen mukaan tilanne on muuttunut. Gluteeniton elämä -lehdessä (3/2021, 18) julkaistussa artikkelissa kerrotaan, että gluteenittomien tuotteiden kuitupitoisuus on nykyisin lähes samalla tasolla tavanomaisten viljatuotteiden kanssa. Artikkelin mukaan kannattaa kuitenkin muistaa, että omassa arjessa kannattaa valita vaihtelevasti eri gluteenittomia tuotteita. Näin voi varmistaa riittävän kuidun, proteiinien ja kivennäisaineiden saannin sekä voi vähentää raskasmetallien saamista ruokavaliosta.

Alkuperäinen tutkimus: TemaNord 2021:516; www.bit.ly/3tr3hni.



Kuva: Pexels

Hyvästä fyysisestä toimintakyvystä apua vastoinkäymisissä

Resilienssiä, eli selviytymistä ja sopeutumista vastoinkäymisistä, on tutkittu perinteisesti mielen sopeutumisen näkökulmasta. Jyväskylän yliopistossa tehdyssä väitöskirjatutkimuksessa resilienssiä tutkittiin fyysisestä eli kehon resilienssin näkökulmasta.

Tutkimuksen perusteella todettiin, että hyvä fyysinen toimintakyky auttaa iäkkäitä selviytymään erilaisista elämän stressitilanteista, ja että siitä on apua vastoinkäymisissä. Hyvästä lihasvoimasta ja kävelynopeudesta on aina hyötyä, mutta niiden todettiin turvaavan paremmat valmiudet selviytyä esimerkiksi luunmurtumasta. Varsinkin korona-aikana hyvä fyysinen toimintakyky osoitautui myös tärkeäksi elämänlaatua ylläpitäväksi tekijäksi, jos sosiaalisen etäisyyden suositus oli koettu rajoittavaksi.

Hyvä liikkumiskyky todennäköisesti mahdollisti aktiivisena pysymisen siitä huolimatta, että tekemisen mahdollisuuksia oli rajoitettu. Elämänlaadun säilymisen kannalta hyvä koettu stressinhallintakyky sekä se, ettei kokenut itseään yksinäiseksi, olivat merkittäviä hyvän elämänlaadun säilymisen kannalta.

Väitöstutkimus osoitti, että nyky-päivän iäkkäiden fyysinen toimintakyky on parempi kuin samanikäisten toimintakyky kolmekymmentä vuotta sitten. Yhteiskunnan muutokset ja nykyisten iäkkäiden paremmat elinolosuhteet koko elämänkaaren ajan aiempiin sukupolviin verrattuna, ovat todennäköisesti olleet tuke-massa myönteistä kehitystä.

Lähde: Jyväskylän yliopiston tiedote "Väitös 22.10.2021: Hyvä fyysinen toimintakyky auttaa iäkkäitä ihmisiä selviytymään vastoinkäymisistä (Koivunen)"



Kuva: Pexels

KotiTV:n kautta aktiivisuutta ikäihmisten arkeen

KotiTV on palvelukanava, jonka mahdollistavat sairaanhoitopiirit ja sote-alueiden kunnat. Sen kautta tarjotaan kulttuuria ja opetussellista sisältöä, liikunnallista etäkuntoutusta sekä virikkeellistä muistikuntoutusta ikäihmisille. Etänä tarjottavat palvelut suunnitellaan yhdessä ikäihmisten kuntoutuksen ja etäoppimisen ammattilaisten kanssa sekä kuntien vanhustyön toimijoiden sekä omais- ja vanhusverkostojen asiantuntijoita kuullen.

Liikunta- ja muistikuntoutusta on tarjolla joka arkipäivä klo 11–12 ja kulttuuria sekä oppimista joka arkipäivä klo 12–13. Kuntoutustunnit pidetään ruotsiksi maanantaisin ja perjantaisin klo 10–11. KotiTV:n näkyvyys kattaa kahdeksan maakuntaa (Etelä-Pohjanmaa, Keski-Suomi, Pohjanmaa, Pohjois-Karjala, Pohjois-Pohjanmaa, Kymenlaakso, Satakunta ja Uusimaa).

Lähde: www.kotitv.fi

D-vitamiinin saanti

Suomessa on 2000-luvun alkuun saakka ollut D-vitamiinin saanti riittämättömällä tasolla. Suomessa D-vitamiinia on lisätty nestemäisiin maitotuotteisiin ja rasvaveitteisiin vuodesta 2003 lähtien, jolloin Valtion ravitsemusneuvottelukunta huolestui suomalaisten vähäisestä D-vitamiinin saannista.

Vuonna 2010 D-vitamiinilisän määrä elintarvikkeissa kaksinkertaistettiin, sillä tutkimuksissa havaittiin suomalaisten olevan edelleen D-vitamiinin puutteessa.

Nyt julkaistussa tutkimuksessa on selvitetty aikuisten D-vitamiinin saantia. Aineisto käsitti 1 757 iältään 18–74-vuotiaista aikuista. Tulosten mukaan miesten D-vitamiinin kokonaissaanti oli keskimäärin 23 mikrogrammaa ja naisilla 26 mikrogrammaa vuorokaudessa. Verikokeella mitattu D-vitamiinipitoisuus oli vastaavasti keskimäärin 67 nmol/l ja 76 nmol/l.

Ruoista tärkeimmät D-vitamiinin lähteet olivat täydennetyt elintarvikkeet ja kala. Täydennettyjen elintarvikkeiden merkitys korostui erityisesti niillä henkilöillä, jotka eivät käyttäneet D-vitamiinilisää.

Kaikkiaan suomalaisten D-vitamiinin saanti on kohonnut merkittävästi ja saanti on kohtuullisella tasolla. Tästä huolimatta osa suomalaisista kärsii edelleen D-vitamiinin puutteesta: puutosrajan (S-25(OH)D < 30 nmol/l) alapuolelle jäi 6 % miehistä ja 2 % naisista.

Tutkimustulosten mukaan on tärkeää korostaa D-vitamiinilisen merkitystä niille, jotka eivät käytä säännöllisesti D-vitamiinia sisältäviä ruokia. ”Ruokailutottumusten muutuksessa on seurattava tilannetta ja tehtävä tarvittaessa korjausliikkeitä.”

Lähde: Raulio, Tapanainen et al. D-vitamiinin saanti ja seerumipitoisuus aikuisilla. Lääkärilehti 44/2021, 2578–2582.



Kuva: Pexels



Kuva: Pixabay

Vanhuksen vajaaravitsemuksen syynä voi olla heikko suun terveys

Vajaaravitseminen vanhuudessa on vaarallista. Se voi aiheutua sairauksista, toiminnanvajeista ja niihin liittyvästä ruokahalun heikentymisestä. Vajaaravitseminen voi altistaa monisairastavuuteen, gerasteniaan, kaatumisiin, toiminnanvajeisiin, muistisairauteen, sairaalahoitoon joutumiseen sekä kuolemanvaaraan.

Kotona asuvista vanhuksista 3 %:lla on vajaaravitsemusta. Kotihoidossa olevilla sitä on 9 %:lla. Sairaalapotilaista yli joka viidennellä on vajaaravitsemusta (22 %) ja pitkäaikaishoidossa määrä on jopa tätä suurempi (28 %).

Yhtenä tekijänä vajaaravitsemuksen taustalla voi olla suun heikko terveys. Yleensä kyseessä on pitkään jatkunut tilanne, jossa ravinnon saanti heikkenee vähitellen, samoin ravitsemustila. Näitä seuraavat lihaskato, gerastenia ja toiminnanvajeet.

Erityisesti ympärivuorokautisessa hoidossa tilanne on vaikea, sillä vanhukset eivät kykene itse huolehtimaan suuhygieniastaan. Tällöin tärkeän proteiinin saanti heikkenee.

Ikääntyneiden suun terveys on Suomessa parantunut vuosikymmenien aikana, mutta edelleen 70-vuot-

ta täyttäneistä miehistä joka neljäs ja naisista lähes joka kolmas on hampaaton. Pitkäaikaishoidossa lähes joka viides hampaaton ei käytä proteeseja. Syynä ovat puremaongelmat, proteesien korjaustarpeet tai muut proteesien käytön haasteet.

Yhtenä lisähaasteena on se, että ympärivuorokautiseen hoitoon joutuessaan ikääntyneen suun terveydenhuolto vaikeutuu samalla, kun karies ja paradontiitti ovat valitettavan yleisiä sairauksia. Lisäksi ympärivuorokautisen hoidon asukkailla on monia muita suun ongelmia, kuten purenta, kuiva suu ja suun monet kiputilat. Suun heikko terveys onkin nykyisin yksi geriatrinen oireyhtymä.

Vajaaravitseminen ja heikko suun terveys ovat näin vahvasti yhteydessä toisiinsa. Suun terveyden ylläpito ja riittävän ravinnon saannin turvaaminen voivat olla avain hauraiden vanhusten parempaan ravitsemustilaan, toimintakykyyn ja elämänlaatuun.

Lähde: Pitkälä, Hiltunen ja Suominen. Pääkirjoitus. Tiede. Lääkärilehti 44/2021, 2535.



Kuva: Pexels

Väestön terveyserot

Osa suomalaisista elää sairautta ja lyhyemmän elämän kuin toiset. Terveyseroja on yritetty kaventaa jo vuosien ajan, mutta tuloksia ei ole syntynyt. Osittain terveyserot väestöryhmien välillä ovat jopa kasvaneet.

Ihmisen koulutustaso näkyy terveydessä: elinajanodote on alempi ja sairastavuus korkeammalla tasolla vähemmän koulutetuilla kuin pitkään kouluja käyneillä.

Erot eri koulutusryhmien välillä olivat kasvaneet liikunnan ja tupakoinnin osalta. Aiempaa useampi alimpaan koulutusryhmään kuuluva ei harrastanut liikuntaa. Lisäksi päivittäin tupakoivien määrä on pysynyt lähes samana. Sen sijaan korkeakoulutetuista yhä useampi on vähentänyt tupakointiaan sekä harrasti liikuntaa.

Väestön terveyseroihin puuttumiseksi tarvitaan erojen systemaattista seuranta ja arviointia sekä tietoa nykytilasta, toteaa Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) tiedotteessaan.

Lähde: THL. Tiedote 21.5.2021.

Kansanedustaja Paula Risikko:

Osteoporoosin hyvä hoito on oikeasti tärkeä asia

Kansanedustaja Paula Risikko toimii viime vuonna perustetun Eduskunnan osteoporoosiryhmän puheenjohtajana.

Olen peruskoulutukseltani sairaanhoitaja ja olen erikoitunut sisätauteihin ja geriatriseen hoitotyöhön. Opiskellessani osteoporoosiin ja sen ennaltaehkäisyyn liittyvät asiat käytiin hyvin läpi.

Risikko on toiminut myös terveydenhuollon opettajana, jolloin hän on myös opettanut luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyviä asioita terveydenhuollon tuleville ammattilaisille.

Lisäksi Risikko on toiminut käytännön hoitotyössä osastoilla, joissa hoidettiin kansan- ja pitkäaikais-sairauksia, kuten reumaa, sydän- ja verisuonisairauksia sekä diabetesta. Niinpä osteoporoosi on tullut tutuksi myös sitä kautta. Hän on aikoinaan tehnyt myös kannanottaja kaatumistapaturmista ja siitä, mitä ne voivat saada aikaan:

- Kuten tiedetään, saattaa aiemmin itsenäisesti hyvin toimeen tullut ikääntynyt kaatua kotonaan, jolloin tulee lonkkamurtuma ja sen myötä sairaala- ja hoivalaitoskierre. Moni myös menehtyy lonkkamurtuman seurauksena, Risikko toteaa vakavana.

- Usein ajatellaan, että osteoporoosi kuuluu ikääntymiseen. Näin se ei kuitenkaan ole, sillä osteoporoosia voidaan hoitaa ja ennaltaehkäistä osteoporoosin aiheuttamia komplikaatioita. Osteoporoosia ei todellakaan tarvitse pitää itsestään selvänä osana ikääntymistä.

Raportti osteoporoosin hoidosta

Luustoliitto julkaisi Luustoviikolla raportin osteoporoosin hoidosta, joka perustui potilaskyselyn ja sairaanhoidopiireille osoitetun kyselyn vastuksiin sekä Duodecimin Terveysporttivuilla julkaistuihin hoitoketjutietoi-

hin. Raportin sisältöä käsiteltiin myös Eduskunnan osteoporoosiryhmässä ja asia sai julkisuutta mediassa.

- Yllättävää oli raportissa se, miten paljon kehitettävää osteoporoosin diagnostisoinnin ja hoidon koko prosessissa on. On selvää, että Suomi ei ole osteoporoosin hoidon mallimaata, Risikko toteaa.

Risikon mielestä on erittäin hyvä, että selvitys tehtiin ja nähtiin, mitä haasteita osteoporoosin hoitoketjun toteutuksessa on ja mitkä ovat alueiden väliset erot.

- Myös sitä jäin pohtimaan, otaanko osteoporoosin hoito riittävän vakavasti.

Risikko muistuttaa, että osteoporoosin ja murtumien ennaltaehkäisyyn tarvitaan ammattilaisten lisäksi myös osteoporoosin riskissä olevia ja osteoporoosia sairastavia itseään, sillä omahoidon merkitys on korvaamaton. Terveydenhuollosta osteoporoosia sairastavat voivat saada tarvitsemaansa tietoa ja tukea itsensä hoitamiseen.

- Tiedon ja tuen antamisessa myös potilasyhdistysten rooli on hyvin tärkeä.

Hyvä hoito kaatuu vähäisiin resursseihin

Risikon mukaan ammattihenkilöstöllä on tietoa osteoporoosista, mutta terveydenhuollon voimavarat menevät tällä hetkellä osteoporoosin osalta sen aikaansaamien komplikaatioiden hoitoon, osteoporoosin ja murtumien ennaltaehkäisyyn ja hyvän kokonaisuuden toteutuksen sijaan.

- Uusien murtumien ennaltaehkäisyyn ei riitä enää resursseja, Risikko tuumii.

Ammattilaiset tietävät osteoporoosin vakavuuden. Tosiasia kuitenkin on, että resurssien niukkuus rajaa yksittäiseen potilaaseen käytettävää

aikaa, ja mahdollisuudet terveyden edistämiseen ovat vähäiset. Lisäksi osa resursseista menee osteoporoosin seurauksia eli murtumia hoidettaessa.

- Tämä kaikki tapahtuu, vaikka varsin hyvin tiedetään, että osteoporoosin hyvällä hoidolla on paljon saantoa eli hyötysuhde on korkea sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta.

Hoitoketju katkeaa

Risikko muistuttaa, että osteoporoosin koko hoitoketjun pitää olla kunossa, yhden ketjun osan toiminta ei riitä.

- Ikävä kyllä tämä ei koske pelkästään osteoporoosia, vaan sama haaste on monessa muussakin pitkäaikaissairauksessa: hoitoketjusta saatetaan hoitaa yksi osa, mutta kokonaisuus ei ole hallinnassa.

Tällöin potilas putoaa hoidon piiristä kesken kaiken. Potilas saattaa saada diagnoosin ja hoidon, mutta hoidon tehon seuranta ja kuntoutus jää toteutumatta.

Toinen ongelma liittyy Risikon mukaan erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon väliseen yhteydenpitoon. Pääosin osteoporoosin hoito kuuluu perusterveydenhuollon tehtäviin. Mutta osa osteoporoosia sairastavista tarvitsee erikoissairaanhoitoa esimerkiksi osteoporoosin aiheuttajasairauden tai vaikean osteoporoosin vuoksi.

- Erikoissairaanhoidossa voi saada erinomaista hoitoa, mutta sitten kun potilas siirretään perusterveydenhuollon piiriin, hoidon tehon seuranta jää pois.

Ongelmaksi nousevat jälleen perusterveydenhuollon liian pienet resurssit ja myös hoitoketjujen hallinnan haasteet.

Kyse ei ole rakettitieteestä

- Mielestäni kaikki, jotka koulutetaan terveydenhuollon alalle tietävät, mitä tarkoittaa osteoporoosi ja miten sitä ja murtumia ennaltaehkäistään. He tietävät, mitä osteoporoosi hoitamattomana aiheuttaa ja mitkä ovat huonosti hoidetun osteoporoosin kustannukset yhteiskunnalle. Tietoa siis on, Risikko toteaa.



Paula Risikko

Jälleen Risikko nostaa esille perusterveydenhuollon resurssit: onko terveydenhuollossa resursseja tunnistaa osteoporoosi riittävän ajoissa tai hoitaa osteoporoosia hyvin. Jos henkilöllä on kohonnut osteoporoosin riski, ajatellaanko sen kuuluvan osaksi normaalia ikääntymistä? Näin ei pitäisi missään nimessä tehdä.

Sama koskee kaatumistapaturmia. Niihin pitäisi tarttua heti.

– Osteoporoosin tunnistaminen ja diagnostisointi eivät ole rakettitiedettä, Risikko muistuttaa.

Terveydenhuollon pitäisi toimia nykyistä kokonaisvaltaisemmin. Esimerkiksi jos potilas menee valittamaan kurkkukipua, pitäisi terveydenhuollon ammattihenkilön ottaa huomioon potilaan kokonaisuus, eikä pelkästään kurkistaa kurkkuun. Potilaan kokonaisvaltaisella hoidolla voidaan säästää yksilö monelta turhalta kärsimykseltä ja yhteiskunta suurilta kustannuksilta.

– Hienoa, että on olemassa Luustoliitto, joka tuo osteoporoosin hoidon haasteet esille. Potilaskyselyn ja koko raportin tuloksia ei saa missään nimessä vähätellä!

Luustoliitolla riittää töitä

Luustoliiton kannattaisi jatkossa Risikon mukaan tuottaa materiaalia terveydenhuollon ammattilaisten perus- ja täydennyskoulutukseen: lääkäreille, hoitajille ja fysioterapeuteille.

– Luustoliitto voisi myös tuottaa verkko- ja muita terveydenhuollon ammattilaisten täydennyskoulutuksia.

Lisäksi terveydenhuollon päättäjät tarvitsevat tietoa siitä, mihin kannattaa sijoittaa resursseja, kun lähdetään ennaltaehkäisemään murtumia. Murtumien hoito tuottaa nykyisin suuria kustannuksia, joita voitaisiin vähentää osteoporoosin hyvän hoidon ja kaatumisen ehkäisyn avulla.

– Osteoporoosi on siitä oivallinen sairausryhmä siitä näkökulmasta, että hoidon kustannusvaikuttavuus on saavutettavissa. On olemassa kustannusvaikuttavia keinoja ennaltaehkäistä osteoporoosia ja murtumia sekä myös hoitaa osteoporoosia.

Risikko ehdottaakin, että Luustoliitto lähettäisi sekä kunnanvaltuutetuille että tulevien hyvinvointialueiden valtuutetuille säännöllisesti uutiskirjeitä, joissa kerrottaisiin osteoporoosista ja sen hyvästä hoidosta ja muistutettaisiin hoitamattomuuden kalliista hinnasta.

Hoitoketjut kuntoon

Risikko nostaa esille valtakunnallisten hoito-ohjelmien merkityksen. Osteoporoosin osalta kyseessä on Osteoporoosi Käypä hoito -suositus.

– Ohjeistuksessa kerrotaan, miten ammattihenkilöt tunnistavat ja diagnostisoivat osteoporoosin, jotta voivat käynnistää hoitoketjun prosessin.

Tulevilla hyvinvointialueilla keskeisessä roolissa on osaava henkilöstö.

– Hallinto ei tee hyvää hoitoa, vaan ennen kaikkea tulevilla hyvinvointialueilla oleva terveydenhuollon ammattilaisten osaaminen ratkaisee. Sote-uudistuksen tehtävänä on Risikon mukaan puuttua nykyisen terveydenhuollon heikkouksiin: vahvistaa peruspalveluita ja perusterveydenhuoltoa sekä tehdä hoitoketjuista sujuvia.

Osteoporoosin hoitoketju voisi olla Risikon mielestä oivallinen tapausesimerkki, jonka avulla voitaisiin testata eri alueiden hoitoketjujen toimivuutta ja hioa prosesseja kuntoon. Osteoporoosia kun sairastetaan kaikilla sote-alueilla.

– Jos hoitoketjut eivät ole kunnossa, tiedetään seuraukset: kärsimystä ja kustannuksia!

Toimiva osteoporoosin hoitoketju voisi toimia mallina myös muiden sairauksien hoitoketjujen kehittämisessä.

Sote-uudistuksessa pyritään lisäksi yhteistyön lisäämiseen perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon sekä sosiaalitoimen välillä ja integroimaan niiden toiminta potilaan näkökulmasta toimivaksi kokonaisuudeksi. Tämä kaikki on Risikon mukaan myös osteoporoosia sairastavan potilaan parhaaksi, sillä moni osteoporoosia sairastava voi tarvita näitä kaikkia.

Omahoito kunniaan

– On todella hienoa, että meillä on toimivia hoitoja osteoporoosiin. Samalla kannustan kaikkia osteoporoosia sairastavia Luustotieto-lehden lukijoita tiedon hankkimiseen ja omahoitoon. Sillä on ratkaiseva rooli koko hoidon onnistumisessa, Risikko toteaa.

Luustotieto-lehteä lukevia ammattilaisia Risikko kannustaa puolestaan ottamaan osteoporoosin hoidon kokonaisuuden vakavasti:

– Osteoporoosin hyvä hoito on oikeasti tärkeä asia, sillä hoitamattomana osteoporoosi aiheuttaa paljon kärsimystä ja suuria kustannuksia.

TEKSTI: ANSA HOLM

KUVA: PAULA RISIKKO



Kuva: Pexels

Sairastan osteoporoosia. Olen kuullut, että pitkäaikaissairautta sairastavana minulla olisi hyvä olla hoitosuunnitelma. Mitä se sisältää? Mistä ja miten sen saa?

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoamaa osteoporoosia sairastaville tarkoitettua kertaluonnoista neuvontaa ja tukea erilaisissa omahoitoon liittyvissä kysymyksissä esim. arki osteoporoosin kanssa, ravitsemus, liikunta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäinen toteutus ja yhdistystoiminta.

Puhelimitse luustoneuvontaa saa torstaisin klo 12.00–14.00 numerossa 050 337 7570. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran.

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

Terveystenhuoltolaki velvoittaa ammattilaisia laatimaan terveys- ja hoitosuunnitelman (jatkossa hoitosuunnitelma) pitkäaikaissairaille. Toisaalta jokaisella pitkäaikaissairaalla on oikeus saada hoitosuunnitelma. Pitkäaikaissairaalla tarkoitetaan henkilöä, joka tarvitsee sairautensa tai terveydentilansa takia pitkäaikaista seurantaa, hoitoa tai kuntoutusta. Hoitosuunnitelma tulisi laatia kaikille, joiden hoito edellyttää koordinoitua ja jotka hyötyvät suunnitelmasta. Suunnitelma laaditaan potilasta kuunnellen sekä yhdessä ja yhteisymmärryksessä hänen kanssaan.

Osteoporoosin Käypä hoito-suosituksen tavoitteena on muun muassa yhtenäistää valtakunnallisia osteoporoosin hoitokäytäntöjä, vähentää luunmurtumia sekä edistää osteoporoosia sairastavien elämänlaatua ja toimintakykyä. Myös Käypä hoito -suosituksen mukaan tulee laatia hoitosuunnitelma. Se avulla osteoporoosia sairastava voi olla aktiivinen toimija omahoidossaan. Parhaimmillaan hoitosuunnitelma kannustaa potilasta sekä tukee hänen

pystyvyyttään, motivaatiotaan ja voimaantumista omasta terveydestään huolehtimiseen.

Hoitosuunnitelma sisältää kaikki potilaan kannalta oleelliset terveysongelmat sekä niihin liittyvät terveydenhuollon tutkimus-, hoito-, kuntoutus- ja seurantatoimet. Hoitosuunnitelma on osa potilasasiakirjaa ja se liitetään myös Kansallisen terveysarkiston (Kanta) palveluun. Hoitosuunnitelma toimitetaan potilaalle ja tarvittaessa sen voi pyytää itselleen. Hoitosuunnitelman laatimisesta ja ylläpidosta vastaa potilasta hoitava terveydenhuollon ammattilainen. Suunnitelmaa hyödyntävät ja täydentävät kaikki hoitoon osallistuvat ammattilaiset. Näin se edistää myös hoidon jatkuvuutta.

Hoitosuunnitelma sisältää hoidon tarpeen, tavoitteen, toteutuksen ja keinot, tuen, seurannan sekä vaikutusten arvioinnin. Lisäksi hoitosuunnitelman tulee sisältää lääkehoidon toteutus, tavoitteet ja seuranta.

Hoidon tarvetta ja tavoitetta määritettäessä tulee huomioida potilaan oma kokemus ja toiveet. Tarve muodostuu potilaan yhdessä ammattilaisen kanssa tunnistamista sairauksista ja terveyshaasteista. Tavoite on se muutos, johon yhdessä sovitulla hoidolla pyritään. Ammattilainen tukee tavoitteen asettamisessa. Tavoitteiden tulee olla realistisia ja potilaan omiin lähtökohtiin perustuvia. Tavoitteet voidaan asettaa määräajaksi, jonka jälkeen niitä tulee arvioida uudestaan.

Hoidon toteutus ja keinot sisältävät sekä potilaan itsensä toteuttaman omahoidon että terveydenhuollon palvelut tai muun toiminnan. Tämän osion tulisi olla niin yksiselitteinen, että potilas voi toteuttaa omahoitoaan sen perusteella. Osteoporoosia sairastavan kohdalla tämä hoitosuunnitelman osio sisältää esimerkiksi D-vitamiinilisän annoksen, liikuntaohjeita ja lääkehoidon toteutusohjeen.

Hoidon tuki tarkoittaa sitä, miten ja mitä tukea omahoidon toteuttamiseen on ammattilaiselta sovittu saatavan. Ammattilaisten tuki vertaistuen ohella lisää luottamusta, turvallisuutta ja toiveikkuutta arjessa pitkäaikaissairauden kanssa. Voimavarat vaihtelevat eri elämäntilanteissa ja myös hoitoväsymystä voi esiintyä, joten tukea tarvitaan.

Hoidon seuranta ja arviointi kuvaavat, miten ja milloin hoidon seuranta- ja arviointia tehdään. Mahdollisuuksien mukaan osteoporoosin hoitoa seurataan luuntiheysmittauksin. Jos esimerkiksi osteoporoosin lääkehoito on käytössä, niin luuntiheysmittaus tulisi tehdä 2–3 vuoden välein. Seurantaväli on yksilöllinen.

Hoitosuunnitelma, joka sisältää muu muassa osteoporoosin omahoidon yksityiskohdat ja seuranta-suunnitelman, kannattaa ottaa puheeksi oman hoitotahon lääkärin tai hoitajan kanssa. Ottamalla yhteyttä esimerkiksi omaan terveysasemaasi voit myös selvittää, onko paikkakunnallasi murtuma-, osteoporoosi-, tai luustohoitaja tai vastaava vastuuhenkilö. Heidän tehtäviinsä kuuluu myös osteoporoosia sairastavien omahoidon ohjaus ja tuki. Lisäksi he todennäköisesti voivat auttaa myös hoitosuunnitelmaan liittyvissä asioissa.

Oman hoitosuunnitelman toteutukseen saat voimaa ja tukea myös esimerkiksi Luustoliiton tavoitteellisilta kursseilta. Niillä voit paneutua omahoidon kokonaisuuden lisäksi omaan arkeesi ja asettaa juuri sinulle sopivan konkreettisen tavoitteen. Tavoitteen saavuttamiseen saat kursilla tukea niin ohjaajalta kuin vertaisilta. Lisätietoa kursseista: luustoliitto.fi/kuntoutus.

Lähteitä ja lisätietoa:

Brinkmann & Laine 2021. Lääkehoidon suunnitelma osana terveys- ja hoitosuunnitelmaa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2021; 137(5): 533–538.

Komulainen, Vuokko & Mäkelä 2011. Rakenteinen terveys- ja hoitosuunnitelma. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Korhonen 2018. Terveys- ja hoitosuunnitelman toiminnalliset vaatimukset liittyville järjestelmille Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2020. Osteoporoosi. Käypä hoito-suositus.



Kuva: Milla Crondahl

Luustoliiton suunnittelija Pauliina Tamminen piti perusterveydenhuollon lääkäreille alustuksen osteoporoosipotilaan omahoidon tukemisesta.

Perusterveydenhuollon lääkäreiden koulutus

Lokakuussa järjestettiin Yksilöllinen hoito -osteoporoosikoulutus etänä perusterveydenhuollon lääkäreille. Valtakunnallisessa Amgen-lääkeyrityksen järjestämässä koulutuksessa oli mukana lähes 50 lääkärinä eri puolilta Suomea.

Koulutuksessa käsiteltiin maamme huippuasiantuntijoiden toimesta koronapandemian vaikutuksia hoitovelkaan, murtumariskin tunnistamista ja osteoporoosin lääkehoitoa. Lisäksi Luustoliitolla oli kunnia olla mukana. Luustoliiton suunnittelija Pauliina Tamminen piti koulutuksessa alustuksen osteoporoosipotilaan omahoidon tukemisesta.



Dosentti, sisätautien- ja endokrinologian- ja geriatrian erikoislääkäri Leo Niskanen (vas.) ja koordinaattori, fysioterapeutti AMK Iiris Salomaa Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymästä vastasivat kysymyksiin läkehoidosta ja hoitoketjun toiminnasta.

Virtuaalifoorumi terveydenhuollon ammattilaisille

Elo-lokakuun aikana Luustoliitto järjesti neliosaisen koulutuskokonaisuuden terveydenhuollon ammattilaisille. Kokonaisuudessa käytiin läpi osteoporoosin hoitosuosituksista sekä esiteltiin hyviä hoitoketjukäytäntöjä

eri puolilta Suomea. Kouluttajina toimivat Suomen eturivin asiantuntijat.

Virtuaalifoorumin tilaisuudet järjestettiin etänä ja lisäksi ammattilaisilla oli mahdollisuus katsoa tilaisuuksien tallenteet jälkepäin. Yhteensä Virtuaalifoorumiin osallistui 550 alan ammattilaista. Tilaisuuksien juontajina toimi liiton henkilöstö.

Osteoporoosi pysyy kauan piilossa

Pienienerginen murtuma on usein viimeinen varoitus



Kuva: Studio Petteri Kitti

Leo Niskanen



Kuva: Pentti Varska

Heikki Kröger

Osteoporoosi on näkymätön, mutta yllättävän yleinen terveysongelma. Se havaitaan usein vasta esimerkiksi pienen kaatumisen myötä syntyneen murtuman – tai nikamamurtumasta tai selkärangan virheasennosta johtuvan pitkittyneen kivun perusteella. Aihealue oli monipuolisesti esillä Itä-Suomen Lääketiedetapahtumassa syyskuussa 2021.

Koronaepidemian yhteydessä on puhuttu paljon hoitovelasta ja sen takaisin maksun vaikeudesta. Samaan aikaan suomalaisille on kertynyt liikuntavelkaa, joka heijastuu osaltaan mm. luuston kuntoon. Osteoporoosi on tällä hetkellä aihealueena ajankohtainen myös väestön ikääntymisen sekä siihen liittyvän heikentyneen tuki- ja liikuntaelinterveyden myötä. Asia noteerattiin myös lääkäreille suunnatussa Itä-Suomen Lääketiedetapahtumassa, jossa oli keskiviikkona 29.9.2021 Osteoporoosi-luentosessio.

Kolme tilaisuuden seitsemästä luennonsijasta oli osteoporoosin Käypä hoito -työryhmän jäseniä. Tässä artikkelissa ovat asiantuntijoina Käypä hoito -suositustyöryhmän puheenjohtaja ja Osteoporoosi-koulutuksen puheenjohtaja.

Muutama nosto Itä-Suomen Lääketiede -tapahtuman Osteoporoosi -koulutuksesta

Vastaajina:

- Osteoporoosin Käypä hoito -suositustyöryhmän puheenjohtaja, sisätautien, geriatrian ja endokrinologian erikoislääkäri, osastonylilääkäri, dosentti **Leo Niskanen**, Päijät-Hämeen keskussairaala
- Ortopedian ja traumatologian professori, ylilääkäri **Heikki Kröger**, Itä-Suomen yliopisto ja Kuopion yliopistollinen sairaala

”Ennen osteoporoosin lääkehoidon aloittamista tulee Käypä hoito -suosituksen mukaan huolehtia siitä, että D-vitamiinin ja kalsiumin saanti on riittävää.”

Ydinviesti ja murtumariskin tunnistaminen

● Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun lujuuden heikentyminen altistaa murtumalle. Yksi kaikkien tärkeimmistä asioista murtumien ehkäisyssä on osteoporoosipotilaan tunnistaminen lääkärin vastaanotolla ja ensiavussa. Olisikin toivottavaa, että FRAX-murtumariskilaskurin käyttö yleistyisi terveydenhuollossa. FRAX (Fracture Risk Assessment Tool) löytyy helposti googlaamalla.

● FRAX-murtumariskilaskuri laskee yksilöllisten riskitekijöiden perusteella lonkkamurtuman ja muiden tärkeimpien osteoporoottisten murtumien (ranne-, nikama- tai olkaluun yläosan murtuman) todennäköisyyden kymmeneksi vuodeksi, mikä helpottaa murtumariskin kokonaisarviointia ja hoitopäätöksen tekoa.

● FRAX-laskurin lisäksi esimerkiksi Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksiköissä on otettu käyttöön kannettavaan tietokoneeseen liitettävät Bindex-mittauslaitteet. Tavoitteena on tehostaa osteoporoosin seulontaa ja diagnostiikkaa.

● Bindex-mittaus perustuu kuoriluun ultraäänimittaukseen ja sen antama tulos on usein riittävä osteoporoosin toteamiseen ja päätökseen lääkehoidon aloittamisesta. Osassa tapauksista tulos pitää varmistaa DXA-mittauksella.

Kannattaa tutustua!

Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen potilasversio (Osteoporoosi altistaa luun murtumille) löytyy osoitteesta: www.kaypahoito.fi > POTILAILLE

● Osteoporoosin diagnoosin tulee Käypä hoito -suosituksen mukaan perustua ensisijaisesti luuntiheyteen, joka on mitattu lannerangasta tai reisiluun yläosasta kaksiennergaisella röntgenabsorptiometrialla (DXA). DXA-mittareiden käyttöä vaikeuttaa kuitenkin niiden huono saatavuus terveyskeskuksissa. Nykytiedon mukaan noin 35 % potilaista tarvitsee Bindex-mittauksen jälkeen DXA-mittauksen.

Yksilöllinen ja pitkäjänteinen hoito ovat avainasemassa

● Osteoporoosin hoidossa on Suomessa tehostamisen varaa. Esimerkiksi sairauskertomuksesta saatava murtumahistoria auttaa löytämään ja ohjaamaan murtumariskissä olevat osteoporoosipotilaat tarvittaviin lisätutkimuksiin sekä elintapa- ja lääkehoidon piiriin.

● Sekundaariprevention eli uusien murtumien ehkäisyn lisäksi myös nikamamurtumatapausten tunnistaminen vaatii erityistä huomiota.

● Nikamamurtuman tunnistaminen voi olla vaikeaa. Siinä auttaa mm. pituuden mittaaminen ja lanne-rintarangan röntgenkuviissa nähtävät muutokset. Pituuden lyheneminen on yleensä selvä merkki nikamamurtumista.

● Osteoporoosin lääkehoito on vaikuttavaa hoitoa korkean riskin potilailla. Se on kuitenkin alikäytettyä, vaikkakin varsin yksinkertaista toteuttaa. Lääkityksen tavoitteena on luunmurtumien estäminen ja sen kulmakivenä on hoidon jatkuminen riittävän pitkään. Nikamamurtumien kohdalla on huomioitava mahdollinen kivun lievityksen tarve.

● Nikamamurtumapotilailla tavattava kroonisen vaiheen kipu voi johtua itse murtumasta tai selkärangan kyfoottisesta tai skolioottisesta virheasennosta. Vaikean selkärangan virheasennon yhteydessä kipua saattaa aiheuttaa kylkikaaren hankaus suoli-luuta vasten.

Lähde: Osteoporoosi Käypä hoito -suositus, 2020. www.kaypahoito.fi

Osteoporoosin Käypä hoito -suositus muistuttaa luiden kunnon huomioimisesta

Joulukuussa 2020 ilmestynyt osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen päivitys on tarkoitettu ensisijaisesti perusterveydenhuollossa toimiville terveydenhuollon ammattilaisille. Sen pyrkimyksenä on tehostaa osteoporoosin oikea-aikaista diagnostiikkaa ja yhtenäistää valtakunnallisia ehkäisy- ja hoitokäytäntöjä. Suosituksen perimmäisenä tavoitteena on pienentää luunmurtumien ilmaantuvuutta ja edistää osteoporoosia sairastavien elämänlaatua ja toimintakykyä. Suositus on perusteellinen, mutta käytännönläheinen. Siinä on useita selkeitä taulukoita ja hoitokaavioita. Seuraavat ovat suoria lainauksia osteoporoosin Käypä hoito -suosituksesta.

”Luukudos uusiutuu koko elämän ajan. Luun määrä kasvaa 20–30 vuoden ikään asti ja säilyy melko muuttumattomana 40 vuoden ikään asti. Sen jälkeen luun määrä pienenee ja naisilla pienentyminen myös kiihtyy menopaussissa. Luun häviäminen nopeutuu lisäksi elämäkkaaren loppupäässä miehillä ja uudelleen naisilla.”

”Nainen menettää elämänsä aikana hohkaluuaineksestaan 50 % ja putkiluuaineksestaan 30 %. Miehillä vastaavat määrät ovat 30 % ja 20 %.”

”Pienentynyt luuntiheys (osteopenia tai osteoporoosi) on arvioiden mukaan noin 43,9 %:lla yli 65-vuotiaista.”

”Suomessa tapahtuu arvioiden mukaan vuosittain 30 000–40 000 luunmurtumaa, joissa osasyynä on luuston haurastuminen.”

”Osteoporoosin ehkäisyssä keskeisiä väestötason kohteita ovat kalsiumin ja D-vitamiinin riittävästä saannista huolehtiminen, vajaaravitsemuksen tunnistaminen, oikeista ravitsemus- ja liikuntatottumuksista huolehtiminen, tupakoinnin lopettaminen ja kaatumisen ehkäisy.”

”Jokaisen murtumapotilaan osalta on mietittävä osteoporoosin mahdollisuutta, ja sitä epäiltäessä potilas tulee ohjata osteoporoosin jatkoselvittelyyn ja hoitoon.”

”Suomessa ja muualla on saatu positiivisia kokemuksia osteoporoosi- ja murtumahoitajista, joiden tehtäviin kuuluu huolehtia murtumapotilaiden osteoporoosin seulonnasta ja hoitoon ohjauksesta.”

”Gerastenian on todettu olevan yhteydessä osteoporoosiin ja ennustavan murtumia.”

”Osteoporoosin lääkehoito on kohdistettava suuren riskin potilaisiin.”

”Estrogeenikorvaushoito ja tiboloni suurentavat luuntiheyttä ja estävät luuntiheydestä riippumatta kaikenlaisia murtumia 30–40 %.”

PS. Lääketieteen sanastolautakunta hyväksyi kesäkuussa 2015 gerastenia-termin korvaamaan hauraus-raihnausoireyhtymän (HRO). Gerastenia on yleistä ikääntyneillä.

TEKSTI: LÄÄKETIETEELLISEN VIESTINNÄN ASiantuntijalääkäri
MAJ-LEENA TUHKANEN, LÄÄKÄRISANOMAT

Helena Ahti-Hallberg:

Toivon, että myös muut voivat nauttia siitä ihanuudesta, mitä tanssiminen tuo tullessaan.

Jokainen voi vaikuttaa oman luustonsa hyvinvointiin. Yksi keskeinen luustoterveyden kulmakivi on liikunta. Liikuntamuodoista puolestaan yksi luustolle parhaimmista on tanssi. Mitä tuumaa tanssista tanssin asiantuntija, tv:stä tuttu Helena Ahti-Hallberg?

Liikunta on luuston uudistumiselle ja vahvistumiselle välttämätöntä. Aikuisiässä liikunta ylläpitää luun vahvuutta ja ikääntyvillä liikunta hidastaa luun menetystä. Liikunnalla voi myös lisätä lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta – ja näin voi ehkäistä kaatumisia ja niistä seuraavia luunmurtumia.

Luustoa vahvistava liikunta sisältää suunnan- ja voimanmuutoksia sekä tärehdyksiä ja värähdyksiä. Yksi tunnettu luuliikuntamuoto on tanssi. Luustoliitto nostikin tanssin yhdeksi Luustoviikon teemaksi ja julkaisi Luustojiven, jota tanssittiin liiton Luustoviikon virtuaalisessa päätapahtumassa. Luustojive on myös katsottavissa Luustoliiton YouTube-kanavalla.

Luustojiven mannekiiniksi saatiin Tanssii tähtien kanssa -ohjelmasta tutuksi tullut, entinen kilpatanssija, nykyisen tanssinopettaja ja tanssin asiantuntija **Helena Ahti-Hallberg**. Kysyimme häneltä tanssimisesta, sen vaikutuksista ja myös hänen henkilökohtaista suhdettaan tanssimiseen.

– Tanssi on ihanan kokonaisvaltaista. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Tanssissa ihminen saa hyvinvointia sekä mielelle että keholle. Tanssissa on myös sosiaalinen aspekti, sillä tanssia voi yhdessä jonkun kanssa tai vaikka ryhmässä.

Helena Ahti-Hallberg muistuttaa, että jopa korona-aikana tanssiminen on ollut mahdollista yhdessä, monenlaisten etäryhmien avulla.

– Kun monta ihmistä kokoontuu yhteen tanssin ääreen, se on verstaistukea parhaimmillaan. Tanssiessa kaikki opettelevat samaa asiaa yhdessä, Helena kertoo.

Tanssin fyysisiä terveysvaikutuksia on tutkittu paljon. Tärähtävä

liikkuminen on hyväksi luustolle ja samoin myös lihasten hyvinvoinnille. Lisäksi tanssiessa käytetään kehoa monipuolisesti.

– Tanssiessa luut ja lihakset ovat käytössä ja nivelsiteet ja jänteet saavat tarvitsemaansa ”öljyä”. Raajat laitetaan tanssiessa venymään. Näin estetään se, ettei jämähdetä samaan asentoon.

Samalla ennaltaehkäistään myös sydän- ja verisuonitauteja.

– Tanssimisen vaikutuksista puhuttaessa kyseessä on äärettömän iso kokonaisuus: tanssi tuo lihasvoimaa, kimmoisuutta, tasapainoa ja mielen hyvinvointia. Ehkä siinä olisi kiteytettynä tanssin vaikutukset – kaikki nämä samassa paketissa.

Tanssityylejä ja -lajeja on monenlaisia. Miten aloittelija osaa valita itselleen sopivan lajin?

Helena Ahti-Hallbergin mukaan tanssityyliin ja -lajin valinnassa kannattaa ottaa huomioon kaksi asiaa:

– Ensimmäinen on hyvä ajatella omaa kehoa ja omaa kuntoa: mikä on oma fyysinen kapasiteetti, mitä pystyy kehon kanssa tekemään sekä mikä tuntuu turvallisesta ja mielekkäältä.

Toinen tärkeä asia on musiikki.

– Tanssiessa musiikki liikuttaa meitä. Meitä kutakin koskettaa erilainen musiikki. Toinen pitää hitaasta musiikista, toinen nopeasta. Yksi pitää esimerkiksi kansanmusiikista ja toinen rock’n’rollista.

Tanssissa on tarjolla laaja kirjo musiikkia. Helenan mukaan on hyvä miettiä, mikä musiikkilaji laittaa juuri sinun kehosi sykkimään:

– Se on mielestäni yksi tärkeä lähtökohta. Ja sitten oma kunto rat-



Helena Ahti-Hallberg

kaisee: jos on sänkyyn sidottu, voi tanssia vaikka omin sormin. Tärkeintä on, että voi kokea musiikin ja kehon liikkeen yhteyden.

Helena kertoo, että pyörätuolitanssi on yksi äärettömän suosittu kilpailutanssilaji. Pyörätuolissa voidaan saada aikaan uskomattoman dynaamisia liikkeitä, ja tanssin iloa ja riemua riittää jaettavaksi myös katsojille.

Jos tuntee, että ei uskalla seisoa, niin tuolissa istuminen ja tanssiminen siitä käsin on Helenan mielestä äärettömän hyvä vaihtoehto.

– Tuolissa voi toteuttaa jotakuinkin samat askeleet kuin seisten, mutta ilman kaatumisriskiä lisääviä käännoiksi. Mutta askelsarjat ja sitä kautta ai-vojemppa on mahdollista.

Myös tanssipari voi toimia tukena, Helena muistuttaa. Lisäksi tanssia voi myös lattialla. Nykytanssissa lattiasarjat ovat tällä hetkellä äärettömän suosittuja.

- Melkeinpä tulee ähky siitä, että voisi haluta tanssia tuota ja tuota – mutta toki täytyy myös huomioida se, mitä omalla paikkakunnalla on saatavilla. Kuitenkin kaikkein tärkeintä on se, mikä musiikkilaji sykkii itselle, sillä musiikin mukaan tanssitaan.

Mitä sanoisit niille, jotka sanovat, että kyllä minä muuten tanssisin, mutta minulla on kaksi vasenta jalkaa eikä ollenkaan rytmitajuja?

- Tässä on yksi opettaja, jolla on edelleen hakusessa vasen ja oikea. Minulle tanssiopettajana ja lukihäiriöisenä on edelleen vaikein asia erottaa vasen jalka oikeasta, Helena nauraa ja jatkaa:

- Tanssiharrastuksen alussa lähdetään vähitellen tutustumaan omaan kehoon. Samalla tutustutaan näihin ulokkeisiin, joita kutsutaan käsi- ja jaloiksi.

Koordinaatio kehittyi Helenan mukaan vähitellen. Kun tanssiessa löytää ensin kehon, löytää sen jälkeen, mitä ovat kädet ja jalat ja miten ne liittyvät kehoon. Niinpä vähitellen lähtee erottumaan myös vasen ja oikea jalka, Helena lohduttaa.

- Tanssissa ei ole sääntöjä, tanssi on siitä ihanaa. Me kaikki koemme musiikin eri tavalla, ja meistä kukin kokee liikkeen eri tavoin. Onko siitä mitään vaarallista, jos vasen jalka menee oikean sijaan, varsinkin kun tanssitaan soolona. Toki parityöskentelyssä siitä voi olla enemmän haittaa, kertoo Helena hymyillen ja lisää:

- Rytmitajuakin voi opetella.

Helena kertoo joutuneensa kulu-neena syksynä uuden haasteen eteen ja opettelemaan laulamista osallistuttuaan Masked Singer Suomi -TV-ohjelmaan Leppäkertun hahmossa.

- Minulle laulamisen aloittaminen oli ihan hirveän vaikea asia, mutta jotenkin siitäkin selvitettiin. Minun piti astua henkisen kynnyksen yli ja uskaltaa olla heikoilla jaloilla.

Lopulta Helenan mukaan oli ihan naa ylittää itsensä.

- Itselleen tulee asetettua kaikenlaisia rajoja – ihan turhaan, Helena toteaa:

- Sama koskee tanssimista: ei kannata ajatella, että ei opi. Kannattaa kokeilla ja yrittää.

Entäpä mitä ajattelet tanssimisesta sellaisessa tilanteessa, kun liikuntakyky on rajoittunutta tai jos liikkuminen on epävarmaa ja kaatuminen mietityttää. Miten tällöin kannattaisi lähteä liikkeelle tanssimisessa?

- Ennen kaikkea täytyy ottaa huomioon turvallisuus. Totta kai kaatumisriski on olemassa kaikilla. Jopa ammattilaiskiloiluissa nähdään kaatumisia.

Onneksi kaatuminen ei tanssissa ole Helenan mukaan niin vakava asia kuin taitoluistelussa ja jäätanssissa:

- Meillähän on jään sijaan parketti alla. Lisäksi tanssikengät ovat ihanat, sillä niiden säämiskäpohjat antavat tukea ja pitoa.

Varusteet ovat tärkeät, Helena muistuttaa ja lisää:

- Ja kuten sanoin: myös pyörätuolitanssi on loistava laji tai aivan yhtä hyvin voi tanssia tuolissa istuen. Kaatumisen pelko ei ole Helenan mukaan este nauttia tanssista. Lisäksi vähitellen, kun tanssi ja oma keho on tullut tutummaksi, voi ehkä tanssia parin avulla. Lisäksi esimerkiksi joissain piiritansseissa ryhmässä toimitaan toistensa tukena.

- On olemassa lukemattomia keinoja, miten löytää itselle turvallinen tapa liikkua.

Miksi päätit lähteä mukaan Luustoliiton Luustoviikkoon ja Luustojiven julkaisuun?

Luustoasiat ovat tuttuja Helenalle oman työnsä kautta. Hänelle oma keho on työkalu. Hän pitää omasta kehostaan ja myös luustostaan huolta tietoisesti.

- Olen myös tutustunut osteoporoosiin, sillä oma anoppini sairastaa osteoporoosia ja hänellä on ollut murtumia, joten myös osteoporoosi ja murtumat ovat tuttuja.

Helena vakavoituu ja kertoo asiasta, jonka avulla tanssiharrastus

voisi tulla mahdollisesti entistä useammalle:

- Tanssi pitää ehdottomasti saada Kela-korvauksen alaiseksi. Tanssilla on kiistattomat vaikutukset fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Miksi ihmeessä yhteiskunnassamme ollaan valmiita laittamaan suuret määrät resursseja sairauksien hoitoon – sen sijaan terveyden ylläpitoon ei?

Tanssin avulla Helenan mukaan voisimme tukea ikääntyvien toimintakykyä ja voisimme saada aikaan nykyistä onnellisempia ja terveempiä ikäihmisiä. Näin kalliin hoidon ja hoivan tarve vähenisi.

- Osalla ikääntyneistä ei ole taloudellisia mahdollisuuksia harrastaa tanssia. Kela-korvauksen avulla myös heille tanssiminen voisi olla mahdollista.

Mitkä ovat itsellesi arvokkaimmat asiat mitä tanssi on tuonut elämäsi?

- Minulle tanssi on tuonut elämään suunnan. Hyvin nuoresta pitäen olen ollut sitä mieltä, että olen löytänyt tanssista oman lajini. Mitä tahansa päätöksiä olen elämässä tehnyt, ne olen tehnyt tanssin ehdoilla. Helena kertookin, ettei kadu mitään tekemiään päätöksiä:

- Olen saanut tanssista niin paljon: ystäviä, ammatin. Koen, että kehoni voi hyvin, kun kehoni voi tanssia ja voin nauttia musiikista ja liikkeestä. Kaikkiaan Helena kertoo selvinneensä vähillä urheiluvammoilla ja että on saanut säilyä terveenä. Yhdeksi tärkeäksi syyksi Helena nostaa sen, että tanssi on monipuolinen laji, joka kehittää tasapuolisesti kehon eri osat alueita.

- Koen ihan velvollisuudekseni jakaa tanssin iloa myös muille ihmisille. Olen itse saanut tanssista niin paljon, joten vien osaltani tanssin sanomaa eteenpäin. Toivon, että myös muut voivat nauttia siitä ihanuudesta, mitä tanssiminen tuo tullessaan.

TEKSTI: ANSA HOLM

KUVA: HENRIKKA LANKILA



Aune Harjuveteläinen (77 v.): Luustotieto-lehden lukeminen kannattaa

Luustotieto-lehdestä se alkoi

Joensuulainen **Aune Harjuveteläinen** sai Luustotieto-lehdestä rahanarvoisen vihjeen ja suosittelee samaa myös muille, joilla talous on tiukoilla ja terveysmenot suuret.

Aune kertoo, että asia lähti liikkeelle siitä, että Luustoliiton lehdessä oli hyvin pieni juttu veronmaksukyvyn alentumisvähennyksestä. Jutussa mainittiin, että jos on suuret sairauskulut suhteessa tuloihin, kannattaa tällaista vähennystä hakea.

– Ryhdyin selvittämään netistä verottajan sivuilta, mitkä kaikki asiat

voisivat kerryttää veronmaksukyvyn alentumisvähennystä. Soitin myös valtakunnalliseen veroneuvontaan, jossa eivät ikävä kyllä osanneet tarkemmin auttaa, Aune kertoo.

Verottajan sivuilta hän löysi porastetun taulukon, jossa kerrottiin tarkemmin vähennyksen tuloajoista ja toisaalta miten suuria kulujen täytyisi olla, jotta kulut huomioitaisiin verotuksessa.

– Meidän tulomme olivat sellaiset, että ne mahtuivat verottajan taulukoihin. Lisäksi näin laskelmistani, että sairauskuluja alkaa kertyä sen verran, että ne saavuttavat tason, jolla anomus kannattaa verottajalle tehdä.

Aune osui oikeaan.

– Verotuksestamme vähennettiin puhtaasta ansiotulostamme 900 euroa. Sain sen, minkä hain.

Miten asia hoitui käytännössä?

– Minulle tämä oli siinä suhteessa helppoa, että olen työssä ollessani ollut kirjanpitäjänä ja olen tottunut käsittelemään ja seuraamaan numeroita. Lisäksi olen työssä ollessani seurannut kuukausittain menoja ja tuloja.

Aune ottaa talteen esimerkiksi kaikki kassalla tarjotut kassakuitit.

Niistä ja maksetuista laskuista hän kerää kaikki kulut talteen ja siirtää summat tietokoneella olevaan Excel-laskentataulukkoon. Laskentataulukossa hän on ryhmitellyt kulut eri ryhmiin, kuten ruokakulut, sairauskulut, vakuutuskulut ja muut kulut. Sieltä hän näkee kulujen tilanteen ja kululuokittain kertyneet menot kuukausittain.

- Excelin käytön olen opiskellut omatoimisesti. Suosittelen omien kulujen seurantaa sen avulla muillekin!

Sairauskulujen ryhmään Aune kirjaa lääkekulut, terveyskeskus-, lääkäri- ja hoitaja- sekä sairaalamaksut sekä satunnaiset yksityisten lääkärikeskuskäyntien ja hammaslääkärikäyntien maksut. Nämä kulut hän ilmoitti verottajalle.

- Lisäksi olen kerännyt taulukkooni myös sellaisten asioiden kuluja, mitä on terveydenhuollossa suositeltu, mutta jotka eivät ole Kela-korvattavia.

Tällaisia voivat olla esimerkiksi jotkut lääkehoidot, hoitovoiteet ja vaikkapa apuvälineet. Ne voivat olla myös hinnaltaan hyvinkin kalliita. Nämä eivät tällä kerralla olleet mukana verottajalle lähetetyissä sairauskuiluissa.

Jatkosuunnitelmia luvassa

Aune toteaa veronmaksukyvyn alentumisvähennyksessä olevan kulutaulukon portaiden olleen liian harvassa. Lisäksi muita kuin viranomaisten rekistereissä olevia sairaudenhoitoon liittyviä kuluja ei tällä kerralla ollut mukana Aunen selvityksessä.

- Jäi harmittamaan, etten päässyt kertomaan muista sairaudenhoidon kuluista. En löytänyt mitään ohjetta siitä, mitä kaikkea kuluihin voi laittaa. Sivuilta ei myöskään löytynyt kohtaa, mihin olisi voinut tehdä selvityksen tai laittaa liitteen.

Veronmaksukyvyn alentumisvähennyksessä suurin verotuksessa vähennettävä summa on 1 400 euroa. Se on Aunen tavoitteissa seuraavassa verotuksessa.

- Seuraavaksi yritän hakea veronalennusta vetoamalla myös näihin kuluihin.

Aune laittaa totuttuun tapaan tällaiset kuitit talteen ja kokoaa niistä

yhteenvedon. Jos kuluja kysellään jälkeenpäin, hän voi helposti perustella, mistä summa koostuu.

Esimerkiksi Aunella ja hänen aviomiehellään on molemmilla turvahuohelin, josta on laskutus kuukausittain.

- Siitä tulee aikamoinen summa vuodessa.

Vinkkinä muille pienituloisille

- Jäsenistössä on varmasti paljon pienituloisia eläkeläisnaisia. Takana saat-
taa olla pienipalkkainen työ tai katkonainen työura lapsenhoitoineen. Niinpä eläkettäkään ei ole juuri kertynyt. Lisäksi voi olla leski tai eronnut, jolloin tulot perustuvat vain omaan pieneen eläkkeeseen, Aune toteaa.

Aune antaa vinkin niille, joilla on pieni eläke ja jotka eivät ole seuranneet kulujaan ja kirjanneet niitä ylös, kuten Aune on jo vuosikymmeniä tehnyt:

- Kannattaa lähteä jonain vuonna puhtaalta pöydältä ja aloittaa kulujen seuranta. Ainakin lääke-, lääkäri- ja sairaalakulut kannattaa kerätä talteen. Jos tätä ei tee, on vaikeaa selvittää asiaa jälkeenpäin, Aune neuvoo ja jatkaa:

- Tulorajat löytyvät verottajan sivuilta ja sen perusteella voi harkita veronmaksukyvyn alentumisvähennyksen hakemista. Jos on yksinäinen, huomioidaan vain omat tulot, jos perheellinen, lasketaan perheen yhteistulot. Ja sitten vastaavasti lasketaan kulut yhden henkilön tai koko perheen mukaan.

Kiitos vinkistä Aunelle! Jos et vielä tähän mennessä ole seurannut kuluja, uuden käytännön voit aloittaa vuoden vaihtuessa.

TEKSTI: ANSA HOLM

KUVA: ADESSA HEIKKINEN

Kuva: Pixabay



Veronmaksukyvyn alentumisvähennys perustuu erityiseen syyhyyn

Veronmaksukyvyn alentumisvähennyksen voi saada harkinnanvaraisesti esimerkiksi sairauden, työttömyyden tai elatusvelvollisuuden perusteella. Vähennyksen perustana ovat koko vuoden toteutuneet tulot koko perheen osalta sekä varallisuus. Tulot voivat olla yksinäiseltä enintään 27 000 €/v. tai puolisoilta yhteensä enintään 40 000 €.

Vähennyksen voi saada, mikäli perheen yhteenlasketut sairauskulut ovat vähintään 700 €/v. ja sairauskulut ovat samalla vähintään 10 % kaikista tuloista.

Tutustu veronmaksukyvyn alentumisvähennykseen osoitteessa vero.fi.

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

Kaatumisen ehkäisy on enemmän kuin liukkaiden teiden hiekoitusta sekä nasta- ja kitkakenkien käyttöä Suomen vaihtelevissa keleissä. Sen tuleekin olla, sillä yli 65-vuotiaista joka kolmas kaatuu kerran vuodessa ja yli 80-vuotiaista näin käy joka toiselle.

Joka toinen kaatuminen aiheuttaa jonkinasteisen vamman ja 20–30 % kaatumisista johtaa terveydenhuollon kontaktiin. Vaikka sairaalahoitoa vaativien kaatumisvammojen ilmaantuvuudessa on havaittu laskua, vakavien vammojen osuus kaikista kaatumisvammoista on kasvanut.

Kaatumisvaaran arvioinnista ennakoiviin toimiin

Kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen. Inhimillisen kärsimyksen, toimintakyvyn heikentymisen ja terveydenhuollon kustannusten lisäksi kaatuminen voi aiheuttaa tai lisätä kaatumispelkoa. Pelko voi rajoittaa henkilön fyysisistä ja sosiaalista aktiviteettiä sekä alentaa hänen liikkumis- ja toimintakykyään. Kaatumisen syy on selvitettävä. Tärkeää olisi myös pystyä katkaisemaan mahdollinen kaatumispelon noidankehä.

Kaatumisten taustalla on löydetävissä useita vaaratekijöitä, joista suurimpaan osaan voidaan vaikuttaa ja siten ehkäistä niistä aiheutuvia kaatumisia ja kaatumisvammoja. Jokaisen ikäihmisen tulisi tietää, mitkä tekijät lisäävät omaa kaatumisvaaraa ja miten voi omalla kohdallaan vähentää tätä riskiä. Arviointiin on

olemassa useita keinoja. Esimerkiksi UKK-instituutin Kaatumisvaaran arviointi -lomake on suunnattu itsearviointiin sekä KaatumisSeulan tarkistus- ja muistilistat konkreettisiksi avuiksi turvallisuuden parantamiseksi ja kaatumisten ehkäisemiseksi. Lomakkeet löytyvät UKK-instituutin verkkosivuilta sekä nykyisin myös osana Luustoliiton kaatumisen ehkäisyn materiaaleja.

Monipuolinen liikunta-harjoittelu tukee pystyssä pysymistä

Iäkkäiden kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyssä ensiarvoista on monipuolinen liikuntaharjoittelu. Harjoittelun tulisi aina sisältää tasapainoa kehittäviä ja lihasvoimaa parantavia harjoitteita. Luustoliiton Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hankkeen pohjana olevan OTAGO-harjoitteluohjelman tiedetään suunnitellusti noudatettuna parantavan tasapainoa ja lihasvoimaa. Samalla se vähentää kaatumisia ja vammakaatumisia jopa 35 % 65–97-vuotiailla henkilöillä. Harjoittelun avulla on voitu lisätä myös luottamusta omaan päivittäiseen toimintaan.

Myös OTAGO-harjoittelun sovelluksia on tutkittu ja saatu lupaavia tuloksia iäkkäiden fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen ja kaatumisriskin pienentymiseen. OTAGO-kotiharjoittelun ja ryhmämuotoisen harjoittelun yhdistelmä voisi mielestäni parhaimmillaan tuottaa kotona asu-

valle, erityisesti heikompikuntoiselle iäkkäälle, selviä myönteisiä vaikutuksia toimintakykyyn ja liikkumisvarmuuteen. Tämä ilmenee toivottavasti niin, että henkilö kykenee toimimaan arjessa aiempaa luottavammin ja pystyssä pysyen.

Hyödy hankkeesta

Luustoliiton Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hanke on hieno mahdollisuus päästä kokeilemaan käytännössä OTAGO-kotiharjoittelun ja ryhmäharjoittelun yhdistämistä. Pyörää ei niin sanotusti tarvitse keksiä uudestaan: tehokkaaksi ja turvalliseksi osoitettuja liikkeitä voi hyödyntää myös siten, että harjoitteita yhdistää jo olemassa olevien liikuntaryhmien sisältöihin. Mallia voi ottaa tuoreesta Voimaa ja tasapainoa -harjoitteluohjelma kaatumisen ehkäisyyn -ohjelmasta.

Voi myös kehittää omia ”mini”- ja taukojumppia päivitetyn OTAGO-harjoitteluohjelman liikkeitä hyödyntämällä. Liikkeitä voi yhdistää myös yhdistysten järjestämiin erilaisiin kävelyryhmiin – vain mielikuvitus on rajana.

Kuka tahansa voi hyödyntää juuri valmistuneita liikuntamateriaaleja, tekniikkavideoita, tarjolla olevia koulutuksia ja muita tapaamisia omien ja/tai jäsenyhdistyksen tarpeiden mukaan. Tutustu hankkeen verkkosivuihin, mikäli ne eivät ole sinulle vielä tutut (luustoliitto.fi/ekli).



Koulutusta ja pilotointia

Kun tämä lehti ilmestyy, EKLI-hankkeen ensimmäinen liikunnan vertaisohjaajien koulutus Tampereella on saatu päätökseen ja jäsenyhdistyksistä ensimmäiset vertaisohjaajat ovat saaneet perustietoa ja taitoa ohjata turvallisesti ja nousujohteisesti OTAGO-ohjelman mukaista yksilö- ja ryhmäharjoittelua osteoporoosi huomioiden.

Koulutukset jatkuvat tulevaisuudessa. Niitä on tarkoitus järjestää seuraavan kerran keväällä 2022. Kevättalvella kokeillaan innostuneiden jäsenyhdistysten kanssa pilottiluonteisesti OTAGO-harjoittelua. Ryhmä- ja kotiharjoittelua ohjaavat koulutetut liikunnan vertaisohjaajat. Harjoittelujakson aikaista kehittymistä seurataan ja yhdessä mietitään myös, miten harjoittelun jatkuvuus turvataan harjoittelujakson päätyttyä.

Toivottavasti nämä uudenlaiset kokeilut innostavat ja mahdollistavat kokeilemaan uutta ja ehkä avaavat uudenlaisia mahdollisuuksia yhteistyöhön paikallistasolla. Keskeistä on kehittää toimintaa ja jakaa hyväksi havaittuja toimia laajempaan käyttöön.

Halu kehittyä lähtee meistä itses-
tämme, innostutaan siis ennako-
luulottomasti kokeilemaan ja kehit-
tämään yhdessä!

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
KUVA: ATTE MÄLÄSKÄ
LOGO: VALOKKI DESIGN OY/
HEIDI ALAMIKKELÄ

Lähteet ja lisälukemista

Suomen Fysioterapeutit ry 2017. Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus. Hyvä fysioterapiakäytäntö. UKK-instituutti 2020. Osteoporoosia ja kaatumisia voidaan ehkäistä liikunnalla. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/osteoporoosi/>

UKK-instituutti 2020. Kaatumisten ehkäisy järjestötoimijoille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-jarjestotoimijoille/>

Vasankari T, Kolu P, toim. Liikkumattomuuden lasku kasvaa-vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018

Liikettä luille

Istumasta seisomaan nousu



Nousemme tuolilta ylös seisomaan lukuisia kertoja päivässä. Joku ponkaisee pystyyn nopeasti ja jatkaa siitä kulkuaan reippain askelin asiaa sen kummemmin miettimättä. Joku toinen puolestaan hyödyntää automaattisesti tuolin käsinöjiä tai esimerkiksi lähellä olevaa pöytää ylös ponnistaessaan – joko tavan tai tuen vuoksi. Miten sinä nouse istumasta seisomaan, onnistuuko se ilman tukea?

Tasapainon ohella erityisesti alaraajojen lihasvoima on vahvasti yhteydessä liikkumiskykyymme. Istumasta seisomaan nousu on erinomainen perusliike, jota jokainen voi tehdä oman vointinsa ja kuntonsa mukaan.

Pyri nousemaan ylös aina ilman käsien tukea. Tarvittaessa auta yhdellä tai molemmilla käsillä, mutta vain sen verran kuin on välttämätöntä.

Vähennä tuen käyttöä kehittämisen myötä. Voit tehdä liikettä päivittäin. Aloita kehoasi kuulostellen ja lisää toistoja kehityksen myötä.

- Istu tuolille, aseta jalat tukevasti lattialle.
- Kallistu eteenpäin ja nouse ylös kädet vartalon vierellä. Ojenna selkä suoraksi.
- Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan.

Hallittu laskeutuminen on yhtä tärkeää kuin ylösnousu. Voit kokeilla tasisen vauhdin ohella liikettä myös siten, että ylösnousu on tavallista reippaampi ja laskeutuminen on korostetun rauhallinen. Mitä matalammalta ja pehmeämmältä tuolilta nouse ylös, sitä tehokkaampi liike on.

Istumasta seisomaan nousu -liike löytyy myös uusista Luustoliiton liikuntaohjelmista, OTAGO-harjoitteluohjelmasta sekä Voimaa ja tasapainoa -harjoitteluohjelma kaatumisen ehkäisyyn kevyeltä tasolta.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
KUVAT: ATTE MÄLÄSKÄ

Sinun äänelläsi, sinun asiallasi

Luustoliitto jäsenyhdistyksineen haluaa vahvistaa sinun ääntäsi. Haluamme kuulla, mitä mieltä sinä olet asioista, millaiseen toimintaan haluat osallistua ja mihin asioihin tarvitaan muutosta. Tuomme äänesi kuuluviin niin mediassa kuin terveydenhuollon kentälläkin. Jaamme tietoa ja tukea, mahdollistamme yhteyden vertaisten kesken.

Sosiaali- ja terveysjärjestöt, kuten Luustoliittokin jäsenyhdistyksineen, ovat edustuksellisia toimijoita. Potilasjärjestöt edustavat jäseniään monin eri tavoin. Järjestöt valvovat sairastavien etua, heidän asemaansa ja palveluitaan yhteiskunnassa, esittävät ratkaisuja jäsentensä esiin nostamiin yhteiskunnallisiin ongelmiin, vaikuttavat virkamiehiin, päätöksentekijöihin ja kansalaisten mielipiteisiin, järjestävät monenlaista sosiaalista ja vertaistoimintaa, tuottavat materiaalia terveydenhuollon työn tueksi tai toteuttavat muita tarpeellisia palveluita.

Yhdistysten toiminta rakentuu ihmisten omaehtoisen osallistumisen ja mielekkään toiminnan varaan. Tarjoamme yhdessä jäsenyhdistyksenme vapaaehtoisten kanssa monenlaisia kohtaamisen paikkoja sekä toimintaan osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Haluamme tulevina vuonna vahvistaa vuoropuhelua kanssasi ja tarjota lisää osallisuuden mahdollisuuksia. Liitto tai yhdistys ei ole toimintakykyinen, jos jäsenillä ei ole mahdollisuutta tai halua osallistua ja vaikuttaa asioihin. Järjestön johtamiseen tarvitaan sinun (jäsenistön), sidosryhmien ja luottamusjohtoon näkemyksiä suunnasta, johon halutaan yhdessä kulkea.

Luustoliitto osallistuu jäseniensä äänellä yhteiskunnassa käytävään keskusteluun, haluaa asettaa tavoitteita osteoporoosin yhdenvertaiselle, hyvälle hoidolle muun muassa poliittisen päätöksenteon avulla. Luustoliitolle on hyvin tärkeää, että se edustaa vahvasti ja rehellisesti jäsenistönsä ääntä. Sen vuoksi Luustoliitto lähettää vuosittain jäsenkyselyn sekä joka toinen vuosi hyvän hoidon kyselyn jäsenilleen.

Tänä vuonna oli jälleen hyvän hoidon kyselyn aika. Luustoliitto lähetti alkukesällä kyselyn sähköpostitse ja kirjeitse jäsenilleen sekä jakoi kyselylinkkiä sosiaalisen median kautta. Kysely osoitti tarpeellisuutensa, sillä siihen vastasi liki 1 000 henkilöä. Nyt liiton vaikuttamistoiminta rakentuu kyselyn vastauksille. Kyseessä on äärimmäisen arvokas aineisto, jonka avulla on tavoitteena saada muutosta aikaan.

Tarjotun toiminnan ja palveluiden halutaan vastaavan sinun tarpeisiisi. Liiton ja yhdistysten järjestäessä tapahtumia, osallistujia pyydetään mukaan suunnittelemaan toimintaa sekä antamaan palautetta toiminnasta, välillä väsymykseenkin asti. Toimintaa ja palveluita suunniteltaessa sekä kehittäessä kootaan työryhmiä, johon kutsutaan osallistujia avoimesti sekä kohdennetusti, mahdollisimman laajasti eri kohderyhmät edustettuina. Otamme kiitollisena vastaan myös avointa palautetta toiminnastamme pitkin vuotta. Kuulemme toiveitasi sekä kehitysehdotuksiasi ja ideoitasi tulevaa toimintaamme silmällä pitäen. Yhteystietomme löydät lehden viimeiseltä sivulta.

Liiton sekä jäsenyhdistyksiemme toiminnalla halutaan tukea merkityksellistä arkea, yhteisöllisyyttä, yhteenkuuluvuuden tunnetta, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja varmistaa toimintakyvyn säilyminen mahdollisimman hyvänä, erityisesti luustoterveyden näkökulmasta katsottuna. Toimintaa tarjotaan avoimesti kaikille, mutta erityisesti osteoporoosia sairastaville ja heille, joiden luusto on syystä tai toisesta haurastunut. Paikallisissa luusto- ja osteoporoosiyhdistyksissä tarjotaan vuosittain monipuolista toimintaa

vapaaehtoisvoimin. Jäsenille järjestetään liikuntaryhmiä, vertaisryhmiä, tapahtumia, retkiä, koulutuksia sekä kokouksia, joissa toimintaa suunnitellaan yhdessä. Lisäksi järjestetään kaikille avoimia tilaisuuksia.

Julkinen sektori tukee toimintaamme luomalla edellytyksiä, tarjoamalla muun muassa tiloja käyttöömme ja turvaamalla toiminnan rahoituspohjaa. Tulevaisuudessa näyttää kuitenkin huolestuttavasti siltä, että julkinen rahoitus tulee heikkenemään. Tämän vuoksi olemme koonneet varainhankinnan työryhmän. Työryhmä päättää, millä tavoin käynnistämme oman varainhankintamme ja mahdollistamme tiedon jakamisen, alueellisen vertaistuen ja toiminnan jatkuvuuden tulevaisuudessakin, ehkäpä osittain lahjoitusten avulla.

Lahjoittaminen itselleen tärkeään asiaan tai asian puolesta on yksi tapa osallistua ja vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin.

Osallisuus on trendikäs sana ja termiä on pohdittu usean toimijan näkökulmasta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen näkemystä osallisuudesta on kuvattu muun muassa seuraavalla tavalla: "Osallisuus on liittymistä, suhteissa olemista, kuulumista ja yhteisyyttä. Osallisuus on yhteensopivuutta ja mukaan ottamista. Se on osallistumista ja siihen liittyen vaikuttamista ja demokratiaa. Se on myös kaiken edellä mainitun järjestämistä ja johtamista."

Osallisuus on näitä kaikkia ja se rakentuu yksilöllisesti pala kerrallaan. Osallisuudesta puhuttaessa ei pitäisi ajatella suppeasti vain osallistumista. Osallisuus on osallistumisen lisäksi myös toimintaa ja olemista. Osallisuus tarkoittaa päätösvaltaa omassa elämässään sekä mahdollisuutta säädellä olemisiaan ja tekemisiään vaikuttamisen prosesseissa ryhmissä, palveluissa, asuinympäristössä tai laajemmin yhteiskunnassa. Osallisuutta on, kun pystyy panostamaan yhteiseen hyvään, osallistumaan merkityksellisuuden luomiseen ja



Kuva: Pixabay

kokemiseen sekä liittymään vasta-
vuoroihin sosiaalisiin suhteisiin. (THL
2017)

Kuulumista johonkin yhteisöön
voidaan kutsua osallisuudeksi. Ihmi-
nen ottaa osaa kiinnostuksensa oh-
jaamana, yksilönä tai vapaaehtoisor-
ganisaation jäsenenä. Osallistumisen
tärkeimpänä motivoivana voimana
toimii kiinnostus, halu ottaa osaa
jonkin yhteisön toimintaan. Sen vas-
takohtana ei ole pyyteettömyys vaan
välinpitämättömyys tai äärimuodos-
saan jopa apaattisuus.

Luustoliitto haluaa vahvistaa jä-
sentensä osallisuutta eri toimintojen
kautta. Aito osallistuminen voi syn-
tyä osallistamisen tuloksena ja tällöin
osallistuminen voi johtaa ihmisten
voimaantumiseen ja organisaation
kehittämiseen. Se saattaa myös ru-
tinoitua passiiviseksi osallisuudeksi,
niin kuin yhdistyksissä joskus käy.
Kuuluminen johonkin vaikuttaa jos-
kus olevan tärkeämpää kuin osallis-
tuminen. Ehkä passiivinen jäsenyys
voidaankin nähdä luottamuksen
osoituksena, jolloin passiivijäsenet

luottavat siihen, että muut huolehti-
vat yhdistyksen päämäärien toteut-
tamisesta.

Liiton näkökulmasta merkittävä,
jäsenten äänen esiin nostava työ-
ryhmä on luusto- ja osteoporoosi-
yhdistysten vapaaehtoisista koostuva
Elinvoimaa yhdistyksiin asiantuntija-
ryhmä. Ryhmäläiset ovat alueensa
aktiivisia ja sitoutuneita toimijoita.
Elinvoimaa yhdistyksiin asiantuntija-
jaryhmän perimmäisenä tavoitteena
on tuoda tietoon yhdistysten jäsen-
ten näkökulmia, mielipiteitä ja koke-
muksia sekä alueellisia toimintata-
poja, joita voidaan käyttää toiminnan
kehittämisen sekä päätöksenteon tu-
kena. Ryhmä toimii tarvittaessa asia-
kasraatina, esittää uusia ideoita sekä
osallistuu uusien toimintojen testaa-
miseen. Ryhmässä pääsee vaikut-
tamaan mm. liiton toimintatapoihin
ja jäsenjärjestöille tarjottavan tuen
ja palveluiden kehittämiseen. Uudet
toimijat ovat tervetulleita ryhmään.
Parhaimmillaan osallisuus johtaa siis
toimijuuteen. Vapaaehtoistoiminnalla
on todettu useiden tutkimusten kaut-

ta olevan merkittäviä hyvinvointivai-
kutuksia, jopa niin, että vapaaehtois-
työtä tekevät elävät pidempään.

Yhdistystoimintaan osallistumi-
sen tärkein syy on useimmiten halu
auttaa, tehdä jotain hyvää ja hyödyllis-
tää.

Suomalaisten vapaaehtoisuuden
taustalla vaikuttavat monenlaiset
motiivit. Yhdistystoimintaan mukaan
tulemiseen saattaa vaikuttaa muun
muassa halu oppia uutta, sosiaalinen
yhteenkuuluvuuden tunne, ystävien
saaminen, halu auttaa, vallanhalu,
oman osaamisen hyödyntäminen tai
mahdollisuus tehdä elämässään jot-
ain merkityksellistä. Jos kiinnostuit
ja pohdit, kuinka voisit saada äänesi
kuuluville tai haluat tulla mukaan toi-
mintaan, olethan yhteydessä minuun
tai suoraan omaan yhdistykseesi. Yh-
teystiedot löydät lehden loppupuol-
elta.

Rauhallista joulun aikaa sinulle!

Lähde: Mitä osallisuus on? Osallisuuden vii-
tekehystä rakentamassa. THL 2017.

Yhdessä olemme enemmän

Kevätkesällä 2021 Luustoliitto järjesti yhdessä Lilinkotisäätiön kanssa ensimmäisen yhteisen Voimavarakurssin, jonka teemana oli ”Voi hyvin! Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja luustoterveys”. Yhteistyökurssi oli suunnattu mielenterveys- toipujille, joilla on osteoporoosin riskitekijöitä tai todettu osteopenia tai osteoporoosi.

Esimerkiksi skitsofreniaa sairastavilla henkilöillä on suurentunut riski sairastua osteoporoosiin ja heillä esiintyy runsaasti heikentynyttä luuston terveyttä. Riski liittyy esimerkiksi siihen, että skitsofreniaa sairastavan elintavat voivat olla epäterveelliset. Vakavia mielenterveysongelmia kuten skitsofreniaa sairastavilla tärkein fyysisiin terveysongelmiin vaikuttava riskitekijä on tupakointi. Lisäksi heillä on usein puutteita ravitsemuksessa ja liikunta on vähäistä. Mielenterveys- toipujilla somaattisten sairauksien diagnosointi, hoito ja ennaltaehkäisy toteutuvat usein heikommin kuin muulla väestöllä.

”Yritän jatkaa terveitä elämäntapoja ja jos välillä epäonnistun, niin annan sen anteeksi itselleni ja nousen uudelleen.”

Lilinkotisäätiö tarjoaa toipumista tukevaa avointa toimintaa ja asumis- palveluita mielenterveys- ja päihdetoipujille Pääkaupunkiseudulla. Voimavarakurssitoiminta eri muodoissaan on vakiintunut osa Lilinkotisäätiön toimintaa.

Hybriditoteutus mahdollisti osallistumisen

Yhteistyökurssi oli viiden iltapäivän mittainen ja lisäksi se sisälsi seurantalapaamisen. Kurssi toteutettiin pandemiatilanteen vuoksi hybridinä. Pieni ryhmä kurssilaisia oli mukana lähitoteutuksessa. Suurin osa osallistui ohjelmaan etänä pienryhmissä omista asuinpaikoistaan käsin. Osallistumisen kurssille mahdollistivat joka toimipisteessä ryhmiä tukeneet fasilitaattorit.

Kurssin teemoina olivat luustoterveelliset elintavat, kuten monipuolinen ravitsemus, liikunta ja kaatumisen ehkäisy sekä lepo ja uni. Kurssilla tutkittiin kokonaisvaltaisesti hyvinvointia mm. liikunnan, soveltavan taiteen, musiikin ja ryhmässä jaettujen kokemusten avulla. Olennainen osa kurssia oli opetella asettamaan omaa elämää koskevia tavoitteita ja arvioida niiden saavuttamista kurssin lopussa.

”Vien kurssilta mukamani hyvää mieltä. Ajatusta siitä, että luustosta ja kokonaan itsestä on pidettävä hyvää huolta.”

Jokainen kurssilainen teki omaan arkeensa ja hyvinvointiinsa liittyvän tavoitteen kurssin ajalle ja eteni oman tavoitteen saavuttamisessa. Kurssilaiset kokivat luustoterveysteen liittyvän tiedon ja yhteiset luuston hyvinvointiin liittyvät pohdinnat tärkeiksi. Kurssin aikana he veivät tietoa käytäntöön tekemällä konkreettisia, omaa hyvinvointia parantavia arjen valintoja esimerkiksi liikunnan ja ravitsemuksen suhteen.

”Aion lisätä arkiliikuntaa, eli kävellä portaat hissin sijasta.”

Kurssilla ammatillisohjaus ja vertaistuki kulkivat käsi kädessä. Kurssin työryhmässä oli ammatillisohjaajien lisäksi mukana kokemusasiantuntija. Kurssilaiset kokivat vertaistuen ja yhteiset keskustelut erittäin merkitykselliseksi.

”Oli kiva kuulla miten muilla menee.

Tällainen sosiaalinen jakaminen on antoisaa. Hyviä filiksia kannan seuraaviin päiviin.”

Luustoliiton ja Lilinkotisäätiön loistavasti alkanutta yhteistyötä jatketaan vuonna 2022 uuden yhteistyökurssin muodossa.

Yhteistyössä on voimaa

Järjestämällä tavoitteellisia kursseja yhteistyönä, voimme tavoittaa kohderyhmäämme entistä laajemmin. Lisäksi pystymme näin kohdentamaan toimintaa sellaisille henkilöille, jotka eivät todennäköisesti hakeutuisi tavanomaiseen kurssitoimintaamme. Yhteistyökurseilla voimme myös tukea kurssilaisia heidän arjessaan esimerkiksi kahden pitkäaikaisen sairauden kanssa. Kun kurssi rakennetaan tiiviissä yhteistyössä, kohderyhmälle voidaan tarjota heitä mahdollisimman hyvin palveleva kokonaisuus.



Kuva: Laura Klein

Yhdessä toisen toimijan kanssa järjestetyille kursseille molemmat osapuolet tuovat omaa erityisosaamistaan. Kurssin järjestämisessä yksi antoisimmista asioista on yhdessä ja toisilta oppiminen. Se tuo puolin ja toisin toimintaan aivan uusia näkökulmia.

Hae mukaan yhteistyökurssille!

Luustoliitto käynnistää tammi-kuussa 2022 **ravitsemuspainotteisen yhteistyökurssin** Lapin Marttojen kanssa. Kurssi sisältää viisi tapaamista ja ne pidetään Rovaniemellä. Kurssilla käydään läpi osteoporoosin omahoidon kulmakivet sekä opetellaan valmistamaan luustoterveyttä ruokaa. Kurssilla keskitytään ennen kaikkea löytämään jokaisen omaan arkeen sopivia ratkaisuja. **Ilmoittautuminen aukeaa 7.12.2021.**

Maaliskuussa 2022 alkaa Luustoliiton ja Kilpirauhasliiton yhteistyönä **Voimavarakurssi**. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi/osteopenia ja kilpirauhas sairaus. Kurssilta saat eväitä kahden pitkäaikaisen sairauden kanssa elämiseen ja voimaa omahoitoon sekä tapaavat muita samassa tilanteessa olevia. Maksuton kurssi järjestetään Jyväskylässä. Kurssipäivät: 9.3., 10.3., 24.3. ja 8.4.2022. **Hakuaika kurssille on 10.1.-6.2.2022.**

Lisätietoa yhteistyökurseista ja ilmoittautumisohjeet löydät Luustoliiton internet-sivuilta luustoliitto.fi/yhteistyokurssi.

TEKSTI: JENNY LOHIKIVI

Lähteet:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2020. Skitsofrenia. Käypä hoito -suositus.

THL, tiedote 23.10.2019: Vakavia mielenterveyshäiriöitä sairastavien ihmisten fyysisten sairauksien hoito toimii heikosti.

Suomen Luustoliitto ry tiedottaa



Tuetut lomat vuonna 2022

Lomalle edullisesti! Vuonna 2022 on tarjolla kolme aktiivista lomaviikkoa mukavien ihmisten seurassa! Lomia tuetaan taloudellisesti, joten lomien hinnat ovat hyvin edullisia: vain 100 € lomajakso täysihoidolla. Lomalla on tarjolla virkistystä ja tietoa sisältävä ohjelma: päivittäin ohjattua liikuntaa, monenlaista aktiiviteettia, yhdessäoloa, vertaistukea sekä luustoterveyteen ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää tietoa.

Lomakohteina ovat tänä vuonna Meri-Karinan Hyvinvointikeskus, Liikuntakeskus Pajulahti ja Kruunupuisto oy Punkaharjulla. Lomaviikkojen järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n sekä Maa-seudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) kanssa.

Lomaviikot:

9.-14.5.2022 Yhdessä enemmän -loma, Meri-Karinan Hyvinvointikeskus. Lomajakson hakuaika 13.12.2021-13.2.2022. (Hyvinvointilomat)

12.-17.9.2022 Yhdessä enemmän -loma, Liikuntakeskus Pajulahti. Lomajakson hakuaika 11.4. - 19.6.2022. (Hyvinvointilomat)

26.09.-01.10.2022 Voimaa vertaistuksesta -loma, Kruunupuisto oy. Hakuaika päättyy 3 kk ennen lomaa. (MTLH)

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

Osteoporoosin itsehoitopolku on päivitetty

Luustoliitto julkaisi viime vuonna sähköisen oppimisympäristön osteoporoosia sairastaville. Saadun palautteen perusteella itsehoitopolku on nyt uudistettu ja päivitetty, jotta käytettävyys olisi entistä parempi ja jotta tieto olisi vieläkin helpommin saatavilla.

Tutustu uudistettuun osteoporoosin itsehoitopolkuun osoitteessa luustoliitto.fi/itsehoito.



Luustoviikon päätapahtumassa Luustoliiton henkilöstö, Helena Paulasto Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksestä (ylärivillä oikealla), Helena Ahti-Hallberg sekä Neuro Latinon Tero Laakso ja Peppi Haapala (ylärivillä keskellä, vasemmalta oikealle).

Luustoviikko 2021

Vuoden 2021 Luustoviikkoa vietettiin 18.–24.10., ja viikkoon ehti mahtua monenlaisia niin liiton kuin jäsenyhdistystenkin osalta. Yhdistykset järjestivät tapahtumia ympäri Suomen, minkä lisäksi liitto järjesti muun muassa Luustoviikon päätapahtuman Valkoisen Paidan Päivänä 20.10. Valkoisen Paidan Päivää vietetään Maailman osteoporoosipäivän kunniaksi, ja päivän tarkoituksena on muistuttaa siitä, että luuston kuntoon voi vaikuttaa. Huolehdi luustostasi kuin valkoisimmasta paidastasi!

Viikon päätapahtuma huipentui Luustojive-yhteistanssiin. Luustojiven koreografiasta vastasi Neuro Latino, ja tapahtumassa meitä tanssitti Neuro Latinon Tero Laakso ja Peppi Haapalan lisäksi myös koko kansan tuntema Helena Ahti-Hallberg. Luustojive-koreografian opetusvideo löytyy edelleen Luustoliiton YouTube-kanavalta, ja kannustamme kaikkia mukaan tanssiin!

Viikon aikana tuotiin esiin erityisesti tulehduksellisten suolistosairauksien (IBD) yhteys osteoporoosiin ja vaihdevuosien vaikutus luuston terveyteen. Molemmista teemoista on



Helena Ahti-Hallberg kertoi meille muun muassa tanssin vaikutuksista luustoon. Tapahtuman päätteeksi Helena pääsi yhteiskuvaan vielä maskottimme Viljamin kanssa.

julkaistu uudet potilasohjeet, joita voi nyt tilata Luustoliiton verkkokaupasta tai toimistolta. Luustoviikon kunniaksi päivitimme palautteiden perusteella myös Osteoporoosin itsehoitopolun, ja uudistettu itsehoitopolku löytyykin tutusti osoitteesta luustoliitto.fi/itsehoito.

Luustoviikon viettoon osallistui useita järjestöjä, ammattilaisia ja yri-

tyksiä ympäri Suomen. Lämmin kiitos kaikille Luustoviikkoon osallistuneille tärkeän asian esiin nostamisesta!

Tunnelmia Luustoviikolta

Päätapahtumassa tanssittiin Neuro Latinon toteuttama Luustojive-tanssi, jota päästiin harjoittelemaan ja tanssimaan yhdessä Helena Ahti-Hallbergin ja Neuro Latinon Tero Laakson ja Peppi Haapalan kanssa.



ONNEA

@HOLLOLANLIIKUNTAPALVELUT

LUUSTOJIVE-SOMEARVONNAN VOITOSTA!

hollolanliikuntapalvelut

hollolanliikuntapalvelut Valkoisen Paidan
Päivä 20.10. ... lisää

KIITOS KAIKILLE ARVONTAAN OSALLISTUNEILLE SEKA INSTAGRAMISSA ETTÄ FACEBOOKISSA!

Liittouutisia – Suomen Luustoliitto ry tiedottaa



Pirkanmaan Luustoyhdistyksen Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto järjesti esittelypisteen Seinäjoen keskussairaalan OLKA-pisteellä 20.10.

Luustoliitto järjesti LuustoJive-tanssiin liittyen myös somekilpailun, jonka voittajaksi arvottiin Instagram-käyttäjätili @hollolanliikuntapalvelut. Kiitos kaikille osallistujille ja muutoinkin LuustoJiveä tanssineille!



Myös Kanta-Hämeen Luustoyhdistys järjesti infopisteitä Luustoviikolla.



Valkoisen Paidan Päivänä järjestösuunnittelijamme Tiina pääsi kuvaan maskottimme Viljamin kanssa.



Eduskunnan osteoporoosiryhmän puheenjohtaja Paula Risikko osallistui myös Valkoisen Paidan Päivään ja muistutti, että osteoporoosin hyvä hoito kannattaa!



Etelä-Savon Luustoyhdistys jakoi luustotietoa Valkoisen Paidan Päivänä.



10-tanssin SM-kilpailut ja The World Games –Suomen karsinnoissa Salossa mukana myös Salon Luustoyhdistys ja järjestösuunnittelijamme Tiina. Infopisteellä vieraili myös Helena Ahti-Hallberg.





Pohjois-Karjalan luustoyhdistys: Kannattaa olla luustoyhdistyksen jäsen

Suomen Luustoliitto ry on valtakunnallinen keskusjärjestö, jonka jäsenenä on 17 rekisteröityä jäsenyhdistystä eri puolilta Suomea. Yksi näistä yhdistyksistä on Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry, joka täyttää ensi vuonna 10 vuotta. Näiden vuosien aikana yhdistys on kasvanut ja jäseniä on tällä hetkellä 163.

Viime hallituksen kokouksessa pohdimme yhdessä, miksi kannattaa kuulua luustoyhdistykseen? Lyhyt vastaus oli: yhdistys tarjoaa sekä ajankohtaista tietoa että mielekästä yhdessä tekemistä.

Kun ihminen sairastuu, hän tarvitsee tietoa sairaudestaan ja sen hoitomahdollisuuksista. Hän joutuu myös pohtimaan omaa haavoittuvuuttaan ja hyväksymään muuttuneen kehonsa. Jotkut osaavat etsiä itse tietoa osteoporoosista ja sen omahoidosta Suomen Luustoliiton ja paikallisen yhdistyksen nettisivuilta. Sivut on tehty ammattitaidolla ja tarjoavat paljon tietoa. Yhdistyksen toiminnan esittelyn perusteella kukin arvioi, mitä yhdistys voi tarjota juuri minulle. Toiset sairastuneista sen sijaan jäävät yksin ja miettivät, mistä he saisivat tietoa.

Esittelytilaisuuksista vertaistukea ja tietoa

On käynyt ilmi, että monet jäsenemme ovat saaneet ensikosketuksen yhdistykseemme järjestämistämme esittelytilaisuuksista. Niissä on yleensä mukana ainakin yksi vertaistukihenkilömme. Näin tarjoutuu mahdollisuus jakaa ajatuksiaan ja huoliaan sairaudestaan sellaiselle henkilölle, joka on käynyt läpi jotain samanlaista.

Esittelytilaisuuksista saa mukaansa ajankohtaista kirjallista materiaalia ravinnosta, liikunnasta, kaatumisen ehkäisystä ja yhdistyksen toiminnasta. Sairastuneelle voi syntyä kokemus siitä, että häntä ensimmäisen kerran todella kuunnellaan. Tärkeää on, että

ihminen huomaa, ettei ole yksin asiansa kanssa. Kun kontakti sairastuneen ja vertaistukihenkilön välille on syntynyt, on helpompi puhua omasta sairaudestaan ja siihen liittyvistä huolista. Monet ottavatkin suoraan yhteyttä yhdistyksen vertaistukihenkilöön, jonka kanssa voi keskustella henkilökohtaisesti sairaudestaan ja sairauden tuomista huolista.

Vertaistukihenkilö on jo pelkätään hyvänä kuuntelijana suuri apu. Sen lisäksi vertaistukihenkilö voi vastata mieltä askarruttaviin kysymyksiin henkilökohtaisesti. Vertaistukihenkilö kertoo, mistä voi saada lisää tietoa ja kertoo paikallisen yhdistyksen toiminnasta. Mikä on ollut hienoa, vertaistukihenkilöt kokevat toiminnan antavan heille enemmän kuin ottavan.

Yhdistyksen vertaistukihenkilöt käyvät pyydettyäessä puhumassa luustoterveystesta muissa yhdistyksissä ja tilaisuuksissa. Yhdistyksen yksi tärkeä toiminta on näin ollen vertaistuen antaminen.

Pohjois-Karjalan yhdistys on asettanut yhdeksi päämääräkseen, että tietoa luustoterveystesta saataisiin viedyksi koko Pohjois-Karjalan maakunnan alueelle. Tietoa osteoporoosista, itsehoidosta ja murtumien ehkäisystä tarvitaan paljon, kun on kyse kansansairaudesta. Nyt koronarajoitukset ovat estäneet henkilökohtaisia tapaamisia ja esittelytilanteita. Vertaistukitoiminta on sen vuoksi toteutunut pitkälti puhelimitse. Olemme myös pitäneet yhteyttä jäseniin sähköposti- ja paperitiedotteilla. Tämä on ollut tärkeää jäsenten mielestä.

Asiantuntijaluennot ovat yksi keino jakaa tietoa isolle joukolle ihmisiä ja siksi tärkeitä. Olemme pyrkineet järjestämään ainakin yhden asiantuntijaluennon vuodessa. Marraskuussa 2021 tuli kauan odotettu luento: uusi Käypä hoito -suositus ja Siun soten hoitopolku. Hoitopolku onkin parhaillaan työn alla.



Pohjois-Karjalan luustoyhdistyksen edustajia, vasemmalla Aune Saarelainen.

Yhteistä tekemistä

Mielekästä yhdessä tekemistä ovat liikunnan eri muodot, jäsenillat sekä retket. Pohjois-Karjalan luustoyhdistyksen tärkeintä yhdessä tekemistä on liikunta ja se ilmeisesti tuo meille myös uusia jäseniä.

Tällä hetkellä meillä on kolmenlaista liikuntaa: ohjattu kuntosaliliikunta, luustojumppa ja kuntotanssi. Liikuntavastaava on tehnyt kyselyn liikuntaan osallistuville. Vastauksissa kävi selvästi ilmi, että liikunta on yhdistyksemme parasta toimintaa.

Osteoporoosi yhdistää liikkuja, ja vertaistuki toteutuu mitä parhaiten liikuntaryhmissä. On antoisaa keskustella osteoporoosista sairautena, sen toteamisesta, oireista sekä taudin kulusta, hoitokäytännöistä ja ravinnosta liikuntaryhmien tapaamisissa. Olemme pyrkineet siihen, että jäsenen omavastuuosuus liikuntamaksusta olisi mahdollisimman pieni, ettei maksu ole esteenä osallistumiseen.

Uutena toimintana on aloitettu lukupiiri, jossa keskustelemme kirjojen herättämistä ajatuksista ja tunnelmist. Jokainen miettii, tulkitsee ja analysoi lukemaansa omaan todellisuuteensa. Kirjat avautuvat lukijoilleen uudella tavalla, kun lukupiiriläiset kertovat kokemuksistaan.

Lukupiiri kokoontuu kerran kuukaudessa ja yhdessä valitsemme luettavat kirjat. Keskusteluun tulee myös mukaan kirjan sisältöä sivuvia, muita elämää koskevia asioita.

Yhdistyksissä tapahtuu

Lukupiiri on avartanut monen oman lukemisen aluetta. Lukupiiri on myös laajentanut jäsenten osallistumista yhdistyksen toimintaan.

Jäsenilloissa, jotka toteutuvat keran kuukaudessa, käsitellään hyvin monenlaisia aiheita. On ollut luento esimerkiksi edunvalvontavaltuutuksesta ja tänä syksynä puhutaan rakkaudellisuudesta. Illoissa keskustelomme ja kahvittelemme. Tällöin tarjoutuu myös luonteva mahdollisuus vertaistukeen.

Yhdistystoiminta tarjoaa myös monenlaista vapaaehtoistoimintaa – ei ainoastaan vertaistukihenkilöille. Ihmiset saavat merkityksellisyyden kokemuksia ja voivat oppia paljon vaikkapa tiedottajana, sihteerinä tai puheenjohtajana toimimisesta. Minä yhdistyksen puheenjohtajana olen ajatellut, että kaikilla hallituksen jäsenellä on hyvä olla joku oma tehtäväalue. Se tekee hallituksessa olemisen mielekkääksi.

Liiton tuki on tärkeää

Suomen Luustoliitto ry tukee yhdistystensä toimintaa järjestämällä koulutuksia sekä julkaisemalla Luustotieto-lehteä, jonka jokainen jäsen saa kotiinsa neljästi vuodessa. Lehdessä on aina ajankohtaista tietoa ja hyviä asiantuntija-artikkeleita.

Liitosta tulee myös kuukauden Luustoviesti ja Mitä Missä Milloin -aktiivikirje kaikille halukkaille sähköpostitse. Koronapandemian aikana viime keväänä liitto järjesti etänä luentosarjan ”Elämää osteoporoosin kanssa”. Sen kautta jäsenistömme on saanut tietoa erityisasiantuntijoilta, ja luentosarja on saanut runsaasti kiitosmainintoja.

Olemme saaneet viettää lämpimän ja aurinkoisen kesän. Olemme onnellisia, että voimme jälleen koontua liikkumaan ja osallistua jäsentapahtumiin kasvokkain ja näin saada ja jakaa luustotietoutta. Yhdesä toiminen tuo iloa.

TEKSTI JA KUVA:
AUNE SAARELAINEN,

Pohjois-Karjalassa jaettiin luustoterveyden sanomaa

Luustoviikolla Pohjois-Karjalan luustoyhdistyksen jäsenet jakoivat luustotietoutta ja esittelivät yhdistyksen toimintaa Keskusapteekin sisäänkäynnin edessä Kauppa-keskus Prismassa Joensuussa. Aamupäivän aikana esittelypöydän äärellä kävi harvakseltaan ihmisiä, mutta sitäkin antoisampia olivat keskustelut ja saimme jakaa tietoa asiasta todella kiinnostuneille.

TEKSTI JA KUVA: MERVİ HAINARO



Esittelypöydän ääressä Raija Puumalainen (vas.), Taru Turunen ja Anita Kortelainen.



Yhdistyksen puheenjohtaja Ritva-Liisa Aho apteekissa jakamassa tietoa.

Kanta-Hämeessä oltiin apteekeissa

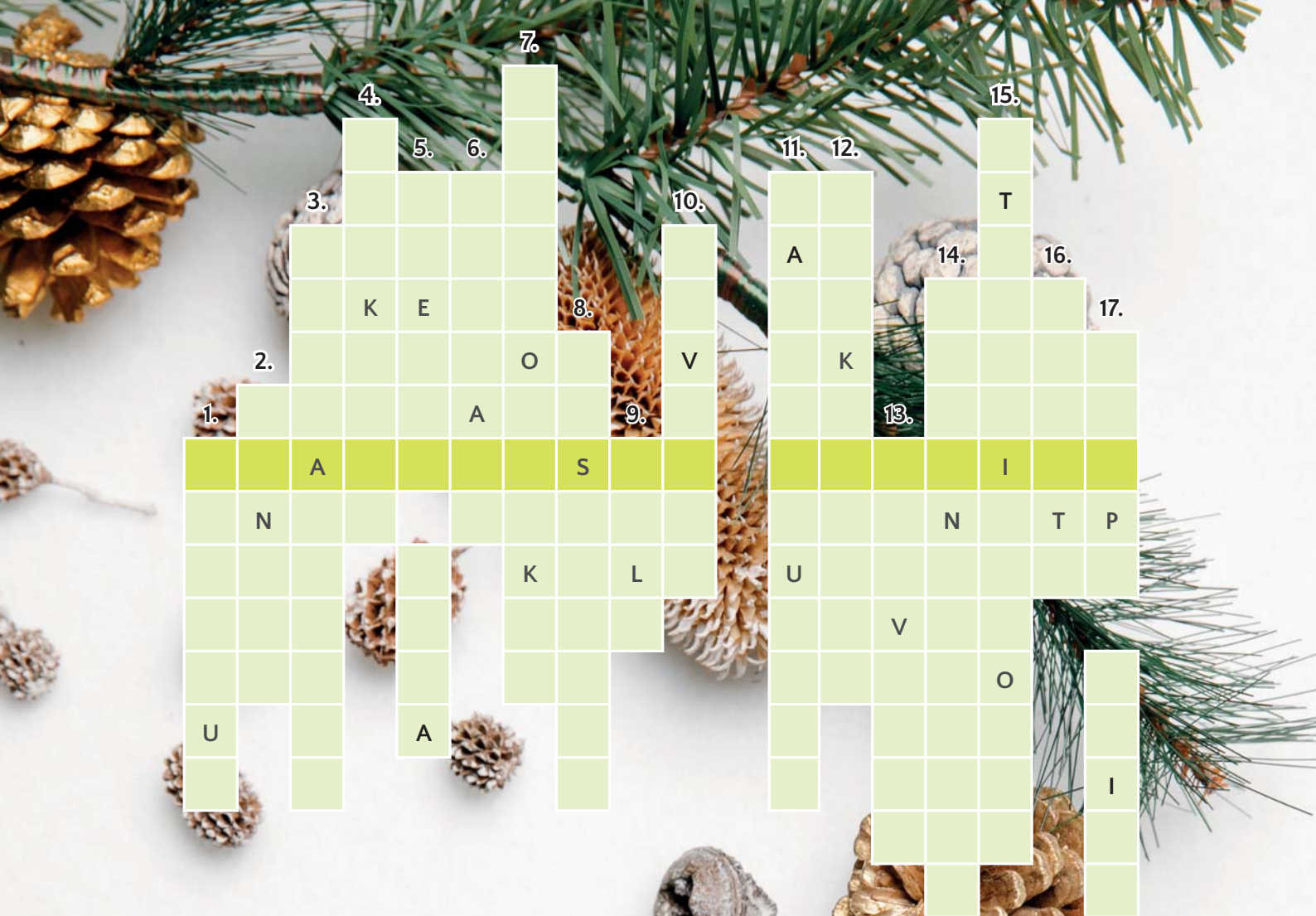
Kanta-Hämeessä luustoyhdistyksen hallitus jalkautui Luustoviikolla apteekkeihin Forssassa, Hattulassa, Janakkalassa, Hämeenlinnassa ja Riihimäellä.

Yleisöluennon aiheesta ”Voiko luun haurastumisen estää?” piti professori Seppo Kivinen Hämeenlinnan kirjastossa täydelle Leino-salille.

TEKSTI: RITVA-LIISA AHO
KUVAT: KANTA-HÄMEEN
LUUSTOYHDISTYS



Professori Seppo Kivinen luennoi.



Lukijakilpailu

E dellisessä Luustotieto-lehdessä tuli etsiä lehden sivuilta poimitut lainaukset ja värittää annettusta ruudukosta oikeita sivunumeroita vastaavat ruudut. Tekstit löytyivät sivuilta 6, 8, 12, 14, 17, 19, 23, 25 ja 26, ja muodostunut kuvio on esitetty vieressä. Kuviota kuvaavia sanoja saattoi olla esimerkiksi tanssi, tasapaino tai baletti. Saimme jälleen vastauksia niin sähköpostitse kuin postikortteinakin – kiitos kaikille osallistujille!



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

Leena Prähli, Joutseno
Liisa Soramo, Helsinki
Aune Hirvonen, Joensuu

Onnittelut voittajille! Palkinnot postitetaan lähipäivinä.

Tämänkertaisen ristikon ratkaisu on muistutus tärkeästä asiasta, joka

usein korostuu talvella. Ratkaise ristikko vihjesanojen avulla, jotta saat selville piilotetun vastauksen.

Osallistuaksesi arvontaan kirjoita muodostunut vastaus ylös ja lähetä se Luustoliiton toimistoon pe 21.1.2022 mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki.

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

1. Antaa luustolle lujouden
2. Tämänkin avulla voi vahvistaa luita
3. Luusto- ja osteoporoosiyhdistysten tarjoama tukimuoto
4. Yksi luustoterveyden ja osteoporoosin omahoidon kulmakivistä

5. Luustoliiton tarjoama, virkistystä ja tietoa sisältävä viikko
6. Luustoliiton maskotti
7. Luustoliiton vuosittainen teemaviikko lokakuussa
8. Tämä kehittyä muun muassa vaihtelevassa maastossa liikkumalla
9. Luustoliiton hanke, jonka kuulumisia voi seurata myös Luustotiedosta
10. Tämän avulla voi myös vaikuttaa luuston kuntoon
11. Naisilla luuston terveyteen vaikuttava ajanjakso
12. Osteoporoosin hoitoon voidaan tarvittaessa määrätä tällainen
13. Erityisen merkityksellinen ajanjakso luuston kehitykselle
14. Yksi luuston terveyden riskitekijöistä
15. Sähköinen oppimisympäristö osteoporoosia sairastavalle
16. Aikuisella tämä koostuu 206 osasta
17. Tämä hoitosuositus löytyy myös osteoporoosista

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

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

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **26.1.2022** mennessä osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4,
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Leena Kämppi, 050 339 3181
leenak_60@hotmail.com

Sihteeri

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

Jäsensihteeri

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

Vertaistuen yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

Yhdistyksemme toimii valtakunnallisten ja paikallisten koronaohjeistuksien mukaisesti. Lisäksi noudatamme Luustoliiton linjauksia yhdistystoiminnassamme. Olemme sinua varten! Ota rohkeasti yhteyttä sinua askarruttavissa kysymyksissä: soittamalla, tekstiviestillä tai sähköpostilla!

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen pääsääntöisesti kuu-
kauden toinen tiistai klo 16.00–17.30
Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4),
ellei toisin mainita. Tapahtumista il-
moitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä
seurat ja järjestöt -palstalla sekä jäsen-
kirjeissä.

Ti 7.12. **pikkujoulut** Ravintola Ramin
Konditoria Kahvila Oy, Mikonkatu 8.
Puuomenu ja torttukahvit noin 15€.
Ilmoittautuminen 3.12. mennessä Ma-
rit Salolle. Halutessasi voit ennen pik-
kujouluja tutustua Mikkelangeloideiden
yhteisnäyttelyyn klo 14.30 alkaen Sini-
sessä talossa (Maaherrankatu 31). Glö-
gitarjoilu.

Ti 11.1. vieraana Eija Hurri Mikkelin Seu-
dun Reumayhdistyksestä.

Ti 8.2. vieraana fysioterapeutti Anne
Loponen Essotesta: "Vahvistava arki",
kaatumisten ehkäisy ja asuminen.

LIIKUNTA

**Kuntosaliryhmä omatoimiharjoittelu-
na** Fysios Mikkelissä (entinen Mikkelin
Kuntopalvelu), Savilahdenkatu 16. Max
7 henkilöä voi kokoontua omatoimisesti
torstaisin klo 14–15. Hinta 6 €/kerta.

Uusi asiakas varaa ensin ajan fysiotera-
peutille tunnin alkukartoitusta, ohjausta
ja neuvontaa varten. Hinta 69 €, ilman
lähetettä.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osal-
listua **Mikkelin Seudun Selkäyhdistys
ry:n liikuntaryhmiin**. Esim. Kevennetty
jumpa keskiviikkoisin alkaen 12.1.22 klo
16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päivä-
keskuksessa (Kiiskimäenkatu 2). Ke-
vätkausi 30€. Ohjaajana fysioterapeutti
Leena Kämppi. Ilmoittautuminen pai-
kan päällä tai 050 339 3181. Lisätietoja
muista ryhmistä Leena Kämpiltä.

Pieksämäen toimintaryhmä

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416
tuovityrvainen@luukku.com

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

Toiminnasta ilmoitetaan tarkemmin
Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen **joka kuukauden toinen
torstai Järjestöalo Neuvokkaassa** (Ta-
sakatu 4–6).

Keskiviikkona 15.12. **pikkujoulut** Neu-
vokkaassa. Ilmoittautumiset tarjoilun
vuoksi Sirkalle 8.12. mennessä.

Neuvokkaan **Joulurauhan julistus** per-
jantaina 17.12. klo 12.

To 13.1. klo 16 Pieksämäen Ykkösaptee-
kin proviisori Jaakko Hartikainen tulee
vieraaksi, aiheena on kaatumisten eh-
käisy – huimausta aiheuttavat lääkkeet.

To 10.2. vertaistuki-illan aihe on avoin

LIIKUNTA

Maksuton yhdistysten yhteinen **lii-
kuntaryhmä** jatkaa torstaina 13.1.2022
alkaen klo 15–17 koronan salliessa ja
jos osanottajia on tarpeeksi. Paikkana
Järjestöalo monitoimitila. Voit myös
halutessasi ilmoittautua Seutuopiston
ryhmiin/erityisryhmiin. Ryhmistä voit
tiedustella myös Sirkalta.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

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

VERTAISTUKI-ILLAT

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

16.12. **pikkujoulut**, paikka ilmoitetaan
myöhemmin

27.1. vertaisryhmä

24.2. Apteekkari Timo Auvinen Savon-
linnan Uudesta Apteekista kertoo os-
teoporoosin lääkehoidosta

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 jäsenasiat

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

Varapuheenjohtaja

Aino Sihto, 040 564 7214
ainosihto@gmail.com

Forssan yhteyshenkilö

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

Liikuntavastaava

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

Luustopiiri

Aino Sihto, 040 564 7214

Vertaistuki

Ritva-Liisa Aho, 050 329 9815 ja
Anja-Riitta Salo, 050 534 6275

JÄSENILLAT ja VERTAISTUKI-ILLAT

Tapaamiset Kumppanuustalossa Hämeenlinnassa (Kirjastokatu 1). Tammi-kuun jäsenilta 20.1. klo 16.30.

Luustopiiri (LuPi) Omahoidon tiedotus- ja ohjausryhmä vasta diagnoosin saaneille alkaa tammi-/helmikuussa. Lisätiedot Ainolta.

LIIKUNTA

Maanantaisin klo 12.45–13.30 Hämeenlinnan uimahallilla Tanssi- ja liikuntakeskus Maikin **senioreiden vesijumppa**. Kymppikortteja myy Maikki. Lisäksi uimahallimaksu tai seniorikortti.

Maanantaisin klo 15 **kävelyt** Hämeenlinnan linnanportilta, jos Keinukamarin Kuntosali edelleen suljettuna. Kokoonnumme Linnanportilla Kustaa III kadulla. Lämmittelyjumpan jälkeen jatkamme kävellen, sauvojen kanssa tai ilman. Säävaraus. Lisätiedot Vapulta.

Tiistaisin klo 11–12 **Seniorileidien Kuntopiiri**, Fitness Femme (Palokunnankatu 15). Jäsenhinta 4,50€.

Keskiviikkoisin klo 15.30–16.30 **sulka-palloa** Jyrätien liikuntahallissa. Tiedot Maliisa Brusila, 050 030 6174.

Torstaisin kerran kuussa **kulttuurikävely** klo 12, tammikuussa 13.1. Lähtö Hml torilta (lisätiedot Vapulta).

Torstaisin kerran kuussa **keilaus** klo 11 Fifth Avenuella, tammikuussa 27.1. (tiedot Arja Viitaselta, 045 063 2858).

Tasapainoklinikan VoiTas-ryhmät (Birger Jaarlinkatu 25). Vapaista paikoista voit kysyä Rauna Sirkkolalta, 044 244 9262.

LISÄTIETOJA

Jäsentiedote 1/2022 tammikuussa s-postina; kirjepostina vain niille, joilla ei ole sähköpostiosoitetta.

Tiedotamme tapahtumista sekä Hämeenlinnan Kaupunkiuutisten lauantain numeroissa että sähköpostitse.

Ilmoita yhteystietojen muutokset Ritva-Liisalle (aho.ritvaliisa@gmail.com). Luustoliitto tai yhdistys eivät saa muutostietoja Digi- ja väestötietovirastosta.

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

Luustoinfopäivä keväällä 2022 uusille jäsenille.

Aiemmat **Luustopiiriryhmät** jatkuvat mahdollisuuksien mukaan. Alkamisajankohdista ilmoitetaan sähköpostilla ja yhdistyksen nettisivuilla.

Seuraa myös tiedotusta yhdistyksen tulevista tapahtumista kotisivujen kautta osoitteessa <https://luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/keski-suomen-luustoyhdistys-ry/>

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Tuula Saarinen, 050 347 9510
tuulasaarinen5@gmail.com

9.12. klo 13 alkaen Puurojuhla Kumppanuustalo Viikarissa.

Vuoden 2022 **tapaamiset** jatkuvat **joka toinen torstai** klo 13 alkaen, paikkana Kumppanuustalo Viikari. Vuoden ensimmäinen tapaaminen 20.1.2022. Lisätietoja Tuulalta.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Sihteeri

Pia Soidinmäki, 050 917 7159
piasoidinmaki@hotmail.fi

Jäsenyhdyshenkilö

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011
tlansisalmi@gmail.com

Vertaistuki

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



Kuva: Valentin Hirnikka, Pixabay

Liikuntayhdyshenkilö

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

Tarjoiluvastaava

Riitta Venekoski, 040 743 7402

TAPAHTUMAT

Ma 7.2. klo 17 **yleisöluento**, erikoistutkija Saija Karinkanta: Kaatumisten ehkäisy kannattaa. Paikka: Luentosali Lehmus, Pääkirjasto Metso (Pirkankatu 2, käynti Hämeenpuiston kautta).

Ke 8.12. klo 12 **kävely**. Kokoontuminen Vanhankirkon rappusilla, lähtö klo 12. Kävelemme Tammelan torille ja sen ympäristöön, lounas tai kahvi omakustanteisesti.

To 9.12. klo 10–15:30 Kyttälän lähitori (Rongankatu 8, Tampere) järjestää **teemapäivän** ja ohjelmaa **kaatumisen ehkäisystä**. Paikalla myös Pirkanmaan Luustoyhdistyksen infopiste.

To 9.12. klo 14.30–15.30 Dosentti Maarit Piirtolan **luento**: 10 keinoa pysyä pystyssä. Paikka: Kyttälän lähitori, ravintola Selman sali. Lisätietoa lida Niiles, 040 632 7834.

Ma 10.1. klo 15–18 alkaen maksuton **Luustokurssi** Kyttälän lähitorilla (Rongankatu 8, Tampere), O. krs, Tuparyhmätyötilassa. Kurssi sisältää viisi teemapäivää, joilla käsitellään luustoterveyttä, liikuntaa, ravitsemusta, kaatumisen ehkäisyä ja elämää osteoporoosin kanssa. Kokoontumiset kahden viikon välein. Ilmoittautuminen ja lisätietoa lida Niiles, 040 632 7834. Kurssi on tarkoitettu niille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia.

Ke 12.1. klo 12 **kävely**. Kokoontuminen Vanhankirkon rappusilla, lähtö klo 12. Tutustumme Kansiareenaan ja nautimme omakustanteisen lounaan tai kahvin.

Ke 9.2. klo 12 **kävely**. Kokoontuminen Vanhankirkon rappusilla, lähtö klo 12. Kävelemme Vapriikkiin ja lounastamme siellä omakustanteisesti.

LIIKUNTA

Maanantaisin klo 8.30 **osteoporoosikuntosaliryhmä** (tules/osteop.), Salhojan kuntosali (Salhojankatu 27). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Hinta on 42€/kausi. Ilmoittautuminen: Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmä (www.kuntapalvelut.fi/tampere/). Vapaita paikkoja voi tiedustella numerosta 050 554 5874.

Tiistaisin klo 12.30–13.30 **Luustoliikuntaryhmä** Kyttälän lähitorilla (Rongankatu 8, Tampere), O. krs, Koskipirtti. Ryhmä on maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut/kengät ja juomapullo. Ilmoittautumisia ei tarvita ja ryhmään voi osallistua yksittäisiäkkin kertoja. Lisätiedot lida Niiles, 040 632 7834.

Parittomien viikkojen lauantaisin klo 13–14 **jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin** Reumayhdistyksen kanssa. Laviskerrat ovat koronan salliessa 11.12., 8.1., 22.1., 5.2. 19.2. ja 5.3. Paikka: Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B), käynti sisäpihalta pääovesta ja kulku alakertaan. Ohjaaja Merja Brusila. 5€/kerta. Ilmoittautumista ei tarvita. Koronatilanteen vuoksi voi mahdollista peruuntumista tiedustella lähettämällä tekstiviesti numeroon 040 824 2979: kirjoita viestiin LAVIS sekä nimesi, niin sinut pidetään ajan tasalla siitä, kokoontuuko ryhmä.

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

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto**Yhteyshenkilöt**

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

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

TAPAHTUMAT

Yhteinen **luustokävely** kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13. Kävelemme noin tunnin. 2.2. ja 2.3. lähdemme Uimahalli-Urheilutalolta (Kirkkokatu 15).

Luustojumppa jatkuu keskiviikkoisin 12.1.–11.5. klo 17–18 (ei viikolla 9). Jumppaamme Y-talon jumppasalissa (Koskenalantie 18), käynti Y-talon pääoven kautta.

Seuraa Ilkka-Pohjalaisen Järjestöpals-taa tiistaisin ja torstaisin mahdollisten muutosten osalta. Toivotamme kaikille liikunnallista talvea, varokaa liukkaita kelejä!



Kuva: Valentin Hintikka Pixabay

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto:

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 510 0886

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Sihteeri

Tuula Räikkönen, 040 510 0886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava

Anja Laitinen, 040 058 1427
anjatuira@live.com

Kotisivuvastaava

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

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

TAPAHTUMAT

Tapahtumat järjestetään, jos koronaohjeistukset sallivat.

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

Osteoporoosiluento Pakkalan salissa 16.3.2022 klo 17–19. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan paikallisessa lehdessä.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena Raatin tiloissa. Muistakaa seniorilipun hankinta.

Ohjattu **ryhmäliikunta** jatkuu tammi-kuun 2. viikolla maanantaisin klo 11–12. Osoite: Sammakkotalo (Saaristonkatu 22). Maksu 5 €/kerta. Suositettu ja suositeltava ryhmä erityisesti osteoporoosiliikuntaa tarvitseville. Uudet jäsenet ottakaa yhteys liikuntavastaavaan.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

Varapuheenjohtaja

Maija Kortelainen, 050 599 2536

Sihteeri

Raija Puumalainen, 040 823 9462

Taloudenhoitaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Taru Turunen, 040 560 7564

Tiedottaja

Mervi Hainaro, 040 571 5437

Liikuntavastaava

Tuula Pirnes, 040 538 0168 (hallituksen ulkopuolelta)

Vertaistuki:

Mervi Hainaro, 040 571 5437

Maija Kortelainen, 050 599 2536

Sirkku Tyräinen, puh. 040 522 4335

TAPAHTUMAT

To 16.12. klo 17 alkaen vietämme **pikkujoulua** Piparkakkutalon yläkerrassa (Kauppakatu 34, Joensuu). Joulupöytä on katettu kevyillä herkullisilla salaa-teilla, perinteisillä joulutortuilla sekä kahvilla ja teellä. Illan alkajaisiksi glögiä ja pipareita. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viim. 9.12. ensisijaisesti sähköpostilla osoitteen: senja.makkonen(at)gmail.com, tekstiviestillä tai soittaen numeroon 040 763 8447.

Ti 11.1. klo 17 **jäsenilta** mukavan yhdessä-olon ja rupattelun merkeissä. Tutustutaan toisiimme ja suunnitellaan tulevaa välillä iltapäiväkahvit nauttien. Paikkana Piparkakkutalon yläkerta (Kauppakatu 34, Joensuu). Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viimeistään

3.1. ensisijaisesti sähköpostilla osoitteen: senja.makkonen(at)gmail.com, tekstiviestillä tai soittaen numeroon 040 763 8447.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Mirja Säiniö, 050 369 4248
mirsai@hotmail.com

Sihteeri / jäsenasiat / liikuntavastaava

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

LIIKUNTA

Kauden 2021–2022 **liikunta** jatkuu Coronaria Kunto Kuopio Oy:n tiloissa (Torikatu 19, Kuopio) torstaisin klo 11–12. Syksyn viimeiset liikunnat 9.12 ja 16.12., kevään kausi 13.1.–12.5. (huom. ei 14.4.). Ohjaajana fysioterapeutti Merja Raatikainen. Maksu jäsenille 5€ ja muille 6€.

Koronatilanteesta johtuen osallistujamäärässä on rajoituksia, joten varmistaksesi paikkasi ilmoittaudu edeltävänä tiistaina Liisa Jalkaselle puh. 040 737 8736.

JÄSENTAPAAMISET

Tapaamiset Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs. ryhmähuone) koronatilanteen rajoitukset huomioiden tiistaisin klo 12.30–15. Seuraavat tapaamiset 7.12. / 18.1. / 15.2. / 15.3. / 12.4. ja 10.5.

18.1. fysioterapeutti Merja Raatikainen tulee kertomaan kivun hoidosta omin keinoin (liikunta ym.). Kivun hoito ja lääkkeet on aiheena myöhemmin. Muiden tapaamisten aiheista emme ole vielä saaneet varmistusta, joten seuraathan kotisivujamme! Tapaamisten teemoihin voit antaa vinkkejä.

Noudatamme koronaohjeita. Varmistaaksesi paikkasi ilmoittaudu Hillevi Karjalaiselle paria päivää aiemmin!

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

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

Kuopion pääterveysasema:

044 718 6296 tiistaisin klo 10–15

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja, jäsenasiat ja sihteeri

Tuija Lehtinen, 040 730 8058
tuikkulehtinen@gmail.com

TAPAHTUMAT

Ilmoittaudu **pikkujouluihin** 14.12. klo 15.00, voimme ottaa n. 30 henkilöä. Tarjolla kahvia, teetä ja joululeivonnaisia. Mauri Kaarasuo laulattaa tuttuja joululauluja. Paikkana Järjestökeskus, (Hämeenkatu 26 A, 3 krs).

Jäseniltapäivä ti 25.1.2022. Jäsenemme Ulla Koskinen-Laine vieraillee teemalla "Osallistu kokijana tai tekijänä. Kulttuurista ja uusista harrastusmahdollisuuksista Lahdessa". Kahvitarjoilu 2 € ja arvonta.

Kuntosalit jatkuvat kevätpuolella loppiaisen jälkeen. Kysele vapaita paikkoja Annikilta (040 480 9920). Kevään kuntosalimaksut ovat kaikilta osallistujilta 35 €. Uusille tutustumiskerta on ilmainen. Osallistua voi myös kertamaksulla 4 €, maksetaan tunnin alussa ohjaajalle. Tarkemmat tiedot tammikuun jäsenkirjeessä.

Varotoimenpiteenä pyydämme teitä ystävällisesti ilmoittautumaan ennakoon tilaisuuksiimme (040 480 9920) soittamalla tai tekstiviestillä tai sähköpostilla pajathameen.luustoterveys@outlook.com.

Jos sinulla on kiinnostusta tulla mukaan toimintaamme, ole yhteydessä puheenjohtajaan. Voimme räätälöidä sinulle sopivan tehtävän sinun aikataulusi mukaan. Kauden 2022 jälkeen hallituksemme puheenjohtajan, varapuheenjohtajan/sihteerin kaudet tulevat täyteen ja tarvitsisimme kipeästi uusia kasvoja toiminnan jatkumisen turvaamiseen. Jokainen yhdistys tarvitsee uudistumista, uusia tuulia ja ajatuksia toimintaansa, siis ole rohkeasti yhteydessä.

Tutustukaa myös Lahden Järjestökeskuksen ilmoituksiin tapahtumista joko keskuksen seinältä tai www.lahdenlink.fi.



Kuva: Pixabay

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki
045 601 6105
toimisto@osteopkseutu.fi
Toimiston puhelinajat tiistaisin kello 12–15.

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietosi käymällä verkkosivuiltamme osoitteessa www.luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/paakaupunkiseudun-luustoyhdistys-ry

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille.

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

PIKKUJOULU

Avoimet ovet toimistolla pikkujoulun merkeissä torstaina 9.12. klo 15–18.

JÄSENILLAT

Paikka: Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki) klo 17–19.

Ti 18.1. kouluttaja Aki Hovivuoren teemoina Jalat jaksamaan ja Olisiko asahi sinulle sopivaa terveysliikuntaa? Seuraavat tapaamiset 15.2. / 15.3. ja 12.4.

VERTAISTUKI-ILLAT

Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros, klo 17–19. Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105.

Ajankohdat 25.1. / 22.2. / 29.3. ja 26.4. Yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden kahdenkeskiseen vertaistukeen. Tiedustelut toimistosta.

LIIKUNTA

Ryhmien ohjelmat on suunniteltu erityisesti jäsentemme tarpeita palvelemaan.

Ilmoittautumiset kaikkiin liikuntaryhmiin yhdistyksen toimistoon 20.12. mennessä (toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105). Toimistosta saat myös lisätietoja. Ryhmät alkavat, jos osallistujia on riittävästi.

Osteojumppa etänä 11.1.–26.4.2022 (15 kertaa, ei vko 8). Ohjaaja Aki Hovivuori lähettää linkin ohjausvideoon tiistaisin. Hinta 80€.

Osteojumppa lähitapaamisina 10.1.–25.4.2022 (14 kertaa, ei vkot 8 ja 16). Maanantaisin klo 16–17 Joogakoulu Shantissa (Runeberginkatu 43, Helsinki). Ohjaaja Aki Hovivuori, hinta 80€.

Kuntosaliryhmä torstaisin 13.1.–14.4. klo 11–12 (14 kertaa) Yrjönkadun uimahallin kuntosalissa (Yrjönkatu 21 B, Helsinki). Ohjaaja Riikka Hakanen, hinta 80€.

Vesijumppa torstaisin 13.1.–14.4. klo 11–12 (14 kertaa) Yrjönkadun uimahallissa (Yrjönkatu 21 B, Helsinki). Ohjaaja Piia Mansikka, hinta 80€.

LISÄTIETOJA

Yhdistyksen hallituksessa toimii vuonna 2022 Helena Paulasto (puheenjohtaja), Anneli Johansson, Riitta Nordström, Irene Roos, Tuija Saarelainen, Liisa Saha ja Marjatta Toppila.

Hangon paikallisosasto

Vetoryhmä

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

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

Ulla Sjösten, 040 095 9678

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

Aune Nyberg, 040 356 2989

Varajäsenet

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

Marlen Näsänen, 040 047 8019

Rahastonhoitaja

Eira Taurén

TAPAHTUMAT 2022

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

Osteojumppa/kehoahoito Hangonkylän koulun liikuntasalissa tiistaisin klo 18–19.

Vetoryhmä kokoontuu tarvittaessa. Vuoden 2022 vetoryhmä: Toini Sandin, Aune Nyberg, Paula Huttunen, Ulla Sjösten ja Britta Laine. Varajäsenet: Kaarina Boström ja Marlen Näsänen.

Tervetuloa mukaan! Seuratkaa Eu-lehden tapahtumia palstaa.

Saimaan Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
hille@luukku.com

OSTEOPOROOSINEUVONTA

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

HUOM! Suomenniemen teatterin esityksen ajankohta ei vielä tiedossa (seuraa lehti-ilmoittelua).

TAPAHTUMAT

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

Vertaistukiryhmä kokoontuu joka kauden ensimmäinen keskiviikko, paikka ilmoitetaan kuukausittain.

Kotkan **kaupunginteatterin** esitys, Kotkan Ruusu, 7.12.2022 klo 13. Ilmoittautumiset Hilalle viim. 14.12.2021 mennessä, 040 739 9812.

Joulumyyjäiset K-Supermarket Lauritsalassa 17.12.2021 klo 10–17. Tervetuloa töihin ja ostoksille!

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

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

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

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

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

Tasapainojumppa Urheilutalon judosalissa keskiviikkoisin klo 10.00–11.00 (ei 27.4.). Ohjaaja Suvi Romppanen.

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

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

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

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

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

Salon
Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry
Helsingintie 6, 24100 Salo

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja / tiedotus / jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563
ojalasynnve8@gmail.com

LIIKUNTA

Huom! Koronapandemian takia ryhmien aikoihin voi tulla muutoksia!

Liikunnan vertaisohjaajat

Elina Friberg, yhdistyksen vesijumppa to klo 10.15, uimahalli

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

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

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

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

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

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

Vesijumppa Salon uimahallin terapia-altaassa ma klo 11, to klo 10.15 sekä pe klo 13. Ryhmiä ei pidetä talvilomaviikolla. Normaali uimahallimaksu kassalle tai uintiliikuntakortin näyttö ja kauden loppussa 1 €/kerta jäsen, muut 2 €/kerta yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille.

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

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

Koski TI **Tuolijumppa** maanantaisin Yhdistystalolla, Hämeentie 43 ma klo 14 kevätkaudella 10.1.2022 alkaen. Ohjaaja Riitta Lahti p. 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, liikuntavastaava
Iris Kurikka, 050 389 1683
iris.kurikka@live.com

Sihteeri, netti, jäsenrekisterin ylläpito ja liiton nettisivut

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

Muut hallituksen jäsenet

Tarja Koivisto
Nina Haapasaari, kahvivastaava

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä tiistaisin klo 14.15–15.15, viimeinen kerta 14.12. Paikka: Verve Terapia Porin tiloissa, Isolinnankatu 22 A. Ohjaaja fysioterapeutti Sami Nieminen. Mukaan mahtuu 15 jäsentä. Hinta määräytyy osallistujamäärän mukaan. Mahdollinen jatko ensi vuodelle tarkistetaan sopivana aikana ensi vuonna.

LIIKUNTAVIHKKO

Kirjurinluodon lenkkipolulla on edelleen yhdistyksen viikko, mihin kuntoilija voi kirjoittaa nimensä. Loppuvuodesta ahkerin kuntoilija palkitaan.

Suomen
Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Jäsensihteeri

(jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ja Osteouutisten tilaukset)
Päivi Vuori, 050 560 3866
[vuoripii\(at\)gmail.com](mailto:vuoripii(at)gmail.com)

Sihteeri

Salme Komonen, 040 040 6479
[k.komonen\(at\)gmail.com](mailto:k.komonen(at)gmail.com)

Puheenjohtaja

Olli Simonen
[olli.simonen\(at\)fimnet.fi](mailto:olli.simonen(at)fimnet.fi)

KEVÄÄN WEBINAARILUENNOT

Webinaariluennolla ajankohtaista ja alan viimeisintä tietoa osteoporoosin ehkäisystä, hoidosta ja kuntoutumisesta ym. terveysasioista.

Webinaari A: "Osteoporoosin omahoito, osa 2", luennoitsijana erikoislääkäri Olli Simonen, 18.1. klo 18.



Kuva: Pikabay

Webdinaari B: "Osteoporoosin luulääkehoito", luennoitsijana professori Marjo Tuppurainen, 16.2. klo 17.

Webinaari C: "Sekundaariset osteoporoosit", luennoitsijana erikoislääkäri Ari Rosenvall, 15.3. klo 14.

Webinaari D: "Muistisairauksien ehkäisy", luennoitsijana geriatrian professori Timo Strandberg, 28.5. klo 18.

Ilmoittaudu webinaareihin sähköpostitse (osteoporoosiyhdistys-suomen@gmail.com): ilmoita nimesi, sähköpostiosoitteesi ja niiden webinaarien tunnukset (A, B, C ja/tai D), joihin haluat ilmoittautua. Linkki ja ohjeet lähetetään viimeistään päivää ennen tilaisuutta.

VERTAISTUKITAPAAMISET VERKOSSA

1.2. ja 26.4. klo 17–18.30.

Tervetuloa keskustelemaan osteoporoosiasioista sekä kuulemaan ja oppimaan osallistujien omista osteoporoosikokemuksista. Ilmoittaudu tapaamiseen sähköpostitse (osteoporoosiyhdistys-suomen@gmail.com). Kerro viestissäsi nimesi ja sähköposti-

osoitteesi sekä päivä, jolloin osallistut. Ohjeet ja linkki lähetetään viimeistään päivää ennen tapaamista.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

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

LISÄTIETOJA

Osteouutiset on sähköinen uutislehtemme. Osteouutiset löydät myös verkkosivuiltamme suomenosteoporoosiyhdistys.fi pian uutisten jäsenpostituksen jälkeen.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja
Merja Pohjola, 040 755 3035

Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat
Aija Hämäläinen, 040 577 6471

Sihteeri
Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

KUNTOSALI

Maksuttomat **kuntosalivuorot** Turun Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) ke klo 17–18.30, 31.5.22 saakka ja to klo 16–17.30 19.5.22 saakka. Joulutauko 17.12.2021 – 11.1.2022. Laitteita käytetään omatoimisesti, yhdistyksen vertainen on paikalla. Ruusukorttelissa on uudet HUR-kuntosalilaitteet. Opastusta lait-

teisiin ke 19.1. klo 17–18.30 ja to 27.1. klo 16–17.30. Ohjaajana TULE-tietokeskuksen ft. Jenna Wallden.

TAPAHTUMAT

14.12. **puurojuhla** klo 18.00 TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10). Ohjelma ei vielä vahvistettu lehden painatuksen aikaan. Tarjolla puuroa ja kahvia torttuineen.

19.3. **teatterimatka** Uuteenkaupunkiin. Esitys "Tankki täyteen, maalla muuttajat" Uudenkaupungin teatterissa alkaa klo 13.00. Ruokailu on esityksen jälkeen Hotelli Aquariuksessa. Liput 50 €, sis. lipun, ruokailun ja bussimatkan. Ilmoittautumiset 6.1.–6.2. aikana Pirkolle 041 445 7110 ja maksu Turun selkäyhdistyksen tilille: FI42 5710 0440 1072 25. Muista viite 3094. Linja-auto lähtee klo 11.30 Turun linja-autoasemalta (Tilausajolaituri 9). Muistathan ilmoittaa mahdollisen ruoka-allergian.

Ilmoittelemme tapahtumista jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa Yhdistystoiminta-sivulla sekä osoitteessa luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/turun-seudun-luustoyhdistys-ry

Turun Seudun Luustoyhdistys on mukana TULE-tietokeskuksen toiminnassa. Tarkemmat tiedot osoitteessa www.tule.fi tai puhelimitse 044 744 7085.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

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

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



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

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

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

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

Viestinnän ja jäsenpalveluiden suunnittelija Henriikka Lankila
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

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

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



Ihanaa joulunaikaa kaikille
Luustotieto-lehden lukijoille

toivottaa Luustoliitto jäsenyhdistyksineen

