

Luustotieto

4/2022 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 7 € • Vuosikerta 23 €

Luustokuntoutuja Arja Huhta:
”Sairaus ei määrittele minua”

s. 4–6

Pienienerginen murtuma
ja osteoporoosiriski
kulkevat käsi kädessä

s. 12–13

Aktiivisuus ja
hyväksyvä suhde
itseän edistävät
unta

s. 17–19



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 (verkkójulkaisu)

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2023	25.01.	24.02.
2/2023	19.04.	19.05.
3/2023	16.08.	15.09.
4/2023	01.11.	01.12.

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

Valmisaineistot

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

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

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

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen
mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Nina Salokangas

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Lehtisepät Oy, Lahti

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 4/2022

- 4-6 Kuntoutuja Arja Huhta:
"Sairaus ei määrittele minua"
- 7-11 Uutisia lyhyesti
- 12-13 Päämääränä uusien
murtumien ehkäisy

s. 14-15
Urheilijan energiavaje
– tunnista ja auta ajoissa



s. 17-19
Aktiivisuus ja hyväksyvä
suhde itseen edistävät
unta

- 16 Urheilijan vajaaravitsemus vai syömishäiriö?
- 20-21 Luustoneuvonta
- 22-23 EKLI-hankkeen kuulumisia:
Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
- 23 Liikettä luille
- 24-25 Kentältäkäsin: Irtiotto arjesta vai arki mielekkääksi?
- 25 Joulubingo
- 26-30 Liittouutisia
- 31 Lukijakilpailu
- 32 Yhdistyksissä tapahtuu
- 33-39 Tapahtumakalenteri

PÄÄKIRJOITUS

Tätä kirjoittaessani lokakuun lopussa on siirtolapuutarhalta jo hedelmät ja marjat poimittu ja säilötty. Omenoita tuli todella runsaasti. Uusi tuttavuus oli maukas ruusukvittenihillo.

Syksy tuli lopulta vauhdikkaasti ja joka aamu huomaa tarkistavani tuuleeko niin, että sähkön hinta ei olisi aivan pilvissä. Taloyhtiökin on laskenut huoneistojen lämpötilaa 22 asteesta 20 asteeseen.

Syksy on kuitenkin ollut kaunis ja syksyn värit loistavat. Lenkkeillessä saa luonnosta paljon uutta energiaa.

Kansainvälinen Osteoporoosipäivä oli eilen ja Luustoviikko on päättymässä. Luustoliitossa ja sen jäsenyhdistyksissä ollaan jälleen paikallisesti ja kansallisesti pidetty tilaisuuksia, kirjoitettu artikkeleita ja pyritty vaikuttamaan politiikkoihin. Itse osallistuin kansainväliseen, erittäin mielenkiintoiseen webinaariin, jossa uusien tutkimusten valossa kerrottiin, miten lihakset ja luut yhteistyössä vaikuttavat murtuman luutumiseen.

Ensi vuoden alussa uudet hyvinvointialueet aloittavat toimintansa ja monet työryhmät pohtivat miten palveluita voitaisiin tulevaisuudessa järjestää tasa-arvoisemmin ja laadukkaammin – ja toivottavasti myös ottaen huomioon potilasnäkökulma. Toivottavaa on, että jo olemassa oleva palveluiden ruuhkautuminen, uudistuksen valmistelun kova kiire ja niukka rahoitus eivät vaikuta meidän kansalaisten palveluihin heikentävästi.

Luustoliitto on ollut aktiivinen esimerkiksi kuntoutukseen ohjautumisen, kaatumistapaturmien ehkäisyn ja lääkehoidon laaturekisterin osalta. Eduskunnan Kovat Luut -verkosto laati tiedotteen, jossa esitettiin osteoporoosia julistettavaksi virallisesti kansansairaudeksi ja otettavaksi mukaan kansalliseen terveydenhuollon laaturekisterihankkeeseen.

Tämä on erityisen tärkeää, koska osteoporoosi on käytännössä yleinen kansansairaus, jossa suuret rahat (yli 600 miljoonaa euroa vuodessa) laitetaan murtuman hoitoon ja murtuman seurauksena syntyvään hoivan tarpeeseen. Kuntoutukseen ja uusien



murtumien ennaltaehkäisyyn, esimerkiksi lääkehoidon ja diagnostiikan osalta, kustannukset jäävät vähäisiksi. Tämän seurauksena esimerkiksi vain noin 20 % niistä suomalaisista naisista, joille hoitosuosituksen mukaan pitäisi osteoporoosin lääkehoito aloittaa, saavat diagnoosin ja lääkehoidon – ja tietysti hoitoon asianmukaisen ohjauksen ja seurannan.

Marraskuun liittokokouksessa ehdotetaan uudistettavaksi liiton sääntöjä, joiden avulla voitaisiin paremmin tukea paikallisia toimijoita ja vähentää vapaaehtoistyön byrokratiaa. Toivottavasti jokaisesta jäsenyhdistyksestä osallistutaan Tampereelle. Henkilökohtaisesti toivon tapaavani mahdollisimman monet tutut paikal-

lisaktiivit, koska toimin nyt viimeistä vuotta Luustoliiton puheenjohtajana.

Kauteni on päättymässä ja haluan kiittää kaikkia aktiivisia jäseniä, jäsenyhdistyksiä ja toimiston väkeä hyvästä, inspiroivasta yhteistyöstä. Kävi jälleen – niin kuin usein vapaaehtoistyössä ja järjestötyössä – että itse saa enemmän kuin on voinut muille antaa. Toivottavasti kuitenkin jotain minunkin puheenjohtajakaudestani jää elämään.

Toivotan kaikille oikein kaunista syksyä, lumista talvea, mielenrauhaa maailman kriiseissä ja aktiivista tulevaisuutta Luustoliitolle.

TIINA HUUSKO

Suomen Luustoliiton puheenjohtaja

Kuntoutuja Arja Huhta (69 v.):

TEKSTI: HENRIKKA LANKILA
KUVAT: NINA SALOKANGAS

”Sairaus ei määrittele minua”



”Jokaisella osteoporoosia sairastavalla tulisi olla mahdollisuus päästä luustohoitajan vastaanotolle.”

Taivas on hieman pilvinen. Ilmassa tuoksuu samanaikaisesti syksy ja talvi. Eletään lokakuuta, lehdet vaihtavat väriään vauhdilla. Olen matkalla tapaamaan Arjaa Vantaalle, kun sää alkaa enteillä jo sadetta. Tunnelma muuttuu kuitenkin aurinkoiseksi, kun tapaan Arjan.

Arja on muuttanut Vantaalle ensimmäisen kerran vuonna 1997. Välissä asuinpaikkakuntana oli myös Porvoo, jonne Arja pohti jokin aika sitten muuttavansa vielä takaisin:

– Vantaalta pääsee joka paikkaan yksin, ja täällä on kavereitakin. Voin lähteä pyöräilemään tai kaupungille. Kaikki on lähellä. Päätin jäädä tänne, Arja kertoo.

Pyöräily on yksi Arjan mieliharrastuksista. Pyörällä on tullut liikuttua paljon ja jo nuoresta saakka:

– Oulussa asuessani saatoin tehdä jopa 110 kilometrin pyörälenkkejä.

Oulu toimikin Arjan kotipaikkakuntana aina vuoteen 1983 saakka. Koulujen jälkeen hän työskenteli Oulussa muun muassa Syöpäyhdistyksen patologian laboratoriossa. Oulusta elämä johdatti Arjan Etelä-Suomeen.

Rannemurtuma varoitusmerkinä

Oulusta lähdettyään Arja muutti ensin Porvooseen, sitten Vantaalle, takaisin Porvooseen ja uudelleen vielä Vantaalle. Vuosiin mahtui perhe-elämää sekä työskentelyä muun muassa taksinkuljettajana ja järjestön toiminnanjohtajana. Palataan kuitenkin hetkeksi vielä aikaan Porvoossa.

Eletään vuotta 2015. Arja on jäänyt eläkkeelle ja muuttanut jokin aika sitten Vantaalta takaisin Porvooseen. Arja sai rannemurtuman, jota tutkittiin niin julkisella puolella Porvoossa kuin yksityisellä Helsingissä. Murtuma hoidettiin, mutta asiaan ei kiinnitetty huomiota sen enempää.

Vuonna 2017 terveydenhoitajalla käydessään Arja otti asian uudelleen puheeksi. Arja kertoi rannemurtumastaan, ja hän pääsi verikokeisiin. Kun tuloksia käytiin läpi lääkärin kanssa, Arja otti aiemman murtuman jälleen puheeksi. Luuntiheysmittausta piti itse pyytää.

– No mene nyt sitten, Arja kertoo lääkärin todenneen.

Arja liikkui paljon ja söi terveellisesti, joten lääkäri ei uskonut murtuman taustalta löytyvän osteoporoosia. Luuntiheysmittauksen perusteella Arjalla todettiin kuitenkin osteoporoosi. Syytä sairauteen ei ole selvitetty. Suvussakaan ei ole toista osteoporoosia sairastavaa.

– Olin aika hämmentynyt ja mietin, miten tämä voi olla mahdollista, Arja muistaa pohtineensa.

Terveydenhuollosta ei saanut minkäänlaista ohjeistusta tai opastusta sairauden hoitoon. Esimerkiksi D-vitamiinipitoisuus mitattiin verikokeella Arjan omasta aloitteesta.

Diagnoosin jälkeen

Arja kertoo jo diagnoosin saadessaan tietäneensä, mitä osteoporoosi tarkoittaa. Hän tiesi myös, miten luuston kuntoon voi itse vaikuttaa. Vaikka diagnoosi tuli yllätyksenä, ei Arja ole kokenut sen vaikuttaneen arkeensa. Läheiset reagoivat diagnoosiin paljon vahvemmin kuin Arja itse.

– Läheiseni pelästyivät enemmän ja ajattelivat, että nyt en voi enää tehdä asioita. He pelkäsivät, että kaadun ja saan uuden murtuman, Arja muistelee.

Arjalle oli kuitenkin tärkeää pitää kiinni tavallisesta arjesta ja mennä ja liikkua edelleen. Niin hän on myös tehnyt.

– Nyt läheisenikin ovat huomanneet tämän, eivätkä he enää murehdi niin paljoa. Alku oli heille enemmänkin shokki. He ajattelivat, että nyt se painuu kasaan, Arja jatkaa.

Osteoporoosin hoidossa luulääkehoito määrätään vain suuressa murtumariskissä oleville henkilöille. Myös Arjalle tarjottiin lääkehoitoa, mutta hän halusi ennemmin selvittää, voisiko omahoito riittää. Arjalle ei kerrottu lääkeshoidon taustoista, lääkeshoidosta tai sen kestosta: hänelle annettiin vain resepti.

– Haluan katsoa seuraavaan mitaukseen saakka, miten omahoito on toiminut. Tulosten jälkeen mietin asian uudelleen, Arja pohtii.

Lisäpotkua omahoitoon

Osteoporoosin omahoidon kulmakivet ovat samat kuin luuston ter-

veyden kulmakivet. Omahoidossa on tärkeää pitää huolta monipuolisesta ravitsemuksesta, riittävästä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saannista, säännöllisestä ja monipuolisesta liikunnasta sekä kaatumisen ehkäisystä.

Lisäksi on tärkeää huolehtia muutoin terveellisistä elintavoista: tupakoimattomuus ja alkoholin käyttö vain kohtuudella ovat myös avainasemassa. Myös riittävästä levosta ja palauttavasta unesta tulee huolehtia.

Arja liikkuu edelleen paljon ja syö terveellisesti. Liikkuminen on luonteva osa arkea. Liikuntaharrastuksia on ollut mukana jo lapsuudessa ja nuoruudessa.

– Harrastin aiemmin lavatansseja ja jazzbalettia. Pyöräily on kulkenut mukana läpi elämän, Arja kertoo.

Myös ravitsemukseen hän on kiinnittänyt aina huomiota.

Arja huomasi mainoksen Luustokurssista, jossa omahoidon kokonaisuutta käsitellään osallistujan oman arjen kautta. Kiinnostus heräsi, ja Arja täytti hakemuksen. Kurssi järjestettäisiin Lappeenrannassa, joten samalla voisi tavata paikkakunnalla asuvia ystäviä.

Arja kokee hyötynensä Luustokurssista. Kurssilla omahoidon asioihin pureuduttiin syvemmin, ja lisäksi kurssimateriaalien ansiosta asioihin on helppo palata uudelleen vielä tarvittaessa.

Kurssilla tärkeässä osassa olivat myös muut osallistujat eli vertaiset ja heidän tarinansa.

– Sama elämäntilanne yhdistää, Arja muistuttaa.

Kurssilla oli mukana myös Luustoliiton koulutettu vertaistukija. Keskusteltuaan vertaisen kanssa Arja kiinnostui itsekkin vertaistoiminnasta.

– Kurssivertaisen kanssa keskusteleminen herätti oman innostuksen. Siitä se oikeastaan lähti, Arja muistelee.

Arja osallistui Luustoliiton vertaiskoulutukseen ja toimii nyt itsekkin koulutettuna vertaistukijana.

Arkea osteoporoosin kanssa

Luustoliittoon ja omaan paikallisyhdistykseensä Arja tutustui ensimmäisen kerran Luustoviikon yhteydessä



” Sama elämäntilanne yhdistää.”

vuonna 2019. Vertaiskoulutuksen jälkeen Arja on osallistunut toimintaan myös hieman eri näkökulmasta.

– Osallistuin jokin aika sitten ensimmäisen kerran vertaistapaamiseen koulutettuna vertaistukijana. Olen myös osallistumassa Töölön palvelukeskuksen järjestämälle Luustokurssille kurssivertaisena. Menneestä vertaistapaamisesta jäi ainakin itselleni hyvä tunne, mutta varmaan pitäisi osallistujiltakin kysyä mielipidettä, Arja naurahtaa.

Arjessa osteoporoosi ei Arjan mukaan oikeastaan muuten näy. Toki esimerkiksi lautaselle Arja kertoo yrittävänsä saada enemmän väriä:

– Perustieto ravinnon ja liikunnan luustovaikutuksista minulla on ollut olemassa jo aiemmin. Kurssilta sain kuitenkin vielä syvempää tietoa asiasta. Proteiinin saantiin kiinnitän nyt enemmän huomiota.

Myös liikkumiseen liittyen Arja kertoo esimerkin arjen muutoksesta:

– Siirryin paljasjalkakenkiin. Kenkät vaikuttavat ryhtiin. Aiemmin olen kävellyt 12 cm:n koroilla, mutta nyt ne ovat kaapissa, Arja naurahtaa ja jatkaa:

– Paljasjalkakengillä tuen voi hakea jalasta.

Tällä hetkellä arkeen tuovat harastusten, ystävien ja vertaistehtävien lisäksi tekemistä myös muun muassa lasten perheet ja pienet lapsenlapsenlapset. Arja kertoo saavansa voimaa liikkumisesta, läheisistä ja ystäväistä. Vertaisten kanssa tulee tavattua säännöllisesti lounaan äärellä. Kesät kuluvat pyöräillen.

– Jos ulos ei pääse, niin se on myrkkyä. Helposti voi tulla jopa 30–40 kilometriä pyörälenkille. Täällä pääsee pyöräilemään moneen suuntaan ja pyöräteitä pitkin. Ei tarvitse varsinaisesti lähteä mihinkään, Arja kuvailee.

Aiemmin Arja on käynyt myös vaeltamassa Lapissa. Nyt pidemmät vaellukset ovat vaihtuneet päiväretkiin.

– Enää ei pysty kantamaan painavaa reppua, mutta lyhyempiä reissuja voi tehdä. Viimeisin päiväreissu suuntautui Sipoon metsiin, Arja kertoo.

Tartu toimeen!

Arja kokee tärkeäksi, että jokainen osteoporoosia sairastava saisi tukea ja ohjausta sairauteensa. Monesti sairastavat ovat kuitenkin hyvin eri-

laisessa asemassa toisiinsa nähden. Arja on tutustunut Kymenlaakson sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä Kymsoten malliin ja toivoo, että samanlainen malli saataisiin muuallekin Suomeen.

– Jokaisella osteoporoosia sairastavalla tulisi olla mahdollisuus päästä luustohoitajan vastaanotolle, Arja toteaa.

Arja muistuttaa, että jokainen voi yrittää tehdä asian eteen myös itse jotakin:

– Olen ottanut yhteyttä aluevaltuutettuun, jonka kanssa aiemmin keskustelin asiasta. Hänellä oli myös omakohtaista kokemusta osteoporoosista lähipiirinsä kautta, Arja kertoo.

Vaikka vastausta ei ole vielä kuulunut, ei Arja aio luovuttaa. Arja kannustaakin myös muita pitämään asiaa esillä ja pohtimaan tulevaisuudessa eduskuntavaaleissa myös sitä, miten äänestämällä voisi vaikuttaa osteoporoosin hoidon tilanteeseen.

Lopuksi Arja lähettää vielä terveisiä muille sairastaville:

– Älä anna sairauden määritellä itseäsi, vaan pidä kiinni omasta elämästäsi.

Kellojen siirrolla vaikutusta murtumarisktiin?

Koonneet Anna Selkama ja Ansa Holm

UUTISIA LYHYESTI

Olemme siirtyneet taas talvi-aikaan. Kelloja siirrettiin tällä kertaa tunti taaksepäin. Hyvänä muistisääntönä kellojen siirrossa on, että siirto tapahtuu aina saman vuoden kesää kohti: keväällä eteenpäin ja syksyllä taaksepäin.

Suuntaa antavan tutkimuksen mukaan yli 70-vuotiailla on esiintynyt reisiluun murtumia hieman enemmän kellojen siirron jälkeisellä viikolla, kun päivä- ja unirytmiiin tulee muutoksia.

Kellojen siirtäminen niin keväällä kuin syksylläkin saattaa aiheuttaa häiriöitä unen laatuun. Samalla myös hermosto reagoi muutokseen, jolloin sydämen syke ja verenpaine voivat olla tavallista korkeammalla.

Tutkimuksessa oli mukana reilu 100 000 henkilöä, miehiä ja naisia. Tarkastelun perusteella suurimmas-

sa riskiryhmässä näyttivät olevan 80–84-vuotiaat henkilöt ja etenkin naiset, joiden osuus tutkimuksessa tarkastelluista murtumista oli lähes 75 % koko tutkimuksen henkilömäärästä.

Tutkimustuloksella ei vielä tässä vaiheessa nähdä olevan isompaa kansanterveydellistä haastetta, mutta on ehdottoman kiinnostava löydös väestötasolla ja jatkotutkimusten kannalta. Nähtäväksi jää, mitä tulemme jatkossa aiheesta kuulemaan ja saadaanko tulevaisuudessa lisää tietoa kellojen siirron vaikutuksista terveyteen tai jopa ikääntyneiden kaatumisiin.

Lähteet: sttinfo.fi/tiedote (Tays 6.9.2022). Ponkilainen V. et al. 2022. Daylight savings time transition and the incidence of femur fractures in the older population. PeerJ 10:e13672 <http://doi.org/10.7717/peerj.13672>.



Kuva: Pexels

Valmistaudu terveystalviin



Kuva: Pixabay

Onko sinulle joskus käynyt niin, että soittaessasi akuuttiaikaa terveyskeskuksesta olet saanutkin ajan kiireetömään hoitoon? Ongelma saattaa koskea erityisesti pitkäaikaissairauksia sairastavia ja monisairaita henkilöitä.

Kyse ei välttämättä ole terveydenhuollon huonosta toiminnasta, vaan kyse saattaa olla omasta valmistautumisesta – tai itse asiassa valmistautumisen puutteesta. Jos olet jo vuosia sairastanut jotakin sairautta, mutta tilanteessasi on tapahtunut yllättävä muutos, on tärkeää keskittyä tapahtuneeseen muutokseen ja kuvata sitä ajanvarauksen yhteydessä.

Seuraavalla kerralla, kun otat yhteyttä terveyskeskukseen varataksesi akuuttiaikaa, valmistaudu etukäteen. Kirjaa paperille ylös, mitkä ovat akuutit oireesi, tapahtuiko jotakin erityistä oireiden alkaessa, missä asioissa on tapahtunut muutoksia ja kuinka kauan muutokset ovat kestäneet.

Sama koskee lääkärikäyntiä. Lääkärin vastaanotolla saatavat kaikki ne olennaiset asiat unohtua, joiden vuoksi olet varannut ajan. Niinpä ennen lääkärikäyntiä kannattaa kirjoittaa paperille asiat, joihin toivoo lääkärin kiinnittävän huomiota ja joista haluaa lisätietoa.

Valmistautumalla itse voi parantaa saamansa hoidon laatua ja vähentää mahdollisia pettymyksiä.

Lähde: Nivel tietö 3/2022, 40–42

Istumisen ja paikallaanolon vähentäminen sekä liikunnan lisääminen vaikuttavat myönteisesti terveyteen

UKK-instituutti sekä Turun yliopisto ovat tutkineet yhdessä istumisen ja pitkän paikallaanolon terveysvaikutuksia. UKK-instituutin koordinoimasta tutkimuksesta käy ilmi, että päivittäinen yli kahdeksan tunnin paikallaanolo valveilla ollessa tuo yhteiskunnalle vuosittain jopa 1,5 miljardia euroa kustannuksia kansansairauksien kautta. Tyypin 2 diabetes on suurin yksittäinen kustannusten aiheuttaja.

Tutkimuksessa verrattiin kahden ryhmää kolmen kuukauden ajan. Koeryhmä vähensi istumista 50 minuutilla päivässä ja lisäsi kevyttä liikuskelua. Vertailuryhmä jatkoi normaalia, paljon istumista sisältävää elämäntapaansa. Tutkittavat olivat vähän liikkuvia työikäisiä aikuisia, joilla on kohonnut riski sairastua.

Tutkijat havaitsivat koeryhmässä positiivisia muutoksia verensokerin säätelyyn, insuliiniherkkyyteen ja maksan terveyteen liittyvissä muutujissa. Myös sairauksien kehittymisen saattaa hidastua.

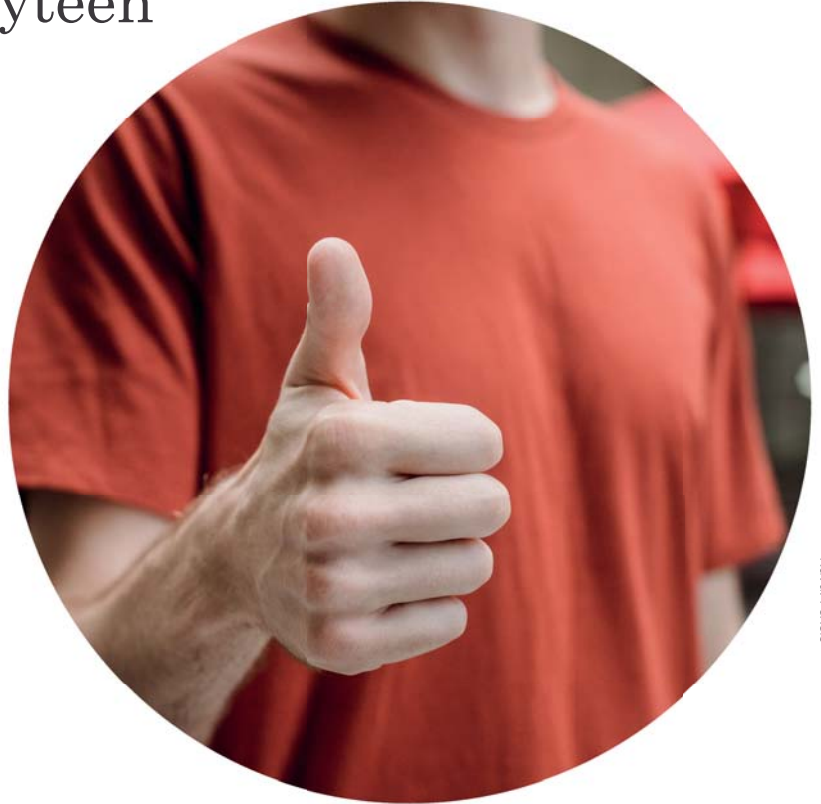
Pelkkä istumisen vähentäminen ei todennäköisesti kuitenkaan riitä kokonaan ehkäisemään diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautisairauksien puhkeamista, mikäli henkilöllä

on monia riskitekijöitä. Suurempia hyötyjä on kuitenkin saavutettavissa lisäämällä lisäksi liikunnan määrää tai tehoa.

Tutkimuksen mukaan istumisen korvaamisesta kevyellä liikunnalla hyötyvät todennäköisesti eniten ne, joilla liikuntasuosituksat (2,5 tuntia

reipasta liikuntaa viikossa) eivät täyty. Jos liikkumisen suosituksia tuntuu haastavalta noudattaa, tärkeintä on lisätä päivittäistä arkiaktiivisuutta ja yhdistää liikkumista päivittäistoimiin.

Lähde: ukkinstituutti.fi/ajankohtaista (26.4.2022).



Kuva: Pexels

Hyvä kestävyyskunto on avain parempaan työkykyyn ja elämänlaatuun

Tutkimuksessa tarkasteltiin kuntatyöntekijöiden sairauspoissaolojen ja kestävyyskunnan yhteyttä. Tutkittavien kestävyyskuntoa mitattiin 6 minuutin kävelytestillä ja liikemittarilla, joka rekisteröi viikoittaisen liikkumisen määrää.

Mittausten perusteella kävi ilmi, että parhaan kestävyyskunnan

omaavilla oli kolme kertaa vähemmän sairauspoissaoloja, kuin huonompikuntoisilla. Lisäksi hyvä kestävyyskunto oli yhteydessä parempaan työkykyyn ja elämänlaatuun. Myös jaksaminen töissä ja palautuminen rasituksesta oli helpompaa hyväkuntoisilla.

Kestävyyskuntoon panostamalla voidaan saavuttaa kustannussäästöjä

sekä yhteiskunnalle että eri työnantajille. Työnantajien olisi tärkeää kannustaa henkilöstöään liikkumiseen lisäämiseen. Työikäisille mietittäväksi: miten voisit lisätä liikkumistasi työpäivän aikana?

Lähde: ukkinstituutti.fi/ajankohtaista (15.8.2022).



Kävely on tehokas ja turvallinen liikuntamuoto

Kävely on itse opittu taito, mutta oletko koskaan kiinnittänyt huomiota, miten kävelet? Kävelytekniikalla on yllättävän suuri kokonaisvaltainen vaikutus koko kehomme toimintaan. Tutkimuksissa on havaittu kävelyn parantavan jopa luovuutta.

Ystävien tapaaminen kävelylenkin merkeissä tai työpaikkojen kävelykokoukset ovat tapoja, joilla voit saada ideoita pulppuamaan peräti 60 % enemmän kuin istuessa.

Vinkit kävelytekniikkaan:

1. Keskity siihen, että askellus on rullaavaa. Ensin kantapäätä maahan ja lopussa napakka varvastyöntö.
2. Pidä katse eteenpäin ja hartiat rentoina. Näin saat luonnollisesti hyvän kävelyasennon.

3. Hyvissä kengissä on joustava pohja ja riittävästi tilaa. Varpaiden kärkeen pitäisi jäädä tilaa vielä 1,5 cm.
4. Kävele niin, että hengästyit hieman. Vaihda välillä mäkiseen maastoon, jos se on mahdollista ja hyödynnä myös kävelysauvoja. Näin saat sykettä koholle ja kunto kasvaa.

Kävelytekniikkaa voi lähteä muuttamaan, mutta muutokset eivät tapahdu hetkessä. Asiaa pitää tietoisesti työstää ja tarvitaan paljon toistoja. Näin uusi kävelytapa voi siirtyä arkeen, eikä sitä tarvitse erikseen miettiä kävelyn aikana.

Lähde: hs.fi/hyvinvointi. (11.10.2022).

Kaatuminen huolettaa ulkoilussa

Ulkoilulla on tunnetusti mielen ja kehon hyvinvointia edistävä vaikutus. Ulkoilua pidetään tärkeänä osana päivittäisiä rutiineja. Toisaalta huolta aiheuttaa se, että tutkimusten mukaan 15 % ikääntyneistä ei ulkoile päivittäin. Syitä edelliseen on monia, mutta yleisemmin ne liittyvät heikentyneeseen toimintakykyyn tai haasteisiin omassa elinympäristössä (esim. hankala maasto tai vaikeus kulkea portaita). Taustalla voi olla kaatumisen pelkoa tai liikkumisen epävarmuutta.

Ulkoilun lisäämisellä voidaan lisätä fyysistä aktiivisuutta, mutta liikumisvarmuuden kohentumiseksi tarvitaan monipuolista säännöllistä harjoittelua. Etenkin päivittäisellä tasapainoharjoittelulla on iso rooli.

Näkyvien tulosten aikaansaamiseksi tasapainoharjoittelun tulee jatkua useita kuukausia. Ja toki, kun halutaan harjoittelun vaikutusten säilyvän, sitä pitää jatkaa. Kaikista parasta on, kun tasapainoharjoittelua sisällyttää päivittäistoimien ja ulkoilun lomaan.

Talvi tekee tuloaan, eivätkä säät ole aina suosiollisia ulkoilun kannalta. Tällöin tulee huomioida aina säätilaan sopiva varustus. Ja etenkin taas talven liukkailla keleillä sopivat jalkineet, joissa on liukuesteet tai kitka- tai nastapohjat. Kiinnitä huomiota myös kulkureitteihin, jotta ne ovat pimeän tullen valaistuja ja hiekoitettuja.

Lähde: ukkinstituutti.fi/ajankohtaista (6.10.2022).



Suomalaiset arvostavat apteekeista saatavaa neuvontaa



Apteekkariliiton tuoreen kansalaiskyselyn mukaan:

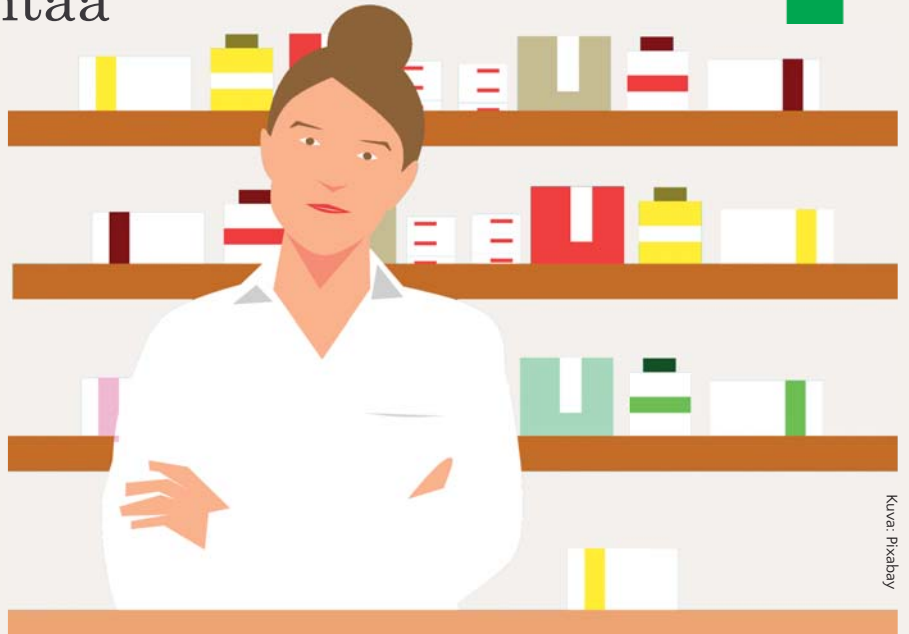
- 92 % vastaajista piti vähintään melko tärkeänä sitä, että lääkkeiden oston yhteydessä on mahdollisuus saada lääke-neuvontaa ja -ohjausta.
- 95 % vastaajista on erittäin tai melko tyytyväisiä apteekkien henkilökunnan ammattitaitoon.

Kyselyyn vastasi noin tuhat 18–85-vuotiasta suomalaista.

Lähde: Apteekkari 3/22, 10–11.

Apteekit pitkäaikais-sairauksia sairastavien ohjauksessa

Aptekeilla voisi tulevaisuudessa olla tärkeä rooli pitkäaikaissairauksia sairastavien ohjauksessa. Asiasta on saatu viitettä diabeteshankkeessa, johon osallistui 52 apteekkia. Hankkeessa apteekin henkilökunta tunnisti aikuisia tyypin 2 diabetesta sairastavia henkilöitä ja pyysi heitä vastaamaan kyselyyn. Vastaajia oli yli tuhat.



Kuva: Pixabay

Kyselyn tulokset osoittavat, että riskipotilaiden tunnistamisessa ja lääkehoidon kuntoon saattamisessa on paljon tekemätöntä työtä.

Vastaava tulos saatiin muutama vuosi sitten Luustoliiton kanssa tehdyssä hankkeessa, jossa rinta- ja eturauhassyöpään lääkehoitoa apteekista noutaneilta henkilöiltä tiedusteltiin, miten heidän luustonsa kuntoon oli kiinnitetty huomiota osana syöpä-

hoitoja. Vastaajille annettiin lisätietoja osteoporoosista Luustoliiton esitteen avulla sekä kehoitettiin ottamaan asia puheeksi terveydenhuollossa.

Ehkä apteekit voisivat ottaa nykyistä enemmän roolia pitkäaikais-sairauksia sairastavien tunnistamisessa ja hoitoon ohjauksessa?

Lähde: Apteekkari 3/22, 29–31.

Sydänmerkki

Kun näet kaupassa Sydänmerkillä varustetun tuotteen, voit olla varma siitä, että sen ravitsemuksellinen laatu on terveyden kannalta hyvä. Tuotteen laatu on varmistettu tutkittuun ja luotettavaan ravitsemustietoon pohjautuen.

Sydänmerkin saavuttaakseen tuotelta vaaditaan tiettyjä tutkimuksellisia kriteerejä, jotka perustuvat Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksiin. Jos puntaroit kahden samanlaisen tuotteen välillä ostosvalintaa tehdessä ja toisessa on Sydänmerkki, merkillä varustettu tuote on ravintosisällöllisesti järkevämpi valinta.

Siinä on vähemmän suolaa, parempi rasvan laatu sekä pienempi rasvan määrä.

Kaikissa kriteerit täyttävissä tuotteissa ei välttämättä Sydänmerkkiä ole. Saattaa olla, että tuotteen valmistaja ei ole vain hakenut tuotteelleen Sydänmerkki-tunnusta.

Sydänmerkki-tuotteiden valitsemisen auttaa suosituksen mukaisen terveellisen ja monipuolisen ruokavalion koostamisessa. Kurkkaapa seuraavalla kauppareissulla kaupan hyllyjen tuotteita ja päädy mahdollisiin parempiin valintoihin ostoksia tehdessäsi.



Lähde: sydanmerkki.fi/sydanmerkki

Lisätietoja muista ruokien pakkausmerkinnöistä: kuluttajaliitto.fi/materiaalit/ruoan-pakkausmerkinnat/.

Lisää onnellisuutta hyvillä elintavoilla

Onnellisuus on ihmisen elämän yksi keskeisimpiä tavoitteita. Turun yliopistossa julkaistun **LL Säte Stenlundin** väitöstudiumuksen perusteella paremmat elintavat ja positiiviset elintapojen muutokset ovat yhteydessä koetun hyvinvoinnin eli onnellisuuden lisääntymiseen.

Tutkimuksessa seurattiin 10 000 suomalaista työikäistä lähes 10 vuoden ajan. Tulosten mukaan elintavat vaikuttavat koettuun hyvinvointiin elämäntilanteesta riippumatta. Koetua hyvinvointia tarkasteltiin tutkimuksessa suhteessa neljään keskeiseen elintapaan, liikuntaan, ruokavalioon, alkoholin käyttöön ja tupakointiin.

– Elintapamuutosten tulokseksi kaampi tukeminen on merkittävää terveydenhuollon kantokyvyille, jota uhkaa kroonisten sairauksien lisääntyminen. Terveydenhuoltomenojen kevenemisen lisäksi vaikutukset kansalaisten koettuun hyvinvointiin ovat myös yhteiskunnalle merkittäviä, sillä näiden on todettu lisäävän muun muassa yhteiskunnan turvallisuutta ja työntekijöiden tuottavuutta, Stenlund sanoo.



Kuva: Pixabay

– Fyysinen terveys ja onnellisuus tukevat arkielämästä selviytymistä, mikä on nostettu keskiöön terveyden määritelmässä. Väitöskirjani tulokset kutsuvatkin jokaisen pohtimaan oman terveystensä ja onnellisuutensa

tukemista. Tapoja on lukuisia, joista jokainen voi löytää itselleen sopivia, väittelijä päättää.

Lähde: utu.fi/ajankohtaista/vaitos (14.3.2022).

Mikä ihmeen terveydenhuollon priorisointi?

Terveystenhoito on kehittynyt huimin askelin parin viime vuosikymmenen aikana. Samalla terveydenhuollon menot ovat kasvaneet. Kasvaneet menot on ka-
tettu kiristyneen verotuksen avulla.

Tätä kehitystä on pakko hillitä, sillä käytettävissä oleva raha- sekä esimerkiksi osaavien hoitajien tai lääkäreiden määrä rajoittaa mahdollisuuksia tarjota palveluita. Tärkeänä keinona on priorisointi, asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen.

Valtioneuvoston tilaaman terveydenhuollon palveluvalikoiman priorisointia koskevan raportin mukaan

”...priorisointia tapahtuu kaikilla terveydenhuollon tasoilla joka päivä, ja se on välttämätöntä ja väistämätöntä. Ilman avointa priorisoinnin periaatekeskustelua ja sen pohjalta tehtävää lainsäädännön ja muun ohjauksen kehittämistä todellisuudessa jatketaan piilopriorisointia. Tällöin riskinä on esimerkiksi eriarvoisuuden lisääntyminen.” (Torkki P. et al. 2022. Terveydenhuollon palveluvalikoiman priorisointi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimussarja 2022:53, 9.)

Terveydenhuollon kustannuksia mitataan tällä hetkellä käyntikertojen ja toimenpiteiden näkökulmasta.

Sen sijaan hoitotuloksia mitataan vain muutamissa potilasryhmissä laatu-
rekistereiden avulla.

Terveydenhuollon tuotantotalouden apulaisprofessori **Paulus Torkin** mukaan sote-uudistuksessa on ainutlaatuinen mahdollisuus alkaa seurata asiakkaiden ja potilaiden kokonaisa palvelu- ja hoitopolkuja. Seuranta tulisi tehdä systemaattisesti niin, että seurataan kunkin potilaan hoitotuloksia.

Terveydenhuollon priorisoinnin tavoitteena on varmistaa oikeudenmukaiset ja vaikuttavat palvelut kaikille kansalaisille.

Päämääränä uusien murtumien ehkäisy

Kuva: Jussi Tuokkola



Luuston huolto on koko elämän mittainen prosessi. Ihmisten sairastaessa ja vanhetessa siinä painottuu yhä enemmän terveydenhuollon ammattilaisten rooli ja asiantuntemus. Pienienerginen murtuma on aina vaaranmerkki. Lähes kaikkien sen saaneiden luuston kunto ja sitä heikentävät riskitekijät tulisi selvittää sekä tehdä luuston huollon suunnitelma.

Pienienerginen murtuma ja osteoporoosiriski kulkevat käsi kädessä

Joulukuussa 2020 ilmestynyt osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen päivitys nosti luuston kunnon valokeilaan ja useiden luontosessioiden teemaksi muun muassa alueellisilla lääkäripäivillä. Näin oli myös touko-kesäkuun vaihteessa 2022 pidetyillä Pohjolan Lääkäripäivillä, jossa oli monipuolinen Osteoporoosi ja matalaenergiset murtumat -koulutus. Tilaisuuden puheenjohtajana toimi ortopedian professori, osastonylilääkäri **Juhana Leppilahti** ja

moderaattorina osteoporoosihoidon vastuulääkäri, ortopedian ja traumatologian sekä kirurgian erikoislääkäri, LT **Maarit Valkealahti** (Oulun yliopisto ja Oulun yliopistollinen sairaala). He ovat vastaajina myös seuraavassa.

Miksi osteoporoosi ja siihen liittyvät pienenergiset murtumat otettiin luentoteemaksi Pohjolan Lääkäripäivillä?

- Osteoporoosia sairastavia on paljon ja heidän tunnistamisensa sekä uusien murtumien ehkäisy tulisi olla kaikkien lääkäreiden yhteinen missio. Sairaaloiden osteoporoosin vastuulääkärit ja murtumahoitajat pystyvät seulomaan ja tekemään hoitosuunnitelman vain pienelle osalle pienenergisien murtuman saaneista potilaista. Osteoporoosin hoidon päävastuu on perusterveydenhuollon puolella kuten Käypä hoito -suositus linjaa. Murtuman saaneiden henkilöiden kannattaakin ehdottomasti mennä akuuttivaiheen jälkeen terveyskeskuslääkärin vastaanotolle osteoporoosiseulontaan, jos sairaalasta on näin ohjeistettu. Osa murtumapotilaista on jättänyt nämä käynnit väliin korona-aikana. Hoitovelkaa on siis saattanut kertyä myös osteoporoosin osalta.

- Osteoporoosin lääkehoito kohdistetaan suuren riskin potilaisiin ja sen tarpeen arviointi kuuluu osteoporoosiseulontaan. Lääkityksen tavoitteena on luunmurtumien estäminen.

Mitkä ovat tärkeimmät vinkkinne osteoporoosia ja siihen liittyvää murtumariskiä koskien?

1) Tasamaalla kaatuminen on hyvä osteoporoositesti. Terveen luun pitäisi kestää tällainen vammaenergia. Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun lujuuden heikentyminen altistaa murtumalle.

2) Pienen vammaenergian myötä syntynyt murtuma (tavallisimmin rannemurtuma) on usein ensimmäinen viite osteoporoosista. Näillä henkilöillä pitäisi olla mahdollisuus päästä luuntiheysmittaukseen. Myös lonkkamurtuma, joka voi olla jopa hengenvaarallinen, on usein selvä merkki osteoporoosista.

3) Pituuden lyhentyminen useita senttejä viittaa vahvasti osteoporoositiseen nikamamurtumaan (nikamien kasaanpainumiseen).

4) Osteoporoosia sairastavan henkilön D-vitamiiniannoksen tulisi perustua S-25(OH)D-pitoisuuden mittaamiseen (tavoitetasona on 75–120 nmol/l) kuten Käypä hoito -suosituksessa todetaan. Oulun yliopistollisessa sairaalassa D-vitamiinitason mittaaminen kuuluu osteoporoosipotilaan verikoepakettiin.

5) Luustolle haitalliset tekijät kuten tupakointi, liikkumattomuus ja yksipuolinen ravitsemus kannattaa minimoida. Sekä lihassmassaa vahvistavaa jumppaa että luustoa kuormittavaa iskutyypistä liikuntaa olisi hyvä harastaa säännöllisesti.

6) Osteoporoosin hoito on yksilöllistä ja se edellyttää sekä sitoutuneisuutta omahoitoon että säännöllistä seurantaa hoitavan lääkärin toimesta.

Onko joitakin potilasryhmiä, joiden osalta pitäisi kiinnittää erityistä huomiota luuston kuntoon ja terveyteen?

- Esimerkiksi suuret kortisonianokset ja usein toistuvat kortisonitablettikuurit vaikuttavat epäedullisesti luustoon. Ortopedin näkökulmasta ensimmäiseksi tulevat mieleen ne reumaa sairastavat henkilöt, jotka käyttävät säännöllisesti tai toistuvasti glukokortikoidilääkitystä.

- Korona-aika ja siihen liittyvät viiveet ovat voineet heikentää monen sairauden kuten astman ja keuhkohtaumataudin hoitotasapainoa. Luuston näkökulmasta esimerkiksi

*”Tasamaalla
kaatuminen on hyvä
osteoporoositesti.
Terveen luun pitäisi
kestää tällainen
vammaenergia.”*

keuhkosairauksien kohdalla kannattaa miettiä hoidon mahdollista tehostamista muulla tavoin ennen kuin päädytään kortisonitablettilääkityksen aloittamiseen.

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

TEKSTI: LÄÄKETIETEELLISEN
VIESTINNÄN ASiantuntijalääkäri
MAJ-LEENA TUHKANEN,
LÄÄKÄRISANOMAT JA MEDIVIESTINTÄ

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

Lisätietoa osteoporoosin omahoidosta löydät muun muassa Luustoliiton verkkosivuilta osoitteesta luustoliitto.fi/omahoito.

Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen potilasversion voit tilata verkkokaupastamme osoitteesta luustoliitto.fi/materiaalit.

Urheilijan energiavaje

– tunnista ja auta ajoissa!

Liikunta on välttämätöntä luuston terveydelle, mutta siihen liittyy myös haasteita. Urheilijan täytyy huomioida harjoittelun määrä sekä koostaa ruokavalionsa tarkasti, jotta tilanne ei päätyisi vajaaravitsemukseen. Urheilijan terveyden ja kehityksen kannalta tärkein ravitsemustekijä on riittävä energiansaanti suhteessa kulutukseen. Jos tämä ei toteudu, se voi pitkään jatkuessaan muodostaa suhteellisen energiavajeen.

Suhteellinen energiavaje eli RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport) vaikuttaa heikentävästi urheilijan terveyteen, suorituskykyyn sekä liikunnasta palautumiseen. Yleisimmät haittavaikutukset ovat hormonitoiminnan häiriöt, mielialan vaihtelut sekä stressin lisääntyminen. Tämä tila syntyy usein tahattomasti johtuen esimerkiksi poikkeuksellisen runsaasta harjoittelusta, tavoitteesta pudottaa painoa tai häiriintyneestä syömisestä.

Urheilijan häiriintyneeseen syömisikäyttäytymiseen voi vaikuttaa halu näyttää hyvältä kilpa-asussa, painon pudotukseen painostaminen, haasteet valmennussuhteessa sekä urheilun yhteensovittamisen vaikeus muuhun elämään. On hyvä tiedostaa, että myös tiedon ja taitojen puute voi johtaa energiavajeen muodostumiseen.

Energiavajeen vaikutus luustoon

Luustoterveyttä pohdittaessa suhteellinen energiavaje lisää rasisitumien, sairastumisen ja ylipäättään loukkaantumisen riskiä. Hormonituotannon muokkaantuminen on yksi seuraus runsaasta laihduttamisesta ja matalasta kehon rasvapitoisuudesta.

Tämä vaikuttaa erityisesti nuorten tyttöjen luuston terveyteen, koska murrosiässä estrogeeni tukee luustoa ja kasvattaa luumassaa. Estro-

geenituotannon vähentyessä saattaa ilmetä kuukautiskierron häiriöitä tai kuukautiset voivat loppua kokonaan.

Pojilla runsas laihduttaminen voi vaikuttaa testosteronipitoisuuden laskemiseen. Liian vähäinen estrogeenin saanti tytöillä ja testosteronin saanti pojilla heikentää luuston kasvua ja lujuutta.

Painonlasku haittaa myös monien muiden kasvuun liittyvien hormonien toimintaa ja näiden vaikutukset näkyvät myös luustossa. Energiavaje aiheuttaa urheilijan kehossa myös yllirasitustilan, josta palautuminen voi kestää jopa vuosia.

Milloin tilanteeseen tulee puuttua?

- Urheilija tarkkailee pakonomaisesti kaloreita ja painoaan
- Löytää jatkuvasti epäkohtia kehostaan
- Kontrolloii painoaan
- Harjoittelee liiallisesti
- Syö yliterveellisesti
- Kärsii jatkuvasta vatsakivusta, huimauksesta tai rytmihäiriöistä
- On mustelmaherkkä
- Eristäytyy muista

Ensimmäinen vaihe tämän tyyppiseen käyttäytymiseen tai oireisiin

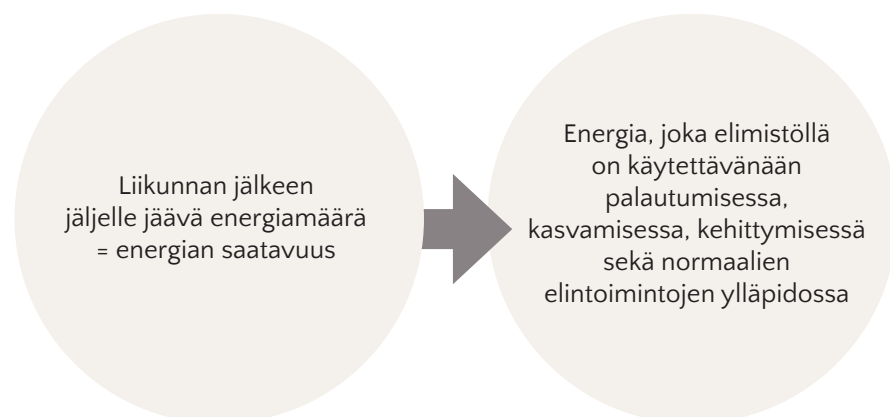
puuttumisessa on keskustelu. Urheilijalle on hyvä kertoa huolesta, joka on herännyt, syylistämättä häntä asiasta. Tämä voi jo saada urheilijan ajattelemaan asiaa ja mahdollisesti muuttamaan toimintatapojaan.

Keskusteluhetkessä tulisi tuoda ilmi, että asian puheeksi ottaja välittää henkilöstä ja tämän jälkeen kertoa huolestaan konkreettisia esimerkkejä käyttäen. Keskustelun lomassa voi yhteistuumiin pohtia keinoja tilanteen korjaamiseksi.

Kuinka voi auttaa, mistä saa apua?

Jos keskustelusta ei ole hyötyä, voi urheilijaa tukea hakemaan apua ja ohjata hänet hoidon piiriin. Urheilijalle voi esimerkiksi antaa vaihtoehtoksi, että hän hakee itse apua tai sitten huolestunut henkilö lähipiiristä voi ottaa hänen puolestaan yhteyttä henkilön iän perusteella joko koulu- tai opiskeluterveydenhuoltoon, työterveyteen tai oman kunnan terveysasemaan.

Urheilija, valmentaja tai taustajoukot voivat kysyä neuvoa ja apua esimerkiksi paikallisesta Urheiluakatemiasta. Urheiluakatemia on alueellinen verkosto, johon kuuluu esimerkiksi oppilaitoksia (yläkoulu, toinen ja korkea-aste), urheiluseuroja ja asiantuntijaorganisaatioita. Sieltä löytyy alueellinen urheilun terveydenhuollon verkosto.





Urheiluakatemiassa urheilijan tukena toimii eri alojen asiantuntijoita, joita saattavat olla esimerkiksi fysioterapeutti, fysiikkavalmentaja, ravitsemusneuvoja, lääkäri ja psyykinen valmentaja. Isoimmista urheiluakatemioiden löytyy usein myös päätoiminen urheiluun erikoistunut ravitsemusterapeutti tai -asiantuntija. Urheilijan ravitsemuksesta apua voi kysyä myös Suomen Urheiluravitsemuksen yhdistyksestä (Sura ry).

Vahvista luustoa monipuolisella ruokavaliolla ja varmista riittävä energiansaanti

Terveet elämäntavat ovat tärkeitä urheilijan arjessa. Ne täytyy tiedostaa ja ymmärtää, jotta pystyy noudattamaan terveyttä, suorituskykyä, kehittymistä sekä palautumista tukevaa ruokavaliota. Terveellisiin elämäntapoihin kuuluvat monipuolinen, terveellinen ja riittävä ravinto, joka sisältää riittävän määrän D-vitamiinia, kalsiumia ja proteiinia, riittävä lepo, tupakoimattomuus sekä alkoholin käytön pitäminen kohtuudessa. Ruokavaliossa ei tulisi olla liikaa kieltoja ja rajoituksia vaan ruokailun tulisi olla joustavaa ja rentoa.

Luustoterveellinen ruokavalio on monipuolinen ja koostuu kasviksista, vihanneksista, hedelmistä ja marjoista, runsaskuituisista täysjyvävil-

jatuotteista, maitotaloustuotteista, riittävästä hyvän rasvan saannista ja maltillisesta suolan käytöstä. Luustoterveelliseen ruokavalioon kuuluu myös kalan syöminen kaksi kertaa viikossa.

Eriyisruokavalioita tarvitsevien tai noudattavien henkilöiden on tärkeää huomioida ruokavalionsa monipuolisuus. Joskus voi olla tarpeen kääntyä ravitsemusohjausta antavan ammattilaisen puoleen, jotta hyvä, täysipainoinen ravitsemus voidaan turvata erilaisista rajoituksista tai sairauksista huolimatta.

Monipuolisella, riittävästi hiilihydraatteja ja pehmeää rasvaa sisältävällä säännöllisellä ruokavaliolla varmistetaan, että luusto saa riittävästi tärkeitä ravintoaineita ja energiaa. Tämä on hyvä huomioida niin urheilijan kuin muidenkin luustonsa kunnosta huolehtivien arjen ruokailuissa.

Seuraavien kysymysten avulla voi pohtia saako urheilija riittävästi energiaa:

- Onko jaksaminen harjoituksissa riittävä?
- Onko urheilija virkeä päivisin?
- Palautuuko urheilija harjoituksista hyvin?
- Pysyykö urheilijan kehonpaino suunnitelleen samanlaisena?

- Ovatko naisurheilijan kuukautiset säännölliset?

Urheilijan itse, valmentajan ja muiden tukijoukkojen tulisi kiinnittää huomiota mahdollisiin energiavajeen oireisiin ja varmistaa riittävä energiansaanti huomioiden urheilijan tarpeet ja tämän harjoittaman lajin vaatimukset.

TEKSTI: JENNI KILPINEN,
TERVEYDENHOITAJAOPIKELIJA HAMK

Lue lisää aiheesta:

Charpentier, P. (n.d.). Syömisongelmien hoito urheilijoilla. terveurheilija.fi/terveydenhuolto/urheilijoidensyomishairiot/

Heikura, I. (2020). Urheilijan energiansaanti ja suhteellinen energiavaje. syomishairiokeskus.fi/uusi/oeu2020/urheiluravitsemus/

Terve urheilija. (n.d.a). Energiansaanti ja ateriarhythmi. terveurheilija.fi/urheilijan-ravitsemus/energiansaanti-ja-ateriarhythmi/

Toivo, K. (n.d.). Luuston terveys. <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/luuston-terveys/>

Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset. www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemit-ohjelma/urheiluakatemit-ja-valmennuskeskukset/

Urheilijan vajaaravitseminen vai syömishäiriö?



Kuva: Pexels

Terveellisessä ruokavaliossa kyse on täysipainoisesta kokonaisuudesta. Siitä, että ruokavaliosta saadaan riittävästi välttämättömiä ravintoaineita ja energiaa. Silloin ruokavalio on sekä terveyttä edistävää että urheilijan suorituskykyä tukevaa.

Kun treenaa paljon, pitää syödä paljon. Myös palautumiseen tarvitaan energiaa. On totta, että kovaa treenatessa kehon nälkäsignaalit eivät välttämättä riitä turvaamaan riittävää energiansaantia. Olisi kuitenkin naiivia väittää, että urheilijoiden riittämätön syöminen olisi pääasiassa seurausta puhtaasta vahingosta, ettei

vain ole hoksannut syödä riittävästi. Urheilijan riittämättömän syömisestä taustalla on usein vääristynyt käsitys siitä, minkälainen syöminen mahdollistaa täysipainoisen ja riittävän kokonaisuuden, tai minkäkokoinen kehon kuului olla, jotta kelpaisi ja voisi menestyä urheilijana.

Urheilijan keho on jatkuvan tarkkailun alla ja se voi vaikuttaa vahingollisella tavalla syömiseen. Riskilajeja ovat erityisesti esteettiset lajit tai esimerkiksi hyppylajit, joissa kehon paino voi suoraan vaikuttaa tulokseen. Toisaalta urheilijoiden punnitseminen tai kehonkoostumuksen mittaaminen, mittaustulosten jul-

kinen esittäminen sekä urheilijoiden kehojen julkinen kommentointi ja menestyksen spekulointi kehon koossa tapahtuneiden muutosten perusteella on urheilussa yleistä laajalti eri lajeissa.

Urheilija voi sivuuttaa kehon monenlaisia hälytysmerkkejä, muun muassa kiputiloja. Edelleen menstruoivien urheilijoiden keskuudessa elää vahingollinen myytti siitä, että kuu-kautisten pois jäänti on vain merkki siitä, että on kovassa kunnossa.

On tärkeää muistaa, että syömishäiriö tai riittämätön syöminen ei ole ainoastaan urheilevien tyttöjen tai naisten ongelma, eikä ainoastaan esteettisten tai muiden riskilajien ongelma. Urheilu on aina riski syömishäiriölle urheilulajista, urheilijan tasosta ja sukupuolesta riippumatta. Riski kasvaa koko ajan, mitä korkeammalle tasolle mennään.

Syömishäiriölle tyypillinen ajattelu ja käyttäytyminen ovat lähtökohteisesti aina vahingollisia riippumatta siitä, onko ylitetty jokin mystinen syömishäiriön raja. Onko edes olemassa joku raja, jonka ylittämisen jälkeen voidaan vasta puhua syömishäiriöstä?

Urheilijan on aina tärkeää huolehtia riittävästä syömisestä, lajista ja sukupuolesta riippumatta. Urheilussa vaikuttavien ja urheilua seuraavien on tärkeää kunnioittaa kehorauhaa. Kehon ja ulkonäön kommentointiin liikkeessä ja urheiluharrastuksessa olisi jo aika saada nollatoleranssi samalla tavalla, kuin kaikelle muullekin epäasialliselle käyttäytymiselle.

Suoriutuminen urheilussa ei voi ikinä mitata sitä, kelpaako ihminen tai onko hän tärkeä. Urheilijalle on tärkeää tulla nähdyksi, kuulluksi, ymmärretyksi ja saada kokemus riittävydestä sekä kelpaamisesta – suorituksesta tai tuloksesta riippumatta.

Kirjoitettu Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n asiantuntija Katri Mikkilän Luustoviikon taustatilaisuudessa pitämän puheenvuoron pohjalta.

Aktiivisuus ja hyväksyvä suhde itseen edistävät unta

Unihoitaja Tuula Tanskanen on tehnyt pitkän ja monipuolisen työuran unen ja siihen liittyvien asioiden parissa. Tämä työ jatkuu edelleen. – Olen yhden asian ihminen ja haluan hoitajana syventyä kunnolla tiettyyn asiaan, Tuula naurahtaa. Mutta mitä tekee unihoitaja? Entä mistä unessa on kyse? Miten omaa untaan voi edistää ja milloin tarvitsee ammattilaisen apua?

Kaikki elolliset nukkuvat ja uni on elintärkeää meille kaikille. Ihmiset nukkuvat kolmasosan elämästään.

– Nykykäsityksen valossa ehkä tärkein syy sille, että nukahdamme ja nukumme, on aivojen toiminnan arjen ylläpysyminen ja kuona-aineiden poistuminen aivoista unen aikana, Tuula kertoo.

Uni on tärkeää niin muistin, oppimisen, tarkkaavaisuuden, tunteiden säätelyn kuin fyysisen elimistön toimintakyvyn näkökulmasta. Uni muodostuu sykleistä, eri univaiheiden säännöllisestä vuorottelusta, joita on normaalisti noin viisi 8 tunnin yönun aikana. Yksi unisykli kestää noin 90 minuuttia.

Nukahtamisen jälkeen uni on ensin kevyttä unta, joka muuttuu pian syväksi uneksi. Syvää unta on tyypillisesti määrällisesti eniten ensimmäisessä ja toisessa unisyklissä sekä kolmannessakin vähän. Kaiken kaikkiaan syvässä unessa nukumme noin 15–20 % yönunesta.

Syvän unen aikana tapahtuu fyysistä palautumista ja soluvaurioiden korjaantumista, joten se on tärkeää myös osteoporoosin näkökulmasta.

Unisykli päättyy REM- eli vilkkuun ja usein lyhytkestoiseen heräämiseen, joita emme välttämättä aamulla muista.

Aamuyön uni koostuu kevyemmästä ja REM-unesta, joista havahdumme helpommin hereille kuin syvästä unesta. Aamuyöllä herätessä, kun syvät unet on yleensä jo nukuttu pois, saatamme jäädä helpommin valvoskelemaan. Näin tapahtuu erityisesti, kun mielen päällä on paljon asioita, koska silloin aivot toimivat aktiivisesti.

Unen määrä ja laatu

Unen pituus ja vuorokausityyppisyys ovat pitkälti periytyviä ominaisuuksia. Unen tarve voi vaihdella myös eri ikäisenä ja eri elämänvaiheissa. Lyhytuniseksi määritellään henkilöt, joille 6 tunnin tai vähäisemmät yönunet riittävät. Normaaliuninen puolestaan nukkuu 6–9 tuntia yössä ja pitkäuninen yli 9 tuntia.

Moni suomalainen kokee saaneensa riittävästi unta nukuttuaan 7,5 tuntia, mutta osalle riittää vähempikin määrä unta. Fyysinen ja psyykinen ponnistelu sekä esimerkiksi tulehdussairaudet lisäävät unen tarvetta.

– Myös unen laatu on hyvä huomioida, Tuula muistuttaa.

– Jos esimerkiksi nukkuu 9 tuntia ja aina väsyttää, on hyvä miettiä unen laatua ja sitä mahdollisesti häiritseviä asioita. Syynä voi olla esimerkiksi uniapnea. Toisaalta myös liika nukkuminen voi väsyttää, jos nukutaan yli oman unen tarpeen.

Kipu voi häiritä unta. Kivun takia voi joutua yöllä jaloittelemaan, jolloin saattaa piristyä myös muuten.

– Kiputuntemus läpäisee unen ja se on ihmislajia suojeleva ominaisuus, Tuula kertoo ja jatkaa:

– Unesta pitääkin tulla hereille, kun vaara uhkaa.

Tuulan mukaan unta voi tulla riittävästi, vaikka kivun takia unen sisälle saattaa tulla lyhytkestoista valvetta.

– Jos herää vaikkapa 1,5 tunnin kulluttua nukahtamisesta, voi lohduttaa itseään ajatuksella, että yksi unisykli on nyt nukuttu, syvää unta on jo tullut ja nyt jatketaan kohti toista unisykliä, Tuula kertoo.

Yleensä unen määrä ja laatu on riittävä, jos herää aamulla virkeänä ja kokee elämänlaatunsa hyväksi.

– Juuri oma kokemus unesta on merkityksellinen ja keskiössä, myös



Unihoitaja Tuula Tanskanen.

unen hoidon näkökulmasta, Tuula painottaa.

Kokemus unesta on subjektiivinen. Objektivisen kuvan unesta antaa unilaboratoriossa tehty laaja unitutkimus. Tuula muistuttaa myös, että älykellot ja -sormukset eivät tunnista unen syvyyttä, vaan mittaavat unta välillisesti esimerkiksi liikkeen ja sykkeen näkökulmasta.

– Unta seuraavat älykellot ja -sormukset ovat hyvä renki, mutta huono isäntä, Tuula toteaa.

Unettomuus ja univaje

Ruuhkavuosia elävillä työikäisillä uneen saattaa vaikuttaa esimerkiksi vuorotyö tai omien vanhempien sairastaminen ja heidän avun tarpeensa. Kuormittava elämäntilanne valv aikana voi aiheuttaa ylivirittyneisyyttä, joka saattaa nostaa havahtumisherkyyttä erityisesti aamuyöstä.

Vaihdevuosisoireet, kuten kuumat aallot ja yöhikoilu, heikentävät kokemusta unesta, mutta ne eivät välttämättä näy laajassa unitutkimuksessa unen laatua heikentävinä tekijöinä.

Ikääntymisen myötä ei unen määrä vähene, mutta vuorokausirytmiläistyy jonkin verran. Ikääntyessä valo ei enää tahdista unta yhtä tehokkaasti

kuin nuorempana ja luontainen unta säätelevän melatoniinin erityis hiipuu.

Myös syvän unen määrä vähenee ikääntyessä. Vuorokausirytmistä saattaa aikaistua, jolloin saatetaan nukahtaa aikaisin illalla ja herätä virkeänä aamuyöstä. Aamukahvin jälkeen saatetaan nukahtaa ja myöhemmin päivällä ottaa vielä päiväunet. Tästä ei kannata huolestua, sillä jos uni jatkautuu pitkän päivän, niin väijäämättä nukahtamisviive pitenee tai yöllä valvominen lisääntyy.

Unettomuudesta voidaan puhua silloin, kun henkilö itse kokee siitä olevan hänelle haittaa, se vaikuttaa hänen seuraavan päivän toimintakykyyn ja hän on siitä huolissaan. Unettomuuden muotoja ovat vaikeus nukahtaa, heräily usein kesken yön ja vaikeus nukahtaa uudestaan sekä liian aikaisin aamulla herääminen.

On tärkeää selvittää, onko unettomuuden taustalla esimerkiksi hoidtamaton uniapnea tai viivästynyt unijakso (yritetään nukahtaa liian aikaisin omaan sisäiseen kelloonsa nähden). Levottomat jalat -oireyhtymä voi vaikeuttaa uneen pääsyä ja lisätä valvomista yöllä. Levottomat jalat -oireyhtymä tarkoittaa alaraajojen epämiellyttävää tuntemusta ja kipua, joka ilmenee levossa ja nukkumaan mennessä. Oloa oireyhtymässä helpottaa jalkojen liikuttelu ja kävely.

Omaa nukkumistaan ja siihen yhteydessä olevia asioita voi selvittää pitämällä unipäiväkirjaa. Se auttaa kiinnittämään huomiota univalvotun yön säännöllisyyteen. Se auttaa usein myös huomaamaan, että huolimatta unettomuudesta, unen määrä kokonaisuudessaan voi olla riittävää. Ainakin ajoittain unta tulee riittävästi.

Varsinaisen univajeen taustalla on usein jokin elimellinen häiriö. Esimerkiksi uniapneassa unta tulee määrällisesti riittävästi, mutta se ei ole laadukasta. Univaje kuormittaa sydän- ja verenkiertoelimistöä, lisää monien sairauksien, kuten muistisairauksien, riskiä, heikentää sokeriaineenvaihduntaa, nostaa tulehdusarvoja sekä vaikuttaa mielialaan ja aiheuttaa esimerkiksi masennusta. Univaje lisää myös tapaturmien, kaatumisen ja liikenneonnettomuuksien riskiä.

Uneen voi itse vaikuttaa ja unettomuutta voidaan hoitaa

– Itse voi tehdä paljon, vaikka olisikin jokin sairaus tai oire, joka häiritsee unta, Tuula painottaa.

Kaikki mitä unen eteen voidaan tehdä, tehdään valveen aikana. Valveen aikaiset tapahtumat, mieliala, tunteet, toiminta ja toisaalta tekemätömyyskin heijastuvat uneen

– On tärkeää olla pystyasennossa, antaa keholle lahjaksi liikettä ja ottaa vaikka suunnitellut päiväunet hyvällä omalla tunnolla, Tuula innostaa.

Aktiivinen valveaika luo unipaineen. Tällöin syntyy luonnon omaa unihiekkaa, joka huuhtoutuu unen aikana. Unelle on myös tärkeää varata sen tarvitsema aika, muttei enempää, jottei sotke omaa unirytmää.

Unettomuus kaventaa ja rajoittaa elämää sekä aiheuttaa kärsimystä

– Uniongelmistä kärsivillä henkilöillä on yleensä suuri huoli ja pelko huonolaatuisesta unestaan sekä univajeesta ja sen mahdollisista seurauksista esimerkiksi sairastumisesta muistisairauteen tai jopa psykoosiin, Tuula kertoo.

Unettomuuteen liittyy usein myös pettymys itseensä. Tuulan mukaan unettomuudesta kärsivä henkilö syyttää usein tilanteesta itseään. Huolen kierre syntyy ja vahvistuu helposti esimerkiksi yöllä herätessä, jolloin alkaa murehtia unettomuuden vaarallisuutta ja siten saa itsensä entistä enemmän hälytystilaan.

Huolia ja pelkoja Tuula käsittelee potilaidensa kanssa myös unihäiriöpoliklinikalla, sillä ymmärrys kokonaisuudesta rauhoittaa ja edistää omalta osaltaan unta. Ihminen voi kokea nukkuvansa huonosti, mutta kun unesta keskustellaan ja unta tarkastellaan, niin useimmiten unesta löytyy monia jo kohdallaan olevia hyviä asioita.

Pettymys omaan nukkumiseensa ei edistä unta. Kun nukkumiselle tulee suorituspaineita, uni karkaa varmasti. Näin ollen itsemyötätunto on tärkeää. Tuulan mukaan uni on häiriöherkkää, mutta se myös korjaa itse itseään.

Kun joskus nukumme huonommin, niin syvää unta tulee enemmän.

– Ihminen pärjää kyllä, sillä olemme sopeutuvaisia ja joustavia unen suhteen, Tuula kertoo.

On tärkeää keskittyä siihen, mitä kukin voi juuri senhetkisessä elämäntilanteessaan tehdä, jotta uni olisi mahdollisimman hyvää.

– Meidän sisäisen kellomme luoma vuorokausirytmistä tahdistetaan joka päivä valon avulla 24 tunnin mittaiseksi, Tuula kertoo.

– Siksi on tärkeää pitää kiinni säännöllisestä ylösnousuajasta ja saada voimakasta valoa silmille heti herättyään. Keväällä ja kesällä luonnonvalossa oleskelu tahdistaa, mutta syksyllä ja talvella kirkasvalolampun ääressä voi hyvin nauttia aamupalan ja lukea päivän lehteä. Samalla se on iso yksittäinen hyvä teko unelle.

– Aamulla kannattaa myös kohottaa aivojen sisälämpötilaa aiheuttamalla itselleen pieni hengästyminen esimerkiksi piipahtamalla postilaatikolla. Ilta puolestaan kannattaa pyhittää rauhoittumiselle ja hämärästä nauttimiselle.

– Vaikka takana olisi huonosti nukkuttu yö, niin seuraavana päivänä kannattaa pysyä aktiivisena, pitää kiinni arjen rutiineista, tavata ihmisiä ja tehdä vaikka rentoutusharjoitus. Lisäksi voi luvan kanssa ottaa lyhyet päiväunet, jos kokee, että ne edistävät hyvinvointia ja auttavat pysymään aktiivisena loppupäivän.

Unen kannalta tärkeää hyväksyä asennetta ja itsemyötätuntoa voi kehittää myös säännöllisellä mindfulness-harjoittelulla (tietoinen läsnäolo). Unta ja päivävireyttä edistää myös terveellisistä elämäntavoista, kuten monipuolisesta ruoasta ja liikumisesta, huolehtiminen.

– Pienestäkin liikkeestä on apua, Tuula tiivistää.

Kaikilla on silloin tällöin unettomuutta ja unen kuuluikin reagoida erilaisiin elämäntilanteisiin. Tilapäinen unettomuus kuuluu tavanomaiseen elämään ja lähes jokainen on joskus valvonut kokonaisen yön.

Pitkäkestoinen unettomuus sen sijaan vaikuttaa käyttäytymiseen ja ajatusmalliin ja sitä voidaan hoitaa unettomuuden kognitiivisella käytäytymisterapialla. Pitkäkestoisesta unettomuudesta voidaan puhua, jos

sitä esiintyy vähintään 3 kertaa viikossa ja vähintään 3 kuukauden ajan.

Jos unettomuutta esiintyy ja siitä on itse huolissaan, kannattaa ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon jo aiemminkin. Mahdolliset sairaudet unettomuuden taustalla tulee selvittää ja hoitaa. Lisäksi on tärkeää panostaa unettomuuden itsehoitoon ja vaatia perusterveydenhuollosta unettomuuden selvittelyä ja hoitoa.

Lääkärin läheteellä voi päästä esimerkiksi maksuttomaan unettomuuden nettiterapiaan. Myös unilääkkeelle on joskus oikea aikansa ja paikkansa, eikä sen käyttämisestä saa itseään tällöin syöllistä. Lisäksi Uniliitto tarjoaa uniryhmiä, joihin voi osallistua.

– Unettomuuden yhteydessä armollisuus itseä kohtaan on tärkeää, Tuula muistuttaa.

TEKSTI: PAULIINA TAMMINEN

Lisätietoa unesta sekä unettomuudesta ja sen hoidosta:

- **Huutilainen, Peltonen, Uusitalo & Vahtokari 2022.** Uni ja unettomuus. Näe nukkuminen uusin silmin.
- **Järnefelt 2021.** Hyvän unen avaimet. Opas unettomuuden itsehoitoon
- **Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2020.** Unettomuus. Käypä hoito –suositus. kaypahoito.fi/hoi50067
- **Tanskanen, Gummerus, Ritola, Tuisku & Stenberg 2021.** Irti unettomuudesta.
- **Unettomuuden omahoito:** mielen-terveystalo.fi
- **Uniliitto ry:** uniliitto.fi

Unen muistilista:

- Uni edistää luusolujen uusiutumista ja auttaa kaatumisen ehkäisyssä.
- Unen edellytykset luodaan päivän mittaan.
- Valveen aktiivisuus on unen perusta. Anna keholle liikettä lahjaksi.
- Kirkasvalolampun avulla voi syksyllä ja talvella tahdistaa sisäistä kelloa.
- Hyväksyntä ja armollisuus itseä kohtaan edistää nukkumista.
- Hakeudu terveydenhuoltoon, jos unettomuudesta on häiritsevää sinulle ja olet huolissasi siitä.

Tuulan Tanskasen matka unen asiantuntijaksi

Tuula valmistui perushoitajaksi vuonna 1991. Pian hänen valmistumisensa jälkeen Meilahden sairaalaan Helsinkiin avattiin unitutkimuslaboratorio, jonne Tuula pääsi töihin.

Tuulalle olivat insinööri-isän kautta tietokoneet tuttuja, eikä tekniikka pelottanut. Unitutkimuslaboratoriossa Tuula valmisteli, valvoi ja analysoi laajoja unitutkimuksia (polysomnografia). Laaja unitutkimus on yhden yön pituinen unilaboratoriossa tai mahdollisuksien mukaan kotona nukuttava tutkimus, jolla selvitetään unen laatua ja rakennetta sekä mahdollisia unenaikaisia häiriöitä.

Pian Tuula ja toinen perushoitaja jo kouluttivat muuta henkilökuntaa unitutkimuksen teossa. Tuulan työhön kuului myös vaativien hengityslaittehoitojen aloitusta potilaille, joilla on unenaikaisia hengityshäiriöitä.

Koska unitutkimuslaboratorio toimi keuhkoklinikan yhteydessä, myös keuhkopotilaan hoitotyö tuli Tuulalle tutuksi. Työn ohessa Tuula opiskeli sairaanhoitajaksi, jonka jälkeen hän työskenteli myös tehosastolla ja keuhkopoliklinikalla.

Vuonna 2016 Tuula siirtyi töihin Helsingin yliopistollisen keskussairaalan psykiatrian erikoisalalle juuri perustettuun unihäiriöpoliklinikkaan. Perinteisesti Suomessa unihäiriöiden tutkiminen ja hoito on painottunut uniapneaan (unenaikaiset hengityskatkot) ja keuhkosairauksien yksiköissä sitä on hoidettu jo pitkään. Psykiatrian unihäiriöpoliklinikka keskittyy unettomuuteen ja unen erityishäiriöihin.

Unihäiriöpoliklinikalta annetaan kiireetöntä valtakunnallista neuvonta-apua perusterveydenhuollolle ja määräaikaista hoitoa vaikeissa unihäiriöissä. Unihäiriöpoliklinikalle voidaan ohjata muun muassa tapaturmavaaraa aiheuttavat tai päiväaikaista vointia häiritsevät vaikeat unihäiriöt sekä unihäiriöt, jotka eivät ole perusterveydenhuollon keinoin hoidettavissa. Läheteitä unihäiriöpoli-

linikalle tulee pääasiassa pääkaupunkiseudulta, mutta myös ympäri Suomen.

Unihäiriöpoliklinikalla Tuula on ollut mukana Unettomuuden hoitopolku -hankkeessa, jossa unettomuuden kognitiivisen käyttäytymisterapian osaamista vietiin perusterveydenhuoltoon. Lisäksi Tuula on käsikirjoittanut unettomuuden nettiterapiaa.

Tuula pitää parina päivänä viikossa hoitajavastaanottoa unihäiriöpoliklinikalla. Vastaanotolla käy potilaita, joilla saattaa olla monta samanaikaista vaikeaa unihäiriötä ja myös muita terveydellisiä ongelmia. Lisäksi Tuula toimii unettomuuden nettiterapeuttina sekä pitää koulutuksia unihäiriöiden hoitomenetelmistä ja kehittää myös niitä.

Uneen liittyvässä työssä ja sen kehittämisessä tarvitaankin laaja-alaista osaamista ja jatkuvaa kouluttautumista. Tuula tekee myös itse parhaillaan väitöskirjaa Helsingin yliopiston SleepWell-tutkimusryhmässä aiheenaan unettomuuden kognitiivinen käyttäytymisterapia (CBT-I) vakavassa mielenterveyden häiriössä. Hoitointerventiotutkimuksessa tutkittavat on jaettu kolmeen eri ryhmään: uniryhmä, unettomuuden nettiterapia ja tavallinen hoito.

Tuulalla on myös kliinisen asiantuntijan ylempi ammattikorkeakoulututkinto sekä unettomuusterapeutin ja unihoitajan pätevyys. Suomen Unitutkimusseura ry (SUS) myöntää sekä unihoitajan että unettomuusterapeutin pätevyydet.

Suomen Unihoitajaseura ry (SUHS) on laatinut suomalaisen terveydenhuollon toimintaympäristöön sopivat unihoitajan pätevyysvaatimukset. Pätevyyttä voivat hakea ne kokeneet terveydenhuollon ammattihenkilöt, jotka työskentelevät aktiivisesti erilaisten unirekisteröintien, unitutkimusten ja unihäiriöiden hoidon parissa. Tuula toimii aktiivisesti sekä Unitutkimusseurassa että Unihoitajaseurassa.

KYSYMYKS:

Minulle on kertynyt vuosien varrella ylipainoa ja ikääkin on jo yli 70 vuotta. Miten minun pitäisi suhtautua painooni ja onko tarpeellista laihduttaa?

Ymmärrettävää pohdintaa. Et varmasti ole yksin ajatustesi kanssa. Kerroit, että ikää on reilut 70 vuotta. Sinulla on takana jo monia elettyjä vuosia. Painon kehittymiseen ei useinkaan vaikuta mikään yksittäinen tekijä, vaan siinä on taustalla aina henkilön oma elämäntarina kokonaisuudessaan.

On tärkeää myös tarkastella suhdettaan omaan kehoon ja onko jossakin vaiheessa elämää kenties tullut säröjä ruoka- tai kehosuhteeseen. Voisiko niistä löytyä syitä, miksi ylipaino mietityttää? Luustotiedon edellisessä numerossa (3/2022) oli Uutisia lyhyesti -palstalla tasapai-

noisen ruokasuhteen tunnusmerkkejä. Kehosuhteella tarkoitetaan sitä, miten suhtaudut omaan kehoosi.

Toiselle vuosien varrella kertynyt paino voi olla ylimääräinen ”taakka”, joka kuormittaa arkea monin tavoin. Toinen samanpainoinen voi taas kokea, ettei painosta ole mitään haittaa. Terveyskirjastossa sanotaan, että kun ihminen ikääntyy, lihavuuden haitat lievenevät. Se voi lohduttaa, kun mietit omaa painoasi.

Ikääntyneille sallitaan ylipainoa enemmän kuin nuoremmille. Painoindeksi saa olla korkeampi, mutta siihen ei saisi tuijottaa liiaksi. Painoindeksiä ei tulisi ajatella hyvinvoinnin mittarina. Pieni ylipaino toimii jopa suojana, jolloin esimerkiksi aliravitsemuksen, lihaskadon ja osteoporoosin riski on usein pienempi kuin hoikka-rakenteisilla.

Yleensä terveelle ikääntyneelle ei suositella laihduttamista, vaan tarkeintä olisi säilyttää paino vakaana. Laihduttamisen mukana menetetään usein tärkeää lihaskudosta, joka taas vaikuttaa toimintakykyyn ja sitä kautta muun muassa liikkumisen ja arkitoimien vaikeutumiseen heikentyneen lihasvoiman myötä. Etenkin riittävään energian ja proteiinin saantiin tulee ylipainoisenkin kiinnittää huomiota, Energiantarve ja -kulutus ovat silloin tasapainossa, kun paino säilyy vakaana.

Tämän vuoden Luustoviikon päätapauksessa Vajaaravitsemus ja luuston terveys -luennolla saimme kuulla ikääntyneen laihduttamiseen liittyvistä hyödyistä ja haitoista. Luennonjohtaja mainitsi, että jos ikääntyneellä on tarvetta laihduttamiseen, on yleensä taustalla painon aiheuttamia liitännäissairauksia, kuten vaikkapa tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonisairauksia tai painon vuoksi liikkumista rajoittavia tuki- ja liikuntaelinvaivoja.

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

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

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

”Painonpudotukseen ei tulisi lähteä itsekseen, koska ikääntyneen elimistö on tavallista herkempi isoille muutoksille.”

Jos tarkoituksena on painonpudotus, sen tulisi olla hidastempoista ja tapahtua yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Jos painoa pudotetaan, sen tärkeänä tukena tulee olla aina säännöllinen lihaskunto- ja tasapainoharjoittelu sekä kestävyyskuntoa kohottava liikunta, kuten vaikkapa kävely, vesiliikunta, pyöräily, voimistelu tai hiihto. Harjoittelun myötä lihas- ja luumassa säilyy, eikä aiheuta riskiä liikkumis- ja toimintakyvyn heikkenemiselle. Liik-



Kuva: Pexels

Lähteet:

Duodecim. Strandberg, T. & Jyväkorpi, S. 2020. Ikääntyneiden ravitsemus, lihavuus ja laihdutus – yleisiä näkökohtia. (kaypahoito.fi/nix02720)

GERYn ravitsemusfoorumi 12.9.2022. Ikäihmiset ja laihduskulttuuri- luento. Asian- tuntija Katri Mikkilä. Syömishäiriöliitto.

Jyväkorpi, S. 2020. Ikääntyminen ja ylipaino. Voimaa ruoasta 1/2020. (voimaaruuasta.fi/site/assets/files/1042/ikaantyneetjapai-no_sj.pdf)

Luustoliitto. Ikääntyminen ja ylipaino. (luustoliitto.fi/ikaantymisen-ja-ylipaino/)

Ruokavirasto. Ravitsemusopas ikääntyneille. (ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveyttä-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemusopas_ikaantyneille_web.pdf)

Sydänliitto. Älä laihduta seniori. (sydan.fi/artikkeli/ala-laihdata-seniori/)

Syömishäiriöliitto. Miten siitä painosta sitten pitäisi puhua. (<https://syomishairioliitto.fi/wp-content/uploads/Miten-siit%C3%A4-painosta-sitten-pit%C3%A4isi-puhua.pdf>)
Terveyskirjasto: Ikääntyneen lihavuus- milloin ja miten voi laihduttaa (terveyskirjasto.fi/dlk01153)

Terveyskirjasto: Liikunta ja painonhallinta. (terveyskirjasto.fi/dlk01005)

Terveyskylä. Tarvitseeko iäkkään laihduttaa? (terveyskyla.fi/painonhallinta/tieto/painonhallinta-el%C3%A4m%C3%A4nkaaressa/tarvitseeko-i%C3%A4kk%C3%A4%C3%A4n-laihduutta)

THL 2020. Vireyttä seniorivuosiin. Ikääntyneiden ruokasuositus. (<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>)

Ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-painonhallinta/

kuminen on turvallisinta aloittaa aina maltillisesti ja omaa kehoaan kuunnellen varsinkin silloin, jos liikkumisessa on ollut taukoa.

Painonpudotukseen ei tulisi lähteä itsekseen, koska ikääntyneen elimistö on tavallista herkempi isoille muutoksille. Laihdutukseen tähtääviä dieettejä tai tiukkaa rajoitettua ruokavaliota ei saa käyttää. Ruokavalion tulee olla pysyvästi monipuolinen ja ateriarhythmin säännöllinen. Lautasmalli toimii hyvänä pohjana aterioiden koostamisessa. Liian yksipuolinen ruokavalio voi myös aiheuttaa ravintoainepuutoksia, kiihdyttää lihaskatoa, lisätä murtumariskiä ja yleisesti heikentää elämänlaatua.

Liikkumista kannattaa ripotella päivän eri kohtiin ja sulauttaa itselleen sopiviin arkisiin hetkiin ja omiin rutiineihin. Arkiliikunnan paras hyöty on siinä, että se vaikuttaa pitkin päivää. Tärkeää olisi löytää itselle sopiva, mieluisa tapa liikkua. Liikkumisen pitäisi tuottaa iloa, eikä se saisi tuntua pakolta. Fyysistä toimintakykyä voi nimittäin parantaa jo pelkällä liikunnan lisäämisellä ilman painonpudotusta.

Tasapainoisessa arjessa ruokailut, lepo ja riittävä uni sekä liikkuminen ovat sopusoinnussa niin, ettei niistä aiheudu itselle lisäkuormitusta. Kokonaisvaltaista terveyttä tukevat lisäksi henkinen hyvinvointi, harrastukset ja ihmissuhteet.



Kuva: Pexels

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

Hyvä ravitsemus tukee pystyssä pysymistä

Koetko syöväsi riittävästi ja monipuolisesti? Lokakuussa vietetyn Luustoviikon päätapatumassa ravitsemusasiantuntija puhui monipuolisen ja energian saanniltaan riittävän ravitsemuksen merkityksestä muun muassa luuston terveydelle, toimintakyvylle, kaatumis- ja murtumariskien sekä toipumiseen. Varsinkin riittävä kalsiumin, proteiinin, pehmeän rasvan sekä D-vitamiinin saannin tiedetään ylläpitävän lihasmassaa sekä toiminta- ja vastustuskykyä hidastaen myös luuston haurastumista.

Saatko päivittäin riittävästi nestettä eli 1–1,5 litraa (5–8 lasillista) ruokien mukana saadun nesteen lisäksi? Ikääntyessä janon tunne saattaa heikentyä, mikä voi johtaa nopeasti kehittyvään nestevajaukseen. Monet lääkkeet myös poistavat elimistöstä nestettä lisäten kuivumisen vaaraa sekä kaatumisalttiutta.

Alkoholi on oma lukunsa. Runsas alkoholin käyttö usein köyhdyttää ruokavaliota ja on yhteydessä suurentuneeseen kaatumis- ja murtumariskiin. Se myös vähentää uuden luun muodostumista. Alkoholia suositellaan käytettäväksi vain kohtuudella.

Hyvä ravitsemus tukee jaksamista, yleistä hyvinvointia ja pystyssä pysymistä. Konkreettista tukea riittävän ja ravinteikkaan ruokavalion koostamiseen löydät muun muassa Luustoliiton Luustoterveellinen ravinto -esitteistä sekä Vireyttä seniorivuosiin – Ikääntyneiden ruokasuosituksesta.

Liikunnan vertaisohjaajien osaamista vahvistava OTAGO-koulutus

Luustoliiton Ehkäistään kaatumisen liikunnalla (EKLI) -hanke on viimeistä vuottaan käynnissä. Tavoitteena on, että tämä on vasta alkua, hyvä toi-

minta kehittyä ja se nähdään myös tulevinä vuosina rahoittajan puolelta tarpeellisenä ja kannattavana panostuksena.

Lokakuun alussa järjestettiin liikunnan vertaisohjaajille suunnattu kolmas OTAGO-harjoittelu ja kaatumisen ehkäisy -koulutus yhteistyössä Eläkeliiton kanssa. Koulutuksen noin 20 hakijasta 12 hyväksyttiin mukaan. Osallistujia oli Eläkeliiton paikallisyhdistyksistä, Luustoliiton jäsenyhdistyksistä ja oli mukana erään kaupungin vapaaehtoinen liikuntaryhmän ohjaajakin. Jokaisella valitulla oli halu monipuolistaa jo ohjaamansa liikuntaryhmän sisältöä ja/tai saada valmiuksia uuden liikuntaryhmän perustamiseen.

Palautteiden perusteella osallistujat saivat koulutuksen kautta innostusta, uusia ideoita ja hyviä tukimateriaaleja. Koulutuksen koettiin lisäävän vertaisohjaajien tiedollista osaamista ja rohkeutta tarjoten myös uusia taitoja ryhmän ohjaamiseen.

OTAGO-ryhmä innostaa kolmella paikkakunnalla

Tänä syksynä viisi innokasta liikunnan vertaisohjaajaa ovat käynnistäneet OTAGO-ohjelman mukaisesti harjoittelevia ryhmiä Kanta-Hämeessä, Päijät-Hämeessä ja Pääkaupunkiseudun yhdistyksessä. Ryhmien alkumittauksissa arvioitiin tasapainoa, kävelykykyä ja alaraajojen lihasvoimaa. Tällä hetkellä ryhmä- ja kotiharjoittelujaksot ovat loppusuoralla. Lopumittaukset tehdään ennen joulua. Tuolloin nähdään, miten harjoittelu on vaikuttanut osallistujien liikkumista ja toimintakykyyn sekä koettuun liikumisvarmuuteen.

Kuulumiset ryhmistä ovat positiivisia. Ohjaajien mukaan osallistujia yhdistää innokkuus ja tunnollisuus kotiharjoittelua kohtaan. Harjoittelussa käytettävät nilkkapainot ovat monelle uusia asia, mikä herättää ymmärrettävästi monenlaisia tunteita: kiinnostusta ja intoa harjoittelua



Kuva: Pexels

kohtaan, toisaalta myös epävarmuutta omista fyysisistä kyvyistä.

Tunnustellen, kehityksen mukaan ja ohjaajien tuella painoja on kuitenkin tarkoitus harjoittelun edetessä vähitellen kasvattaa, sillä tavoitellaanhan nousujohteisen harjoittelun kautta jalkoihin lisää voimaa ja askelta aiempaa vakaammaksi.

Myös ohjaajien kokemukset ryhmän ohjaamisesta ovat kannustavia. Ryhmän ohjaaminen koetaan antoisana, mielenkiintoisena ja opettavaisena. Pieni alun jännitys on muuttunut lisääntyneeksi varmuudeksi. Yhdessä on mukava toimia.

Tasapainoa kävelyyn liikuntakorttien avulla

Juuri valmistuneet Tasapainoa kävelyyn -liikuntakortit tarjoavat mahdollisuuden yhdistää kävely- ja tasapainoharjoittelun sekä lihaskuntoharjoittelua kätevästi yhteen. Seitsemälle kävelykerralle suunnitellut postikortin kokoiset kortit tarjoavat monipuolisia ja helpommasta haastavampaan eteneviä harjoituksia.

Jokainen kävelykerta alkaa kevyellä kävelyllä, jota seuraa ohjattu alkuverryttely. Kukin kerta sisältää neljä harjoitusta, joita tehdään kävelyreitin varrella. Jokaiselle harjoituskerral-

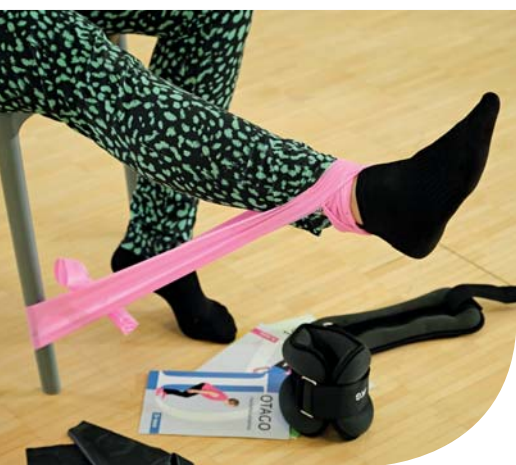
le on myös oma VINKKI-kortti, joka sisältää vinkkejä alkulämmittelyyn ja loppuverryttelyyn sekä harjoituskeran liikkeiden muunteluun.

Liikuntakortit on työstetty korttien käyttäjäryhmää kuunnellen. Korteista on pyritty tekemään mahdollisimman havainnolliset eri värejä ja kuvia hyödyntämällä. Korttien yläreunassa on rei'itys, mikä sujuvoittaa korttien käsittelyä, yhdistelyä ja kuljettamista lukitusrenkaan ja erillisen avainnauhan avulla eri kävelykerroilla.

Liikuntakortit pohjautuvat OTAGO-ohjelman harjoituksiin, mutta korttien käyttäjällä ei tarvitse olla aiheesta aiempaa osaamista. Liikuntakorttien painos on rajallinen. Tässä vaiheessa niitä tarjotaan koulutetuille ja käytännössä liikuntaryhmiä ohjaaville liikunnan vertaisohjaajille.

Tulevan vuoden tammikuussa vietetään taas Tasapainoinen tammikuu -kampanjaa yhteistyössä Eläkeläisten kanssa. Tällä kertaa syvennytään liikkeelle lähtöä, liikkumista sekä sen lisäämistä tukeviin innostuksen lähteisiin. Seuraathan some-kanaviamme ja ole mukana tammikuuisen liikuntakalenterimme kautta!

Ennen tammikuuta rauhoitutaan kuitenkin joulun viettoon. Rentoutavan rauhallista joulua ja aktiivista alkavaa uutta vuotta.



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



Varsahyppy

Luusto tarvitsee monipuolista, säännöllistä ja jatkuvaa kuormitusta uudistuakseen ja vahvistuakseen. Jalkojen päällä olo ja tavanomaiset arkitoimet ovat pohjana luuston hyvinvoinnille. On hyvä pohtia, miten arjessaan kuormittaa luustoaan: mitkä liikkumisen muodot sopivat omaan tilanteeseeni parhaiten ja ovatko ainakin osa niistä sellaisia, joissa myös luuston on mahdollista vahvistua. Luusolut sopeutuvat tavanomaiseen päivittäiseen kuormitukseen varsin hyvin, minkä vuoksi tavanomaisella kuormituksella on haastava vahvistaa luuta edelleen.

Kuormituksen lisääntyessä tai muuttuessa tavallisesta poikkeavaksi luuta muodostavien solujen toiminta voimistuu ja luusto voi vahvistua. Tömistelyjä, hypähdyksiä, hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältävät lajit (esimerkiksi tanssi ja erilaiset jumpat) kuormittavat tehokkaasti ja huomaamatta painoa kantavaa luustoa. Iän karttuessa hypyt ja hypähtelyt jäävät usealla pois tai niitä aletaan herkästi varoa elleivät ne liity luonnolliseksi osaksi esimerkiksi jotakin harrastusta. Tämä on täysin ymmärrettävää, mutta ei välttämätöntä.

Osteoporoosia sairastavan on hyvä tiedostaa voimakkaiden tärähdysten ja iskujen mahdolliset vaikutukset hauralle luustolle. Oma tilanne huomioiden tömistelyjä, pehmeitä ja hallittuja hypähdyksiä voi kuitenkin tehdä. Yksittäisen kuormituskerran ei tarvita olla suuri, mieluummin usein ja maltillisella määrällä kuin harvoin ja kerralla paljon.

- Asetu tuen, esimerkiksi keittiön pöydän tai seinän, eteen. Tee liikettä aluksi tuesta kiinni pitäen ja varmuuden kasvaessa vähennä tuen käyttöä.
- Hyppää polvia nostaen sivulle. Hyppää joka toinen askel oikealle ja joka toinen vasemmalle.
- Toista liike 5 kertaa molempiin suuntiin. Polvien ei tarvitse nousta korkealle, pienikin hypähdys riittää.
- Pidä polvet ja koko liike joustavana.
- Pidä tauko ja toista vielä 1–2 sarjaa.



TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
KUVA: ATTE MÄLÄSKÄ



Irtiotto arjesta vai arki mielekkääksi?

TEKSTI TIINA KURONEN
KUVA PEXELS

Mitä irtiotto arjesta tarkoittaa sinulle? Miten sinä huolehdit omasta jaksamisestasi, mistä sinä saat voimavaroja?

Meillä kaikilla on joku mielipaikka, jossa mieli rauhoittuu, keho rentoutuu ja on helpompi hengittää. Jollekin se on patikointia ystävien kanssa ja yöpymistä luonnon helmassa, toiselle lähipuistossa oleva penkki, oma puutarha, parveke,

vanha kotipaikka tai vaikkapa mökkiranta. Joku kaipaa kaukomaille tai ainakin veden äärelle, toinen saaristomaisemia ja -tunnelmaa, raikkaita merituulia, tarinoita, historiaa ja kolmas ehkäpä hiljaisuutta ja eristyneisyyttäkin.

Me kaikki tarvitsemme joskus hengähdystaukoa arkeemme ja pysähtymistä oman hyvinvointimme äärelle. Mikä auttaa juuri sinua palautumaan, virkistymään ja lataamaan energiaa arkeen? Nukkuminen on tietenkin monelle meistä ensisijainen

palautumisen keino. Uneen kannattaa panostaa.

On hyvä pitää huolta, ettei venytä valvomista liian pitkälle, ainakaan liian usein. Joku toinen voi kaivata maisemavaihdosta tai piristää arkeaan pienesti tekemällä pieniä muutoksia arkirutiineihinsa, vaihtaa kävelyreittiä tai vaikkapa uudistaa hieman perusaamiaistaan, lisätä siihen jotain uutta.

Omasta jaksamisesta huolehtiminen on tärkeää. Mitkä asiat lisäävät sinun voimavarojasi, mistä asioista nautit ja mikä auttaa sinut vaikeiden-

kin aikojen ylitse? Aikaa kannattaakin silloin tällöin käyttää reilummin juuri niihin asioihin, jotka saavat sinut hymyilemään, jotka itseä kiinnostavat tai joiden ääreen ei arjessa ehkä ehdi pysähtyä.

Irtiotto arjesta kannattaa pitää väljänä ohjelmasta, jotta tilaa jää myös spontaanille toiminnalle – nämä rauhalliset hetket palauttavat monesti parhaiten kehoamme ja mieltämme. Joskus lyhytkin irtiotto riittää, mutta toisinaan kehomme ja mieleemme kaipaavat pidempää lomajaksoa, jotta jaksamme huolehtia itsestämme arjen pyörittäessä ja jatkaa omahoitoa pitkäaikaissairauksen kanssa.

Virkistystä ja vertaistukea tuetulta lomalta

Luustoliitto hakee vuosittain jäsenjärjestöjensä puolesta tuettuja lomia osteoporoosia sairastaville Hyvinvointilomat ry:n sekä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kautta. Nämä ovat kaksi viidestä järjestöstä, jotka myöntävät tuettuja lomia Sosiaali- ja terveysministeriön tuella Veikkauksen tuotoista. Kurkkaa ensi vuonna Luustoliiton kanssa yhteistyössä järjestettävät tuetut lomat sivulta 29.

Lomajärjestöjen perusajatuksena on tarjota virkistystä ja vertaistukea arjen askareiden lomassa. Ne haluavat vahvistaa yhdenvertaisuutta tarjoamalla lomamahdollisuutta myös niille, joille se ei taloudellisesti muuten olisi mahdollista tai mikäli lomalle on tarvetta oman terveyden tai sosiaalisen tilanteen vuoksi.

Tuetut lomat ovat viiden vuorokauden mittaisia. Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Lomat sisältävät majoituksen, täysihoidon, ruokailut sekä ohjattuun lomaohjelmaan osallistumisen. Tuetulle lomalle valittu kustantaa itse matkan lomakohteeseen ja maksaa omavastuuosuuden, joka vaihtelee matkakohteittain.

Tuettujen lomien suosio kasvaa koko ajan. Hyvinvointilomat ry:n toiminnanjohtaja **Heikki Majava** kertoo, että sekä hakemusten määrä että hakemuksella olevien henkilöiden määrä on kaksinkertainen viime vuoteen verrattuna.

– Heinäkuun alussa olimme ylittäneet jo viime vuoden hakemusten määrän.

Majava arvelee kasvun johtuvan koronan aikana patoutuneesta tarpeesta päästä lomalle. Nyt koronan koetaan osittain helpottaneen, mikä lisää uskallusta lomailuun. Ja moni kokee todella tarvitsevänsä lomaa.

– Toisaalta saamiemme hakemusten perusteella näyttää siltä, että heikko-osaisten määrä on kasvanut yhteiskunnassamme, mikä lisää juuri tuettujen lomien kysyntää.

Anne Ylönen, Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n toiminnanjohtaja, uskoo yleisen hintojen nousun näkyvän ensi vuonna sekä myönnettävien lomien ja lomapaikkojen määrässä että matkakustannusten

nousemisena. Samalla avustussummalla ei pystytäkään enää tarjoamaan yhtä monta lomavuorokautta kuin aiemmin. Ylönen kertoo, että koronan jälkeisissä hakemuksissa näkyy kasvanut yksinäisyys, vertaistuen tarve ja sosiaalinen eristäytyminen. Myös vakavat taloudelliset ongelmat ovat lisääntyneet.

Loma lisää hyvinvointia monin eri tavoin. Tuettu loma tarjoaa vertaistokemuksia ja tukee osallisuuden kokemusta yhteiskunnassa. Tutkija **Elli Vennon** mukaan vaikeassa elämäntilanteessa kodin ulkopuolinen loma voi tarjota kaivatun hengähdystauon kuormittavasta arjesta. Sen ansiosta asiakas voi loman jälkeen nähdä elämäntilanteensa positiivisemmassa valossa.



Viihdytä ja virkistä mieltä ja kehoa Luustoliiton joulukuun jumppabingolla. Keksi myös itse lisää tehtäviä ja tee läheiselle tai tutulle oma joulubingo.

Luustoviikko 2022

Vuoden 2022 Luustoviikkoa vietettiin 17.–23.10. teemalla Tartu toimeen – valinnoillasi on väliä!

Viikon tarkoituksena on edistää osteoporoosin tunnistamista sekä tukea luustoterveyden edistämistä ja osteoporoosin omahoitoa. Tänä vuonna Luustoviikolla tuotiin esille erityisesti ravinnon ja liikkumisen vaikutukset luuston terveyteen.

Luustoviikon aikana eri tahot järjestivät luustoihteisia tapahtumia ympäri Suomen, minkä lisäksi liitto järjesti Maailman osteoporoosipäivänä ja Valkoisen Paidan Päivänä 20.10. etäluennon aiheesta Vajaaravitsemus ja luuston terveys.

Suuri kiitos kaikille Luustoviikkoon osallistuneille tärkeän asian esiin nostamisesta!

Seuraavassa vielä muutama kuva ja tunnelmia Luustoviikolta:



Luustoliiton henkilöstö ja maskottimme Viljami osallistuivat Valkoisen Paidan Päivään. Huolehdi luustostasi kuin valkoisimmasta paidastasi!



Lähes sata kuulijaa oli saapunut yleisöluennolle tiistaina 18.10. Joensuuhun, jossa Pohjois-Karjalan keskussairaalan gastroenterologian ylilääkäri Mikko Heikura puhui suolistosairauksista ja imeytymishäiriöistä osteoporoosin aiheuttajana. Luennon päätteeksi yleisöltä tuli napakoita kysymyksiä varsinkin keliakiaan liittyvistä seikoista. Teksti ja kuva: Mervi Hainaro.



Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen vapaaehtoiset vierailivat Luustoviikolla neljässä apteekissa. Yhdistyksen varapuheenjohtaja Tarja lähetti terveiset Forssan apteekista.



Päijät-Hämeen Luustoterveys ry vieraili keskussairaalan OLKA®-pisteellä.



Pirkanmaan Luustoyhdistyksen Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto lähetti terveisiä Seinäjoen keskussairaalan OLKA®-pisteeltä.



Etelä-Savon Luustoyhdistys järjesti 20.10. yhteistyössä kulttuurikeskus Poleenin ja Suur-Savon Osuuspankin kanssa yleisluennon "D-vitamiini ehkäisee infektioita, mitä korona opetti?" Luennoitsijana toimi emeritusprofessori Ilari Paakkari.



Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys vieraili Luustoviikolla muun muassa Hyvinkään sairaalan OLKA®-pisteellä sekä keskustakirjasto Oodissa (kuva).

Luustoliitto koulutti ammattilaisia

Luustoliiton tehtävänä on lisätä ammattilaisten tietoa osteoporoosista ja sen hoidosta sekä ymmärrystä osteoporoosia sairastavan näkökulmasta ja omahoidon merkityksestä osana osteoporoosin hoitoa. Kulu- neen syksyn aikana liitto onkin kouluttanut ammattilaisia monissa eri tilaisuuksissa:

Ortogeriatrია ja osteoporoottiset murtumat

Luustoliitto järjesti syyskuussa kansainvälisen ortogeriatrisen konferenssin yhteistyössä Turun yliopiston kanssa. Osallistujia ja puhujia oli Suomen lisäksi Tanskasta, Ruotsista, Norjasta, Englannista ja Kreikasta. Lisäksi saimme puhujaksi Maailman Osteoporoosisäätiön IOF:n edustajan professori **Radmila Matijevicin** Serbiasta. Mukana oli 85 ammattilaista.



Virtuaalifoorumien jokaisena luentopäivänä oli kolme puheenvuoroa. Kuvassa toisen koulutuspäivän puhujat: VTT, sosiaalipsykologi Marja Kinnunen (vas.), hoitosuositusryhmän puheenjohtaja Leo Niskanen sekä Luustoliiton suunnittelija Pauliina Tamminen.

Virtuaalifoorumi II

Viimevuotiseen tapaan Luustoliitto järjesti ammattilaisille kolmiosaisen webinaarin, jossa asiantuntijat kävivät läpi osteoporoosin hoitosuositusta sekä kertoivat palvelupolkujen rakentamisesta uusilla hyvinvointialueilla. Ilmoittautujamäärä oli huikea: 328.

Valtakunnallinen osteoporoosipäivä Oulussa

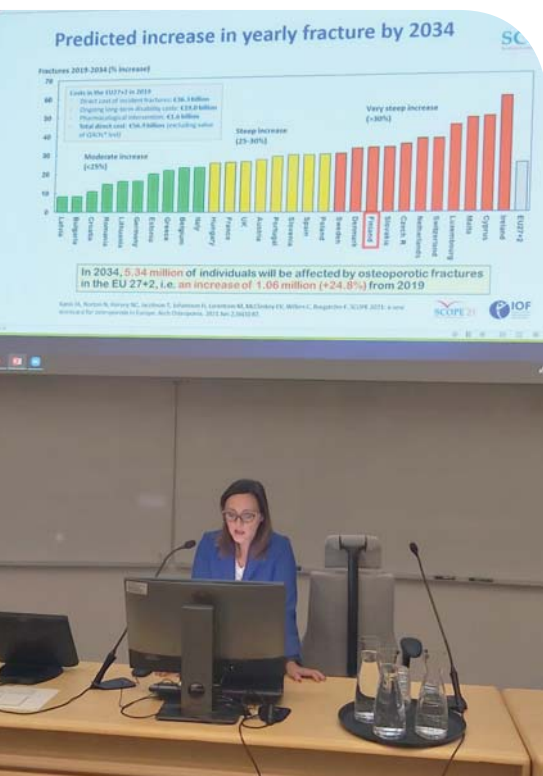
Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri järjesti Valtakunnallisen osteoporoosipäivän Oulussa. Tilaisuuteen osallistui ammattilaisia Pohjois-Pohjanmaan lisäksi myös muilta alueilta. Luustoliitto piti puheenvuoron koulutuspäivässä.

EKLI-hanke kouluttaa

Ensimmäinen OTAGO-harjoittelu ja kaatumisen ehkäisy -verkkokoulutus terveys- ja liikunta-alan ammattilaisille järjestettiin marraskuussa. Koulutuksessa perehdyttiin kaatumisen ehkäisyssä tehokkaaksi osoitettuun

OTAGO-harjoitteluoohjelmaan ja sen mukaiseen harjoitteluun. Lisäksi pohdittiin ohjelman hyödyntämismahdollisuuksia omassa työympäristössä. Enemmistö 16 osallistujasta oli fysioterapeutteja ja liikunnanohjaajia. Osallistujat toivoivat koulutukselta tietoa, vinkkejä ja materiaaleja käytäntöön vietäväksi. Palautteiden perusteella monipuolinen materiaali sai kiitosta. Koulutus tarjosi uusia ideoita harjoitteista, niiden soveltamisesta erilaisissa kohderyhmille ja monenlaisissa toimintaympäristöissä hyödynnettäväksi.

Kaatumisen ehkäisy liikunnan keinoin oli esillä myös HUS Hyvä kierre -tapaamisessa marraskuussa. Voimaa ja tasapainoa - OTAGO-ohjelman käytännön sovelluksia -alustusta oli kuuntelemassa 37 osallistujaa. Alustuksessa esiteltiin liikunnan vertaisohjaajille ja ammattilaisille suunnattujen koulutusten antia ja kerrottiin OTAGO-ryhmäharjoittelusta Luustoliiton jäsenyhdistyksissä. Käytännön kokemukset ja havainnot keräsivät kiitosta ja antoivat osallistujille uudenlaisia ajatuksia vietäväksi omaan työhön.



Maailman Osteoporoosisäätiön edustaja professori Radmila Matijevic Novi Sad -yliopiston lääketieteellisestä tiedekunnasta Serbiasta Turun yliopistossa järjestetyssä konferenssissa.

Tuetut lomat 2023

Luustoliitto järjestää vuonna 2023 kolme lomaviikkoa yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) ja Hyvinvointilomien kanssa. Lomat tarjoavat virkistystä sekä tietoa sisältävää ohjelmaa: päivittäin ohjattua liikuntaa, monenlaista aktiviteettia, yhdessäoloa, vertaistukea sekä luustoterveysten ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää tietoa. Lomat järjestetään yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkausvoitto-varoista myöntämällä avustuksella.

Lomalle voi hakea kuka tahansa loman teemasta kiinnostunut. Lomat sisältävät majoituksen jaetussa 2 hengen huoneessa, täysihoidon sekä ohjelman.

HYVIN-
VOINTI-
LOMAT

Hyvinvointilomat ry:n kanssa järjestettävät lomat (omavastuuosuus on yht. 100 € / hlö / 5 vrk)

- **Yhdessä enemmän -loma aikuisille:** Hotelli Kivitippu (Lappajärvi), 8.-13.5.2023.
Hakuaika: 12.12.2022 – 12.2.2023.

- **Yhdessä enemmän -loma aikuisille:** Tanhuvaaran urheilupuisto (Savonlinna), 10.-15.9.2023.
Hakuaika: 10.4. – 11.6.2023.

Hae lomalle: lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/welcome.



MTLH ry:n kanssa järjestettävä loma (omavastuuosuus on yht. 125 € / hlö / 5 vrk)

- **Vertaisloma aikuisille.** Rokua Health & Spa, 10.-15.9.2023.
Hakuaika päättyy 3 kk ennen loman alkamispäivää.

Hae lomalle: lotu.lomajarjestot.fi/calendar/MTLH/

Voit myös pyytää paperisen hakulomakkeen postitse Luustoliiton toimistolta: 050 539 1441 (ma-pe). Lomia tuetaan taloudellisesti. Lomalle voi hakea joka toinen vuosi. On tärkeää, että perustelet hakemuksesi taloudellisin, sosiaalisin ja/tai terveydellisin perustein.

Vertaistukea työikäiselle

Oletko työikäinen ja sairastat osteoporoosia?

Tule mukaan työikäisten osteoporoosia sairastavien vertaistapaamisiin, joita järjestetään kerran kuukaudessa. Vertaistuki on omaehtoista, vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat tukevat toinen toistaan.

Tapaamiset järjestetään Teams-etäyhteydellä maanantaisin klo 16.30 alkaen. Tapaamisen kesto on 90 min. Tule mukaan heti ma 5.12. klo 16.30–18.00 ja seuraavan kerran ma 9.1. klo 16.30–18.00.

Jos haluat mukaan vertaistapaamiseen, laita sähköpostia Tiinalle tiina.kuronen@luustoliitto.fi.

Lujasti yhdessä kohti kevättä -kurssi alkaa maaliskuussa 2023

Olet tervetullut Luustoliiton ja Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen järjestämälle kurssille, jos sinulla on

- osteoporoosi/osteopenia ja
- syöpäsairaus, jonka toteamisesta on korkeintaan viisi vuotta.

Kurssi on maksuton kokonaisuus (matka- ja majoituskuluja ei korvata):

- Lähtöpaamiset Kuopiossa 1.3.2023 ja 26.4.2023 klo 10.00–15.00 (sis. tarjoilut)
- Etätapaamiset (Teams) 15.3.2023, 29.3.2023, 12.4.2023 ja 24.5.2023 klo 17.00–18.00

Kurssilta saat tukea, tietoa ja voimaa kahden sairauden kanssa elämiseen. Kurssin teemoja ovat muun muassa osteoporoosin omahoito, itsemyötätunto ja arjen voimavarat. Kurssi sisältää lähi- ja etätapaamisten lisäksi erilaisia pohdintoja ja tehtäviä tapaamisten välillä. Tervetuloa mukaan!

Kurssin hakuaika on 1.12.2022–29.1.2023. Lisätietoa ja kurssihaku: luustoliitto.fi/yhteistyokurssi.

Luustoliiton tavoitteelliset kurssit 2023

Luustoliiton tavoitteellisille kursseille voi hakea asuin-kunnasta riippumatta kuka tahansa aikuinen, jolla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Yhteistyökursseilla on lisäksi muita rajoituksia, kuten toinen sairaus. Kurssit ovat maksuttomia. Mahdollisia majoitus- tai matkakustannuksia ei korvata.

Lue lisää Luustoliiton kurssitoiminnasta: luustoliitto.fi/kurssit. Huomioithan, että myös Luustoliiton yhteistyökumppanit järjestävät kurssseja. He käyttävät kursseillaan lisäksi omia valintaperusteitaan.

Luustokurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan, miten osteoporoosin omahoito toteutuu omassa arjessasi. Alla mainittujen tapaamisten lisäksi kurssit sisältävät omaa työskentelyä ja pohdintoja.

Luustokurssit verkossa

Kurssit sisältävät aloitus- ja päätöstapaamisen, yhden etä- tai hybridi-tapaamisen ja ohjatun verkkokokouksen.

- **Verkkokurssi 1:** lähtötapaamiset Kajaanissa 25.2.2023 alkaen. Hakuaika 13.12.2022–29.1.2023.
- **Verkkokurssi 2:** lähtötapaamiset Pääkaupunkiseudulla 5.9.2023 alkaen. Hakuaika touko–kesäkuussa (tarkentuu myöhemmin).

Luustokurssit etänä

Kurssit sisältävät kuusi 1,5 tunnin etätapaamista kerran viikossa sekä yhden jatkotapaamisen etänä noin kolme kuukautta kuudennen tapaamisen jälkeen.

- **Etäkurssi 1:** alkaen 1.3.2023 keskiviikkoisin klo 17.30–19.00. Hakuaika 3.1.–5.2.2023. Suunnattu työikäisille.
- **Etäkurssi 2:** alkaen 18.4.2023 tiistaisin klo 10.00–11.30. Hakuaika 20.2.–26.3.2023.
- **Etäkurssi 3:** alkaen 19.4.2023 keskiviikkoisin klo 16.30–18.00. Hakuaika 20.2.–26.3.2023.
- **Etäkurssi 4:** syksyllä 2023, lisätietoa huhtikuussa 2023.
- **Etäkurssi 5:** syksyllä 2023, lisätietoa huhtikuussa 2023.

Kurssit järjestöyhteistyössä

- **Lujasti yhdessä kohti kevättä –kurssi** yhteistyössä Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen kanssa 1.3.2023 alkaen. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla todettu osteoporoosi/osteopenia ja syöpä. Kurssi sisältää 2 lähtötapaamista Kuopiossa ja 4 etätapaamista. Hakuaika 1.12.2022–29.1.2023.
- **Voimavarakurssi** yhteistyössä Kilpirauhasliiton kanssa alkaen 26.10.2023. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla todettu osteoporoosi/osteopenia ja kilpirauhas sairaus. Kurssi sisältää 4 lähtötapaamista Hämeenlinnassa. Hakuaika elo–syyskuussa 2023 (tarkentuu myöhemmin).
- **Kurssi yhteistyössä Hengitysliiton kanssa** syksyllä 2023. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla todettu osteoporoosi/osteopenia sekä joilla on halua ja kiinnostusta lopettaa tupakointi tai ovat hiljattain lopettaneet tupakoinnin. Kurssin tarkemmat tiedot julkaistaan helmikuussa 2023. Muutokset kursseihin ovat mahdollisia.

Lisätietoa: luustoliitto.fi/kurssit

Tue toimintaamme!

Haluaisitko antaa ystävällesi, läheisellesi tai vaikka itsellesi aineettoman joululahjan, mutta et ole vielä päättänyt lahjoituskohdetta?

Voit nyt tukea Luustoliiton toimintaa lahjoittamalla! Lahjoittamalla voit auttaa meitä tukemaan osteoporoosiin sairastuneita tai tarjoamaan tietoa ennaltaehkäisevästi. Luuston terveys ja hyvinvointi kuuluvat kaikille!

Lue lisää ja lahjoita osoitteessa luustoliitto.fi/lahjoita. Mikäli haluat liittyä lahjoittajarekisteriimme, teethän lahjoituksen verkkosivujemme kautta.

Voit myös tehdä suoran tilisiirron haluamallasi summalla Suomen Luustoliitto ry:n keräystilille:
FI40 8146 9710 2878 88.

Muistathan merkitä maksuun kohdekohtaisen viitenumeron. Se ohjaa lahjoituksesi haluamaasi kohteeseen.

Mikäli et merkitse viitenumeroa, lahjoitus käsitellään yleislahjoituksena.

- Luustotietoa lapsille. Viitenumero: **1232**
- Tukea osteoporoosiin sairastuneelle. Viitenumero: **1245**

- Ammattilaisten kouluttaminen. Viitenumero: **1258**
- Yleislahjoitus (käytetään keräyslupan mukaisesti johonkin lahjoitus-hetken keräyskohteista). Viitenumero: **1261**

Keräyslupa RA/2022/544
1.2.2022 alkaen.

Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja



Lukijakilpailu

Edellisessä Luustotieto-lehdessä etsittiin ratkaisua luustoiheiseen ristikkoon. Vastausanaksi muodostui TARTU TOIMEEN! Saimme jälleen paljon vastauksia – kiitos kaikille osallistujille!

Arvoimme osallistujien kesken tuttuun tapaan kolme yllätyspalkintoa, jotka tällä kertaa lähetetään seuraaville lukijoille:

Kerttu Majuri, Lahti
Teuvo Laurinolli, Oulu
Raija Tikkanen, Kemi

Onnittelut voittajille!
Palkinnot postitetaan lähipäivinä.

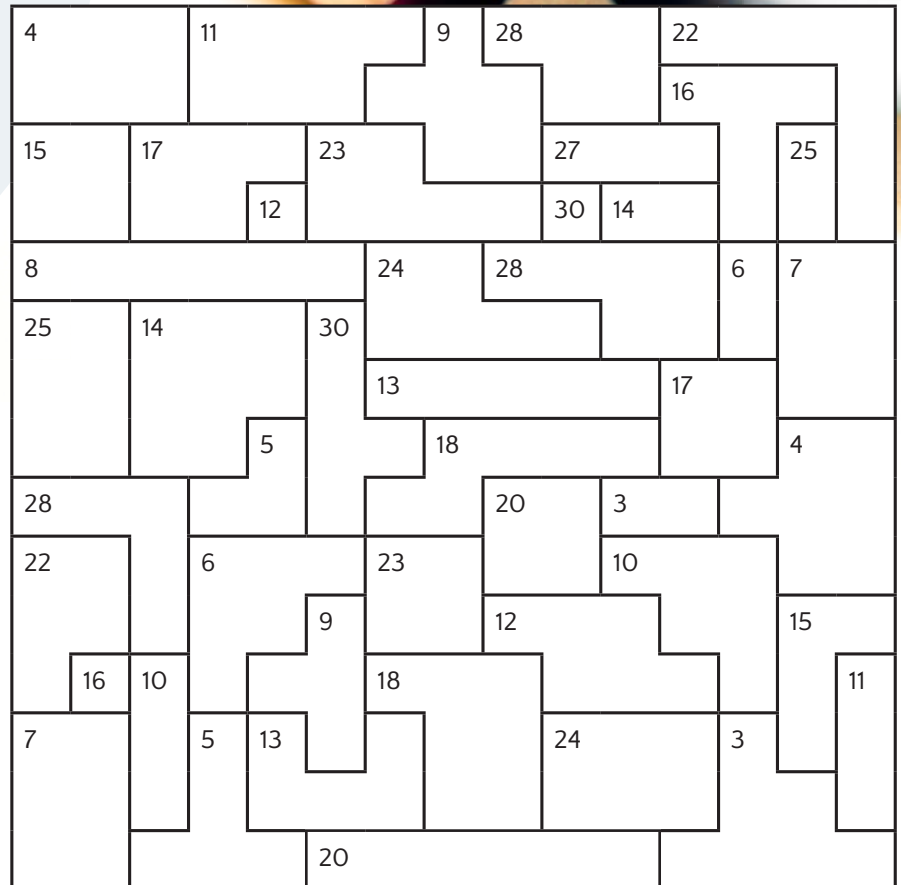
Tämänkertaisessa lukijakilpailussa etsitään lehden sivuilta poimittuja virkeitä. Väritä oikeiden sivunumeroiden osoittamat alueet ja löydä ruudukon piilotettu kuva. Vastausvaihtoehdot löydät ruudukon alta.

Osallistuaksesi arvontaan lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon **pe 20.1.2023** mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Köydenpuojankatu 8 C, 00180 Helsinki.

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

Miltä sivuilta seuraavat virkkeet on poimittu?

- Ensi vuoden alussa uudet hyvinvointialueet aloittavat toimintansa ja monet työryhmät pohtivat miten palveluita voitaisiin tulevaisuudessa järjestää tasa-arvoisemmin ja laadukkaammin – ja toivottavasti myös ottaen huomioon potilasnäkökulma.
- Yleensä terveelle ikääntyneelle ei suositella laihduttamista, vaan tärkeintä olisi säilyttää paino vakaana.



LUMIUKKO

TONTTU

JOULUKUUSI

● Luustokurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan, miten osteoporoosin omahoito toteutuu omassa arjessasi.

● Kuormituksen lisääntyessä tai muuttuessa tavallisesta poikkeavaksi luuta muodostavien solujen toiminta voimistuu ja luusto voi vahvistua.

● Univaje kuormittaa sydän- ja verenkiertoelimestöä, lisää monien sairauksien, kuten muistisairauksien, riskiä, heikentää sokeriaineenvaihduntaa, nostaa tulehdusarvoja sekä vaikuttaa mielialaan ja aiheuttaa esimerkiksi masennusta.

● Ulkoilun lisäämisellä voidaan lisätä fyysistä aktiivisuutta, mutta liik-

kumisvarmuuden kohentumiseksi tarvitaan monipuolista säännöllistä harjoittelua.

● Pienienerginen murtuma on aina vaaranmerkki.

● Me kaikki tarvitsemme joskus hengähdystaukoa arkeemme ja pysähtymistä oman hyvinvointimme äärelle.

● Sekä lihasmassaa vahvistavaa jumppaa että luustoa kuormittavaa iskutyypistä liikuntaa olisi hyvä harastaa säännöllisesti.

● Osteoporoosin hoidossa luulääkehoito määrätään vain suuressa murtumariskissä oleville henkilöille.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry



Turun Seudun Luustoyhdistyksen hallituksen edustajat kävivät kummivierailulla Hämeenlinnassa lokakuussa. Vierailulla tutustuttiin myös Sibelius-puistoon ja hämmästeltiin koivun alla olevasta penkistä kuuluvaa Sibeliuksen "Koivu"-sävelmää Erkki Korhosen pianolla soittamana.

Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry vietti 10-vuotisjuhlaa omien jäsenten keskuudessa rattoisasti seurustellen, hyvästä musiikista ja kahvittelusta nauttien. Kahdenkymmenen perustajajäsenen alkutaipaleesta yhdistys on kasvanut 188 jäsenen elinvoimaiseksi yhdistykseksi.

Kuvassa neljä perustajajäsentä kahvipöydän ääressä.

TEKSTI JA KUVA:
MERVI HAINARO



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

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

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **25.1.2023** mennessä osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

Satu Auvinen, 044 240 7336
satu.auvinenleinenon@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

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

Ajanvaraus sähköisesti www.essote.fi tai Terveysneuvo klo 8–16 numerossa 015 211 411.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT

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

13.12. klo 16–18 pikkujoulut, paikkana Sodan ja rauhan keskus Muisti Oy / Kahvila Rauha (Ristimäenkatu 4). Pikkujoulumenuna Rauhan joulupuurobuffet hintaan 15,50 €/hlö. Sitovat ilmoittautumiset Marit Salolle 5.12. mennessä.

10.1.2023 vieraana Mikkelin Keliakiayhdistyksen puheenjohtaja Kati Ukkonen

7.2.2023 vieraana ikääntyneiden palvelujen palvelualuejohtaja Sanna Luokkamäki, ikääntyneiden palvelut Hyvinvointialueella.

7.3.2023 vieraana Kalevalainen jäsenkorjaaja Krista Korpinen Kansanlääkintäseurasta.

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna **torstaisin klo 14–15** 12.1.2023 alkaen Fysios Mehiläisessä (Savilahdenkatu 16). 6 € / kerta. Muina päivinä yksilökäynnit salilla mahdollisia 6 € / kerta. Uusi asiakas varaa ensin ajan fysioterapeutti Mira Pesoselle alkukartoitusta ja ohjausta varten, hinta 72 € / 60 min. Mainitse, että kuulut luustoyhdistykseen, niin käynneistä ei veloiteta poliklinikkamaksua. Tiedustelut Marit Salolta, 044 094 8162.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua **Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n** liikuntaryhmiin.

Esim. kevennetty jumppa keskiviikkoisin 11.1.2023 alkaen klo 16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskimäenkatu 2). Kevätkausi 35 €. Ohjaajana fysioterapeutti Leena Kämppi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181. Lisätietoja muista ryhmistä Leena Kämpiltä.

Pieksämäen toimintaryhmä

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416

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

Toiminnasta ilmoitetaan Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

TOIMINTA

Pikkujoulut 13.12. klo 16–18 Neuvokkaan tiloissa. Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen Sirkalle 7.12. mennessä.

Neuvokkaan **Joulurauhan julistus 16.12. klo 12.**

VERTAISTUKI-ILLAT

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

12.1.2023 klo 16 vieraamme fysioterapeutti Eira Manninen kertoo lymfahoidoista.

9.2.2023 kokoonnumme aiheena Ystävätoiminta.



Kuva: Pexels



LIIKUNTA

Maksuton yhdistysten yhteinen **liikuntaryhmä torstaisin 12.1.2023 alkaen klo 15–17**. Paikkana Järjestötalon monitoimitila, vetäjänä vapaaehtoinen Lea Matilainen.

Voit myös halutessasi ilmoittautua Seutuopiston ryhmiin. Lisätietoa ryhmistä Sirkalta.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

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

VERTAISTUKI-ILLAT

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

15.12. pikkujoulut, paikka ilmoitetaan myöhemmin.

26.1.2023 Satu Mehtonen, Savonlinnan Muistiyhdistys ry: Muistikummi-tuokio, erityiskysymyksiä ja keskustelua.

23.2.2023 vieraana apteekkari Timo Auvinen Savonlinnan Uudesta Apteekista

LIIKUNTA

Sauvakävelyryhmä **maanantaisin klo 13**. Kokooneminen Sokoksen sisäpihan puolella.

Ohjattu **kuntosaliryhmä** Easy Fitissä vielä kasi kertaa joulukuussa **7. ja 14.12.** Voit myös ilmoittautua Linnalan aikuisopiston ryhmiin.

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Vappu Nieminen-Pihala
vamani@utu.fi

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

khluusto@gmail.com

Puheenjohtaja, tiedotus ja talous

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

Varapuheenjohtajat

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

Liikuntavastaava

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

Muut hallituksen jäsenet

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

Varajäsenet

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

Sihteeri ja jäsenrekisteri

Marjo Tauru, 050 464 0283
taurumarjo@gmail.com

Riihimäen alueen yhteyshenkilö

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

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

Luustopiiri: Aino Sihto ja Päivi Ikkala

Lukupiiri: Pirkko Mikkola,
050 352 0656

Sulkapalloryhmä: Maliisa Brusila,
050 030 6174

Voima- ja Tasapaino (VoiTas) -ryhmä:
Rauna Sirkkola, 044 244 9262

TAPAHTUMAT (HÄMEENLINNA)

Keskusteleva vertaistuki-ilta to 8.12. klo 16.30 Kumpulnuustalossa (Huone 101).

Pikkujoulu Eräs Teatterissa **to 14.12. klo 18.30**. Kysy peruutuspaikkoja Ritva-Liisalta.

LISÄTIETOJA

Jäsenkirje vuoden 2023 alussa lähete-tään sähköpostitse tai postissa niille, joilla ei ole sähköpostia.

Riihimäen ja Forssan koordinaattorit Mirja ja Tarja tiedottavat alueen tapahtumista myös WhatsApp-ryhmissä, sähköpostitse ja tekstiviesteinä.

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

Joulukahvit to 8.12. klo 16, paikkana Kahvila Valkoinen Puu (Cygnaeuksenkatu 2, Jyväskylä). Ilmoittautumiset ja mahdolliset ruoka-aineallergiat 5.12. mennessä Elselle, 040 861 0123. Ennen kahvittelua **klo 15** mahdollisuus tutustua Jyväskylän taidemuseon **Graphica Creativa 2022 -näyttelyyn** kulttuuriluotsi Elsen johdolla. Kokoon-tuminen Jyväskylän taidemuseon kassalla (Kauppakatu 23).

Luustopiiri suunnitteilla keväälle 2023 tammikuun puolesta välistä alkaen. Viisi tapaamista kolmen viikon välein. Aiheina luusto ja osteoporoosi, luuliikunta, luustoystävällinen ravinto, kaatumisen ehkäisy ja elämä osteoporoosin kanssa. Aiheista on alustuksia, mutta myös keskustelulle, kysymyksille ja kokemusten vaihdolle jää aikaa. Vetäjinä ovat Mirja Kalima, Sanna Sokero ja Päivi Mazzei. Ilmoittaudu Mirjalle, 040 051 7223 tai mirja_kalima@hotmail.com.

Kevätkausi huipentuu Karvialle Anne Mattilan taidekahvilaan **la 6.5.2023. Retki** toteutetaan yhteistyössä Keski-Suomen Kilpi ry:n kanssa.

LIIKUNTA

Sydän- ja luustoliikunta vk 2 alkaen Puistokoululla (Puistokatu 7-9) **maanantaisin klo 17.30–18.30** ja Jäähallin tanssisalissa (Rautpohjankatu 10) **keskiviikkoisin klo 11–12**. Yhden kerran kes-to 60 min. Ilmoittautumiset ja tiedustelut puhelimitse 050 311 8863.

LISÄTIETOJA

Yhdistyksemme käyttää FloMembers-jäsenrekisteriä, jonka kautta saat tekstiviestit ja sähköpostit. Seuraa tiedotusta yhdistyksen tulevista tapahtumista myös kotisivujen kautta: luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Tuula Saarinen, 050 347 9510
tuulasaarinen5@gmail.com

TAPAHTUMAT

8.12. klo 13 vuoden viimeinen **ryhmä** Kumppanuustalo Viikarilla. Asahia ja puurojuhla.

Vuonna 2023 ryhmä kokoontuu edelleen **parittomien viikkojen torstaina Viikarilla klo 13 alkaen.**

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Sihteeri

Pia Soidinmäki, 050 917 7159
piasoidinmaki@hotmail.fi

Jäsenasiat

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011
tlansisalmi@gmail.com

Liikunta, vertaistuki

Birgitta Hakulinen, 040 538 0500
birgitta.hakulinen@gmail.com
Marketta Haatainen, 040 068 1069
mhaatainen@gmail.com

TAPAHTUMAT

15.12. klo 13 rupattelua **omakustanteiden lounaan tai joulukahvin** merkeissä. Tavataan Museokeskus Vapriikin aulassa (Alaverstaanraitti 5, Tampere). Siirrytään museoravintola Valssiin, jonne kaikki ovat tervetulleita myös ilman museokäyntiä. Yhdessäolon jälkeen voimme jatkaa kävelyille tai tutustumaan näyttelyihin (mm. Wivi Lönn -pienoisnäyttely 6.1.2023 saakka).

24.1.2023 klo 17–18 vertaistukihetki ennen illan yleisöluentoa. Paikka: Sampo-la Kahvio Pulina (Sammonkatu 2). **Klo 17.30–18** Pirkanmaan Luustoyhdistyksen ja Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry:n toiminnan esittelyä. **Klo 18–19 yleisöluento** Tampereen yliopistollinen sairaala Sampolan auditoriossa: Lääkehoito osana osteoporoosin kokonaishoitoa, sisätautien erikoislääkäri Antti Jokiniitty.

Luento on maksuton, pääsy esteetön. Myös striimaus. Järjestäjät: Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry ja Tampereen seudun työväenopisto.

Tule kuulemaan hyvinvointia tukevista palveluista ja oman hyvinvoinnin ylläpidosta **15.2.2023 klo 16.30–18:**

Auttava puhelin Aamukorva – ja muita Tampere Mission palveluja.

Käytännöllisiä ohjeita miten arjessa huolehtia lihasvoiman ylläpidosta ja tasapainosta.

Luotsaajana Fysioterapeutti Minna Putkisaari, Tampere Mission Kansalaistointiminta. Paikka: Kyttälän lähitori (Tuomikirkonkatu 22, Tampere).

LIIKUNTA

Kyttälän lähitorin **luustoliikuntaryhmä torstaisin klo 10.30–11.30** 22.12. saakka. Kevätkausi alkaa 5.1.2023. (Tuomiokirkonkatu 22, Tampere, 0 krs, Koskipirtti). Maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut / -kengät ja juomapullo. Ilmoittautumista ei tarvita. Ryhmään voi osallistua yksittäisiäkkin kertoja. Seuraa nettisivuja tai Kyttälän torin kuukausikirjettä. Lisätiedot ja Kyttälän torin kk-kirjeen tilaus: Sanni Trygg, 040 632 7834.

Tampereen kaupungin **osteoporoosikuntosaliryhmät**

maanantaisin klo 8.30–9.40 Salhojan kuntosalilla (Salhojankatu 27). Ohjaa ja Marika Mäkipää. Kevätkausi 9.1.–14.5.2023. Hintaa 42 €.

torstaisin klo 14.30–15.40 Tampereen stadionilla (Ratinan rantatie 1). Ohjaa Sari Helminen. Kevätkausi 12.1.–14.5.2023. Hintaa 42 €.

Kevään toiminnan ilmoittautuminen alkaa 3.1.2023 klo 9 osoitteessa uusi.kuntapalvelut.fi/tampere. Vapaiden paikkojen tiedustelu puh. 050 345 1071. Tutustu edellisten ryhmien lisäksi muihin Tampereen kaupungin tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin osoitteessa uusi.kuntapalvelut.fi/tampere.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteystiedot

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

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

TAPAHTUMAT

Vuoden 2022 viimeinen **Luustokävely tiistaina 13.12. klo 13**. Lähdemme Ravintola Joupiskan parkkipaikalta (Lakeudentie 20). Kävelyn jälkeen on mahdollisuus jäädä joulutorttukahville Ravintola Joupiskaan.

Yhteinen Luustokävely noin kaksi kertaa kuukaudessa **tiistaisin klo 13**. Kävelemme noin tunnin. Vuoden 2023 ensimmäiset Luustokävelyt ovat 10.1., 24.1., 7.2. ja 21.2.

Toivomme myös **Luustojumpan** jatkuvan vuonna 2023.

Lisätiedot ja muutokset tapahtumista ilmoitetaan Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalla tiistaisin ja torstaisin.

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

Soile Hyvönen
044 322 5234
soilehyvonen@hotmail.com

Kotisivu- ja jäsenrekisterivastaava

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

Vertaistukivastaava

Soile Hyvönen, 044 322 5234
soilehyvonen@hotmail.com

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPALVELU

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

TAPAHTUMAT

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

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu Raatin kunto-
salilla. Muistakaa seniorilipun hankinta.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu **maan-
taisin klo 11–12** (Sammakkotalo, Saaris-
tonkatu 22). Maksu 5 € / kerta. Suosittu
ja suositeltava ryhmä erityisesti osteo-
poroosiliikuntaa tarvitseville.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala
@gmail.com

Puheenjohtaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

Varapuheenjohtaja ja tiedottaja

Mervi Hainaro, 040 571 5437

Sihteeri

Raija Puumalainen, 040 823 9462

Taloudenhoitaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

Tarjoiluvastaava

Senja Makkonen, 040 763 8447

Liikuntavastaava

Tuula Pirnes, 040 538 0168
(hallituksen ulkopuolelta)

Vertaistuki:

Mervi Hainaro (yhteystiedot edellä)
Maija Kortelainen 050 599 2536
Sirku Tyrväinen, 040 522 4335
(hallituksen ulkopuolelta)

TAPAHTUMAT

14.12. klo 17.30 alkaen vietämme **pik-
kujoulua** Torikiekarissa (Suvantokatu 6,
Joensuu). Joulupöytä on katettu kevyillä
salaateilla, joulutortuilla sekä kahvilla ja
teellä. Illan alkajaisiksi glögiä ja pipa-
reita. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot
erityisruokavaliosta joulupöydän anti-
mien järjestämiseksi viimeistään 7.12.
ensisijaisesti sähköpostilla osoittee-
seen: senja.makkonen(at)gmail.com,
tekstiviestillä tai soittaen numeroon
040 763 8447.

Tammikuussa 2023 toiminta käynnis-
tyy **jäsenillalla**, johon osallistuu kaa-
tumisen ehkäisy -koulutuksen saanut
henkilö. Hänen ohjauksessaan teemme
Otago-harjoittelua. Ajankohta ja paikka
ilmoitetaan myöhemmin.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Mirja Säiniö, mirsai@hotmail.com

Sihteeri / jäsenasiat / liikuntavastaava

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

TAPAHTUMAT

Jäsentapaamiset jatkuvat Suokadun
toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs.
ryhmähuone) tiistaisin **klo 12.30–15**.
Syksyn viimeinen tapaaminen on **13.12**.
jouluisissa merkeissä. Sitova ilmoittau-
tuminen tarjoilun vuoksi 7.12. mennen-
sä.

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

YHDISTYKSEN KOKOUS

Yhdistyksen virallinen kokous
sääntöjen 13 §:n käsittelemiseksi
on 14.3.2023 jäsentapaamisen yh-
teydessä.

LIIKUNTA

Osteojummat jatkuvat Coronaria Fy-
siopalvelu Oy / Kuopion Torikadun ti-
loissa (Torikatu 19, Kuopio) **torstaisin
klo 11–12**. Keväällä 2023 jummat ovat
11.1.–10.5. **keskiviikkoisin klo 11–12**. Oh-
jaajana fysioterapeutti. Maksu jäsenille
5 € ja muille 6 €. Salin tilan rajoitteen
takia varmista paikkasi ja ilmoittaudu
viimeistään edellisenä tiistaina teksti-
viestillä Liisa Jalkaselle.

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

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

LISÄTIETOJA

Tiedotamme mahdollisista muutoksista
myös sähköpostilla ja tekstiviestein.
Varmistathan, että tietosi ovat ajan ta-
salla ja ilmoita mahdolliset muutokset
sihteerillemme Liisa Jalkaselle teksti-
viestinä, WhatsApp-viestinä tai sähkö-
postitse.

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Puheenjohtaja

Annikki Kumpulainen
040 480 9920 (vain arkisin 10–15)

Jäsenasiat ja sihteeri

Tuija Lehtinen, 040 730 8058
tuikkulehtinen@gmail.com

TAPAHTUMAT

YHDISTYKSEN PURKAMISKOKOUS

Ti 17.1.2023 klo 15, paikka Lahden
Järjestökeskus. Syyskokouksen
2022 päätöksellä pidämme yhdis-
tyksen purkamiskokouksen.

Jos haluat yhdistyksemme toimin-
nan jatkuvan, voit vielä ilmoittautua
yhdistyksen jatkajaksi huolehti-
maan luustoterveydestään kiin-
nostuneiden sekä osteoporoosia
tai osteopeniaa sairastavien edun-
valvonnan jatkumisesta Päijät-
Hämeen alueella. Työ on äärettö-
män palkitsevaa, siinä saa uusia
ihmiskontakteja ja oppia myös
erilaisista tehtävistä. Halutessaan
voi vaikuttaa myös yhteistyöhön
terveydenhuollon ammattilaisten
kanssa ja osteoporoosin hoitopol-
kuun alueellamme. Tehtävään saa
apua ja koulutusta myös Luusto-
liiton kautta.

Ole rohkeasti yhteydessä, soita ja
kysy lisää: 040 480 9920. Kahvi-
tarjoilu.

LIIKUNTA

Kuntosalit jatkuvat Harjun terveyden
tiloissa kevätkauden normaalisti. Ryh-
missä on rajoitetusti tilaa. Kysele va-
paita paikkoja: 040 480 9920 (arkisin
klo 10–15), tai pajathameen.luustoter-
veys@outlook.com.

Mäkikatsomon kuntosali lopetetaan
joulun jälkeen vähäisen kävijämäärän
vuoksi.

Lahden kaupunginsairaalan **kuntosali**
/ Aikuisten kuntoutus. Ohjaajana per-
jantaina 15–16 Tuija Lehtinen, klo 16–17
Vilma Kivistö, ke ja to Annikki Kumpu-
lainen / ryhmävastaava. Hinta 35 €.

Ke 11.1.–3.5. klo 17–18, maksuviite 2008.
To 12.1.–4.5. klo 18–19, maksuviite 3007.
Pe 13.1.–5.5. klo 15–16 ja 16–17, maksu-
viite 4006.

Tilinumero: Päijät-Hämeen
Luustoterveys, Osuuspankki
FI07 5612 1120 3202 10.

Tasapainoa ja lihasvoimaa parantava ja kaatumisia ehkäisevä **OTAGO-harjoitteluryhmä perjantaisin 20.1.–31.3.2023** (Kauppakeskus Trio, Lava tila). OTAGO-ohjelma on suunnattu 65 vuotta täytäneille. Ohjaajana koulutettu liikunnan vertaisohjaaja. Maksuton kurssi erityisesti heille, jotka kokevat liikunta- ja toimintakykynsä heikentyneeksi. Lisätietoa ja ilmoittautumiset: Anni Siivonen, 045 849 4047.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

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

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

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

JÄSENILLAT

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

17.1.2023 klo 17–19. Luuston tehtävät – tiesitkö tämän luustostasi? Puhujana Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm.

14.2.2023 klo 17–19. Monipuolisen ruokavalion merkitys luuston hyvinvoinnille, puhujana laillistettu ravitsemusterapeutti Juhani Sipinen.

VERTAISTUKI

Vertaistuki-illat ovat vapaamuotoisia tilaisuuksia, joissa osallistujilla on mahdollisuus luottamuksellisesti vaihtaa kokemuksia ja keskustella mieltä askarruttavista kysymyksistä. Ryhmä koostuu yhdistyksen toimistolla (Kaisaniemenkatu 4, 3. krs) **24.1. ja 21.2.2023 klo 17–19.**

Ilmoittautuminen vertaistuki-iltaan viimeistään edeltävänä maanantaina (toimisto@osteopkseutu.fi).

Työikäisille on myös oma **vertaistukiryhmä**. Lisätiedot toimistosta.

Vertaistukiryhmien lisäksi yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden **kahdenkeskiseen vertaistukeen**. Tiedustelut toimistosta.

LIIKUNTA

Ilmoittautumiset liikuntaryhmiin yhdistyksen toimistoon. Ryhmät alkavat jos osallistujia on riittävästi. Ryhmiin voi liittyä myös kesken kauden.

Kuntosali torstaisin 5.1.–13.4.2023 klo 11–12. Yrjönkadun uimahallin kuntosali, ohjaaja Riikka Hakanen. Hinta 80 €.

Vesijumppa torstaisin 5.1.–13.4.2023 klo 11–12. Yrjönkadun uimahalli, ohjaaja Piia Mansikka. Hinta 80 €.

Osteojumppa etänä, hinta 80 €. Ohjaajana Aki Hovivuori. Osallistujille lähetetään linkki videotallenteeseen kerran viikossa, video on katsottavissa viikon ajan. Tarjolla kaksi eritasoista harjoitusta:

15.1.–7.5.2023, ei 26.2. ja 9.4. (videolinkki sunnuntaisin). **Virtaava liike** – sopii kaikille.

10.1.–2.5.2023, ei 28.2. ja 4.4. (videolinkki tiistaisin). **Dynaaminen osteojumppa Let's Go!** – sopii kokeneemmallekin harjoittelijalle.

Tarkemmat harjoituskuvaukset verkkosivullamme. Myös muiden luustoyhdistysten jäsenet ovat tervetulleita osallistumaan osteojumppaamme.

LISÄTIETOJA

Yhdistyksen hallituksessa toimii vuonna 2023 Helena Paulasto (puheenjohtaja), Arja Huhta, Anneli Johansson, Samuli Kosminen, Tuija Saarelainen ja Marjatta Toppila.

Hangon paikallisosasto

Vetoryhmä

Paula Huttunen, 050 309 3445
paulasiskoh@gmail.com

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

Aune Nyberg, 040 356 2989
Tuula Lehtinen, 040 097 0745
Airi Lasanen, 050 400 2575

Varajäsen: Lea Näsänen, 040 542 6371

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

TOIMINTA

Vetoryhmä kokoontuu tarvittaessa.

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

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

Mahdollisesti vesijumppa.

Kevätkokous mahdollisesti perjantaina **24.3.2023**, seuraa ET-lehden tapahtumia-palsta.

Saimaan Luustoyhdistys ry

c/o Riitta Glödstaf, Pellervonkatu 13, 53500 Lappeenranta

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
liikkaneneija@gmail.com

OSTEOPOROOSINEUVONTA

Reumahoitaja Virpi Niittymäki, 040 198 8802 ma–pe klo 12–13.

TAPAHTUMAT

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

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

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

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

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

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

Kahilanniemen **kuntosali torstaisin klo 12.30–13.30**, luustojumppa. Ohjaaja Suvi Romppanen.

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

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

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

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

Lemin **teatterimatka** suunnitteilla tammi-kuussa.

Tuettu loma aikuisille Tanhuvaaran Urheiluoopistolla (yhteistyössä Hyvinvointilomat ry ja Saimaan Luustoyhdistys ry) **21.–26.5.2023**. Lomateemana Hyvänmielen loma. Lisätietoja tanhuvaara.fi. Henkilömäärä 20, loman hakuaika 26.12.2022–26.2.2023. Hae lomalle: <https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINTI/>. Hyvinvointilomat lähettää lomalle valituille kutsun ja laskun. Loman omavastuuosuus 100 € / 5 vrk / hlö, sis. viisi täysihoitovuorokautta + aamiainen, lounas ja päivällinen + majoitus jaetuissa kahden hengen huoneissa + yhteistä ohjattua ohjelmaa kaksi kertaa päivässä (paitsi tulo- ja lähtöpäivänä). Paperisen hakulomakkeen saa Riitalta.

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

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

Salon Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja / tiedotus / jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563
ojalasynnve8@gmail.com

TAPAHTUMAT

Lisätietoja toiminnasta:
Synnöve Ojala 040 842 4563.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, Facebook-vastaava

Tiina Kuusrainen, 044 082 6834
kuusrainentiina@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Iris Kurikka, 050 389 1683

Sihteeri

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

TAPAHTUMAT

Yhdistyksen toiminnan jatkosta voit kysellä puheenjohtajalta tai sihteeriltä.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Puheenjohtaja

Olli Simonen
olli.simonen(at)fimnet.fi

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

YLEISÖLUENNOT ETÄNÄ

Tietoa osteoporoosin ehkäisystä, hoidosta ja kuntoutumisesta ym. terveysasioista. Yleisöluennoille ovat tervetulleita kaikki Luustoliiton jäsenyhdistysten jäsenet.

Etäluento D/2022, **8.12. klo 17**: "Eihän elämäntavoitteesi ole nopea sammaloituminen, tunnista riskit ja toimi". Erikoislääkäri ja yhdistyksen puheenjohtaja Olli Simonen.

Etäluento A/2023, **31.1.2023 klo 17**: Osteoporoottiset murtumat (tyyppimurtumat ja niiden hoidot, luulääkkeet ja murtumien paraneminen ym.), luennoitsijana ortopedian professori Heikki Kröger.

Etäluento B/2023, **23.2.2023 klo 17**: Tiedä enemmän osteoporoosista – mistä on kyse?, luennoitsijana erikoislääkäri, yhdistyksen puheenjohtaja Olli Simonen.

Maalis-toukokuun 2023 etäluennoista lisää Luustotieto-lehdessä 1/2023, jäsenkirjeessä 1/2023 ja osoitteessa www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi.

Etäluennoille ei tarvitse ilmoittautua erikseen, sillä jokaiselle sähköposti-osoitteensa ilmoittaneelle jäsenellemme ja kahtena viime vuotena opintoja virkistyspäivillemme osallistuneelle lähetetään 2–4 päivää ennen luentoa kutsu ja liittymislinkki. Muut aiheesta kiinnostuneet voivat ilmoittautua luennoille sähköpostitse (osteoporoosiyhdistysuomen@gmail.com). Kerro ilmoittautumisviestissäsi nimesi, sähköpostiosoitteesi ja luennon tunnus (D/2022, A/2023, B/2023), johon haluat ilmoittautua. Linkki ja ohjeet lähetetään viimeistään päivää ennen tilaisuutta.

VERTAISTUKITAPAAMISET ETÄNÄ

Tule keskustelemaan osteoporoosiasioista sekä kuulemaan ja oppimaan osallistujien omista osteoporoosikokemuksista. Paikalla myös ammattilainen vastaamassa kysymyksiin.

22.11. tapaamisessa keskustellaan mm. osteoporoosin luulääkehoidoista.

19.1.2023 tapaamisessa keskustellaan mm. osteoporoosin omahoidosta, joka on edellytys mm. luulääkehoidon onnistumiselle.

Seuraavista vertaistukitapaamisista lisää jäsenkirjeessä 1/2023 ja Luustotietö-lehdessä 1/2023.

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

OSTEOPOROOSIN OPINTO- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

14–16.6.2023 Heinolassa järjestettävien virkistyspäivien ohjelmassa mm. ravitsemuskysymykset, osteoporoottiset murtumat ja niiden hoito sekä luulääkkeiden vaikutus. Virkistysosiona Heinolan kesäteatterin komedia ”Tenorit liemessä”.

Päivistä ja osallistumisesta päiville enemmän ja tarkemmin jäsenkirjeessä 1/2023, Luustotietö-lehdessä 1/2023 ja yhdistyksemme verkkosivuilla vuoden 2023 alussa.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

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

LISÄTIETOJA

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

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat

Aija Hämäläinen, 040 577 6471

Sihteeri

Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

TAPAHTUMAT

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

Vertaistoimintakyselyt Aija Hämäläinen, 040 577 6471 ja Merja Pohjola, 040 755 3035.

LIIKUNTA

Jäsenille maksuton **kuntosalivuoro** Ruusukorttelissa (Puistokatu 11) **keski-
viikkoisin klo 17–18.30** ja **torstaisin klo 16–17.30** 15.12.2022 saakka. Laitteita käytetään omatoimisesti, yhdistyksen vertainen on paikalla. Liikuntasalin pukuhuoneessa voi vaihtaa vaatteet.

Ensi vuoden kuntosalivuoroja ei ole vielä tiedossa. Ilmoittelemme tapahtumista jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa Yhdistystoiminta-sivulla sekä verkkosivuillamme osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/turunseudunluustoyhdistys.

Turun Seudun Luustoyhdistys on mukana TULE-tietokeskuksen toiminnassa. Lisätietoja osoitteessa www.tule.fi tai 044 7447085. Kumppanuusyhdistykset ovat Turun Seudun Luustoyhdistys ry, Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun Seudun Reumayhdistys ry ja Turun Seudun Selkäyhdistys ry.

TULE-tietokeskus järjestää kaikille avoimia miniluentoja (n.30min.) ja mittauspäiviä. Lisätietoja: tule.fi/tee-mapait.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

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

Hallituksen jäsenet

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

TOIMINTA

Lisätietoja saat puheenjohtajalta, ja lisäksi tietoa toiminnasta tullaan päivittämään verkkosivuillemme luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry.

Suomen Luustoliitto ry

Köydenpunojankatu 8 G
00180 Helsinki
www.luustoliitto.fi

Toiminnanjohtaja Ansa Holm

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

Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen

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

Viestinnän ja jäsenpalveluiden suunnittelija Henriikka Lankila

puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

Liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen

puh. 050 543 0213
eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi

Suunnittelija Pauliina Tamminen

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

Suunnittelija Jenny Lohikivi

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

Suunnittelija Anna Selkama

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

Hallitus 2022

Puheenjohtajisto

puheenjohtaja
Tiina Huusko (Espoo)

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

2. varapuheenjohtaja
Timo Strandberg (Helsinki)

Hallitus

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

Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen (Kuopio)



KuvaPixels



Ihanaa joulunaikaa kaikille
Luustotieto-lehden lukijoille
toivottaa Luustoliitto jäsenyhdistyksineen