

Luustotieto 1

2021

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Kuntoutuja Anni Siivonen:
"On tärkeää kuulua
osteoporoosia
sairastavien omaan
ryhmään."
(s. 4-7)

Kilpirauhanen ja
osteoporoosi
(s. 17-19)

Jäsenalennukset
vuodelle 2021
(s. 38-39)

Teemana päivitetty osteoporoosin hoitosuositus

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
1/2021	29.01.	26.02.
2/2021	23.04.	21.05.
3/2021	20.08.	17.09.
4/2021	05.11.	03.12.

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: Jonne Haverinen, Fotohaven

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painotalo Plus Digital

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 1/2021

- 4-6 Kuntoutuja Anni Siivonen (72 v.):
On mukava päästä kertomaan oma tarinansa
- 8-12 Uutisia lyhyesti
- 13 Osteoporoosi Käypä hoito -suositus päivitetttiin
- 14-16 Haastattelussa Osteoporoosi Käypä hoito -ryhmän
puheenjohtaja Leo Niskanen
- 17-19 Kilpirauhanen ja osteoporoosi
- 20 Luustoneuvonta
- 21-22 Uusi pienenergiainen murtuma voi olla potilasvahinko
- 23 Kentältäkäsin
- 24 Yhteistyössä on voimaa
- 16-17 Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hanke
- 26-28 Liittouutisia
- 28 Yhdistyksissä tapahtuu
- 29-37 Tapahtumakalenteri
- 37 Lukijakilpailu
- 38-39 Jäsenalennukset vuodelle 2021
- 40 Liikettä luille



Tervetuloa mukaan kuuntelemaan
"Elämää osteoporoosin kanssa"
-etäluentosarjaa torstaisin
Teams-videoyhteydellä
alkaen **11.3. klo 15.00.**

Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse:
tiina.kuronen@luustoliitto.fi



Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **21.5.2021**. Kun toimitatte yhdistyk-
senne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 23.4.2021
mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on**
lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Pääkirjoitus

Vuosi 2021 on lähtenyt käyntiin talvisissa merkeissä eteläisintä Suomea myöden. Lunta on riittänyt suksien alle jopa Helsingissä, josta Helsingin Sanomat julkaisi valokuvan työpaikalleen Kallion pelatasemalle hiihtävästä palomiehestä. Etelä-Suomen edellisen talven luuttomuus on korvattu tänä talvena moninkertaisesti.

Vuoden ensimmäinen lehti pursuaa luettavaa. Viime vuoden lopussa osteoporoosia sairastavien kannalta tärkeä asiakirja Osteoporoosi Käypä hoito -suositus julkaistiin. Voit lukea uudesta hoitosuosituksesta lisää sivuilla 13–16 sekä sivulla 20. Kilpirauhasen liika- ja erityisesti vajaatoiminta ovat hyvin yleisiä sairauksia. Niistä ja niiden luustovaikutuksista kerrotaan sivuilla 17–19.

Liikunta on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia. Luustoliitto sai rahoituksen uuteen Ehkäistään kaatumiset (EKLI) -hankkeeseen, jonka avulla Uudessa Seelannissa kehitettyä ja useiden tutkimusten myötä hyväksi havaittua liikuntamallia muokataan sovellettavaksi liiton jäsenyhdistyksissä sekä liikuntaseuroissa. Hankesisältöä valotetaan sivulla 25.

Kuntavaalit lähestyvät. Vaikka sote-uudistus etenee, jää kuntiin kuntalaisen kannalta tärkeitä lähipalveluita, kuten kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, maankäytön ja asumisen sekä liikenteen ratkaisut, vapaa-ajan palvelut sekä kolmannen sektorin mahdollisuuksien turvaaminen. Onkin tärkeää, että annamme äänemme kuulua kuntavaaleissa. Luustoliiton kuntavaaliteemana on MURTUMAT KURIINI! Asiasta lisää sivulla 27.

Ja koska kyseessä on vuoden ensimmäinen lehti, on lehdessä mukana myös vuoden 2021 jäsenalennukset. Ne löydät sivuilta 38–39.

Korona-aika jatkuu, mutta onneksi nyt alkaa näkyä valoa tunnelin päästä rokotusvaiheen alettua. Toki itse kukin joutuu odottelemaan omaa rokotusvuoroaan, mutta nyt täytyy vain malttaa mielensä. Tärkeää on jaksaa pitää etäisyyttä, suojautua virukselta kasvomaskein, pestä käsiään ja välttää tapaamisia. Taistelu virusta vastaan ei ole verrattavissa pikajuoksuun. Kyse on ennen kaikkea sinnikkyyttä ja kestävyyttä vaativasta ultrasuorituksesta, joka jatkuu, jatkuu ja jatkuu.

Nyt olemme menossa kohti kevättä, valoa ja koronaviruksen jälkeistä aikaa. Myös tutkimustulokset sen todistavat: myönteinen ajattelu tuottaa paremman lopputuloksen ja auttaa jaksamaan. Onkin tärkeää osata muistuttaa itseään siitä, miten hyvin itsellä loppujen lopuksi menee. Kaikista vastoinkäymisistä huolimatta.

On sängen todennäköistä, että koronan jälkeinen aika ei tule olemaan samanlainen, kuin sitä edeltävä oli. Niin paljon on muuttunut, niin monia asioita on tehty toisin kuin ennen. Odotettavissa onkin, että koronan jälkeinen aika on koronaan edeltävää aikaa viisaampi. Olemme oppineet, että mikään ei ole itsestään selvyyttä ja osaamme arvostaa toivottavasti perusasioita entistä enemmän: ystäviä ja läheisiä, tapaamisia ja yhdessä tekemistä, yhteisöä sekä myös omaa yhdistystä ja sen vapaaehtoisia. Ehkäpä entistä useampi haluaa tulevaisuudessa olla mukana vapaaehtoistyössä ja yhdistyksen aktiivitoimijana.

Sosiaalinen aktiivisuus ja vapaaehtoistyö tuovat tutkimusten mukaan tulleensa hyvinvointia. Uusi koronan jälkeinen aika olkoon aika, joka luo yhdistystoiminnalle uuden, entistä vahvemman perustan. Nyt on hyvä katsoa tulevaan: kyllä me tästä selviämme!

ANSA HOLM
toiminnanjohtaja

Luustoliitto Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2021

Puheenjohtajisto

puheenjohtaja
Tiina Huusko (Espoo)

1. varapuheenjohtaja
Annikki Kumpulainen (Lahti)

2. varapuheenjohtaja
Olli Simonen (Helsinki)

Hallitus

Johanna Edgren (Tampere)

Minna Huttunen (Helsinki)

Anneli Kerminen (Helsinki)

Jenni Lehtinen (Kotka)

Päivi Mazzei (Jyväskylä)

Joonas Sirola (Kuopio)

Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen (Kuopio)

2. varajäsen Sirkka Nuutinen (Pieksämäki)

Jäsenyysasiat:

toimisto@luustoliitto.fi

puh. 050 539 1441

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

Lehden tilaukset ja osoitteenmuutokset

puh. 050 539 1441

tai sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi.

Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti,

tilaukset: toimisto@luustoliitto.fi

Mahdollisuus jäsenmaksun sähköpostilaskutukseen

Saitko jäsenmaksulaskun paperisena? Haluaisitko vastaanottaa laskun jatkossa sähköpostitse? Mikäli toivot tulevia jäsenmaksulaskuja sähköpostitse, ilmoita asiasta liittoon osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi. Kerro viestissä, että haluat jatkossa sähköisen jäsenmaksulaskun ja liitä viestiin myös nimesi ja jäsennumerosi sekä varmista sähköpostiosoitteesi, johon laskun haluat. Sähköpostiosoite tallennetaan jäsenrekisteriimme. Jäsennumeron näet laskun mukana lähetetystä jäsenkortista.

Huom! Sähköisen laskun vastaanottajalle toimitetaan myös jäsenkortti sähköisesti.

”On mukava päästä kertomaan oma tarinansa”

Kuntoutuja Anni Siivonen (72 v.)



Tapasin Anni Siivosen ensimmäisen kerran vuosi sitten Eduskuntatalon portailla. Olimme menossa liiton delegaation kanssa Eduskunnan Osteoporoosiryhmän perustavaan kokoukseen. Anni oli kutsuttu mukaan, sillä liiton varapuheenjohtaja **Annikki Kumpulainen** Lahdesta oli suositellut yhdistyksensä aktiivia Anni Siivosta mukaan kertomaan oman tarinansa kansanedustajille ja heidän avustajilleen. Tilaisuus sujui hyvin. Anni piti tärkeän puheenvuoronsa ja Eduskunnan Osteoporoosiryhmä perustettiin.

Jäin ihmettelemään, miksi ihmeessä Annia ei tilaisuus sen kummemmin tuntunut jännittävän. Olihan sentään kyseessä kansanedustajien tapaaminen suomalaisen lainsäädäntövallan ytimessä eduskunnassa:

- Olen aina tykännyt esiintyä, Anni Siivonen kertoo hymyillen ja jatkaa:
- Oli mukavaa päästä kertomaan oman tarinansa. Se ei ole minulle vaikeaa, sillä olen ulospäinsuuntautunut ja tottunut aiemmassa työssäni puhumaan.

Niinpä. Meillä itse kullakin on osaamisia, jotka eivät välttämättä tule esille arjen kohtaamisissa. Nämä osaamiset ovat sekä ihmisen itsensä että myös vapaaehtoistyön kannalta tärkeää saada käyttöön. Annin osaamisella saattaisi olla käyttöä vapaaehtoistyössä monellakin tavalla.

Mutta ennen kuin edetään siihen, sukeltaan Annin elämäntarina.

Maalta kaupunkiin

Anni Siivonen on asunut ja elänyt elämänsä Lahden seudulla. Hän asui lapsuutensa Hollolan Hakosillassa vanhempiensa ja kolme vuotta nuoremman veljensä kanssa pienessä huoneen ja kamarin käsittävässä omakotitalossa, jota laajennettiin 60-luvulla. Anni kertoo, että isä kävi töissä naapuritalossa ja äiti samassa talossa lypsäjänä ja tarvittaessa talon muissakin töissä kesällä.

- Kansakouluun oli matkaa kahdeksan kilometriä, josta puolet meni junalla ja puolet kuljettiin jalkaisin.

Kevättalvella alkoi yleislakko ja junia ei kulkenut. Pienen ensiluokkalaisen täytyi taapertaa pitkät matkat kouluun säässä kuin säässä. Toisinaan Anni pääsi osan matkaa he-

voskyydillä ja osan matkaa hän käveli rataa pitkin.

Kun Anni pääsi kolmannelle luokalle, perustettiin kansakoulu lähemmäs, viiden kilometrin päähän. Se tarkoitti päivittäin 10 kilometrin pyöräilyä, hiihtoa tai kävelyä.

- Arkiliikuntaa tuli, Anni toteaa ja jatkaa:

- Mutta ruoka oli vähän niukkaa. Lähinnä puuroa, perunaa ja läskisoo-sia.

Annin kotitilalla ei viljelty maata eikä tuohon aikaan viljelty salaatteja. Mutta perunaa, juurikasveja ja omenoita oli. Syksyisin marjastettiin ja sienestettiin. Kalaa ei juuri ollut, sillä lähimmälle järvelle oli useiden kilometrien matka.

Ulkoisista hankaluuksista huolimatta koulunkäynti maittoi. Viisivuotisen kansakoulun jälkeen Anni siirtyi Lahteen opiskelemaan ja pääsi ylioppilaaksi 1969 Lahden Yksityisestä Tyttölyseosta, eli Tipalasta, nykyisin Tiirismaan lukio.

Anni meni lukion jälkeen Luhtaselle töihin. Sieltä hän päätti lähteä

opiskelemaan ja suoritti konttoriopiston. Opintojen myötä Anni siirtyi Lahden Lasitehtaan kuljetuspuolen konttoriin töihin.

Opiskellen elämässä eteenpäin

Opiskelu kiehtoi Annia edelleen. Samalla myös seurakunnassa nuorempana tehty vapaaehtoistyö pyhäkoulun vetäjänä ja rippikoululeirien isosena oli jättänyt halun seurakuntatyöhön. Niinpä Anni Siivonen lähti opiskelemaan Järvenpään Lutheropistoon, nykyiseen Seurakuntaopistoon, josta hän valmistui diakoniksi vuonna 1974.

Valmistuttuaan Anni pääsi töihin Lahden seurakuntayhtymään erityisnuorityöhön. Siitä alkoi Annin ura seurakuntatyössä, joka päättyi vasta eläkkeelle siirtymiseen.

- Imppaus oli 70-luvulla Lahden iso ongelma. Erityisnuorisotyössä näki läheltä huumeiden ja muiden päihteiden käytön. Työ oli haastavaa, sillä sitä tehtiin yksin, Anni kertoo.

Muutaman vuoden päästä Lahden Launeen seurakuntaan perustettiin varsinaisen nuorisotyöntekijän virka. Yksinäinen erityisnuorisotyö oli osoittautunut raskaaksi ja liian yksinäiseksi, joten Anni haki tehtävään, johon hänet valittiin. Launeella nuorisotyössä oli työyhteisö nuorisopap-peineen ja nuorisotyöntekijöineen. Työ sopi Annille mainiosti:

- Olen luonteeltani retkeilijä. Kuumassa järjestettiin hiihtolomaripareita ja Lapissa kesällä rippikoululeirejä. Minä olin aina valmis lähtemään näille leireille. Myös kaikki Lahden seudun leirikeskukset tulivat tutuksi.

Toiminnanjohtajaksi

Nuorisotyössä Anni viihtyi yli 18 vuotta, kunnes vuonna 1995 haettiin seurakuntien Palvelevaan puhelimeen toiminnanjohtajaa. Edellytyksenä tehtävään oli diakoniatyön tutkinnon lisäksi ylempi korkeakoulututkinto:

- Olinkin suorittanut Helsingin yliopistossa työni ohessa kasvustieteiden maisterin tutkinnon.

Aluksi Palveleva puhelin toimi paikallisesti Lahdessa ja Heinolssa. Myöhemmin mukaan tulivat Hämeenlinnan ja Forssan alueet. Annista tuli aikamoinen vapaaehtoistyön organisoiija:

- Suurimmillaan koordinoin 135 vapaaehtoista. Jouduin työurani aikana organisoimaan Palvelevan puhelimen vapaaehtoistyön uusiksi useampaan kertaan, Anni naurahtaa.

Osana työtään Anni suoritti sielunhoitajakoulutuksen ja kolmivuotisen työnohjaajakoulutuksen, joita hän teki osana perustyötään.

Palvelevassa puhelimesta Annilta meni loput työurastaan eli 17 vuotta, kunnes hän jäi vuonna 2012 eläkkeelle.

Selkäkipu johti diagnoosiin

Kuten niin moni nainen, myös Anni huomasi selkänsä oireilevan viisikymmentä vuotta täytettyään.

- Selän kipu säteili vasempaan lonkkaan ja jalkaan. Jo muutaman sadan metrin jälkeen kipu oli niin kova, että sain vetää jalkaani perässä.



Anni pääsi Kirkkohallituksen järjestämälle johtaville työntekijöille suunnatulle kymmenen hengen kuntoutuskurssille Kuortaneen urheilupistoon. Kurssilta Anni sai muun muassa vinkkejä selkensä hoitamiseen.

Työnantaja tarjosi myös ohjatun kuntosaliryhmän ja vesijumppaa, joissa Anni kävi, jos vain pääsi, sillä Palveleva puhelin sisälsi paljon iltatyötä.

Kun Anni oli 58-vuotias, hän sai lopulta osteoporoosidiagnoosin.

- Sitä ennen oli ollut tosi kovia selkäkipuja. Työterveys lähetti lopulta luuntiheysmittaukseen.

Anni sai tietää sairastavansa osteoporoosia. Lääkäri ei kertonut asiasta juuri enempää, määräsi bisfosfonaatteja ja kalkki-D-vitamiinilisän.

- En osannut edes säikähtää tai kauhistua. Ajattelin, että se on vain yksi sairaus sairauksien joukossa. Tietoa hankin itse, koska en saanut mitään ohjeita lääkäriltä. Hän käski vain käyttämään lääkettä.

Anni ei tuntenut ketään osteoporoosia sairastavaa. Hän mietti liittymistä paikalliseen selkäyhdistykseen, koska tuolloin ei vielä ollut alueella omaa luustoyhdistystä. Kun myöhemmin luustoyhdistys oli perustettu, Anni osallistui yhdistyksen tilaisuuteen ja liittyi jäseneksi.

Luulääkkeit vaihtuivat, sillä oli vaikeaa löytää Annille soveltuvaa luulääkettä. Aluksi määrätty Fosamax vaihtui Aledronaatiksi ja Protelokseksi, joka ei sopinut ollenkaan. Hetken oli käytössä jopa nenäsuihke Miacalcic Nasal.

Lopulta vuonna 2012, kun Anni oli jo siirtynyt eläkkeelle ja vaihtanut työterveyshuollon terveyskeskukseen ja pitkäaikaisen työterveyslääkärin uuteen nuoreen lääkäriin, lääkkeeksi tuli Prolia. Siinä vaiheessa Anni jo tiesi, että se voisi olla hänelle sopiva lääke. Hän oli kuullut siitä luustoyhdistyksen luentotilaisuudessa.

- Tämä nuori terveyskeskuslääkäri otatutti luuntiheysmittauksen ja verikokeet. Hän osasi myös kertoa enemmän osteoporoosista ja sen hoidosta.

Osteoporoosin taustalla on useita syitä

Anni epäilee oman osteoporoosinsa taustalla olevan perinnöllisyyden:

- Äidillä oli todennäköisesti osteoporoosi. Hän kaatui 41-vuotiaana kauppareissulla ja mursi ranteensa. Hän kuoli 90-vuotiaana, jolloin hän oli kovin kumara. Osteoporoosia ei häneltä tutkittu koskaan.

Toinen syy liittyy kalsiumin saantiin:

- Lopetin maidon juonnin 13-vuotiaana. Se ei jostain syystä sopinut minulle, vaikka minulla ei olekaan laktoosi-intoleranssia. Silloin ei ollut juuri tarjolla maitotuotteista muuta kuin lähinnä piimää ja viiliä, joita käytin jonkin verran. Juustoa oli harvoin tarjolla eikä rahkaa ja jogurtta vielä silloin ollut.

Kolmantena syynä on kortisonilääkitys:

- Yhtenä kuumana kesänä minulla oli joka paikka kipeänä. Tutkimuksissa huomattiin senkan olevan todella korkealla. Minulla todettiin polymyalgia, lihasreuma, johon määrättiin kortisonia neljä pilleriä päivässä. Lääkitys kesti kuukausia.

Nikamamurtumien lisäksi Anni Siivosella on murtunut sama ranne kahdesti, muutaman vuoden välein. Annin positiivisesta asenteesta kertoo hänen kommenttinsa:

- Onneksi vasen ranne, sillä olen oikeakätinen, Anni nauraa.

Molemmat murtumat tulivat Annin ollessa työikäinen.

Yhdistykseen kuuluminen on tärkeää

Anni on tyytyväinen Lahden alueen terveydenhuoltoon:

- Mielestäni kaikki asiat ovat menneet paljon parempaan suuntaan viimeisen kymmenen vuoden aikana. Kun ihmisellä on nykyisin murtuma, hän pääsee helpommin luuntiheysmittaukseen ja saa asianmukaista hoitoa, ohjausta ja lääkitystä.

"On tärkeää kuulua osteoporoosia sairastavien omaan ryhmään."



- Vaikka Kaaos-klinikan toiminta onkin Lahdessa lopetettu, kaatumisen ehkäisyn hoitopolku toimii edelleen, Anni kertoo tyytyväisenä.

Annin mielestä yhdistys on tärkeä apu osteoporoosidiagnoosin saaneille:

- Lahdessa terveydenhuollossa kerrotaan luustoyhdistyksen olemassaolosta. Näin juuri diagnoosin saaneet pääsevät tiedon ja vertaistuen piiriin. On tärkeää kuulua osteoporoosia sairastavien omaan ryhmään. Toki yhdistys on tärkeä myös kuntosalimahdollisuuden vuoksi, Anni toteaa.

Anni toimii itse aktiivisesti Päijät-Hämeen Luustoterveys ry:ssä:

- Yhdistyksemme hallitukseen en ole mennyt, sillä olen jo kahdesmuussa yhdistyksessä sihteerinä ja kirkkokuorossa puheenjohtajana. Mutta toiminnantarkastajana sentään olen.

- Ennen viime kevättä osallistuin myös yhdistyksen moniin luento- ja vertaistukitilaisuuksiin. Lisäksi olen ollut usean vuoden ajan mukana pitämässä yhdistyksen infotilaisuuksia sekä Lahdessa että myös muualla Päijät-Hämeessä.

Omahoito

- Reilu vuosi sitten kävin luuntiheysmittauksessa ja siksi tiedän, että lääkehoito ja omahoito ovat tehonneet. Nyt alaselässä ja vasemmassa lonkassa on osteoporoosia, oikeassa lonkassa osteopeniaa.

Liikunta on ollut Annille aina tärkeää. Ennen korona-aikaa Anni osallistui yhdistyksen kuntosaliryhmään. Nyt Anni liikkuu lenkkeillen joko saujojen kanssa tai ilman.

Annin mielestä lääkehoito on tärkeää.

- Se ei ole itsestään selvyyttä, sillä lääkkeet ovat kalliita ja kaikki lääkkeet eivät käy kaikille - mutta vaihtoehtoja onneksi nykyään on.

Yksin ei myöskään kannata jäädä. Sen Anni tietää varsin hyvin jo Palvelun puhelimen ajoilta:

- Ei kannata jäädä neljän seinän sisälle, jos kunto vaan riittää. Toki lonkkamurtuman myötä täytyy tehdä kovasti töitä, jotta pääsee liikkeelle ja ulos - vaikka ensin rollaattorin kanssa. Mitä vanhempi on, sitä suurempi riski on jäädä kotiin.

Itseen Anni hoitaa lenkkeilyn lisäksi myös sienestämällä ja marjastamalla. Veli asuu kotitilalla, jossa Anni hoitaa kesäisin puutarhaa. Ruokavalioon Anni kiinnittää tietoisesti huomiota:

- Olen yrittänyt syödä terveellisesti ja käyden piimää ja juustoja. Kun on marjoja, teen smoothieita. Käytän rahkaa ja jogurtta ja syön tummaa leipää, lihaa, kalaa, kananmunia - ja mukana on kurkut ja tomaatit ja muut, Anni kertoo

D-vitamiinin Anni ottaa purkista sen lisäksi, että hän syö Calchichew-tabletin päivittäin.

- Yritän muistaa, että en nosta painavia asioita. Muuten alkaa tuntua selässä. Ja toki varon liukasta keliä tietoisesti. Minulla on nastalennokarit jäisille keleille, enkä mene enää laskettelemaan, Anni nauraa.

- Osteoporoosi ei ole ollut minulle katastrofi. Otan vastaan sen mitä tulee ja katson, mitä voi tehdä.

Epilogi

Seuraavan kerran kuulin Anni Siivosta, kun tutustuin jäsenistöltä ja jäsenyhdistyksiltä tulleisiin ehdotuksiin Vuoden 2020 Kova luu -palkinnon saajaksi. Ja niin siinä kävi, että Luus-toliiton hallituksen edustajat päättivät palkita Anni Siivosen Vuoden 2020 Kova luuksi. Onnittelut Annille!

TEKSTI: ANSA HOLM

KUVAT: JONNE HAVERINEN,
FOTOHAVEN

Elä täyttä elämää turvallisesti

Väestön ikääntyessä lonkkamurtumat ovat merkittävimpiä terveydenhuollon haasteita Suomessa. Lonkkamurtuma johtaa tyypillisesti elämänlaadun huonontumiseen sekä ylimääräisiin kustannuksiin. Murtuman hoitaminen vaatiikin pitkää sosiaali- ja terveydenhuollon rajat ylittävää hoitoa.

Turvaa ja aktivoi liikkumista

Safehip on markkinoiden laajin lonkkasuojainsarja ja valikoimasta löytyy suojat aktiivisille aikuisille, jotka kaipaavat suojaa satunnaisesti, kuten myös oma mallisto ympärivuorokautista suojaa tarvitseville.

Safehip-jälleenmyyjät

www.bit.ly/shjalleenmyyjat



Safehip AirX

Jatkuvaa suojaa tarvitseville

Safehip Discreet

Huomaamaton suoja aktiiviselle aikuiselle



kun hoitotulokset ratkaisevat

Steripolar

Puh. 09 417 606 00

www.steripolar.fi

ISO 9001:2015 ISO 14001:2015

Vähän liikkuville riittää kevyt liikkuminen

Tuoreessa Jyväskylän yliopistossa julkaistussa tutkimuksessa ilmeni, että vähän liikkuvien iäkkäiden luut hyötyvät kevyestä liikkunnasta. Kevyt liikkuminen oli yhteydessä lonkan alueen vahvempaan ja tiheämpään luukudokseen. Näin ollen iäkkäiden luuston kestävyys kannalta tehokkaimpana pidettyä koivaa tärähdyksiä sisältävää liikuntaa, kuten hyppelyä ja juoksua, tai voimaharjoittelua, ei tarvittu.

Reisiluun lujuus on merkittävä lonkkamurtumalta suojaava tekijä. Tutkimuksessa kevyt liikkuminen oli

selvästi yhteydessä reisiluun luun lujuuteen, mutta kovatehoinen liikkuminen tai tärähdykset eivät.

Todennäköisesti runsas määrä ja-loillaan oloa ja kevyttä liikkumista voi riittää ehkäisemään luun menetystä niillä iäkkäillä, jotka harrastavat vain vähän liikuntaa. Tutkimuksen tulokset suosittavat erityisesti vähän liikkuvia korvaamaan paikallaanoloa kevyellä liikkeellä.

Tässä tutkimuksessa vain kevyt liikkuminen oli yhteydessä luuston parempaan kestävyysasteeseen, mutta aiempi tutkimusnäyttö kannustaa te-

kemään mahdollisuuksien mukaan voimaharjoittelua ja esimerkiksi hyppelyä tai reippaita pyrähdyksiä kävelylenkin lomassa.

Osatutkimukseen osallistui 284 iältään 70–85-vuotiasta miestä ja naista, jotka liikkuvat ennen tutkimuksen alkua suositeltua vähemmän.

Lähde: sttinfo.fi/tiedote (11.11.2020); Alkuperäislähde: Savikangas ym. 2021. Associations of physical activity intensities, impact intensities and osteogenic index with proximal femur bone traits among sedentary older adults. Bone. 143: 115704. <https://doi.org/10.1016/j.bone.2020.115704>



Kuva: Pexels



Tupakoinnin väheneminen on vähentänyt lonkkamurtumia?

Lonkkamurtumien ilmaantuvuus on laskenut länsimaissa jo vuosia. Syyksi on arveltu hoidon kehittyminen.

Tuoreessa tutkimuksessa käytettiin hyväksi yli 10 000 naisen ja miehen tutkimusaineistoa ja seurantatietoja vuosilta 1970–2010. Ilmeni, että seurannan alkuvuosina 85–89-vuotiailla lonkkamurtumien ilmaantuvuus oli 2,5 kertaa suurempi, kuin samankäisillä 2000-luvulla.

Tutkimustulosten mukaan hoidon kehittyminen ei selitä muutosta kuin osittain, vaan taustalla on elintapojen muutos ja ennen kaikkea tupakoinnin väheneminen.

Lähde: Swayambunathan ym. JAMA Intern Med 2020;180(9):1225–1231. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2768887>

Toimintakykyä arjen aktiivisuudella

Sosiaaliset suhteet. Ylläpidä ihmissuhteita, kilauta kaverille ja kysy kuulumisia. Lähde kävelylle naapurin kanssa – turvavälit huomioiden.

Fyysinen kunto. Kävele portaat, voimistele kotona, lisää kävelyn tehoa sauvoilla. Pienillä teoilla saavuttaa paljon, jos niitä tekee säännöllisesti.

Kehonhallinta ja tasapaino. Kävele vaihtelevassa maastossa, vaikkapa metsässä. Tai tanssi kotona lempi-

musiikin tahdissa. Muista kuitenkin turvallisuus!

Ajattelu- ja muistitoiminnot. Ratko ristikoita, kokoa palapeli, kokeile muistipeliä tai opettele uusi lautapeli. Käytä säännöllisesti aivojasi ja muistiasi.

Mielenterveys. Ahdistaako? Älä jää yksin, vaan soita vaikka Mieli ry:n Auttavaan puhelimeen p. 09–2525 0111 (auki 24 tuntia joka päivä – vain oman puhelinoperaattorin veloitus).

Lähde: Vanhustyö 3/2020, 6–9.

Luusto hyötyy kalan rasvoista

Kalassa on tunnetusti paljon hyviä, niin kutsuttuja pehmeitä, monitydyttymättömiä rasvoja. Yleensä hyvät rasvat yhdistetään parempiin kolesteroliarvoihin. Tosiassissa hyvistä rasvoista on monenlaista muutakin hyötyä.

Pehmeä rasva vaikuttaa myönteisesti sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin, jotka ovat osin samoja kuin muistisairauksien riskitekijät. Kalan monitydyttymättömät rasvat vaikuttavat myös matala-asteiseen tulehdukseen, joka ärsyttää kaikkia elimiä ja myös aivoja. Matala-asteinen tulehdus nähdään osasyynä myös sepelvaltimotaudissa ja kakkostyypin diabeteksessa.

Pehmeät rasvat vaikuttavat suotuisasti myös luustoon: luut ovat vahvemmat ja tahdonalaista lihasta muodostuu enemmän.

Lisäksi kalassa on myös paljon muuta hyödyllistä, kuin pelkkä hyvä rasva. Ensinnäkin kalan proteiini on terveellisempää kuin lihan, sillä lihan

proteiinin ohella lihasta saa kovaa rasvaa. Kalassa on myös yleensä vähemmän rasvaa, jolloin siitä saa vähemmän energiaa kuin vaikkapa nautan tai lampaan lihasta. Kalan mukana saadaan myös D-vitamiinia.

Vastoin yleisiä harhaluuloja kalan rasvaisuus ei määritä siinä olevan D-vitamiinin määrää: esimerkiksi lahnassa ja erityisesti kuhassa on enemmän D-vitamiinia kuin vaikkapa loheessa.

Niinpä pelkkä kalaöljykapseleiden syönti ei korvaa kalaa. Päinvastoin, sillä niiden käyttö voi olla jopa haitallista, sillä kalaöljykapselit voivat jopa nostaa paastoverensokeria.

Vaikka ruokavaliossa olevan kalan vaikutuksia on tutkittu paljon, kaikkia kalan vaikutuksia ei vielä tunneta riittävän hyvin. Onkin hyvä noudattaa nykyisiä ravitsemussuosituksia ja nauttia kalaa 2–3 kertaa viikossa.

Lähde: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/01/22/ravitsemusterapian-professori-unohda-kolesteroli-kalan-hyvät-rasvat-vaikuttavat>



Elintapaohjauksella vaikutuksia vuosienkin päästä

Ruotsissa toteutettiin sydän- ja verisuonitautien ehkäisyohjelma, jonka avulla pyrittiin edistämään riskiryhmään kuuluvien liikumista ja muita terveellisiä elintapoja. Elintapaohjauksessa hyödynnettiin liikkumisreseptiä. Lisäksi osallistujille tarjottiin ryhmäneuvontaa ja -luentoja painonpudotuksesta, tupakoinnin lopettamisesta ja stressin hallinnasta.

20 vuoden päästä verrattiin 5 700 elintapaohjaukseen osallistuneen henkilön sydän- ja verisuonitauteihin sairastumista ja kuolleisuutta vastaavaan riskiväestöön, joka ei ollut osallistunut ohjaukseen. Elintapaohjaukseen osallistuneilla oli 20 vuoden päästä muuhun väestöön verrattuna 12 % pienempi riski sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, 21 % pienempi riski kuolla sydän- ja verisuonitauteihin sekä 17 % pienempi riski kuolla muutoin ennen aikaisesti.

Elintapaohjaus sekä siihen osallistuminen ja sitoutuminen ovat kaikin puolin kannattava sijoitus tulevaisuuteen.

Lähde: Journath ym. 2020. A Swedish primary healthcare prevention programme focusing on promotion of physical activity and a healthy lifestyle reduced cardiovascular events and mortality. *British Journal of Sports Medicine*, Vol. 54, Issue 21 (<https://bjsm.bmj.com/content/54/21/1294>) ja UKK-instituutti 6.11.2020. Tutkittua tietoa.

Yksin asuvilla ikääntyneillä suuri kaatumisriski

On pitkään tunnettu asia, että yksinäisyys ja sosiaalinen eristyneisyys lisäävät ikääntyneiden ihmisten riskiä ennen aikaiseen kuolemaan, sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, kognition heikkenemiseen ja masennukseen. Nyt juuri julkaistussa tutkimuksessa ilmeni, että yli 60-vuotias, joka asuu yksin ja jolla on vain vähän sosiaalisia kontakteja, on muita suuremmissa kaatumisen riskissä ja lisäksi hänellä on suurempi todennäköisyys joutua kaatumistapaturman vuoksi sairaalahoitoon.

Tutkimus tehtiin Englannissa, jossa käytiin läpi 13 000 yli 60-vuotiaan terveystiedot vuosilta 2002–2017. Tulosten mukaan yksin asuminen lisäsi kaatumisen todennäköisyyttä lähes viidenneksellä verrattuna puolison

tai ystävän kanssa asumiseen. Sosiaalinen eristyneisyys, eli yksin asuminen ja vähäiset sosiaaliset kontaktit, liittyi suurempaan vaaraan sekä itse ilmoitetuista kaatumisista että kaatumisista, jotka vaativat sairaalahoitoa. Erityisesti yksin asuvilla miehillä oli suuri riski joutua sairaalahoitoon kaatumistapaturman jälkeen.

Tulos oli riippumaton taustatekijöistä: yksilöiden terveydestä, taloudellisesta ja sosiaalisesta asemasta tai elämäntavoista.

Tieto on huolestuttava varsinkin pandemia-aikana, jolloin moni iäkäs on joutunut vähentämään sosiaalisia kontakteja.

Lähde: Feifei Bu ym. *Scientific Reports* 2020;DOI:10.1038/s41598-020-77104-z; <https://doi.org/10.1038/s41598-020-77104-z>



Kuva: Pixabay

Monisairastavuus sekä tuki- ja liikunta-elinsairaudet lisäävät kaatumisen vaaraa

Ikääntyvien naisten kaatumiset ovat yleinen ja vakava kansanterveysongelma. 10–20 % kaatumisista johtaa vakavaan vammaan, kuten sairaalahoitoa vaativiin luunmurtumiin. Kaatumiset heikentävät toiminta- ja liikuntakykyä sekä elämänlaatua. Kaatumiset lisäävät myös laitoshoidon tarvetta.

Ikääntyvillä sairaudet ovat yleinen kaatumisten vaaratekijä. Vaaratekijöitä on selvitetty useissa tutkimuksissa, mutta pitkittäistutkimukset vaihdovuodet ohittaneiden naisten kaatumisiin liittyvistä terveystekijöistä ovat harvinaisia. Mikään aiempi tutkimus ei ole verrannut liukastumisesta johtuvia ja muita kaatumisia keskenään.

Itä-Suomen yliopistossa tehdyn väitöskirjatutkimuksen mukaan monisairastavuus sekä tuki- ja liikunta-elinsairaudet lisäävät erityisesti muiden kuin liukastumisesta johtuvien kaatumisten vaaraa. Jos naisella oli kolme tai useampi krooninen sairaus, kaatumisvaara oli 41 % suurempi kuin terveillä.

Tutkimuksen mukaan myös aiemmat vammoihin johtaneet kaatumiset ennustavat muita kuin tyypillisesti osteoporoosiin liittyviä murtumia (lonkka-, nikama-, ranne- tai olkamurtuma).

Kaatumisten vaaratekijöiden tunnistaminen ja niihin vaikuttaminen jo ennen ikääntymistä ja ikääntyessä on tärkeää. Liikunta on yksi tärkeimmistä kaatumisen ehkäisykeino.

Lähde: Afrin 2020. Health-related predictors and outcomes of falls in postmenopausal women. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto (<https://erepo.uef.fi/handle/123456789/24099>).

Terveysvalmennus vaikuttaa elämänlaatuun ja kustannuksiin

Mustosen Itä-Suomen yliopistossa tekemässä väitöskirjatutkimuksessa seurattiin Päijät-Hämeessä vuosina 2006–2009 järjestettyä terveysvalmennusta. Valmennuksessa tuettiin niiden tyyppin 2 diabetesta, sepelvaltimotautia ja sydämen vajaatoimintaa sairastavien potilaiden omahoitoa ja sairauden hallintaa, joiden hoitotasapaino oli huono. Valmennus sisälsi mm. terveellisten elintapojen, omahoidon ja voimaantumisen tukea. Valmennus perustui vahvuuslähtöiseen käyttäytymisen muutoksen tukemiseen, jota toteutettiin motivoivan haastattelun keinoin. Valmennus tapahtui vuoden ajan kerran kuukaudessa soitetuin puheluihin.

Terveysvalmennukseen osallistuneiden terveyttä, elämänlaatua ja terveydenhuollon kustannuksia verrattiin tavanomaisia terveyspalveluja käyttäviin asiakkaisiin. Vuoden seurannassa valmennukseen osallistuneiden potilaiden verenpaine laski ja heidän elämänlaatussa parani. Ainutlaatuisessa 8 vuoden pitkäaikaisseurannassa aivohalvauksia, sydäninfarkteja ja munuaisten vajaatoimintaa esiintyi valmennusryhmällä vähemmän.

Pitkäaikaisseuranta osoitti, että valmennukseen osallistuneiden terveydenhuollon kokonaiskustannukset laskivat. Muutos valmennusryhmän eduksi tapahtui 2,5 vuoden kohdalla. Valmennukseen osallistuneiden kustannukset olivat 14 % matalammat kuin verrokkiryhmällä. Matalammat kustannukset johtuivat pääasiassa erikoissairaanhoidon vuodeosastohoidon, avohoidon vastaanottokäyntien ja laitoshoidon vähenemisestä. Säästöä kertyi noin 5 miljoonaa euroa.

Mustosen mukaan terveysvalmennus vaikuttaa myönteisesti erityisesti niihin asiakkaisiin, jotka ovat kykeneviä ja halukkaita valmennukseen. Valmennus voisi olla yksi omahoidon tukimuoto kroonisten sairauksien hoidon palveluvalikoimassa.

Lähde: Yle uutiset (www.yle.fi/uutiset/3-11726487) ja Itä-Suomen yliopisto 7.1.2021. Ajankohtaista.



Kuva: Pixabay



Kuva: Pexels

Suun terveys kuntoon!

Suun terveys on Suomessa polarisoitunut vahvasti ja hoidon tarve on suuri. Lentsairaus paradondiitti esiintyy 60 % suomalaisista. Se on krooninen sairaus, joka vaatii elinikäisen ammattimaisen ylläpito-hoidon ja kurinalaisen omahoidon.

Paradondiitti on sepelvaltimotaudin itsenäinen riskitekijä. Se lisää terveen henkilön riskiä sairastua tyyppiin 2 diabetekseen, heikentää sitä sairastavien hoitotasapainoa sekä lisää diabeteksen liitännäissairauksien riskiä. Sillä on yhteyksiä myös verenpainetautiin.

Suun infektiot uhkaavat erityisesti niitä, joilla immunitaetti on heikentynyt iän sairauden tai lääkityksen vuoksi ja kuolleisuus suun infektoihin on heillä suurinta.

Suun infektiosaneerauksessa hoidetaan suun infektiot nopealla aika-
taululla ennen hoidon aloittamista, esimerkiksi ennen leikkausta. Koska yleensä kyseessä on lyhyt aikajänne, joudutaan infektoituneet hampaat usein poistamaan. Samalla yleensä potilaan sitouttaminen suun terveyden hoitoon ja omahoitoon jää tekemättä.

Julkisessa suunterveydenhuollossa jonot ovat pitkät ja painopiste on usein päivystyksellisessä hoidossa suun perushoidon sijaan. Lääkärilehdessä peräänkuulutetaan kaikkien terveydenhuollon osaajien, toimialasta riippumatta, ottamaan kaikissa potilaskontakteissa puheeksi suun terveyden ja korostavan säännöllisen ammattimaisen hoidon ja omahoidon merkitystä.

Lähde: Ketola-Kinnula ja Bono. Lääkärilehti 9/2020, 516.

Lihavuuden vaikutukset lonkkamurtuman riskiin

Itä-Suomen yliopiston tutkimuksessa seurattiin 12 715 naista 25 vuoden ajan. Tutkimuksessa selvitettiin sekä 58 että 70 vuoden iässä mitatun painoindeksin yhteyttä lonkkamurtumariskiin. Riskiä tarkasteltiin normaalipainoisten, ylipainoisten ja lihaviiden ryhmissä. Tiedot lonkkamurtumista, vammamekanismeista ja kuolemista saatiin kansallisista terveysrekistereistä. Lisäksi tutkimuksessa mitattiin luuntiheys lonkasta.

Lonkkamurtuman riski kasvoi iän myötä odotetusti kaikissa ryhmissä, mutta lihavilla naisilla varhaisen lonkkamurtuman riski kasvoi muita nopeammin ja ylipainoisilla hitaimmin. Lihavilla myös lonkkamurtumiin liittyvä kuolleisuus viiden murtumaa seuranneen vuoden aikana oli noin 1,5 kertaa korkeampi kuin muilla. 75 ikävuoden jälkeen lonkkamurtuman riski kasvoi nopeimmin hoikilla naisilla, jotka sijoituivat normaalin

painoindeksin alarajalle. Normaalin painon ja ylipainon rajamaastoon sijoittuneilla naisilla riski oli pienin aina vanhuuteen saakka.

Lihaviiden naisten luuntiheys oli tutkimuksen alussa keskimäärin korkein, mutta heidän luunmenetyksensä on merkittävästi muita nopeampaa. Erytisen suuri lonkkamurtumariski olikin niillä lihavilla naisilla, jotka sijoituivat lähtötilanteessa luuntiheyden alimpaan kolmannekseen.

Lähde: Rikonen ym. 2020. Obesity is associated with early hip fracture risk in postmenopausal women. Osteoporosis International (<https://doi.org/10.1007/s00198-020-05665-w>) ja Itä-Suomen yliopisto 30.11.2020. Ajankohtaista.



Puolisoilla yhteiset elintavat

Viime vuonna julkaistun tutkimuksen mukaan huonot elintavat jaettiin puolison kanssa. Lähes puolella pariskunnista oli keskenään samanlaiset sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät. Erytisesti tällaisia pariskuntia yhdisti epäterveellinen ruokavalio ja vähäinen liikunta.

Vastaavasti myös hyvät elintavat jaettiin: tupakoinnin lopettaminen, laihduttaminen ja liikunnan lisääminen onnistuivat parhaiten, jos elintapamuutokset tehtiin yhdessä puolison kanssa.

USA:ssa tehdyssä tutkimuksessa seurattiin viiden vuoden ajan 5 364 pariskuntaa.

Lähde: Dov Shiffman ym. Jama Netw Open 2020;3(10):e2022119. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772161>



Kuva: Pixabay

Kasvisruokavalion yhteys murtumien riskiin

Britanniassa tehdyn tutkimuksen mukaan kasvisyöjillä tai kala-kasvisruokavaliota noudattavilla on suurempi luunmurtumien riski kuin sekasyöjillä. Tutkimuksessa seurattiin 55 000 Britanniassa asuvaa ihmistä keskimäärin 18 vuoden ajan. Suurin osa osallistujista oli naisia.

Kasvisyöjillä ja kalansyöjillä sekä erityisesti vegaaneilla oli suurempi lonkkamurtumien riski kuin lihansyöjillä.

Vegaaneilla oli suurempi riski myös muihin murtumiin niin alle kuin yli 50-vuotiaana. Kymmenen vuoden aikana vegaaneilla oli tuhatta ihmistä kohden lähes parikymmentä murtumaa enemmän lihansyöjiin verrattuna.

Tutkimuksessa ei pystytty erottamaan, mitkä murtumat johtuivat luuston heikentymisestä ja mitkä onnettomuuksista. Tutkimuksen mukaan lihaa syöneillä oli ruokavaliostaan enemmän kalsiumia ja proteiinia kuin muilla. Toisaalta käytössä ei ollut tietoja mahdollisista kalsiumlisien käytöstä. Kasvisruokavaliota noudattavien on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että he saavat tarpeeksi kalsiumia ja proteiinia.

Lähde: Tong ym. 2020. Vegetarian and vegan diets and risks of total and site-specific fractures. BMC Med 18 (<https://doi.org/10.1186/s12916-020-01815-3>) ja Helsingin sanomat 26.11.2020.

Fyysinen aktiivisuus ikääntyessä

Maailman terveysjärjestö WHO on julkaissut päivitettyt fyysisen aktiivisuuden suositukset. 65 vuotta täyttäneille suositellaan kestävyysliikuntaa joko kohtuukuormitteisena 2,5–5 h viikossa tai raskaskuormitteisena 1,25–2,5 h viikossa, lihasvoimaharjoittelua 2 kertaa viikossa sekä monipuolista yhdistelmäharjoittelua ainakin 3 kertaa viikossa. Kestävyysliikuntaa on mm. kävely, uinti, hiihto ja jumppa.

Lihaskuormitteisesta harjoittelusta esimerkkejä ovat kuntosaliharjoittelu, kuntopiiri ja etäjumppa. Tärkeää on suurien lihasryhmien, kuten reisilihaksien, huomiointi. Yhdistelmäharjoittelulla puolestaan tarkoitetaan mm. porraskävelyä, tanssia ja voimistelua. Voima- ja tasapainoharjoittelu on keskeistä.

WHO:n suositukset korostavat UKK-instituutin terveysliikuntasuositusten tapaan paikallaanolon tauotta-

misen ja fyysisen aktiivisuuden merkitystä, jota myös kevyt liikkuminen on. Jokainen askel ja tuoilta nousu edistää hyvinvointia. Aiemmin vähän liikuntaa harrastaneiden tulisi lisätä arkeen liikkumisen kertoja, kestoja ja tehoa pikkuhiljaa.

Ikääntyessä on tärkeää olla päivittäin aktiivinen sekä kerryttää askeleita ja liikettä oman toimintakyvyn ja voinnin mukaan. Lisäksi on hyvä valita liikuntamuotoja, jotka haastavat tasapainoa ja vahvistavat lihaksia. Esimerkiksi kauppareissulla kävely kehittää kestävyttä sekä portaissa kulkeminen haastaa tasapainoa ja lihaksia. Lisää haastetta tuovat kaupakassit.

Lähde: Ikäinstituutti 27.11.2020. Ajankohtaista. Iäkkäille suositellaan aiempaa monipuolisemmin liikuntaa (www.voimaavanhuu-teen.fi/blog/iakkaille-suositellaan-aiempaa-monipuolisemmin-liikuntaa).

Kulttuurihyvinvointi jokaisen oikeutena

Hyvinvointi on omakohtaista ja kokemuksellista. Kulttuurihyvinvointi perustuu jokaisen ihmisen kauneudentajuun, kuvittelukykyyn ja moraaliseen mielikuvitukseen. Kauneudentaju viittaa esteettiseen kokemukseen, jossa eri aistein havaitaan, eletään ja koetaan maailmaa. Kuvittelukykyyn avulla voi kuvitella sellaista, mitä ei vielä ole olemassa. Moraalinen mielikuvitus on kykyä herkistyä tarkastelemaan maailmaa toisen ihmisen kokemuksesta maailmasta käsin.

Kulttuurihyvinvointi ilmenee elämän kokemuksellisuutena ja elämäntilana. Koettu hyvinvointi vahvistuu mm. ihmisen toteuttaessa itseään, merkityksien syntyessä ja osallisuuden kokemuksista. Kulttuurihyvinvointi on kaikkien ulottuvilla, sillä se perustuu aineettomiin voimavaroihin. Arjen realiteetit, terveystilanne tai sosioekonominen tilanne eivät määritä kenen elämään kulttuurihyvinvointi

voi vaikuttaa. Kulttuurihyvinvointi voi liittyä kaikkeen merkityksiä tuottavaan toimintaan kulttuurin ja taiteiden lisäksi, kuten liikuntaan, nikkarointiin tai puutarhanhoitoon. Kulttuurihyvinvointi on hyvää tulevaisuuden toivoa, joka rakentuu tässä hetkessä.

Lähde: Huhtinen–Hildén ym. 2020. Mitä on kulttuurihyvinvointi? Blogi. Yhteiskuntapolitiikka-lehti (<https://blogi.yplehti.fi/mita-on-kulttuurihyvinvointi/>)



Kuva: Pixabay

Osteoporoosi Käypä hoito -suositus päivitettiin

Suomessa tapahtuu vuosittain 30 000–40 000 luunmurtumaa, joissa osasyynä on luuston haurastuminen. Osteoporoottisen luunmurtuman saaneella on muuhun väestöön nähden 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma.

Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun lujuuden (määrä ja laatu) heikentyminen altistaa murtumalle. Tiheyden arvioidaan selittävän noin 60–80 % luun lujuudesta. Käytännön työssä luun lujuuden karkea mittari on pienienergiainen murtuma, joka on luuntiheydestä riippumaton uuden murtuman vaaratekijä.

Murtumien ilmaantuvuus suurenee eksponentiaalisesti ikääntymisen myötä. Arvioidaan, että kahdella viidestä yli 50-vuotiaasta naisesta ja yhdellä seitsemästä miehestä murtuu jäljellä olevan elämänsä aikana ranne, nikama tai lonkka.

Joitain pääperiaatteita päivitetystä suosituksesta:

■ Suosituksella pyritään parantamaan osteoporoosin diagnostiikkaa ja luomaan yhtenäisen käytäntö osteoporoosin ehkäisyä ja hoitoa varten.

■ Ennen murtumaa osteoporoosin diagnoosi on mahdollista tehdä vain luuntiheysmittauksella. Seulonta tulee suunnata murtuman sairastaneisiin ja suuren riskin potilaisiin. Murtumien riskitekijäanalyysi FRAX helpottaa murtumariskin kokonaisarviota ja hoitopäätöksen tekoa.

■ Osteoporoosin lääkkeettömät ehkäisykeinot (riittävä ja monipuolinen ravitsemus, sisältäen ravinnosta saatavan proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin riittävän saannin, liikunta ja tupakoinnin välttäminen) toimivat osteoporoosin perushoitona kaikenikäisillä ja kaatumisen vaaran vähentäminen iäkkäillä ja riskiryhmillä. Ravinnon kalsium on ensisijainen kalsiumin saannin turvaaja. Osteoporoosipotilaan D-vitamiiniannoksen tulisi perustua S-25(OH)D-pitoisuuden mittaukseen (tavoite 75–120 nmol/l).



■ Osteoporoosin lääkehoito on kohdistettava suuren murtumariskin potilaisiin.

■ Osteoporoosin hoidon alueellinen organisointi aloitetaan sekundaaripreventiosta eli murtuman jo sairastaneista. Erityistä huomiota vaatii nikamamurtumien tunnistaminen.

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

Suosituksen liittyviä erityisiä huomioita:

■ Potilaan osallistaminen hoitoon on kroonisessa sairaudessa ensiarvoisen tärkeää. Hoitosuunnitelma toimii tässä hyvänä työvälineenä.

■ Nikamamurtuman tunnistamiseen ja potilaan hoitoon ohjaamiseen on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Nikamamurtumat eivät ole aina kivuliaita, vaan ne saatetaan todeta radiologisena sattumalöydöksenä, pituuden lyhentymisenä, torakalisenä kyfoosina ja ryhdin painumisena eteenpäin.

■ Erityistapauksissa bisfosfonaattihoitoa voidaan jatkaa 10 vuotta. Denosumabihoidolla ei ole hoidon keston rajoitusta. Lopetuksessa tulee huomioida vaikutuksen päättymiseen liittyvä nopea luunmenetys, jolloin hoitoa on syytä jatkaa vuoden ajan bisfosfonaateilla tai tsoledronihapolla.

■ Ennen luun hajoamista estävän lääkehoidon aloittamista hampaat tulee mahdollisuuksien mukaan hoitattaa; hoidon aikana hampaiden ja suun kunnosta tulee huolehtia ja välttää suuria hammasoperaatioita.

■ Glukokortikoidihoidon (kortisoni) aikana on tärkeää motivoida potilasta luuston perushoittoon ja luulääkehoitoon, jos se on käytössä. Potilaan pituus tulisi mitata vuosittain.

■ Gerasteniapotilailla on erityisen suuri kaatumisen ja luunmurtumien vaara. Heille on tärkeää turvata riittävä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinien saanti, pienentää kaatumisriskiä sekä huolehtia liikunnasta ja lihasvoimia vahvistavasta harjoittelusta.

■ Sekä tyypin I että tyypin II diabetekseen liittyy suurentunut murtumariski.

Pääset tutustumaan päivitettyyn Osteoporoosi Käypä hoito -suositukseen netissä osoitteessa kaypa.hoitotiedotus.fi/hoi24065.

TEKSTI: ANSA HOLM



Lääkäriseura Duodecim laatii Käypä hoito -suosituksia yhdessä erikoislääkäriyhdistysten kanssa. Suositusten tuottamisesta vastaavat asiantuntijatyöryhmä ja Duodecimin Käypä hoito -toimitus julkisella rahoituksella.

Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia. Niissä käsitellään tärkeitä suomalaisten terveyteen ja sairauksien hoitoon ja ehkäisyyn liittyviä kysymyksiä.

Duodecim julkaisi ensimmäisen hoitosuosituksen osteoporoosista vuonna 2000. Suositusta on tämän jälkeen päivitetty säännöllisesti.



Haastattelussa Osteoporoosi Käypä hoito -ryhmän puheenjohtaja Leo Niskanen

(LKT, dosentti, sisätautien, endokrinologian ja geriatrian erikoislääkäri; Päijät-Hämeen keskussairaala)

■ Hoitosuositus päivitettiin. Mitä olennaista mielestäsi suosituksessa muuttui?

- Kovin suuria muutoksia suositukseen ei tällä kerralla tullut. Kyse on lähinnä päivityksistä, aiemman suosituksen tarkennuksista ja kohde-ryhmän laajennuksesta. Mukana on nyt gerasteria ja aiempaa laajempi lasten ja kasvuikäisten osuus, liikunta, ravitsemus - ja lääkehoitoa on tarkennettu ja nikamamurtumien roolia on korostettu entisestään, kertoo **Leo Niskanen** videon välityksellä kotoaan Helsingistä, jossa pitää tämän viikon etätyöpäivää.

Niskasen mukaan ryhmässä oli koolla paljon kokemusta, sillä noin puolet jäsenistä oli mukana jo edellisellä kerralla. Nyt hoitosuositukseen saatiin mukaan aiempaa laajempia näkökulmia. Mutta sitten tuli korona, joka muutti toimintatavan.

- Onneksi keskeiset asiat ennätettiin käydä läpi kasvotusten. Korona-aikana videoyhteydellä käydyt kokoukset kyllä sujuivat eteenpäin, mutta yhteinen syvällisempi keskustelu ja pohdinta oli haastavaa. Nyt ei ehkä pystynyt panostamaan asiaan niin paljon kuin olisi pitänyt, sillä myös aikataulut tekivät rajoitteensa.

■ Uusina käsitteinä suositukseen on nostettu "tiheysosteoporoosi" kuvaamaan tilannetta, jossa henkilön luuntiheys on osteoporoottinen, mutta hänellä ei ole ollut murtumia. Onko tähän jokin erityinen syy?

- Tähän liittyviä tilanteita tulee esille kaiken aikaa: murtumapotilaita alihoidetaan ja tiheysmittauksen perusteella ylihoitetaan.

Esimerkkinä Niskanen kertoo tapauksista, jossa potilaalla on osteoporoottinen nikamamurtuma tai vaikka lonkkamurtuma, mutta luuntiheysmittauksen tulos ei anna selkeää osteoporoottista lukua ja potilas jää ilman hoitoa.

- Toisekseen nykyinen WHO:n laatima osteoporoosin määritelmä pohjautuu luuntiheysmittaukseen, joka on - hieman ongelmallisesti - samalla myös murtumien riskitekijä. Osteoporoosin ongelmanahan ovat murtumat, ei mittaustulos.

Päivitetyn suosituksen tarkoituksena on selventää sitä tilannetta, jossa potilaalla on WHO:n määritelmän mukainen osteoporoosi eli niin kutsuttu tiheysosteoporoosi, joka puolestaan on riskitekijä murtumille. Ongelmana toki on se, että DXA:n antama mittaustulos ei aina ole yksiselitteinen ja toisaalta aina ei ole mahdollista edes päästä luuntiheysmittaukseen.

- Mutta jos potilaalla on murtumaosteoporoosi, ei tarvitse välttämättä aina edes tietää, onko luuntiheysmittauksen tulos osteoporoottinen, vaan lääke- ja muu hoito on tärkeää aloittaa, Niskanen kertoo ja jatkaa:

- Lisäksi on hyvä muistaa, että suuremmalla osalla murtuman saaneista on osteopenia. Heillä on näin ollen murtumaosteoporoosi, vaikka heidän luuntiheytensä ei olekaan osteoporoottinen. Tämä on selkeä syy osteoporoosin hoitamiseksi. Toisaalta luutiheysmittausta on hoitovasteen seurannassa kritisoitu - aiheestakin. Tärkeintä on, että murtumat estyvät.

Niskanen kertoo myös niistä tilanteista, joissa henkilöllä on osteopenia. Jos murtumaa ei ole, ei yleensä kannata määrätä lääkehoitoa, vaan ravitsemus, liikunta ja kaatumisen ehkäisy ovat niitä asioita, joiden avulla voidaan tehdä paljon.

- Näissä tilanteissa lääkehoidon aloitus kannattaa säästää mahdolliseen myöhempään tarpeeseen, Leo Niskanen toteaa.

■ Päivitetystä suosituksesta kiinnitetään erityinen huomio nikamamurtumien diagnostisointiin, miksi?

- Taustalla on pitkään lääkärikunnassa käyty keskustelu siitä, mikä on nikamamurtumien oikea määritelmä. Syynä on se, että huomattava osa nikamamurtumista, jopa puolet, on oireettomia - miksi, sitä ei toistaiseksi tiedetä.

Toisena syynä Niskasen mukaan ovat nikamamurtumien, jotka ovat oikeasti kasaanpainumia eli kompressioita, joiden erottaminen selkärangan ikääntymismuutoksista voi olla vaikeaa erityisesti lievissä tapauksissa:

- Validoitua kriteeristöä nikamamurtumille ei ole, joten suosituksessa esittelemme Genant-luokituksen, jossa kuvataan nikamamurtumien vaikeusasteet ja joka toimii hyvin käytännön lääkärin työssä.

Niskasen mukaan moni tietysti ihmettelee, miksi potilasta pitäisi hoitaa, vaikka hän ei oireile:

- Vastaava asia koskee sydäninfarkteja. Myös osa niistä on kivuttomia, eikä kukaan ihmettele sitä, miksi oireeton sydäninfarkti hoidetaan.

Nikamamurtumat ovat lukumääräisesti tärkeimpiä osteoporoosiperäisiä murtumia, mutta niiden tunnistaminen on vaikeaa. Toinen keskeinen osteoporoosiperäinen murtuma on rannemurtuma - ne on huomattavasti helpompi seuloa ja aloittaa tarvittaessa osteoporoosin hoito.

Luuston kuntoon ja osteoporoosin seurauksiin voidaan vaikuttaa ja näin murtumakierre voidaan katkaista:

- On hyvä muistaa, että murtumat lisäävät ennenaikaisen kuoleman riskiä sekä laskevat toimintakykyä ja elämälaatua ja vaikuttavat myös muihin tiloihin, jotka liitetään mobiliteetin laskuun.

Lisäksi erityisen tärkeää on huomioida useiden nikamien murtumat, jotka voivat vammauttaa ja aiheuttaa jatkuvaa kärsimystä.

- Nikamamurtumien diagnosti-
sointiin täytyy laittaa lisää paukkuja.
Vasta kun radiologit alkavat lausua
nikamamurtumista spontaanisti vai-
keusasteen, on asiassa edistytty.

■ Vuonna 2018 Luustoliiton teke-
män jäsenkyselyn mukaan (N=797)
harvempi kuin joka kolmas osteopo-
roosia sairastava on saanut diagnoo-
sin yhteydessä tietoa ravitsemuk-
sesta, D-vitamiinista, liikunnasta ja
kaatumisen ehkäisystä. Uskotteko,
että uuden hoitosuosituksen myötä
omahoidon ohjaukseen (osteopo-
roosin perushoitoon) kiinnitetään
perusterveydenhuollossa aiempaa
paremmin huomiota?

- Toivotaan, että näin tapahtuu.
Mennyt vuosi on ollut hyvin ongel-
mallinen koronan vuoksi. Luulen, että
tässä asiassa ei ole tapahtunut edis-
tystä, pikemminkin päinvastoin.

Suosituksessa on paljon panos-
tettu ravitsemukseen ja liikuntaan,
ne asiat kuuluvat Niskasen mukaan
kaikille suomalaisille ja keskeisiin
kansantauteihin. Niiden avulla suo-
situksen tarkoituksena on vaikuttaa
murtumien vähenemiseen ja paran-
taa osteoporoosia sairastavien toi-

mintakykyä. Mukana on normaaliin
ikäntymiseen sekä kaikkien pitkäai-
kaissairauksien perushoitoon liittyviä
asioita.

- Luustoliiton on tärkeää teh-
dä väestötasolla luuston terveyden
edistämistyötä. Lisäksi välillisesti on
tärkeää vaikuttaa terveydenhuoltoon,
jotta väestöstä löydetään korkean
riskin henkilöt, joihin on tärkeää pa-
nostaa.

Sote-uudistuksen eteneminen ai-
heuttaa suuria muutoksia terveyden-
huollolle. Esimerkiksi Päijät-Hämees-
sä, jossa Leo Niskanen osa-aikaisesti
toimii muiden töiden ohella tällä
hetkellä, perusterveydenhuolto siir-
tyi tämän vuoden alusta yksityiselle
toimijalle. Hänen mielestään muu-
tosten keskellä on tärkeää muistaa,
että kaikkea toimintaa ei voi siirtää
verkkoon. Esimerkiksi osteoporoosia
sairastavien ryhmä tarvitsee kasvok-
kain tapahtuvaa hoitoa ja ohjausta.

- Muutosten keskellä myös eri-
tyisosaajien aseman turvaaminen on
suuri haaste. Miten tulevaisuudessa
jatkuu osteoporoosihoidajien tai vaik-
kapa diabetes- ja reumahoitajien työ
sote-uudistuksen myötä?

■ Kuten suosituksessaakin kerro-
taan, liikunta on tärkeää luustolle ja
erityisesti osteoporoosia sairasta-
ville. Tästä huolimatta osteoporoosia
sairastavat saavat vain harvoin
tarvitsemaansa lisätietoa ja tukea
liikuntaan, jolloin osa osteoporoosia
sairastavista saattaa jopa välttää
liikuntaa kaatumisen ja murtumien
pelossa. Miten tilannetta mielestäsi
voitaisiin parantaa perusterveyden-
huollossa olevien potilaiden osalta?

- Olen vakuuttunut siitä, että lii-
kunta on osteoporoosin keskeisim-
piä hoitokeinoja. Siitä on alkanut
kasaantua hyvää tutkimusnäyttöä
esimerkiksi luun lujuuden mekanis-
meista ja kaatumisen ehkäisy osalta.

Terveydenhuollossa on Niskasen
mielestä liikunnan ohjauksen ongel-
ma: se on hyvin monotonista keho-
tusta lähtee lenkille.

- Mielestäni liikuntaa pitäisi aja-
tella uudella tavalla. Olennaista on se,
mitä tehdään arjessa: hissini sijaan kä-
vellään portaita ja asiointit hoidetaan
mahdollisuuksien mukaan kävellen.
Liikunnan pitäisi koostua pienistä ar-
jen asioista.

Luuston kannalta päivittäinen
aktiivisuus on tärkeämpää kuin pari
kolme kertaa viikossa korkealla inten-
siteetillä tehty liikuntasuoritus. Toki
suorituskyvyn ja sydän- ja verenker-
toelimistön kannalta korkeaintensi-
teettistä liikuntaa tarvitaan, mutta se
ei liity osteoporoosin omahoitoon.

- Arjen liikunnan lisäksi osteopo-
roosia sairastavat tarvitsevat lisäksi
tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua,
mutta jälkimmäiseen ei välttämättä
tarvita edes kuntosalia. Tärkeintä on,
että jokaisella on itselle sopivat tavat
liikkua.

Tärkeä asia on myös kaatumisen
ehkäisy:

- On suuri virhe välttää liikkumista
kaatumisen pelossa, sillä tutkimusten
mukaan kaatumisen parasta ehkäisyä
on liikkuminen.

Niskanen muistuttaakin, että jos
kaatumisen pelottaa, on hyvä ottaa
käyttöön apuvälineet kuten kepit ja
sauvat ja toki ulkona talvella tarvitaan
liukuesteitä tai nastakenkiä. Ne aut-
tavat pystyssä pysymisessä ja näin
vähentävät pelkoa.

- Eryteisesti tiheysteosteoporoosin
sa tarvitaan kunnon treenausta. Sillä
voidaan saada aikaan hienoja luus-
tovaikutuksia. Kuten tuore diabetes-
diagnoosi on monelle motivaattori
aloittaa liikunta, myös tiheysteosteoporoosin
pitäisi motivoida liikkumaan.

■ Suosituksessa lukee, että ”...suun
hajoamista estävien hoitojen aikana
tulee huolehtia hampaiden ja suun
kunnosta ja välttää suuria ham-
masoperaatioita.” Mitä käytännössä
suosituksessa tarkoitetaan suurella
hammasoperatiolla?

Yleisesti ottaen Niskanen koros-
taa hampaiston ja suun terveyden
huolehtimisen tärkeyttä. Niistä täytyy
pitää huolta läpi elämän ja hammas-
hoidossa pitää käydä säännöllisesti.

- Suosituksessa mainittu suuri
hammasoperaatio ei tarkoita reikien
paikkausta tai hammaskiven poistoa.
Ne ovat lähinnä suun terveyttä yllä-
pitävää hygieniaa.

Kun kyse on hampaiden poistos-
ta, laajemmasta ientaskujen puhdis-
tuksesta, siltojen teosta, implanttien
asennuksesta tai märkäpesäkkeiden
hoidosta, on Niskasen mukaan ky-
seessä nk. suuri hammasoperaatio.



Kuva: Pixels

- Onneksi hammaslääkärit ovat hyvin koulutettuja nykyään tähän asiaan ja osaavat arvioida, mitä voidaan tehdä.

Ongelmaksi Niskanen kertoo sen, että ei ole tiedossa, onko yksilöllisessä tilanteessa lääkeshoidon keskeyttämisestä hammasoperaation ajaksi hyötyä vai haittaa.

- Esimerkiksi denosumabia käytettäessä hammasoperaatiot pitäisi tehdä juuri ennen uutta pistosta tai seuraavaa pistosta pitäisi hiukan viivyttaa, mikäli mahdollista. On tärkeää tietää, että osteonekroosi ei tutkimusten mukaan ole selvästi sidoksissa lääkeshoidon keston, toisin kuin epätyypilliset reisimurtumat.

Toinen ongelma Niskaselta on se, että potilaiden on vaikeaa päästä hammaslääkəriin, jolloin luulääkeshoidon aloitus viivästyy. Lisäksi korona on aiheuttanut hammashoidolle kasvavan hoitovelan ja kasvavat hoitojonot. Vaikka osteonekroosi on harvinainen haittavaikutus ja liittyy pääasiassa syöpähoitoihin, se saattaa olla niin ikävä käytännössä, että sen ehkäisyyn kannattaa panostaa hammaslääkärin tekemän tarkastuksen avulla.

- Mikäli hammashoito viivästyy, hoitavalla lääkerillä pitää olla suunnitelma siitä, mikä on aikataulu suun terveyden tarkastukseen ja lääkeshoidon aloittamiseen.

Jos luuston lääkehoito on tärkeää, sen aloitusta ei voi viivyttaa. Jos suussa on selvästi mätää, on lääkerin tärkeää miettiä, voidaanko luulääkehoito aloittaa. Luulääketyksen aloittamisella voi olla kiire esimerkiksi glukokortihoidon yhteydessä.

- Onneksi tavallisesti isoannoksinen glukokortikoidihoito aloitetaan erikoissairaanhoidossa, jossa suun kuvaus on yleensä helppo tehdä ja lääkeri voi tarkistaa mahdolliset märkäpesäkkeet.

Mutta kaikkiaan lähtökohtana pitäisi olla hyvä suuhygienia. Se on jo yleisterveyden kannalta keskeistä. Erityisesti osteoporoosia sairastaville se on erittäin hyödyllistä.

■ Suosituksen mukaan sekä kotimaassa että ulkomailla on hyviä kokemuksia osteoporoosi- ja murtumahoitajista, joiden tehtäviin kuuluu huolehtia murtumapotilaiden osteoporoosin seulonnasta ja hoitoon

ohjauksesta. Tästä huolimatta vain osalla alueista on nimettyjä hoitajia ja suunnitelmallista hoitoketjujen kehittämistyötä. Miten Luustoliitto voisi vaikuttaa siihen, että entistä useampi osteoporoosia sairastava löydetäisiin ja hoitopolku toteutuisi alusta aina hoidon tehon seurantaan saakka?

Sote-uudistuksen myötä Suomeen tulevat hyvinvointialueet tai sote-alueet, joissa pitäisi olla osteoporoosin hoitoketju kuvattuna. Tällä hetkellä Duodecimin Terveysportissa on kuvattuna usean sairaanhoitopiirin hoitoketjut.

- Jos hoitoketjua ei löydy, on hyvä kysyä sairaanhoitopiiristä, miksi ette julkaise sitä vai onko se kesken. Vai eikö sitä ole vielä edes mietitty.

Käytännössä johtajaylilääkeri vastaa lääketieteellisesti sairaanhoitopiirin asioista, joten hänelle on hyvä osoittaa kysymys. Mikä tulee olemaan lääketieteellinen johto uusissa sote-piirissä, sitä ei vielä ole tiedossa.

Osteoporoosia sairastavien löytäminen ja hoidon aloittaminen on Niskaselta mukaan kaikkien missä tahansa hoitotehtävässä olevien asia.

- Asiaa on tärkeää pitää esillä. Osteoporoosia sairastavat - erityisesti murtumapotilaat - pitää saada seulontaan, hoitoon ja seurantaan. Jos kukaan ei tee seulontaa, on arpapeliä, keneen hoito kohdistuu ja kehen ei.

Niskanen palaa jälleen sote-uudistuksen haasteisiin ja erikoisosaimista vaativien potilaiden asianmukaisen hoidon turvaamiseen. Osteoporoosi-/murtumahoitajat ovat tässä tärkeänä tekijänä.

- Osteoporoosiin erikoistunut hoitaja säästää selkeästi kustannuksia ja parantaa hoidon laatua sekä vähentää ylihoitoa ja identifioin hoitovajeen piirissä olevat. Ilman hoitajaa tämä ei onnistu. Hoitaja tarvitsee lisäksi selkänokjukseen lääkerin. Paras työskentelytapa on hoitaja-lääkeri -työpari, Niskanen toteaa.

■ Luustoliiton jäsenkyselyn mukaan vain osa osteoporoosia sairastavista on saanut hoitosuunnitelman tai on tietoinen sen olemassaolosta, vaikka se on tarkoitettu erityisesti pitkäaikais- ja monisairaiden potilaiden hoidon tueksi ja sen tarkoitus on voimaannuttaa potilasta huolehtimaan omasta terveydestään. Hoitosuunnitelmasta on maininta myös

päivitetyn osteoporoosin hoitosuosituksen lopussa. Miksi mielestäsi hoitosuunnitelman käyttö tuottaa haasteita osteoporoosia sairastavien hoidettaessa?

- Ongelmana on se, että yleensä osteoporoosi ei ole osteoporoosia sairastavien ainoa sairaus, vaan potilailla on yleensä paljon muita tiloja. Niinpä hoitosuunnitelman teko ei ole yksinkertaista.

Erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon organisaatiot ovat myös eriytyneet. Nykyisin perusterveydenhuollon pitäisi vastata hoitosuunnitelman laadinnasta. Mutta käytännössä, jos tällainen on laadittu, ei erikoissairaanhoidossa ole kuullutkaan sellaisesta, siihen ei päästä käsi eikä sen merkitystä ymmärretä. Se vie mattoa koko käsitteen alta.

Lisäksi perusterveydenhuollossa on vaihtuva lääkerikaarti paikkakunnasta riippumatta. Jos potilaalla ei ole omaa hoitosuhdetta, ei hoitosuunnitelmaa yleensä saada aikaan.

- Jos sotessa päästäisiin keskustelemaan oikeista asioista eikä siitä, kuka milläkin pallilla istuu ja mikä on minkäkin instanssin nimi, päästäisiin sopimaan olennaisista, hoidon sisältöä koskevista asioista.

■ Onko odotettavissa päivitys myös hoitosuosituksen potilasversioon?

- Tulossa on, aikataulua en osaa sanoa.

Lopuksi Leo Niskanen kertoo, että uusin päivitys on samalla hänen viimeisin tämän suosituksen laajempi läpikäynti. Työryhmä tekee täsmäpäivityksiä, sillä uusia hoitoja ja uutta tietoa on tulossa. Tämä on myös tapa, jolla Käypä Hoito pyrkii olemaan ajan tasalla jatkossakin - pieniä tiheämpiä päivityksiä. Tämä on mahdollista verkkoympäristössä, aiemmin painetun version aikana pienet muutokset olivat hankalampia.

- Sitten kun uutta asiaa tulee niin paljon, että pienet päivitykset eivät enää riitä, tarvitaan verkkosivua voimia tekemään kokonaan uusi suositus. Näillä näkymin kovin suuria mullistuksia ei lähivuotina ole odotettavissa. Onkin tärkeää saada tähän jatkuvuutta, jotta vastuun siirto sujuu hyvin.

TEKSTI: ANSA HOLM

Kilpirauhanen ja osteoporoosi

Kilpirauhasen erittämistä hormoneista tyroksiinilla (T4) ja trijodityroniinilla (T3) on suuri vaikutus lähes koko elimistön toimintaan ja elämän laatuun. Kilpirauhashormonit päätyvät verenkierron mukana eri kudosten soluihin, joissa ne muunnetaan vaikuttavaan muotoonsa, trijodityroniiniksi.

Kilpirauhashormonit säätelevät solujen aineenvaihduntaa päivien ja viikkojen aikajänteellä proteiinituotantomekanismien kautta. Useilla soluilla on myös kilpirauhashormoneita aistivia solukalvoseptoreita, mikä saattaa selittää kilpirauhashormoneihin joskus liitettyjä nopeitakin reaktioita.

Kilpirauhasen hormonituotantoa säätelee aivolisäke, joka verenkierron kilpirauhashormonipitoisuuksien perusteella joko lisää tai vähentää kilpirauhashormonien tuotantoa TSH-hormoninsa välityksellä.

Puutteellinen tai liiallinen määrä kilpirauhashormoneja

Kilpirauhashormonien puute tai niiden ylimäärä aiheuttavat usean elinjärjestelmän oireita. Oireilu on hyvin yksilöllistä. Keskushermosto-oireina vajaatoiminta voi aiheuttaa unohtelua, väsymystä, monimutkaisten tehtävien suoritusvaikeuksia, mielialan laskua, aloitekyvyttömyyttä ja keskittymisvaikeuksia, joita kuvataan usein ”aivosumuna”. Liikatoiminta puolestaan aiheuttaa ahdistavaa, ylivirittyntä ja levotonta oloa, jota kuvataan usein ”sisäisenä värinä”.

Vajaatoiminnassa yleisen aineenvaihdunnan hidastuminen näkyy usein hidassykkeisyytenä, paleluserkkyytenä ja painonnousuna usein huonosta ruokahalusta riippumatta. Liikatoiminnassa taas tavataan tahatonta painonlaskua hyvästä ruokahalusta riippumatta ja harvemmin suolentoiminnan hidastumista.

Liikatoiminnassa aineenvaihdunnan käydessä ylikierroksilla kudokset tarvitsevat paljon happea ja ravintoaineita ja verenkierron täytyy tehostua, mikä rasittaa verenkiertoelimistöä ja aiheuttaa rasituksen- ja

lämmönsietokyvyn heikkenemistä ja tykyttelyä. Joskus myös vajaatoiminnassa tykyttelyä ja muljahtelua voi esiintyä, koska elimistöön kertyvä neste ja verenkierron kasvanut plasmatilavuus kuormittavat sydämen eteisiä.

Iho-oireista kuivuminen, hiusten lähtö ja kulmakarvojen uloimman kolmanneksen harveneminen sekä erityisesti kasvojen pöhöttynyt, appelsiininkuorimainen turvottelu liittyvät usein kilpirauhasen vajaatoimintaan. Turvottelu johtuu proteoglykaanien kertymisestä kudoksiin (myksödeema) ja voi joskus aiheut-

taa myös rannekanavaoireyhtymän. Liikatoiminnassa iho voi olla kostea ja lämmin sympaattisen hermoston aktiivatiosta ja hikoilun lisääntymisestä johtuen. Liikatoimintaan liittyvä suurten lihasryhmien heikkous voi olla invalidisoivaa, esimerkiksi portaiden nousu voi tuntua mahdottomalta.

Hormonikorvaushoidon tavoitteena oireettomuus

Vajaatoiminnan hormonikorvaushoitona annetaan tyypillisesti kilpirauhashormonin varastomuotoa tyroksiinia. Hoito perustuu kohdekudosten



Kuva: Pekelis

kykyyn aktivoida tyroksiini T3-hormoniksi, joka korjaa vajaatoiminnan oireet. Täysin oireettomaksi tyroksiinihoidolla tulee noin 90 % potilaista. Mikäli oireita jää hoidosta huolimatta, tulee tarkasti tutkia, ettei niiden taustalla olisi muuta hoitoa vaativaa sairautta.

Kilpirauhasen vajaatoiminnan hoidossa on huomioitava, että tyroksiinin muuntaminen T3-hormoniksi voi häiriintyä monista syistä, joista ehkä yleisin on raudan puute. Raudan puuttuessa muuntumista ei tapahdu ja ihminen kärsii vajaatoiminnan oireista tyroksiinihoidosta huolimatta. Tällöin kannattaa verikokeilla tutkia ferritiini ja tarvittaessa myös transferriniinireseptori ja sen rautakylläisyys.

Yhdistelmähoitoa, jossa tyroksiinin rinnalla annetaan T3-hormonia, voidaan joissain tapauksissa käyttää, kun asianmukainen erotusdiagnostiikka on tehty. Yhdistelmähoidon aloittaminen edellyttää kilpirauhas-sairauksien hoitoon perehtynyttä lääkäriä. Yhdistelmähoito on huomattavasti tyroksiinihoitoa kalliimpaa. Lisäksi T3-hormonia tulee annostella 2-3 kertaa päivässä lyhyen puoliintumisajan vuoksi, mikä tekee hoidosta raskaampaa ja voi johtaa esimerkiksi unohtelun ja ruokailurytmin vaihtelun kautta epätasaisiin hormonitasoihin. Näistä syistä yhdistelmähoidolla ajaututaan helposti liiallisiin hormonimääriin, mikä olisi helpompaa välttää tyroksiinihoidolla. Liiallisiin hormonimääriin liittyy merkittäviä sydän- ja luustoriskejä. Tästä syystä myöskään hoitoa pelkällä T3-hormonilla ei suositella.

Eläinperäiset kilpirauhasvalmisteet sisältävät tyroksiinin ja trijodyroniinin lisäksi muita eläinlajin kilpirauhasesta löytyviä yhdisteitä, joista osalla, esimerkiksi 3-5-Dijodyroniinilla ja tyronamiineilla saattaa olla vaikutuksia myös ihmisoluihin. Tutkimustieto aiheesta on vähäistä ja valmisteiden tärkeimpien hormoneiden pitoisuudet eivät vastaa ihmisen luonnollisia hormonipitoisuuksia. Näistä syistä johtuen eläinperäisiä valmisteita ei suositella virallisissa hoitosuosituksissa.

Kilpirauhasen liikatoiminta hoidetaan kilpirauhashormonin tuotantoa estävillä tyreostaateilla, joista suo-

nessa käytössä ovat karbimatsoli ja propyyliotiourasiili. Kilpirauhasen hormonituotanto voidaan myös lopettaa kilpirauhashoidosta tuhoavalla radiojodihoidolla tai kilpirauhasen poistoleikkauksella.

Vaikka kilpirauhasen vajaa- ja liikatoiminnan hoito vaikuttaa suoravaihtelulta, erityisesti vajaatoiminnassa oireettomaksi hoitaminen voi olla haastavaa. Joskus esimerkiksi yksilöllisestä vaihtelusta tai rinnakaissairauksista johtuen eri elinjärjestelmien hormonitarve ja -sietokyky vaihtelevat. Esimerkiksi hermosto-oireet korjaava kilpirauhashormonitaso voi olla verenkiertoelimistölle ja luustolle liiallinen.

Luuston toiminta

Luukudos muodostuu teräsbetonin kaltaisesti kollageenisäikeiden muodostamasta "teräskehikosta", joka antaa luulle väännön ja venytyksen kestävyuden sekä kalsiumhydroksiapatiittikiteiden muodostamasta "betonimassasta", joka antaa luulle puristuslujuuden.

Luun laatu riippuu sen mineraalitiheydestä ja mikrorakenteen toimivuudesta. Luustossa on jatkuvasti käynnissä prosessi, jossa luun hajottajasolut (osteoklastit) hävittävät vanhaa luuta ja luun rakentajasolut (osteoblastit) muodostavat uutta tilalle korjaten näin luuhun jatkuvasti syntyviä mikrovaurioita. Elimistö pystyy näin muuttamaan luuston kollageeni-mineraaliaineksen suuntaa luuhun kohdistuvan kuormituksen mukaan. Näin luusto kestää muuttuvaakin kuormitusta rakentamalla aina sinne päin, jossa kestävyyttä tarvitaan. Ilman tätä prosessia luu haurastuu ja ennen pitkää murtuu.

Kilpirauhashormonien luustovaikutukset

Kilpirauhashormoneilla on suuri vaikutus luustoon. Kasvuikässä kilpirauhashormonit säätelevät luun pituuskasvua ja lopullisen saavutetun luun lujuuksia. Kasvuikä ohittaneessa luussa ne nopeuttavat luun muokkausprosessia.

Pituuskasvun päätyttyä kilpirauhashormonit pääsääntöisesti huonontavat luun mineraalitiheyttä. Tut-

kimusnäyttö erityisesti epänormaalien hormonimäärän vaikutuksesta on erittäin vahva ja johdonmukainen.

Eräässä tutkimuksessa havaittiin, että kilpirauhasen vajaatoiminnassa luuston mineraalitiheys on normaalia suurempi. Luun mineraalitiheyden eroavaisuuksia on havaittu jopa kilpirauhasen suhteen terveillä ihmisillä siten, että luun mineraalitiheys on keskimäärin suurempi ihmisillä, joiden TSH-arvot ovat viiterajojen yläkolmanneksessa verrattuna niihin, joiden TSH on matalaa viitearvotasoa. Tutkimusnäyttö on kuitenkin näissä tuloksissa hatarampaa.

Pohjimmaksi mekanismina on luun hajotus-rakennus sykli, joka on vajaatoiminnassa hidastunut puoleen ja liikatoiminnassa nopeutunut noin kaksinkertaiseksi normaalista noin 200 päivän kestostaan. Jokaisessa syklissä hajoaminen on hieman uudismuodostusta suurempaa, joten syklinopeuden kasvaessa luuston mineraalitiheys heikkenee.

Liikatoiminnassa myös tulehdusvälittäjäaine interleukiini-6:n pitoisuus kasvaa. Kohonneiden IL-6-tasojen tiedetään liittyvän luunkunnon heikkenemiseen. Kilpirauhashormonit myös tehostavat luustoa hajottavien lisäksi kilpirauhashormonin (parathormonin) sekä katekoliamiinien (adrenaliini, noradrenaliini, dopamiini) vaikutuksia. Kilpirauhasen liikatoiminnan on tutkimuksissa todettu huonontavan luun laatua noin 10-20 %. Liikatoiminnan hoidolla luun kunto korjaantuu joskus täysin ennalleen, mutta usein luuston mineraalitiheys jää osittain alentuneeksi.

Pitkäaikainen ja hoitamaton kilpirauhasen liikatoiminta, jossa kilpirauhashormonitasot ovat yli ja TSH alle viitearvojen, johtaa lopulta osteoporoosiin jopa 40-50 %:lla. Myös liikahoidettu vajaatoiminta, jossa hormonitasot ovat korkeat, altistaa pitkään jatkuessaan osteoporoosille. Oleellista osteoporoosiriskin kannalta on, kuinka pitkään hoitamaton liikatoiminta tai vajaatoiminnan luun kannalta liiallinen hoito on jatkunut. Yleisesti ottaen puhutaan kuukausista tai vuosista, mutta yksilölliset erot ovat merkittäviä.

Toinen oleellinen tekijä on sairautumiskä. Nuoret voivat kestää liikatoimintaa paremmin kuin ikäänty-



Kuva: Pixels

neemmät. Naiset taas ovat estrogeenin suojaamia vaihdevuosiin saakka, mutta esimerkiksi vaihdevuosien jälkeen tullut oireetonkin liikatoiminta saa nopeasti aikaan luuston haurastumista.

Osteoporoosin kehittymiselle altistavat kuitenkin monet muutkin tekijät ja ratkaisevaa onkin kokonaisuus eli elämäntavat sekä muiden riskitekijöiden välttäminen tai niiden korjaaminen.

Osteoporoosin lääkkeetön ehkäiseminen ja hoito

Osteoporoosin hoito on murtumien estämisestä ja murtumien ehkäisy on oleellista ihmisen elämän pituuden ja laadun kannalta.

Keskeistä on luustoa heikentävien tilojen korjaaminen. Tupakointi on syytä lopettaa. Koska rasituksen puute on luustolle erittäin haitallista, on luustoa rasittava liikunta tärkeää. Liikkuminen myös vähentää kaatumisriskiä lisäämällä lihasvoimaa ja -koordinaatiota sekä parantaen tasapainoa. D-vitamiinin ja kalsiumin

puutokset on korjattava ja niiden saanti turvattava.

Samanaikaisen kilpirauhasen vajaatoiminnan ja osteoporoosin hoidossa on huomioitava, että kalsiumlisät ehkäisevät voimakkaasti tyroksiinin imeytymistä, joten tyroksiinin ja kalsiumin ottamisen välillä pitäisi olla vähintään 4 tuntia.

Estrogeenin ja miehillä testosteronin, josta osa muuntuu elimistössä estrogeeniksi, puutos kannattaa hoitaa, koska estrogeeni tehostaa luun rakennusprosessia ja vähentää sen tuhoutumista. Naisilla on vaihdevuosien korvaushoidossa huomioitava estrogeenihoidon riskit, kuten rintasyöpä- ja tukosriskin kasvaminen. Kilpirauhasen vajaatoiminnassa on huomioitava, että estrogeenikorvaushoito lisää tyroksiinin tarvetta.

Mahdolliset kilpirauhasen tai lisäkilpirauhasen toimintaan liittyvät ongelmat on korjattava. Koska kilpirauhasen liikatoiminta voi olla ainakin osittainen osteoporoosin syy, on suositeltavaa, että myös oireeton, vain laboratoriotekoin todettu liikatoiminta hoidetaan. Kilpirauhasen vajaatoimintaa ei myöskään pidä hoitaa liikaa, koska liian korkea kilpirauhashormonin määrä vaikuttaa luuston kuntoa heikentävästi.

Osteoporoosin lääkehoito

Todettua osteoporoosia hoidetaan korjaamalla luun mineraalitiheyttä antiresorptiivisilla, luuston hajoamista estävillä, tai anabolisilla, luuston rakentumista lisäävillä lääkkeillä. Kaikilla osteoporoosilääkkeillä pyritään estämään murtumia vahvistamalla luuta. Näin ollen murtumat hoidon aikana saattavat viitata hoidon tehostamistarpeeseen ja vaativat aina erillisen arvon.

Antiresorptiivisista lääkkeistä tyypillisin Suomessa käytetty on kerran vuodessa suoneen annettava tsoledronihappo, joka estää luun hajottajasolujen toiminnan. Sen käytössä suositellaan hoitotaukoa noin viiden vuoden välein, jolla mahdollistetaan luun uudismuodostuksen käynnistyminen ja luuhun kehittyneiden mikrovaurioiden korjaantuminen.

Toinen antiresorptiivinen lääke, puolen vuoden välein ihon alle

pistettävä denosumabi, vähentää luun hajottajasolujen muodostumista ja toimintaa. Denosumabi-hoidon äkillinen lopettaminen voi johtaa osteoporoosin kiihtymiseen, jonka vuoksi denosumabia lopetettaessa pitää hoitoa jatkaa muulla lääkkeellä, tavallisesti tsoledronihapolla.

Hampaiden tarkistus ja ennaltaehkäisevä hammashoito ovat tärkeitä antiresorptiivisia valmisteita käytettäessä, koska niiden käyttöön liittyy erityisesti hammasinfektioiden yhteydessä lisääntyvä leukaluun kuolon riski.

Teriparatidi (lisäkilpirauhashormoni), on suuriannoksisina pulsseina annosteltuna ristiriitaisesti anabolinen, luun muodostumista edistävä lääke. Teriparatidi annostellaan pistoksina kerran päivässä ja sitä voi käyttää enintään kahden vuoden ajan.

Osteoporoosi ei kuulu vanhenemiseen

Osteoporoosi on vakava, osittain estettävissä oleva sairaus, johon voi pahimmillaan kuolla. Vaikka 50-vuotiaista naisista 15 % ja miehistä 5 % voi odottaa saavansa merkittävän osteoporoottisen murtuman loppuelämänsä aikana, ei osteoporoosi kuulu normaaliin vanhenemiseen.

Yleisellä tasolla osteoporoosin vaikutukset elämän pituuteen ja laatuun tunnetaan melko hyvin, mutta taudin syymekanismit huonosti. Osteoporoottisten murtumien kirurginen hoito metallein on Suomessa vakiintunutta ja tehokasta, mutta osteoporoosia pitäisi ehkäistä ja hoitaa nykyistä tehokkaammin. Yleisenä ongelmana on taustatilojen puutteellinen huomioiminen ja liian korkea kynnys osteoporoositutkimuksille ja osteoporoosihoidon aloittamiselle.

TEKSTI: MERJA KAIVOLAINEN

Luennoitsija ja asiantuntija:

Antti Partanen, LL, endokrinologiaan erikoistuva lääkäri

Tiivistelmä elokuussa 2020 pidetyltä avo- ja etäsopeutusvalmennuskurssin luennolta Kouvolassa.

Julkaistu aiemmin Kilpi-lehdessä 4/2020.



Kuulin, että Osteoporoosi Käypä hoito -suositus on päivitetty. Vainkuttaako se minun hoitoni? Mitä minun tulisi tietää suosituksesta?

Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäytöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia. Suositukset ovat parhaiden asiantuntijoiden laatimia yhteenvetoja yksittäisten sairauksien diagnostiikan ja hoidon vaikuttavuudesta. Suositukset laaditaan julkisin varoin lääkäreille, terveydenhuollon ammattihenkilöstölle ja kansalaisille hoitopäätösten pohjaksi. Parhaillaan selvitetään myös sitä, miten potilaat ja heidän läheisensä voisivat osallistua suositustyöhön.

Osteoporoosi Käypä hoito -suositusten päivitys ilmestyi joulukuussa 2020. Sen on laatinut Suomalainen Lääkäriseura Duodecim yhdessä erikoislääkäriyhdistysten kanssa. Suosituksella pyritään parantamaan osteoporoosin oikea-aikaista diagnostiikkaa sekä yhtenäistämään osteoporoosin ehkäisyä ja hoitoa. Suositusten tavoitteena on pienentää luunmurtumien ilmaantuvuutta sekä edistää osteoporoosia sairastavien elämänlaatua ja toimintakykyä.

Osteoporoosia sairastava voi hyödyntää Käypä hoito -suositusta muun muassa ymmärtääkseen paremmin omaa hoitoaan ja keskustellessaan hoitotahonsa kanssa omaan hoitoonsa liittyvistä päätöksistä. Suosituksessa käydään läpi muun muassa osteoporoosin ennaltaehkäisy, nikamamurtumien tunnistaminen, murtumien riskitekijäanalyysi, diag-

noosin teko sekä perus- ja lääkehoito. Suositus antaa myös taustaa lääkehoitopäätöksille. Lisäksi suosituksessa tuodaan esille pitkäaikainen kortisonihoito sekä lasten, miesten, diabetesta sairastavien ja gerasteniapotilaiden (yleensä ikääntyessä ilmentyvä haavoittuvuus ja voimien heikentyminen) osteoporoosi, joiden erityispiirteet vaikuttavat hoidon valintaan.

Yleensä osteoporoosia hoidetaan perusterveydenhuollossa, mutta tarvittaessa tehdään lähete erikoissairaanhoidon. Osteoporoosia sairastavalle tulee laatia hoitosuunnitelma yhdessä hänen kanssaan. Osteoporoosin hoidon tavoitteena on luunmurtumien, erityisesti nikama- ja lonkkamurtumien, esto.

Osteoporoosin perushoidon keskeiset osat ovat suosituksen mukaan edelleen monipuolinen ravitsemus, riittävän kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti, liikunta, kaatumisen ehkäisy sekä tupakoimattomuus. Kalsiumin lähteenä kannattaa suosia ensisijaisesti ravintoa. Tarvittaessa voidaan käyttää lisänä kalsiumvalmistetta. Osteoporoosia sairastaessa kalsiumin kokonaissaannin tulisi olla 1 000–1 500 mg vuorokaudessa. D-vitamiiniannoksen puolestaan pitäisi osteoporoosia sairastaessa perustua mitattuun S-25(OH)D-pitoisuuteen. Verikokeella mitatun pitoisuuden tavoitetaso on 75–120 nmol/l.

Osteoporoosin lääkehoidon tarve ja kesto ovat yksilöllisiä, ja ne määräytyvät osteoporoosia sairastavan murtumarikin perusteella. Hampaiden tarkistusta ja asianmukaista ehkäisevää hammashoitoa on harkittava ennen osteoporoosilääkityksen (bisfosfonaatin tai denosumabin) aloittamista.

Yleensä osteoporoosilääkettä jatketaan ainakin 3–5 vuotta, minkä jälkeen tehdään uusi arvio. Jos murtumariski on tuolloin pieni, lääkitys voidaan lopettaa. Mahdollisesta lääkehoidon keskeytyksestä tulee aina keskustella lääkärin kanssa. Jos osteoporoosia sairastavalla on puolestaan pieni luuntiheys, murtumia ja selkeät riskitekijät, harkitaan osteoporoosilääkityksen jatkamista. Jos denosumabilääkityksen keskeytystä harkitaan ja potilas on saanut

sitä enemmän kuin yhden annoksen ja etenkin jos historiassa on nikamamurtuma, on hoitoa syytä jatkaa vuoden ajan bisfosfonaattihoidolla. Murtuman tai esimerkiksi lonkkaproteesileikkauksen yhteydessä osteoporoosilääkitystä ei ole syytä keskeyttää ja uusi hoito voidaan aloittaa heti murtuman jälkeen.

Osteoporoosin seurannan tavoitteena on määrittää sairauden kulku sekä hoidon hyödyt ja haitat. Mahdollisuuksien mukaan osteoporoosiseurannan tulee perustua luuntiheysmittauksiin. Jos osteoporoosia sairastavalla ei ole lääkitystä, luuntiheysmittaus toistetaan 2–5 vuoden kuluttua. Lääkehoidon ollessa käytössä, luuntiheysmittauksia tehdään 2–3 vuoden välein. Harkinnan mukaan seurannassa mitataan myös D-vitamiinipitoisuus.

Suosituksien potilasversiossa on esitetty tiiviissä muodossa suositusten keskeinen sisältö yleiskielellä potilaan näkökulmasta. Päivitetyt Osteoporoosi Käypä hoito -suositusten potilasversion ilmestymisajankohdasta ei ole vielä tietoa.

Lähde ja lisälukemista:
www.kaypahoito.fi

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

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

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

Uusi pienenergiainen murtuma voi olla Potilasvahinko

Osteoporoosia sairastavat tulisi löytää jo murtuman saaneista henkilöistä ja heille pitäisi aloittaa osteoporoosin hoito. Mikäli näin ei tapahdu ja henkilö saa uuden murtuman, kyseessä saattaa olla potilasvahinko. Näin päättelevät Lääkärilehdessä syksyllä kirjoittaneet kokeneet lääkärit.

Osteoporoosi Käypä hoito -suositusten mukaan osteoporoosia ei kannata seuloa väestöstä. Seulonta tulee sen sijaan suunnata henkilöihin, jotka ovat jo saaneet pienenergiaisen murtuman tai joilla on suuri riski sairastua osteoporoosiin. Ensimmäisen murtuman jälkeen uuden murtuman riski on moninkertainen. Osteoporoosi on myös etenevä sairaus, joten usein seuraava murtuma on aiempaa vakavampi ja lisäksi usein aiempaa vaikeammin hoidettavissa.

Osteoporoosin sekundaaripreventio eli uuden murtuman ehkäiseminen perustuu sille, että osteoporoosiperäiset murtumat tunnistetaan ja murtuman saaneet ohjataan hoitoon. Suositusten mukaan osteoporoosin diagnoosin tulee perustua ensisijaisesti DXA-laitteella mitattuun luuntiheyteen.

Lääkehoito voidaan toisinaan aloittaa myös ilman mittausta, jos riskitekijöiden ja esimerkiksi FRAX-murtumariskilaskurin avulla tehdyn arvion mukaan hoito on ilmeisen aiheellista.

Totuus on toisenlainen

Miksi käytännössä näin ei aina tapahdu? Mistä johtuu, että edelleen moni pienenergiaisen murtuman saanut saa ensiavussa hyvän murtumahoidon, mutta sen jälkeen kukaan ei selvitä sitä, voisiko murtuman taustalla olla osteoporoosi? Niinpä suomalaiset saavat vuosittain jopa 40 000 osteoporoosiperäistä murtumaa.



Kuva: Pexels

Käytännössä tällä hetkellä terveydenhuollotamme menee merkittävät määrät resursseja osittain täysin turhaan murtumien hoitoon, kun osteoporoosin sekundaaripreventio ei toimi kuin satunnaisesti tai vain joillain alueilla. Puhumattakaan siitä, miten paljon osteoporoosin huono hoito tuottaa inhimillistä kärsimystä, lisääntyvää hoidon ja hoivan tarvetta ja ennenaikaisia kuolemia.

Ongelman merkitystä lisää se, että Suomi on ikääntymässä ennätyskellistä vauhtia: vuodesta 2020 vuoteen 2030 mennessä yli 75-vuotiaiden määrä kasvaa 550 000:sta 800 000:een. Murtumien määrä nimittäin kasvaa eksponentiaalisesti väestön ikääntymisen myötä.

Kannanotto Lääkärilehdessä

Asiaan otettiin kantaa syksyn Lääkärilehden (37/2020, 1836–1837) Näkökulma-artikkelissa. Kirjoittajina olivat LKT, ortopedi **Pekka Waris**, liiton puheenjohtaja, LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri **Tiina Huusko** sekä Osteoporoosi Käypä hoito -suositusryhmän puheenjohtaja, LKT, dosentti, sisätautien, endokrinologian ja geriatrian erikoislääkäri **Leo Niskanen**.

Kirjoituksen mukaan: "... 50 vuotta täyttäneiden naisten ja 60 vuotta täyttäneiden miesten pienenergiaisen murtuman jälkeen uusi murtuma pitäisi korvata potilasvahinkona, jos osteoporoosihoidon ei ole käynnistetty 6 kuukauden kuluessa ensimmäisestä murtumasta ja uusi murtuma tulee viiden vuoden kuluessa ensimmäisestä".



Kuva: Pixabay

Uusi murtuma pitäisi korvata potilasvahinkona.

Tämä ei kirjoittajien mukaan koske tilanteita, joissa aktiivihoidosta päätetään yhteistyössä potilaan kanssa pidättäytyä. Tällöin päätös tulisi kirjata potilasasiakirjoihin.

Velvoittavan osteoporoosihoidon perusteita

Kirjoittajat tarkentavat artikkelissaan velvoittavan osteoporoosihoidon perusteita perustuen sukupuoleen, ikäryhmään ja murtumatyyppiin sekä

FRAX-murtumariskilaskurin ja DXA-luuntiheysmittauksen tulokseen. Seuraavissa tilanteissa pienenergiaisen murtuman saaneen henkilön osteoporoosin hoito tulisi kirjoittajien mukaan aloittaa:

Naiset

- luuntiheysarvosta riippumatta kaikki lonkkamurtuman ja lanne- ja rintarangan murtuman (kompressioaste vähintään 25 %) saaneet

- kaikki 50–59-vuotiaat, joilla on ranne- tai olkaluun yläkolmanneksen murtuma, mikäli FRAX-BMI-riski on vähintään 10 %/10 vuotta ja joiden DXA-tulos on osteoporoottinen
- kaikki 60–74-vuotiaat, joilla on ranne-, olka- tai muu murtuma*) ja joilla FRAX-BMI-perusteinen hoidon aloituskyky täyttyy jo ilman DXA-tulosta ja joiden DXA-tulos on osteoporoottinen (*lukuun ottamatta kallon, kaularangan, käden ja jalkaterän murtumia)
- kaikki 75 vuotta täyttäneet, joilla on pienenergiainen murtuma korkean FRAX-lonkkamurtumariskin perusteella

Miehet

- luuntiheysarvosta riippumatta kaikki lonkkamurtuman ja lanne- ja rintarangan murtuman*) saaneet (*kompressioaste vähintään 25 %)
- kaikki 60–79-vuotiaat, joilla on ranne- tai olkaluun yläkolmanneksen murtuma ja 70–79-vuotiaat, joilla on muu murtuma ja joilla FRAX-BMI-perusteinen hoidon aloituskyky täyttyy jo ilman DXA-tulosta ja joiden DXA-tulos on osteoporoottinen
- kaikki 80 vuotta täyttäneet, joilla on pienenergiainen murtuma korkean FRAX-lonkkamurtumariskin perusteella

Tärkeä päänavaus

Lääkärilehden artikkeli on tärkeä päänavaus, joka toivottavasti vie tärkeää asiaa eteenpäin. On sekä yksilön että yhteiskunnan etu, että osteoporoosia sairastavat löydetään ja heidän osteoporoosinsa hoidetaan ja näin vähennetään osteoporoosiperäisten murtumien määrää. Näin ikääntyvässä Suomessa säästetään sosiaali- ja terveydenhuollon resursseja olennaiseen ja vanheneva väestömme pysyy mahdollisimman pitkäikäisenä toimintakykyisenä.

TEKSTI: ANSA HOLM

Potilasvahinko

Kyseessä on potilaalle terveyden- ja sairaanhoidon yhteydessä aiheutunut henkilövahinko, joka voi olla esim. ruumiinvamma, sairaus tai potilaan menehtyminen. Myös fyysisen tai psyykkisen terveydentilan ohimenevä (esim. kipu tai särky) tai pysyvä heikentyminen on lain tarkoittama henkilövahinko.

Tyypillisin korvattava vahinko on hoitovahinko. Se on voinut aiheutua tutkimisesta tai hoitamisesta tai, mitä Lääkärilehden artikkelissa tarkoitetaan, niiden laiminlyönnistä. Hoitovahinko korvataan, mikäli kyseisen lääketieteen erikoisalalla toiminut kokenut terveydenhuollon ammattihenkilö olisi vastaavassa tilanteessa toiminut toisin ja siten välttänyt vahingon. Potilasvahingosta voi hakea korvausta Potilasvakuutuskeskuksesta.

Lähde: www.pvk.fi. Sivustolla on tarkemmin tietoa vahinkoilmoituksen perusteista, korvauksista ja ilmoituksen laatimisesta.

Kevättä kohden odottavaisin mielin

Vuosi vaihtui rauhallisesti kauniista, lumen peittämää, luontoa ihmetellen ja kuulumisia videopuheluihin lähimpien kanssa vaihtaen. Uuteen vuoteen lähdettiin liitossa vauhdikkaasti Tasapainoisen tammikuun ja Aktiivisen alkuvuoden viestinnällisten, sosiaalisen median kampanjoiden parissa. Joko sinä seuraat somekanaviamme Facebookissa tai Instagramissa, huomasitko julkaisumme tammikuussa sekä uudet tasapainovinkkivideot Luustoliiton YouTube -kanavalla?

Yhdistysten vapaaehtoisille tarjottiin tammi- ja helmikuun aikana maksutonta etäkoulutusta teemallisten iltapäivien aikana. Eri puolilla Suomea toimivat vapaaehtoiset vahvistivat osaamistaan ja tapasivat, kuulumisia vaihtaen, toisia yhdistystoimijoita. Etäkoulutusten aiheita olivat muun muassa uuden jäsenrekisterin käyttöönotto, tietoturvallinen toiminta yhdistyksessä, yhdistyksen kotisivujen päivittäminen, liikuntatoiminnan kehittäminen EKLI-hankkeen tuella sekä kunta-vaalivaikuttaminen. Koulutusiltoapäivät olivat suosittuja ja niihin on tähän mennessä osallistunut jo yli 40 vapaaehtoista ympäri Suomen kaikista (17) Luustoliiton jäsenyhdistyksistä. Maaliskuussa koulutusta on tarjolla erityisesti yhdistyksen vertaistoiminnan kehittämiseen.

Koko Suomessa odotellaan jo kovasti tavallisempaan arkeen palaamista ja tuttuun ihmisten kohtaukseen erilaisten harrastusten parissa. Aiemmin asioinnin lomassa on voinut tavata lähialueen ihmisiä ja vaihtaa kuulumisia, mutta nyt asiointikin pitää hoitaa mahdollisimman vähillä kontakteilla.

Luusto- ja osteoporoosiyhdistyksissä ollaan huolissaan ihmisten yksinäisyydestä ja liikkumisen vähenemisestä. Luusto tarvitsee säännöllisesti monipuolista liikettä, monipuolisen ravinnon lisäksi, pysyäkseen vahvana. Ja kova kaipuu olisi jo yhteiseen tekemiseen. Valitettavasti korona vaikuttaa edelleen, pitkin kevättä, toiminnan järjestämiseen ja tarjoamiseen koko maassa, yhdistysten kokoontumisia on rajoitettu monin paikoin. Nyt onkin tärkeää edelleen pitää hyvää huolta itsestä sekä toisista noudattamalla yleisiä ohjeita tartuntariskin vähentämiseksi;

- 1) Vältetään lähikontakteja, mutta pidetään yhteyttä ystäviin ja läheisiin.
- 2) Muistetaan turvavälit ja käytetään tarvittaessa kasvomaskoja, vältetään asiointia ruuhka-aikoina sekä kokoontumisia ahtaissa sisätiloissa.
- 3) Huolehditaan käsi- ja yskimishygieniasta.

Yhdistykset tukevat jäseniään koronan keskellä eri keinoin ja tarjoavat toimintaa arkeen. Toimintaa pyritään järjestämään niin, ettei toiminta lisää sairastumisen riskiä. Monet yhdistykset ovatkin kokeilleet toiminnan tarjoamista videon välityksellä, etäyhteydellä, niin etäjumpan kuin etäluentojenkin muodossa. Osa yhdistyksistä tarjoaa vertaistukea puhelimitse ja osa on lähettänyt monipuolisempaa jäsenpostia kuin aiemmin. Osa yhdistyksistä järjestää pienimuotoisia kohtaamisia esimerkiksi ulkoilun merkeissä, sillä ulkona turvaetäisyyksiä on helpompi ylläpitää ja lähikontakteja ei synny.

Kaikille jäsenille avoin etäluento-sarja "Elämää osteoporoosin kanssa" alkaa maaliskuun 11. päivä klo 15.00. Vuorovaikutteinen luentosarja tarjoaa mahdollisuuden keskustella muiden sairastavien kanssa osteoporoosista ja kysyä teemoista suoraan asiantuntijoilta. Luentoja on torstai-iltojen lisäksi maalis-huhtikuun ajan. Ilmoittaudu mukaan sähköpostitse tiina.kuronen@luustoliitto.fi ja saat vastauksena luentoaiheet sekä Teams-osallistumislinkin, jolla pääset mukaan. Luentosarjan päätyttyä voimme jatkaa tapaamisia jäsenten etäkahvien merkeissä toukokuun ajan videoyhteydellä, samaan kellonaikaan.

Tässä tilanteessa kannattaa seurata entistä aktiivisemmin oman yhdistyksen viestintäkanavia ja ajankohtaisviestintää esimerkiksi paikallislehdessä, Luustotieto-lehden lopussa olevasta tapahtumakalenterista, jäsenkirjeistä sekä yhdistysten nettisivuilta luustoliitto.fi/jäsenyhdistykset. Ja kannattaa myös varmistaa, että yhteystietosi ovat ajan tasalla yhdistyksessä. Tarvittaessa voit olla myös yhteydessä liiton toimistoon (toimisto@luustoliitto.fi p. 050 5391441) Me liiton työntekijät olemme teidän apunanne ja tukenanne myös koronan aikana myös esimerkiksi digitaitojen opettelussa; voimme opastaa, esimerkiksi puhelimen välityksellä, kuinka pääset mukaan vaikkapa etäluentoja seuraamaan.

Aurinkoisia kevättalven päiviä ja tavataan etäyhteydellä!

TIINA KURONEN
järjestösuunnittelija,
Suomen Luustoliitto ry



"Oli mukava kuulla muiden osallistujien mietteitä sairastamiseen liittyen. Vertaistuki on tärkeää. Voi ja uskaltaa kysyä toisilta ja kertoa itse, jos voi tukea toista."

tavoitteensa kokonaan ja 60 % osallistujista saavutti tavoitteensa osittain kurssin aikana.

Monet osallistujista lisäsivät kurssin aikana jonkin tietyn liikuntamuodon tai -kerran viikkoonsa. Osallistujan tavoitteena saattoi myös olla esimerkiksi päivittäisen lenkkeilyn ylläpitäminen tai säännöllisestä ruokailusta huolehtiminen myös viikonloppuisin. Osallistujiin otettiin uudelleen yhteyttä reilut neljä kuukautta kurssin päättymisen jälkeen. Tuolloin suurin osa kurssin osallistujista kertoi, että heidän kurssilla tekemänsä omahoitoon liittyvät muutokset olivat jääneet pysyväksi osaksi arkea.

Lähes kaikki osallistajat kokivat saaneensa vertaistukea kurssin aikana. Osallistajat kuulivat, että muilla oli ollut samanlaisia kokemuksia arjesta kahden pitkäaikaissairauden kanssa. Osallistujien saama vertaistuki innosti ja motivoi heitä. Kurssi vahvisti myös ymmärrystä omahoidon merkityksestä ja tärkeydestä. Lisäksi kurssi toi piristystä korona-ärkeen. Kaikki osallistajat suosittelisivat vastaavaa kurssia henkilölle, jolla on todettu osteoporoosi ja kilpirauhassairaus.

Valitettavasti tänä vuonna Kilpirauhassairautta ei ole mahdollisuutta vastaavan yhteistyökurssin järjestämisen Luustoliiton kanssa. Uusi Luustoliiton yhteistyökumppani on Lilinkotisäätiö, joka tarjoaa toipumista tukevaa avointa toimintaa ja asumispalveluita mielenterveys- ja päihdetoipujille. Yhteistyökurssi Lilinkotisäätiön kanssa on suunnitteilla kesäkuussa.

Yhteistyö eri tahojen kesken on tärkeää, mutta osallistajat ovat kurssin kuin kurssin onnistumisen voima.

TEKSTI JA KUVA:
PAULIINA TAMMINEN

Yhteistyössä on voimaa

Syksyllä 2020 järjestettiin ensimmäinen Luustoliiton ja Kilpirauhasliiton yhteinen kuntoutumiskurssi. Kurssi oli suunnattu henkilöille, joilla on todettu sekä osteoporoosi tai osteopenia että kilpirauhassairaus. Kurssin suunnittelu aloitettiin jo vuonna 2019. Poikkeusolot vaikuttivat suunnitelmaan, mutta lopulta kurssi onnistuttiin jär-

"Kuulin muilta kurssilaisilta, miten pitkäaikaissairauksien kanssa pystyy elämään ja miten omahoitoon voi vaikuttaa. Pienet itselle sopivat tavoitteet edistävät omahoitoa. Stressitön elämä sairauden kanssa antaa iloa elämään."

jestämään kolme päivän kestoisena kokonaisuutena Kouvolassa. Kurssin haun perusteella kurssille valittiin 10 naista ympäri Suomen. Mukana oli sekä työikäisiä että eläkkeellä olevia. Kurssin ohjasivat **Pauliina Tamminen** Luustoliitosta ja **Asta Salonen** Kilpirauhasliitosta. Lisäksi kurssilla vieraili muutama asiantuntijaluennoitsija ja vertaistukija **Sirkka Nuutinen**.

Kurssilla keskityttiin arkeen, jossa kulkee mukana kaksi pitkäaikaissairautta. Kurssilla käsiteltiin muun muassa ruokavaliota, liikuntaa, kaatumisen ehkäisyä ja unta jokaisen osallistujan oman arjen lähtökohdista käsin. Oman arvionsa mukaan kaikki osallistajat onnistuivat asettamaan kurssilla itselleen omahoidon tavoitteen, jota kohti he etenivät kurssin aikana. Osallistujista 40 % saavutti

EKLI -hankkeen kuulumisia

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Luustoliiton Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hanke alkoi viime vuoden syyskuussa ja on nyt hyvässä vauhdissa. Olen liiton uutena liikuntasuunnittelijana ja hankkeen työntekijänä esitellyt hanketta useammassa tilaisuudessa.

Myös marraskuun lopussa järjestettävä Luustoliiton liittokokousluento käsitteli hankkeen teemoja. Aihe herätti 20 kuulijassa innostunutta keskustelua sekä selvää kiinnostusta hanketta kohtaan.

Yhdistyskoulutus kokosi kiinnostuneita yhteen

EKLI-hankeesta kiinnostuneille tarjoutui liittokokousluennon jatkumona mahdollisuus osallistua teemalliseen yhdistyskoulutukseen tammikuun lopussa. Tuolloin kerrottiin tarkemmin hankkeen perustana olevasta OTAGO-harjoitusohjelmasta. OTAGO on Uudessa-Seelannissa kehitetty ohjelma iäkkäiden kaatumisen ehkäisemiseksi. Ohjelman teho ja toimivuus on osoitettu lukuisissa tutkimuksissa. Niinpä hanke tuo tärkeän käytännönläheisen mallin yhdistysten liikuntatoimintaan ja kaatumisen ehkäisyyn.

Yhdistyskoulutuksessa kerrottiin OTAGO:n lisäksi hankkeen tulevista suunnitelmista: liikunnan vertaisohjaajille suunnitelluista koulutuksista ja OTAGO-ohjelmaan pohjautuvan ryhmätoiminnan mahdollisuuksista.

OTAGO-harjoitusohjelma

Yhdistyskoulutuksen 12 osallistujaa seitsemästä eri jäsenyhdistyksestä kuuntelivat tarkasti, kun kerroin muun muassa meneillään olevasta materiaali- ja koulutussuunnittelusta. Ensimmäiset alueelliset lähikoulutukset liikunnan vertaisohjaajille järjestetään syksyllä 2021, mikäli vallitseva koronatilanne sallii.

Tämän jälkeen perustetaan kiinnostuneisiin yhdistyksiin pilottiryhmiä (3 kpl), joissa koulutettu liikunnan vertaisohjaaja ohjaa OTAGO-ohjel-

maan perustuvaa harjoittelua. Pilot-tiryhmiltä saadun palautteen avulla kehitetään "konseptia" ennen sen laajempaa levitystä kiinnostuneisiin yhdistyksiin.

Yhdistyskoulutukseen osallistuneet kommentoivat ja ideoivat ahkerasti sekä esittivät tarkentavia kysymyksiä muun muassa hankkeen tulevasta koulutussisällöistä, liikunnan ryhmätoiminnasta, siihen liittyvistä käytännön järjestelyistä, harjoittelun turvallisesta soveltamisesta sekä harjoittelun seurannasta.

Liikunnan selvitystyöstä apua yhdistysten liikuntatoiminnan tukemiseen

Uuden vuoden alussa jäsenyhdistykset ovat tyypillisesti kuvanneet ja tilastoineet yhdistyksessä järjestetyn toiminnan edellisvuodelta. Vuoden 2021 alussa jokaiselta yhdistyksiltä on alettu koota sekä kirjallisesti että suullisesti tarkempaa tietoa myös yhdistyksen tämänhetkisestä liikuntatoiminnasta sekä toiveita tulevasta. Järjestösuunnittelijamme **Tiina Kuronen** on ollut vuoden alusta alkaen yhteydessä kaikkien jäsenyhdistysten puheenjohtajiin. Tämän lisäksi



TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN

tulen itse olemaan kevään aikana tarkemmin yhteydessä jokaisen jäsenyhdistyksen nimettyyn liikunnan yhteyshenkilöön/liikuntavastaavaan. Tarkoituksena on kartoittaa yhdistysten kiinnostusta EKLI-hankkeen tarjoamaan liikuntatoiminnan tukeen yhdistyksessä.

Selvitystyö jatkuu ja saatujen vastausten perusteella hanketta kehitetään mahdollisimman hyvin yhdistysten liikuntatoimintaan liittyviä tarpeita vastaavaksi.

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla -hanke tulee saamaan oman logon osana Luustoliiton muuta visuaalista ilmettä. Työ on kesken, mutta hyvää kannattaa hetki odottaa! Jatkossa hankkeen kuulumisia voit lukea tästä Luustotieto-lehdestä. Lisäksi sähköisten uutiskirjeiden, verkkosivujen sekä sosiaalisen median kautta tiedotan ajankohtaisista asioista. Jos haluat kysyä tai keskustella jostakin hankkeeseen liittyvästä asiasta, tavoitat minut puhelimitse ja sähköpostin välityksellä.



Kuva liikunnan vertaisohjaajien jatkokurssilta Lehmirannasta.



Liiton hallitusta päivitettiin ja valittiin puheenjohtajisto

Luustoliiton syksyn liittokokous järjestettiin jännittävissä merkeissä internetin välityksellä. Esityslistalla oli puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten valinnat vuosi-suunnitelman ja talousarvioiden lisäksi.

Tilaisuuteen osallistui 23 liittokokousedustajaa 13 jäsenyhdistyksestä sekä 6 hallituksen jäsentä ja liiton toiminnanjohtaja. Mukana teknisenä tukena mahdollisten äänestysten varalta oli kaksi henkilöä. Teknisiä henkilöitä ei käytännössä kuitenkaan tarvittu, sillä kokous sujui sopuisissa merkeissä ilman äänestyksiä.

Liiton puheenjohtajaksi valittiin tulevalle kaksivuotiskaudelle liiton puheenjohtajana edellisen kauden toiminut LT **Tiina Huusko** (Espoo). Ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin jatkamaan luustokuntoutuja **Annikki Kumpulainen** (Lahti) ja uudeksi toiseksi varapuheenjohtajaksi valittiin EL **Olli Simonen** (Helsinki).



Syksyn liittokokous tehtiin etäyhteydellä.

Hallituksen uusiksi jäseniksi valittiin TtT **Johanna Edgren** (Tampere) ja luustokuntoutuja **Päivi Mazzei** (Jyväskylä). Varajäseniksi valittiin jatkamaan **Hillevi Karjalainen** (Kuopio) ja **Sirkka Nuutinen** (Pieksämäki). Hallituksen

jättivät luustokuntoutuja **Ritva-Liisa Aho** (Hämeenlinna) ja professori **Riku Nikander** (Tampere). Nykyisen hallituksen kokoonpanon näet lehden sivulta 3.

Kutsu

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen kevään liittokokous on lauantaina 24.4.2021 klo 12.00 alkaen.

Kokous ja sitä edeltävä liittokokousluento järjestetään etäyhteydellä. Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräisten asioiden (§ 13) lisäksi liiton äänestys- ja vaalijärjestys sekä liiton uusi strategia.

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen tulee ilmoittaa **9.4.2021 mennessä** liiton toimistoon toimisto@luustoliitto.fi mielellään tarvittavien valtakirjojen kera. Jäsenyhdistyksiin lähetetään kokouskutsu ja ilmoittautumislomake valtakirjapohjineen erikseen. Yhdistysten liittokokousedustajille toimitetaan etukäteen kokousmateriaali.

Ennen liittokokousta klo 10.30 on liittokokousluento aiheesta ”Terveysneuvontatutkimus: Ikääntyneille terveyttä ja toimintakykyä”. Luennoitsijana on liittohallituksen uusi jäsen TtT, tutkija **Johanna Edgren** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus



Turvaamme tietosi ja niiden käsittelyn

Moni muistaa viime syksyn Vastaamo-tietomurron, joka saattoi herättää huolta myös omien henkilötietojen suojasta. Luustoliitto ja sen jäsenyhdistykset noudattavat EU:n yleisen tietosuojasetuksen vaatimuksia ja suhtautuvat vakavasti tietoturvan varmistamiseen. Liitto halusi parantaa tietosuojaselosteiden löydettävyyttä entisestään ja päivitti tämän vuoksi tietosuojakäytäntösivunsa.

Suosittellemme lukemaan sivua säännöllisesti ja kysymään, mikäli jokin asia askarruttaa mieltä. Tietosuojaselosteet löytyvät osoitteesta [luustoliitto.fi/tietosuoja](https://www.luustoliitto.fi/tietosuoja).

Luustoliitto kohti kuntavaaleja: MURTUMAT KURIIN!

Huhtikuussa on kuntavaalit. Sote-uudistus etenee ja sen myötä vastuita siirtyy kunnilta hyvinvointialueille (= maakunta tai sote-alue). Kuntien vastuulle jää merkittäviä tehtäviä, kuten kuntalaisien hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen (= "hyte"), asumisen sekä liikenteen ratkaisut, vapaa-ajan palvelut sekä järjestöjen toimintamahdollisuuksien turvaaminen.

Tulevaisuudessa alueiden ja kuntien terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimenpiteitä mitataan hyte-kertoimen avulla. Kyseessä on valtionosuuden lisäosa. Mitä paremmin kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä, sen suurempi on sen valtionosuus. Ja mitä paremmin koko alueen kunnat toimivat asiassa, sen suurempi on koko alueen valtionosuus.

Miten kuntien ja alueiden toimenpiteitä mitataan ja valtionavustuksen suuruus määritellään?

Mittareina ovat*

- kunnilla kaatumishoitajaksojen määrä
- alueilla lonkkamurtumien määrä.

* kunnilla on yhteensä 6 tulosindikaattoria, alueilla 5.

Luustoliitto on yhdessä jäsenyhdistyksiensä kanssa aloittanut kuntavaaleihin liittyvän viestintäkampanjan, jonka avulla lisätään poliittisten päättäjien tietoutta kaatumisten ja lonkkamurtumien ehkäisystä.

Estetään kaatumiset

- Ikääntyneille terveellinen, turvallinen, esteetön ja esteettinen arkiympäristö.
- Hyvinvointikertomukseen kaatumisten ehkäisyn tavoitteet, toimenpiteet ja vastuutahot.

Estetään lonkkamurtumat

- Osteoporoosia sairastaville kuntoutumiskursseja.
- Liikuntaryhmiä osteoporoosia sairastaville.
- Tuetaan järjestöjä, joilla on liikuntaa ja toimintaa osteoporoosia sairastaville.

Varmistetaan osteoporoosin hyvä hoito

- Hyvinvointialueilta edellytetään hyvää ja toimivaa hoitoketjua.
- Hoitoketjussa mukana vertaistuki ja yhdistysten tarjoamat palvelut.

Muista äänestää kuntavaaleissa ja antaa äänesi ihmiselle, joka lupaa hoitaa sinun asioitasi.



Luustohoitaja- koulutusta Arcadassa

Arcada ammattikorkeakoulussa tammikuussa 2020 käynnistynyt luustohoitajan täydennyskoulutus saatiin päätökseen koronasta huolimatta vuoden lopulla. Kyseessä oli järjestyksessään toinen luustohoitaja-täydennyskoulutusryhmä. Koulutuksen suoritti 19 terveydenhuollon ammattilaista eri puolilta Suomea ja se järjestettiin Arcadan ja Luustoliiton yhteistyönä. Onnea uusille luustohoitajille! Teitä tarvitaan.

Syksyllä Arcadassa starttaa kolmas luustohoitajan täydennyskoulutus (15 op). Koulutus syventää ammattilaisten osaamista luusto- ja osteoporoosiasioissa. Lisäksi koulutuksessa keskitytään osteoporoosin hyvän hoidon kehittämiseen osallistujien omissa toimipaikoissa. Koulutuksen avulla otetaan iso harppaus kohti entistäkin parempaa osteoporoosin hoitoa.

Asiasta tulee tarkempia tietoja lähiaikoina. Seuraa Luustoliiton uutiskirjeitä ja kotisivuja sekä Arcadan viestintää.





Lomalle edullisesti!

Luustoliitolla on tänä vuonna kolme lomaviikkoa mukavien ihmisten seurassa! Lomia tuetaan taloudellisesti. Lomaviikon hinta on vain 100 € täysihoidolla. Lomaohjelmassa on päivittäin ohjattua liikuntaa, monenlaista aktiviteettia, yhdessäoloa, vertaistukea sekä luustoterveyteen ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää tietoa. Järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n sekä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) kanssa.

Lomaviikot

(haku meneillään tai tulossa):

3.-8.10.2021 Voimaa vertaisuudesta -loma, Härmän Kylpylä (MTLH), lomahaku on meneillään ja päättyy 3.7.2021.

4.-9.10.2021 Yhdessä enemmän -loma, Lautsian kartano, lomahaku 17.5.-18.7.2021 (Hyvinvointilomat).

Lomalle voi hakea joka toinen vuosi. Perustele hakemuksesi taloudellisin, sosiaalisiin ja/tai terveydellisiin perustein.

Haku osoitteessa:

hyvinvointilomat.fi/hae-lomalle (Lautsia) sekä MTLH:n lomalle osoitteessa <https://lotu.lomajarjestot.fi/t/MTLH/calendar/list> (Härmä).

Voit myös tilata hakulomakkeen:

Hyvinvointilomat puh 010 830 3400 ma-pe klo 9-12,
MTLH puh 010 2193 460 ma-pe klo 9-13 tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441 ma-pe.



Kuva: Pixabay



Kotkan Seudun Luustoyhdistys 10 vuotta!

Kotkassa juhlittiin yhdistyksen kymmenvuotistaivalta koronarajoitusten vuoksi vain kymmenen hengen voimin Kumppanuustalo Viikarissa. Yhdistys muisti alusta lähtien mukana olleita **Taimi Raussia** (kuvassa vas.) ja **Arja Vartiaista** (oik.) pienessä kahvihetkessä.

- Kymmenen vuotta on ollut mukavaa ja antoisaa aikaa, kertoo yhdis-

tyksen puheenjohtajana alusta lähtien toiminut **Tuula Saarinen** (kuvassa keskellä) ja jatkaa:

- Sitkeydellä ja pienillä asioilla voi lopulta saada aikaan jopa isoja asioita.

Tällä hetkellä yhdistykseen kaivataan uusia toimijoita:

- Tulkaa mukaan mukavaan toimintaan!



Etelä-Savon Luustoyhdistyksen kokoustunnelmia

Etelä-Savon Luustoyhdistyksen yhdistetty kevät ja syyskokous järjestettiin Savonlinnassa loka-kuussa.

- Pidettiin maskit päällä ja turvavälit – paitsi kuvassa, nauraa yh-

distyksen puheenjohtaja **Satu Auvinen-Leinonen** (kuvassa oik.). Kokous järjestettiin osittain etänä Luustoliiton Teams-yhteyden kautta.

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

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

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **23.4.2021** mennessä osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Leena Kämppi, 050 339 3181
leenak_60@hotmail.com

Sihteeri

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

Jäsensihhteeri

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

Vertaistuen yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

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

Osteoporoosihoitaja Katja Liukkosen ajanvaraus www.essote.fi. **Terveysneuvo klo 8–16**, puh. 015 211 411. Voit myös jättää soittopyynnön.

KEVÄTKOKOUS

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry:n kevään vuosikokous lauantaina **20.3.21 klo 13.30** Mikkeliissä, Estery-talossa (Otto-Mannisenkatu 4). Sääntömääräiset asiat. Kokous järjestetään etäkokouksena. Yhdistyksen hallitus on kuitenkin koolla Estery-talolla. Ilmoita osallistumisestasi **13.3.21** mennessä Leena Kämpille puh. 050 339 3181 / s-posti leenak_60@hotmail.com. Ilmoittautuneet saavat etäkokouslinkin sähköpostiinsa. Klo 13 alkaen mahdollisuuksien mukaan luento luustoterveyteen liittyen, aihe on vielä avoin. Tervetuloa osallistumaan!

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT

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

Tiistaina 9.3. Osteoporoosin lääkähoidosta kertoo Kari Piskonen.

Tiistaina 13.4. Vieraana osteoporoosihoitaja Katja Liukkosen Essotesta.

Tiistaina 11.5. Ulkoilua ja kahvittelua Naisvuorella.

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä Mikkelin Kuntopalvelussa on toistaiseksi tauolla koronan takia.

Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n järjestämä Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa, Kiiskimäenkatu 2. Kevätkausi 30 €. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Leena Kämppi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhteystiedot

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

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416
tuovityrvainen@luukku.com

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen **joka kuukauden toinen torstai, Järjestöalo Neuvokas**, Tasakatu 4–6. Tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

Torstai 11.3. Ohjelma avoin.

Torstai 8.4. klo 17 vierailu naisten liike Ariteassa Kalevankadulla. Ilmoittautuminen viikkoa ennen vierailua Sirkka Nuutiselle.

LIIKUNTA

Maksuton kuuden yhdistyksen yhteinen liikuntaryhmä on peruttu toistaiseksi koronan vuoksi.

Samoin **TULE-kuntosaliryhmä on peruttu** koronan vuoksi. Omatoimisesta kuntosalimahdollisuudesta ole yhteydessä Sirkka Nuutiseen. Uusia ideoita ja toiveita ensi syksyn toimintaa ajatellen voi ilmoittaa Sirkka Nuutiselle.

Ilmoitamme tarkemmin **Pieksämäen Lehden seurapalstalla**.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdysenkilö

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

VERTAISTUKI-ILLAT

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

Torstai 25.3. Ohjelma avoin

Torstai 22.4. Ohjelma avoin

Torstai 27.5. Kevätretki

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

Yhdistyksen sähköposti:
khlusto@gmail.com

Hallitus

Puheenjohtaja, tiedotus ja jäsenasiat

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

Varapuheenjohtaja

Aino Sihto, Janakkala, 040 564 7214
ainosihto@gmail.com

Liikuntavastaava

Vappu Hietala, 044 986 7565
vappu.hietala1@gmail.com.com

Muut hallituksen jäsenet

Mirja Kylä-Harakka, 050 574 5621
mirja.ky2li2ki@gmail.com

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

Riitta Salo, 050 534 6275
anjariitta.salo@gmail.com

Arja Viitanen, 045 870 7750
arja.viitanen@pp.inet.fi,

Varajäsenet

Irma Vepsä-Komula, 040 063 2858
irmveps@gmail.com

Marja-Liisa Ässälä, 050 413 4144
marjaliisa.assala@gmail.com

Vertaistuki

Ritva-Liisa Aho ja Riitta Salo
(yhteystiedot edellä)

Luustopiiri

Aino Sihto, 040 564 7214 ja
Päivi Ikkala, 040 072 8930

TAPAHTUMAT

Vertaistuki-ilta Forssassa tiistaina 23.3. klo 17-19 Vikspirtillä, Ollintie 6. Lisätiedot Tarjalta.

25.3. klo 13-15 tutustumme opastettuna Hämeenlinnan uudistettuun pääkirjastoon.

15.4. klo 16.30 Keskusteleva vertaistuki-ilta, Kumppanustalo H 205, Kirjastokatu 1.

KEVÄTKOKOUS

Kutsu Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen kevätkokoukseen torstaina **29.4.2021 klo 17-19** Kumppanuustalossa, Kirjastokatu 1. Auditorio 2. kerros. Sääntömääräiset asiat, kuten v. 2020 tilinpäätös ja toimintakertomus sekä päivitetty budjetti 2021 ja sääntömuutoksia. Sydämellisesti tervetuloa.

Puolenpäivän **teatteriretki** Hämeenlinnasta Jokioisille tiistaina **1.6.** Teatteri "Tuntematon" ja liveorkesteri esittää Väinö Linnan "Tuntematon sotilas" klo 18.30. Ennen esitystä tutustumme opastetusti Jokioisten nähtävyyksiin sekä nautimme kahvit ja suolaisen palan. Hinta jäsenille 79 € (ei-jäsenet 89 €), sisältää myös väliaikakahvit, teatterilipun ja HämeBusin kuljetukset. Lisätiedot ja ilmoittautuminen Ritva-Liisalle.

LIIKUNTA

Tiistaisin klo 11 Seniorileidien kuntopiiri Naisten kuntosali Fitness Femme, Palokunnankatu 15, kertamaksu 4,50 € (ei-jäsenet 5 €).

Torstaina 4.3. ja 8.4. klo 12 "Aktiivinen alkuvuosi"-tasapainoliikuntaa ja saunakävelyä. Tapaamme linnanpihalla Kustaa III-kadun pääportin luona. Lisätiedot Vapulta.

Torstaina 11.3. ja 15.4. klo 11 Keilaus, Fifth Avenue, Sibeliuksenkatu 2. Lisätiedot Arjalta.

JÄSENTIEDOTE

Jäsentiedote 1/2021 ja sen mukana tietopaketti liikuntaa ja osteoporoosin omahoitoa on postitettu jäsenille. Seuraava monistettu jäsenkirje tulee syksyllä. Tiedotamme vuoden varrella tapahtumista sekä **Hämeenlinnan Kaupunkiutisten lauantain numeroissa** että **sähköpostitse**. Jos Sinulla on sähköposti tai sen osoite on muuttunut, ole hyvä ja ilmoita uusi

osoitteesi Ritva-Liisalle, aho.ritvaliisa@gmail.com, ja pysyt ajan tasalla.

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

KEVÄTKOKOUS

ti 20.4.2021 klo 17:00 yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous. Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa mukaan! Ennen varsinaisia kokousasioita kulttuuri- luotsi Else Heikkilä kertoo kuvin Jyväskylän julkisista taideteoksista. Vallitsevan koronavirus-tilanteen takia kokous järjestetään etäyhteydellä. Tätä varten tarvitsemme ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiosoitteesi. Ilmoittautuminen etukäteen **13.4.2021** mennessä sähköpostitse osoitteeseen anu.salpakoski@hotmail.com.

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

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja / jäsenasiat

Tuula Saarinen, 050 347 9510
tuulasaarinen5@gmail.com

TAPAHTUMAT

Korona vaikuttaa toiminnan järjestämiseen, ja ajankohtaisinta tietoa toiminnasta saa puheenjohtajalta. Yhteydenotot mieluiten tekstiviestinä tai sähköpostitse. Ryhmien osallistujamääriä on rajoitettu koronarajoitukset huomioiden.

KEVÄTKOKOUS

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry:n kevätkokous **15.4.2021 klo 13** alkaen Kumppanuustalo Viikarissa. Käsittelyssä sääntömääräiset asiat.

Haluaisitko tuoda uusia tuulia toimintaan tai hoitaa esimerkiksi jäsenviestintää? Toivotamme kaikki kiinnostuneet mukaan toimintaamme – tervetuloa!

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenyhdyshenkilö

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011
tlansisalmi@gmail.com

Tarjoiluvastaava

Riitta Venekoski, 040 743 7402

Sihteeri

Pia Soidinmäki, 050 917 7159
piasoidinmaki@hotmail.fi

Vertaistuki

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

Liikuntayhdyshenkilö

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

Ilmoitetut tapahtumat järjestetään koronatilanteen salliessa.

TAPAHTUMAT**KEVÄTKOKOUS**

Pirkanmaan Luustoyhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous keskiviikkona **28.4.2020 klo 17** Pellervontuvan isossa kokoushuoneessa (Pellervonkatu 9, Tampereen Kalevassa). Tupa sijaitsee Tampereen uimahallin lähistöllä entisen Domus-talon matalassa osassa. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 13 §:ssä kevätkokoukselle määrättyt asiat. Tervetuloa!

Hiihtoa tasaisella ladulla tai ainakin suksien ulkoiluttamista torstaina **11.3.2021 klo 13**. Kokoontuminen Kaupin urheilukeskuksen vanhan huoltorakennuksen luona (Kaupin Pesisäpallostadionin katsomon takana). Autolla tuleville yleinen ja ilmainen paikoitusalue. Kuntokatu 5. Harjoitteluun tasapainoa ja hiihdetään tasaisella maalla. Uskaltaudu siis suksien kokeiluun, vaikka ne olisivat pitkään olleet varastossa! Pakkasraja -15 astetta ja tarvitaan latu. Ilmoittautuminen sähköpostitse tai puhelimitse Ullalle (yhteystiedot yllä) viimeistään ma 8.3.

Kävelyä ja vertaistukea kuukauden kolmantena maanantaina klo 12 alkaen. Tapaaminen Tampereen keskustorilla Vanhan kirkon rappusilla. Ei ilmoittautumista. Kävellään ja olosuhteiden salliessa lopuksi halukkaat voivat omakustanteisesti lounastaa tai kahvitella yhdessä. Tiedustelut Birgitta Hakulinen, 040 538 0500 mieluiten tekstiviestillä.

Ma 15.3.2021 klo 12 kävelyn suunta Lapinniemen kylpylä.

Ma 19.4.2021 klo 12 kävely Pyynikillä ja tarjoilukohteena Amurin Helmi.

Ma 17.5.2021 klo 12 kävely Arboretumille.

LIIKUNTA

Maanantaisin klo 14.20 osteoporosi-kuntosaliryhmä Tampereen stadionilla (Ratinan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Kevätkauden hinta 42 €. Tiedustelut, 050 554 5874.

Tiistaisin klo 12.30–13.30 Luustoliikuntaryhmä Koskikodin palvelukeskuksessa (Rongankatu 8, Tampere), O. krs, Koskipirtti. Ryhmä on maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikunta-vaatteet, sisätossut/-kengät ja juomapullo. Ilmoittautumisia ei tarvita ja ryhmään voi osallistua yksittäisiäkin kertoja. Lisätiedot Minna Putkisaari, 040 632 7834.

Parittomien viikkojen lauantaisin klo 14–15 jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin Reumayhdistyksen kanssa. Paikka: Tammelakeskus, Itsenäisyydenkatu 21 B, käynti sisäpihalta, pääoven oikealta puolelta. Ohjaaja Merja Brusila. 5 €/kerta. Ilmoittautumista ei

tarvita. Koronatilanteen mahdollisesti pahentuessa voi tiedustella mahdollista peruuntumista lähettämällä tekstiviesti numeroon 040 824 2979 ja kirjoita siihen LAVIS sekä nimesi, niin sinut pidetään ajan tasalla siitä, kokoontuuko ryhmä.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

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

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

TAPAHTUMAT

Koronan takia toistaiseksi ei ole suunniteltu tilaisuuksia. Seuraa kuitenkin **torstaisin Ilkka-Pohjalaisen Menotoimintapalsta** ja **Pirkanmaan Luustoyhdistyksen ilmoituksia** Luustotieto-lehdessä. Myös Pirkanmaan (Tampere) tapahtumiin saa osallistua. Liikunnallista kevättä kaikille – sentään voimme ulkoilla, hiihtää ym.!

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto:

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 510 0886

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Sihteeri

Tuula Räikkönen, 040 510 0886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava

Anja Laitinen, 040 058 1427
anjatuiral@live.com

Kotisivuvastaava

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

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

Tapahtumat järjestetään, jos korona-ohjeistukset sallivat.

TAPAHTUMAT

Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina jatkuvat klo 17-19 (Kansankatu 53). Kokouspaikka Asema-kabinetti Kumppanuuskeskuksessa. Ilmoitus Forum-lehdessä tapahtumapalstalla.

Osteoporoosiluento Pakkalan salissa 17.3.2021 klo 17-19. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan paikallisessa lehdessä.

KEVÄTKOKOUS

Kevään yleiskokous **7.4.2021 klo 17** Hagia Sofia ravintolassa (Kirkkokatu 2, 90100 Oulu). Käsitellään yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat. Yhdistys tarjoaa iltapalan.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena. Muistakaa seniorilipun hankinta.

Ohjattu **ryhmäliikunta** jatkuu uusissa tiloissa (Sammakkotalo, Saaristonkatu 22) **maanantaisin klo 12-13**. Maksu 5 €/kerta. Suositettu ja suositeltava ryhmä erityisesti osteoporoosiliikuntaa tarvitseville.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

Varapuheenjohtaja

Maija Kortelainen, 050 599 2536

Sihteeri

Raija Puumalainen, 040 823 9462

Taloudenhoitaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Taru Turunen, 040 560 7564

Tiedottaja

Mervi Hainaro, 040 571 5437

Hallituksen jäsen

Senja Makkonen, 040 763 8447

Varajäsenet:

Auli Kuronen, 040 724 5102

Hannele Virkkunen, 044 362 2474

Liikuntavastaava

Tuula Pirnes, 040 538 0168 (hallituksen ulkopuolelta)

Vertaistuki:

Mervi Hainaro, 040 571 5437

Maija Kortelainen, 050 599 2536

Kannatusjäsenemme vuonna 2021

Joensuun Keskusapteekki ja

Kuntokeskus Energy

TAPAHTUMAT

Lukupiiri-illat Joensuun pääkirjaston Opinpesässä:

Maanantaina 15.3. klo 17.00. Alex Schulman: Polta nämä kirjeet. Kolme aikatasoa, kolme sukupolvea, yksi salaisuus.

Maanantaina 19.4. klo 17.00. Marie Benedict: Rouva Einstein. Nerokas fyysikko Albert Einsteinin varjossa.

Lukupiiri-illoissa keskustellaan kirjojen herättämistä ajatuksista ja tunnelmista. Kirjat avautuvat lukijalle eri tavalla, kun lukupiiriläiset kertovat kokemuksistaan. Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia. Tervetuloa mukaan!

Jäsenilta keskiviikkona 24.3. klo 17-19.

Jäseniltamme vieras terveydenhoitaja Tarja Voutilainen luennoi aiheesta ikääntyvien uni. Sitovat ilmoittautumiset erityisruokavalioineen viimeistään 16.3. ensisijaisesti sähköpostilla osoitteeseen: senja.makkonen@gmail.com, tekstiviestillä tai soittaen numeroon 040 763 8447. Tilaisuus pidetään Ortodoksisen Kulttuurikeskuksen kokoushuoneessa, Kauppatu 44, Joensuu.

Tiistaina 20.4. klo 13 pj. Aune Saarelainen ja vpj. Maija Kortelainen menevät **vierailulle Lieksaan** tapaamaan luustoyhdistyksemme jäseniä. Maija pitää alustuksen aiheesta "Miten selviydyin elämänkriiseistä ja koettelemuksista". Tapaamispaikka varmistuu myöhemmin.

**KEVÄTKOKOUS**

To 22.4. klo 17-19. Tilaisuus alkaa runoesityksillä ja jatkuu sääntömääräisellä kevätkokouksella. Kuulemme aluksi Runon Ystävät ry:n jäsenten esittämiä runoja keväästä ja luonnosta sekä saamme tietoa yhdistyksen toiminnasta. Tilaisuus jatkuu sääntömääräisellä kevätkokouksella, jossa esillä ovat yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Sitovat ilmoittautumiset erityisruokavalioineen viimeistään 14.4. ensisijaisesti sähköpostilla osoitteeseen: senja.makkonen(at)gmail.com, tekstiviestillä tai soittaen numeroon 040 763 8447. Tilaisuus pidetään Ortodoksisen Kulttuurikeskuksen kokoushuoneessa, Kauppatu 44, Joensuu.

Keskiviikkona 12.5. klo 13 lähdetään luontoretelle

Joensuun Kuhasaloon Pielisjoen suistoon. Ota omat eväät ja kävelysauvat mukaan! Teemme kävelyretken Tuulan ja Anitan ohjauksella ja nautimme omat eväät jossa-kin mukavassa paikassa. Tarkkaillaan luontoa, levähdetään hetki, ihastellaan kevättä ja kuunnellaan lintujen liverrystä. Tapaamisiin klo 13 Kuhasalon parkkipaikalla. Tervetuloa kävelemään!

LIIKUNTA

Siun sote suosittaa, että aikuisten sisätiloissa tapahtuvaa ryhmäliikuntaa tulisi välttää, koska maakuntamme on edelleen kiihtymisvaiheessa. Tämän johdosta yhdistyksemme **kuntotanssi- ja luustojumppatunnit ovat tauolla koko kevättalven ajan.**

TIEDOKSI

Huomioimme kulloinkin voimassa olevat koronapandemiaan liittyvät rajoitukset ja tiedotamme muutoksista hyvissä ajoin.

Käytämme kasvosmaskeja tilaisuuksissamme, myös käsidesiä ja suojakäsineitä on saatavilla. Näin huolehdimme kaikkien turvallisuudesta osallistua tapahtumiimme.

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista **Luustotieto-lehdessä, sähköpostilla** sekä tarvittaessa **Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla.**

Ajankohtaiset tiedot löytyvät myös Luustoliiton alaisilta **kotisivuiltamme**.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Mirja Säiniö, 050 369 4248
mirsai@hotmail.com

Sihteeri / jäsenasiat / liikunta- vastaava

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

TAPAHTUMAT

Jäsentapaamiset jatkuvat Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs) koronatilanteen rajoitukset huomioiden **tiistaisin kello 12.30–15.00**.

Keväällä 2021 tapaamme **9.2./9.3.** (yhdistyksen varsinainen kokous) / **13.4. ja 11.5.** ryhmähuoneessa (2 krs). Kaupunki on rajannut tämän koontumistilamme henkilömääräksi 11 siten, että saavumme ja lähdemme varatun aikamme puitteissa. Varmistaaksesi paikkasi ilmoittaudu edellisenä päivänä Hillevi Karjalaiselle, 050 644 28.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry:n varsinainen kokous **9.3. klo 12.30** Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, Kuopio). Sääntömääräiset asiat.

13.4. mukana on MTKL:n kuntoutusneuvoja Mirva Laine, aiheena on "Epävarmuus & mielenterveys".

Muissa tapaamisissa käsiteltävinä aiheina on mm. uusi Käypä Hoito suositus (löytyy netistä), Luut Lujiksi Liik-kumalla -kirjasen läpikäyntiä. Voitte myös esittää toiveitanne tapaamis-temme teemoiksi!

LIIKUNTA

Jatkamme **liikuntaa** kevään kaudella 6.5.2021 asti, ei 1.4. (Kiiristorstai) ja koronatilanteen rajoitukset huomioiden **torstaisin klo 11.00–12.00** Coronaria Fysiopalvelu Kunto-Kuopio Oy:n tiloissa (Torikatu 19) fysioterapeuttien ohjauksessa. Maksu jäsenille

5 € ja muille 6 €. Osallistujamäärä on rajattu kymmeneen (ohjaaja + 9), joten varmistaaksesi paikkasi ilmoittaudu viimeistään edellisenä tiistaina Liisa Jalkaselle 040 737 8736. Etusija jäsenillä.

OSTEOPOROOSIHOITAJA

KYS: puh. 044 717 8038 tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 13–14. Kuopion pääterveysasema: yhteys oman Terveystieteiden osaston kautta.

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja, jäsenasiat ja sihteeri

Tuija Lehtinen, 040 730 8058
tuikkulehtinen@gmail.com

Muistathan ilmoittaa muuttuneet jäsentietosi Tuijalle. Jos haluat **jäsenkirjeen** tulevaisuudessa vain sähköpostiisi, ilmoita siitä sähköpostitse osoitteeseen **pajathameen.luustoterveys@outlook.com**.

Luustoviesti on Luustoliiton yhdistyksen jäsenille tarkoitettu uutiskirje ajankohtaisista asioista ja liiton tapahtumista. Sen saat lähettämällä oman sähköpostiosoitteesi osoitteeseen **toimisto@luustoliitto.fi**.

TAPAHTUMAT

KEVÄTKOKOUS

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään Järjestökeskuksen tiloissa **tiistaina 23.3. klo 15** alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Järjestökeskuksen osoite: Hämeenkatu 26 A 3 krs. Kahvitarjoilu, tervetuloa.

Yhdistyksen hallitus on päättänyt olla järjestämättä jäsentapahtumia tai yhteistä kevätretkeä pandemiatilanteen muuttuessa alueellamme kovinkin nopeasti. Sääntömääräinen kevätkokous järjestetään maaliskuussa.

Jos tilanteeseen tulee muutosta, ilmoitamme niistä paikallislehtiin **Uusi Lahti** ja **ESS yhdistyspalstoilla**.

Kuntosalit ovat toivottavasti päässeet alkamaan, mutta alkuvuodesta **sekä Mäkilänsalon että kaupunginsairaalan kuntosalit ovat olleet suljetut ryhmätoiminnalta**.

Maksut kevään kuntosaleista tulevat maksuun vasta kun tiedämme, milloin pääsemme aloittamaan. Hyvitämme myös viime vuoden lopun peruutetut käynnit tämän kevään maksuissa. **Älä siis maksa kuntosalin kausimaksua ennen kuin saat ohjaajalta tiedon lopullisesta summasta**.

Jos olet kiinnostunut kokeilemaan kuntosalia kevään aikana, ota yhteyttä puheenjohtajaan.

Tilanteen salliessa Lahden Järjestökeskus järjestää jäsenyhdistyksilleen yhteisen kevätretken, josta ilmoitus tulee myös paikallislehtiin. Seuraa siis lehtien yhdistyspalstoja tässäkin asiassa kevään aikana. Kohdetta ei ole vielä päätetty.

Luustoliiton nettisivuilla on uutta materiaalia osteoporoosin omahoitoon liittyen, käy katsomassa **www.luustoliitto.fi**.

Päijät-Soten alueella luuntiheysmittauslaite (Dexa-laite) on nykyään pysyvästi entisen kaupunginsairaalan kuvantamisen tiloissa. Jos edellisestä mittauksestasi on aikaa (n. 3 vuotta) tai sinulla ei ole suoraa hoitosuhdetta lääkäriin jolta voit suoraan pyytää lähetettä, ota yhteyttä Harjun Terveysteen. Pyydä alueesi luustohoitajaa ottamaan sinuun yhteyttä joko puhelimitse tai varaamalla käyntiajan. Hän arvioi kanssasi mittauksen tarpeen ja konsultoi asiassa lääkäriä.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki
045 601 6105

toimisto@osteopkseutu.fi

Toimiston puhelinajat tiistaisin
klo 12–15.

Yhdistyksen hallitus 2021

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199
helena@paulasto.fi

Varapuheenjohtaja

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

Muut hallituksen jäsenet

Riitta Nordström
Liisa Saha
Marjatta Toppila

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoon **internet-sivuiltamme** osoitteesta www.luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistyset/paakaupunkiseudun-luustoyhdistys.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille.

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

JÄSENILLAT

Koronatilanteen aiheuttamien koontumisrajoitusten vuoksi jäseniltoja ei järjestetä toistaiseksi. Selvitämme mahdollisuutta järjestää jäsentapaamisen etänä.

VERTAISTUKI-ILLAT

Tiistai 30.3. klo 17–19

Tiistai 27.4. klo 17–19

Mikäli rajoitukset jatkuvat, järjestämme vertaistuki-illat etätapaamisina Teamsin välityksellä. Tilanteen salissa kokoontumispaikkamme on Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros. Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi.

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

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään **torstaina 15.4.2021 klo 18**. Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros, Helsinki. Kokoukseen voi osallistua myös etänä. Käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa mukaan vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan!

Hangon paikallisosasto**Vetoryhmä**

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

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

Ulla Sjösten, 040 095 9678

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

Aune Nyberg, 040 356 2989

Varajäsenet

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

Marlen Näsänen, 040 047 8019

Rahastonhoitaja

Eira Taurén

TAPAHTUMAT JA LIIKUNTA

Tapahtumat ja liikunta on peruttu toistaiseksi koronan vuoksi.

Seuraathan **Eu-lehden tapahtumialpasta**. Kom ihog att följa **med Eutidningen**.

Saimaan Luustoyhdistys ry

Os. c/o Riitta Glöd staf, Pellervonk. 13,
53500 Lappeenranta

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
hille@luukku.com

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

TAPAHTUMAT

HUOM! Suomenniemen teatterin esitys siirtyy uuteen ajankohtaan (seuraa lehti-ilmoittelua).

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

KEVÄTKOKOUS

Kevätkokous **tiistaina 20.4.2021 klo 12**. Paikka Perillistenkatu 3, kerhohuone. Esillä yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu! Tervetuloa!

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

HUOM! Osa liikuntaryhmistä koronan takia toistaiseksi tauolla.

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

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

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

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

Tasapainojumppa Urheilutalon Judosalissa **keskiviikkoisin klo 10.00–11.00**. Ohjaaja Suvi Romppanen.

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

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

Tuolijooga Lauritsala-talolla torstaisin klo 14–15. Ohjaaja Eija Juvakka. Hinta 4 € kerta/jäsen ja 5 € kerta/ei-jäsen. **Toistaiseksi tauolla.**

Tervetuloa jäsenet ja ei-jäsenet!

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

Seuraa myös ilmoittelua yhdistyksen kotisivuilla: www.osteosaimaa.fi ja **Etelä-Saimaan** keskiviikon lehdesä Seurat ja yhdistykset tiedottavat -palstalla.

Salon Luustoyhdistys ry

c/o Salon 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

Liikuntavastaava

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

Retkivastaava

Tuula Miikkulainen, 050 540 6935
miikkulainen.teuvo@gmail.com

Hallituksen jäsen / emäntä

Heljä Heininen, 050 544 9891
helja.heininen@outlook.com

Rahastonhoitaja

Terhi Saari, 040 765 6890
terhi.saari@hotmail.com

Varajäsenet

Sirkka Karimo
Taimi Hämmäläinen

Vertaistukihenkilöt

Synnöve, Tuula, Taimi, Sirkka
(yhteystiedot yllä)

Eira Degener (Somero),

050 558 6586
eira.degener@somero.fi

Elina Friberg (Salo), 044 568 9929

epfriberg@gmail.com

Sinikka Kähkönen (Särkisalo),

040 775 7925

Riitta Lahti (Koski TI),

044 584 0939, kasperintie.11@live.fi

Maija Leirola (Perniö),

040 074 3605

Aino Männikkö (Salo)

Sirpa Saarikoski (Halikko),

040 837 9695
saarikoskisirpa@gmail.com

TAPAHTUMAT

4.3. SYTYn Sali klo 16
vertaistukiryhmä.

KEVÄTKOKOUS

Salon Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään **4.3.2021 klo 17** SYTY:n salissa sekä etänä Teamsissä. Kästtelystä sääntömääräiset asiat. Ilmoita Synnövelle, osallistutko SYTY:llä vai etänä.

1.4. SYTYn Sali klo 16

vertaistukiryhmä.
Toukokuussa kevätretki/-retket.

LIIKUNTA

Huom! Koronapandemian takia ryhmien aikoihin voi tulla muutoksia!

Pirteyttä Päiviin -liikuntaryhmät ovat vertaisohjaajien ohjaamaa liikuntaa. Tarkempi kurssikuvaus ja ilmoittautuminen Hellewissä, www.salo.fi/hellewi > ikääntyneiden liikunta.

Liikunnan vertaisohjaajat

Elina Friberg, yhdistyksen vesijumppa to klo 10.15 ja PP lempeä liikunta / venyttely uimahallin 3. krs ma klo 10.

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

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

Aino Männikkö, Majakan PP-jumppa ke klo 10 ja yhdistyksen vesijumppat ma klo 11.35 ja pe klo 13

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

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

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

Vesijumppa Salon uimahallin terapia-altaassa **ma klo 11.35, to klo 10.15 sekä pe klo 13.** Kevätkausi 2021 **30.4. saakka ja syyskausi 6.9.-3.12.** Ryhmiä ei pidetä kevät- ja syyslomien aikana. Normaali uimahallimaksu kassalle tai uintiliikuntakortin näyttö ja kauden lopussa (touko- ja joulukuun alkupäivinä) 1 €/ kerta jäsen, muut 2 €/kerta yhdistyksen tilille **F192 4715 2020 0045 56** tai ohjaajille. Ohjaajat: Aino Männikkö p. 040 053 1268 ja Elina Friberg p. 044 568 9929. Uintiliikuntakortin hinta on 55 € eläkeläiselle. Vanha kortti käy siihen merkittyyn päivään asti. Suositus on 2-3 kertaa/

viikossa ohjattua liikuntaa kävelyn ja muun ulkoilun lisäksi.

Koski TI. **Tuolijumppa** maanantaisin Yhdistystalolla, Hämeentie 43 **klo 14-15** kevätkaudella **26.4.** saakka ja syyskaudella **6.9.-29.11.** Ohjaaja Riitta Lahti p. 044 5840939. Ryhmä toimii Härkätien Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Maksuton.

Kaikki ohjaajiemme ryhmät on vakuutettu tapaturmien varalta. Luustoliiton vakuutusyhtiö on Lähi-Tapiola, Salon vakuutusyhtiö on if. Ohjeet on ohjaajilla.

Hyvinvointipiste Linjurissa (Vilhonkatu 14 Salo) on suljettu toistaiseksi koronaepidemian takia.

Salon Vanhuspalveluiden kaikille vanhuksille avoin asiakasraati on tauolla ja kokoontumisesta ilmoitetaan. Yhdistys tekee yhteistyötä Ikäkeskus Majakan (Hornintie 5, Halikko) kanssa. Ikäkeskus Reimarin toiminta on tauotettu toistaiseksi koronaepidemian takia.

LISÄTIETOJA

Pidämme **luentoja** osteoporoosista, luustostävällisestä ravinnosta ja liikunnasta sekä tasapainotestausta eri yhdistyksille pyydettyä sekä jaamme esitteitä tapaamisaikoina ja liikuntaryhmissä toiveitten mukaan!

Osteoporoosin riskitekijäin ilmetessä on tehtävä luuntiheysmittaus DXA-laitteella TYKS:ssa tai Turunmaan sairaalassa. Tutkimus on maksuton, lääkärin lähete tarvitaan.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, Facebook-vastaava
Tiina Kuusrainen

Varapuheenjohtaja, liikuntavastaava
Iris Kurikka, iris.kurikka@live.com

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

Muut hallituksen jäsenet

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

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Puheenjohtaja

Olli Simonen
olli.simonen@fimnet.fi

Sihteeri

Maire Kolimaa, 050 524 5256
kolimaa@hotmail.com

Jäsensihiteeri

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

TAPAHTUMAT

VUOSIKOKOUS

Kutsu Suomen Osteoporoosiyhdistyksen vuosikokoukseen: Yhdistyksen vuosikokous järjestetään koronaepidemian vuoksi pääsääntöisesti Teams-kokouksena **25.3.2021 klo 18** alkaen. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Linkki kokoukseen lähetetään myöhemmin kaikille, jotka ovat antaneet tai antavat sähköpostiosoitteensa jäsensihiteerille. Kokousjärjestelyt mahdollistavat myös henkilökohtaisen osallistumisen kokoukseen Helsingissä. Kokouspaikka ilmoitetaan yhdistyksen sivuilla myöhemmin.

WEBINAARILUENNOT

(yleisöluennot netissä)

Webinaari A: "Luulääke - milloin, kenelle ja kuinka pitkään" luennoitsijana osteoporoosin Käypä hoito -työryhmän puheenjohtaja, dosentti Leo Niskanen, ajankohta **tiistai 9.3.2021 klo 18**.

Webinaari B: Osteoporoosin ensitietopäivä, aiheena "Mistä tiedän, ovatko luuni lujat?", luennoitsijana osteoporoosilääkäri Ari Rosenvall, ajankohta keskiviikko **24.3.2021 klo 18**.

Webinaari C: Aiheena "Pienet liikuntatoteot - suuret terveysvaikutukset", luennoitsijana liikuntatieteen maisteri, LiTM Outi Palkama, ajankohta **20.4.2021 klo 18**.

Syyskaudella järjestettävissä webinaareissa käsitellään ainakin ravitsemuskysymyksiä ja D-vitamiinia.

Ilmoittautuminen kevään webinaareihin tapahtuu sähköisesti osoitteeseen osteoporoosiyhdistysuomen@gmail.com. Ilmoittautumisviestissä tulee kertoa osallistujan nimi, sähköpostiosoite ja mihin webinaariin (A / B / C) haluaa ilmoittautua. Voit ilmoittautua samalla kertaa kaikkiin kolmeen webinaariin. Ilmoittautuneille lähetetään viimeistään kahta päivää ennen tilaisuuden alkua linkki, jota napsauttamalla pääset osallistumaan webinaariin.

OSTEOPOROOSIN OPINTO- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät järjestetään **Heinolassa 17-18.6.2021**, Kylpylähotelli Kumpelissa (koronavaraus). Jos lähempänä ajankohtaa näyttää epävarmalta, emme ota riskejä vaan perumme päivät ja maksetut maksut palautetaan.

Ohjelma ja alustajat:

Vanhene viisaasti - säilytä terveytesi ja toimintakykysi (*Geriatrician professori Timo Strandbeg*)

Osteoporoosin diagnostiikka (*Erikoislääkäri Ari Rosenvall*)

Osteoporoosin omahoito on luuston terveyden ja sairauden hoitoa ja edellytys luulääkehoidon onnistumiselle (*Erikoislääkäri Olli Simonen*)

Osteoporoosin lääkehoito (*Käypä Hoito -työryhmän puheenjohtaja, dosentti Leo Niskanen*)

Luulääkehoito ja hampaat

(*Hammasyllilääkäri Eeva Kormi*)

Sekundaariset osteoporoosit (*Erikoislääkäri Ari Rosenvall*)

Aamujumppa samanaikaisesti sekä sisätallassa että ulkona (*Fysioterapeutti Tiina Paldan ja LiTM Outi Palkama*)

Liikettä luihin ja niveliin - keho ja pää kiittävät (*LitM Outi Palkama*)

Ehkäise lihaskato (sarkopenia) ja lihasten kuihtuminen (*Erikoislääkäri Olli Simonen*)

Mitä uudet tutkimukset kertovat D- ja K-vitamiineista? (*Farmakologian professori Ilari Paakkari*)

Virkistysosiot: Heinolan kesäteatteriesitys "Riemurahat" (ensi-ilta), Historialliseen Heinolaan tutustuminen kävellen, Hotelli Kumpelin kylpylä.

Päiville ovat tervetulleita kaikki osteoporoosi- ja luustoyhdistysten jäsenet ja muut asiasta kiinnostuneet. Kutsu ja päivistä yksityiskohtaisemmin www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista/tiedotteet.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

Jos Sinulla on kysyttävää osteoporoosista, sen ehkäisystä, omahoidosta tai lääkehoidosta ym., soita **lääkärin neuvontapuhelimeen**. Palvelu on käytettävissä joka maanantai klo 14-15. Huom. puhelinnumero on jäsenkirjeessä ja maksat puhelusta tavallisen puhelumaksun.

OSTEOUUTISET

on sähköinen uutislehtemme. Saat uusinta ja ajankohtaista tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä. Jos haluat uutiset paperiversiona tai et ole yhdistyksen jäsen, ota yhteys jäsensihiteeri Päivi Vuoreen. Osteouutiset löytyy myös verkkosivuiltamme osoitteesta www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi pian uutisten jäsenpostituksen jälkeen.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat

Aija Hämäläinen, 040 5776471

Sihteeri

Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

TAPAHTUMAT

Suunniteltu teatterimatka Raumalle **13.3.2021 on peruttu**.

KEVÄTKOKOUS

20.4.2021 klo 18.00 alkaen yhdistyksen kevätkokous TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku). Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Ohjelmaa mietitään vielä. Koronapandemia aikaan käytetään kasvomaskia ja pidetään turvavälit. Tulethan terveenä paikalle. Kahvitarjoilu.

28.4.2021 klo 13.00 liikuntaa Turun Urheilupuistossa, ohjaajana TULE-tietokeskuksesta ft, Jenna Wallden. Osallistujille vesipullo.

Turun kaupunginteatterissa 22.5. klo 14.00 esitys "Kysy Siskoilta". Jäsenhinta 30 euroa ja ei-jäsenet 44 euroa. Tiedustelut Pirkolta puh. 041 445 7110 15.4.2021 mennessä.

Vallitsevan Koronapandemian vuoksi tapaamisia ei voida tällä hetkellä järjestää.

LIIKUNTA

Ruusukortteli on suljettu toistaiseksi. Jäsenille ilmainen kuntosalivuoro Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) keskiviikkoisin klo 17.30–19.00 ja torstaisin klo 15.30–17.00 27.5.21 asti. Laitteita käytetään omatoimisesti. Liikuntasalin pukuhuoneessa voi vaihtaa vaatteet. Yhdistyksen vertainen on paikalla. Ruusukorttelin aulassa ja pukuhuoneessa maskisuositus. Tulethan terveenä paikalle. Rajoitettu osallistujamäärä. Seuraa TS lehti-ilmoittelua ja <https://luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/turunseudun-luustoyhdistys-ry/>

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

Ilmoittemme tapahtumista **jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa Yhdistystoiminta**-sivulla sekä **luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/turun-seudun-luustoyhdistys/**.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Sihteeri

Veikko Tuominen, 046 888 7771
tuominenvk@gmail.com

Jäsenasiat

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

Muut hallituksen jäsenet

Ritva Tuominen, Ellen Joutsen

Lukijakilpailu

Syyskuun Luustotieto-lehdessä lukijakilpailuna oli luustoihminen ristikko, jonka ratkaisusanaksi muodostui KAATUMISEN EHKÄISY. Saimme vastauksia jälleen niin sähköpostitse kuin postikortteina, kiitos kaikille osallistuneille!

Arvoimme osallistujien kesken tuttuun tapaan kolme yllätyspalkintoa, jotka postitetaan voittajille lähiaikoina.

Tällä kertaa arpa osui seuraavien lukijoiden kohdalle:

Marjatta Arppe, Kirkkonummi
Anni Eskola, Kouvola
Helena Koikkalainen, Pieksämäki
Onnea voittajille!

Tämänkertaisessa lukijakilpailussa selvitetään anagrammeja. Järjestä kirjaimet uudelleen ja selvitä, mitä luustoon liittyviä sanoja vihjeisiin on piilotettu.

Lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon **pe 16.4.2021** mennessä joko sähköpostitse osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai postitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki, niin olet mukana kolmen yllätyspalkinnon arvonnassa. Muistathan ilmoittaa vastauksesi yhteydessä myös nimesi ja yhteystietosi. Henkilötietoja käytetään arvonnassa toteuttamiseen sekä palkintojen postittamiseen.

Alla kilpailusanat

UNIKILTA

MH AIVOSALI

NOPSA AITA

H PÄÄKOTI OY

VINOTAR

RUTTU LUUMUN



Ilmoita sähköpostiosoitteesi ja voita!

Saatko Luustoliiton sähköisen uutiskirjeen Luustoviestin? Tai onko sinulla uusi sähköposti, eikä Luustoviesti vielä tavoita sinua? Ehkä sähköpostiosoitteesi on vaihtunut? Haluaisitko saada yhdistyksen lähettämät sähköiset jäsenkirjeet? Ilmoita sähköpostiosoitteesi osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi, ja osallistut yllätyspalkinnon arvontaan! Voit osallistua, vaikka sähköposti olisikin jo tiedossamme.

Osallistumalla annat luvan tallentaa sähköpostisi jäsen-tietoihisi. Ilmoitathan viestissä myös nimesi sekä postiosoitteesi ja otsikoi sähköposti esimerkiksi sanalla sähköpostikilpailu. Lisätietoa henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja.

Jäsenalennukset vuonna 2021

– etuja ja alennuksia jäsenkortilla

VALTAKUNNALLISET JÄSENALENNUKSET

Holiday Club

Holiday Club valtakunnallinen -15 % alennus Holiday Club -kylpylähotellien, Villas- ja Chalets-huoneistojen sekä loma-asuntojen päivän hinnoista. Lisäksi Holiday Club voi tarjota kampanjaluonteisesti lisäetuja. Alennuksen saa, kun tekee majoitusvarauksen sekä maksaa varauksen Holiday Clubin verkkokaupan kautta osoitteessa www.holidayclub.fi. Varaus tulee tehdä koodilla: LUUSTO15 (vain koodin avulla saa alennuksen).

instrumentarium

Instrumentarium, InstruOptiikka, Keops-optiikka ja Nissen-myymlöissä:

- Silmälasit, normaalihintaiset -30 %.
- Näöntarkastus:
optikon suorittama veloitus, laajennettu näöntutkimus 35 € (saatavilla osassa Instrumentarium-myymlöitä, sisältää silmänpohjankuvauksen).
- Aurinkolasit:
normaalihintaiset -20 %
- Piilolinssit:
normaalihintaiset -25 %.
Piilolinssitarkastus: ensimmäinen sovitus veloitus, toinen vaihtosovitus jälkitarkastus veloitus.

VIKING LINE

Viking Line tarjoaa Luustoliiton jäsenille monia alennuksia sekä ris-teilyihin että reittimatkoihin. Voit tutustua jäsenalennuksiin netissä: www.vikingline.fi/edut/luustoliitto. Alennuksen suuruus vaihtelee viikonpäivän, lähtöajan, täyttöasteen ja varausajankohdan mukaan. Alennusta ei voi yhdistää muihin tarjouksiin/alennuksiin.

PAIKKAKUNTAKOHTAISET ALENNUKSET

HALIKKO

Halikon Kukkapisti
(Vanha Turuntie 1)

- Normaalihintaiset tuotteet (ei adressit) -10 %.

HÄMEENLINNA

Aulangon Apteekki
(Aulangontie 1)
03 622 900

- Normaalihintaiset kalsium- ja D-vitamiinivalmisteet -10% (ei lääkkeitä)

Naisten kuntosali Fitness Femme
(Palokunnankatu 15)
040 538 3833

- Tiistaisin klo 11 naisten tunnin kuntopiiri, kertamaksu 4,50 € (normaalihinta 5 €)
- 1 kk kuntosali 35 € (40 €)
- 3 kk kuntosali 100 € (120 €)
- 10 kerran kortti 55 € (60 €) voimassa 3 kk

KEMI

Tutoris Oy (Valtakatu 21-23)

- Luuntiheysmittaukset -10 %.

KUOPIO

Coronaria Fysiopalvelu Kunto Kuopio Oy
(Torikatu 19)

- Fysioterapia-, hieronta- ja alaraajaterapiapalvelut -10 %.

Itä-Suomen Yliopiston Apteekki
(Puijonkatu 23)

- Normaalihintaiset, ei-lääkkeelliset tuotteet -10 %.

Puijonlaakson Lääkärikeskus
(Kiekkotie 2)

- 20 € alennus 120 € hintaisesta luuntiheysmittauksesta

Untamon Urheilu

(Haapaniemenkatu 2)

- Tuotteista -10 % (ei palveluista)

MIKKELI

Apteekki Stella

(Stella, Porrassalmenkatu 20)

- Normaalihintaiset D-vitamiini- ja kalsiumvalmisteet (ei-lääkkeelliset) -10 %.
- Nutria proteiinipitoiset lisäravintovalmisteet neljän pullon ostajalle -10 %.

Elena Mikkeli Oy

(Akseli, Maaherrankatu 18-20)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

Instrumentarium

(Porrassalmenkatu 25)

- Normaalihintaiset terveys- tuotteet -10 %.
- Aurinkolasit -15 %.
- Kehykset ja linssit -20 %.
- Optikon suorittama näöntarkastus -15 %.

Kelloliike V. Pylvänäinen Oy

(Porrassalmenkatu 25)

- Tuotteista 10-15 % alennus (ei työt eikä tarjoustuotteet eikä jotkut tuoteryhmät, kuten Polar)

Mikkelin Uusi Apteekki

(Akseli, Maaherrankatu 18-20)

- Kalkki-D-valmisteet (ei lääkkeelliset), Glukosamiini (Active, Combi, Strong) ja Jomo Ice kylmägeeli, 150 ml, -10 %.

Parturi-Kampaamo Salon Riley

(Vuorikatu 7)

- Hoitokäsittelyt -10 %.

Savon Hautaustoimisto/

Savon Kukka

(Raatihuoneenkatu 12)

- Normaalihintaiset leikko- ja ruukkukukat -10 %.

Taitavat suutarit

(Graani, Graanintie 1)

- Liukuesteet -15 %.

OULU

Fulari

(Kirkkokatu 19)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

Kukkakauppa Kanerva

(Hallituskatu 22)

- Kukista, ruukuista ja koristeista -10 %.

Käsityöliike Somikki

(Kirkkokatu 29)

- Neulelangat ja -puikot -10 %.

Merimaaria

(kaikki myymälät)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

Norin Kello ja Kulta

(Merikoskenkatu 6)

- 10 % alennus normaalihinnoista
- Paristonvaihto 7 € (norm. 8 €)

Pietan Puoti

(Merikoskenkatu 5)

- Normaalihintaiset tuotteet -15 %.

Terveystalo

(Albertinkatu 16)

- Luuntiheysmittaukset -10 %.

Uusi muoti

(kaikki myymälät)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %

PIEKSÄMÄKI

Euro Kello ja Kulta

(Häyrisentie 4)

- Jäsenalennus -20 %
(ei vintagetuotteet)

Jalkahoitola Anne Malk

(Keskuskatu 23)

- Jäsenalennus 5 €.

Kauneuspiste Outi & Riina

(Keskuskatu 26)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

Parturi-Kampaamo My Lady

(Kalevalankatu 33)

- Työstä ja tuotteista -10 %.

Pieksämäen Tukituote ja Apuväline

(Häyrisentie 2)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

Putiikki Sepponen

(Savontie 2)

- Normaalihintaiset D-vitamiini-
valmisteet -10 %.

Yläristin Kukka ja Hautauspalvelu ky

(Keskuskatu 54)

- Leikkokukat, sidontatyöt,
lahjatavarat - 10 %.

PIRKKALA

Kauneushoitola Pirkkalan Beauty

(Pereentie 27 D)

- Kosteuttava ja ravitseva
kasvohoito, Ruusunen uni,
kaikille ihotyypeille. Sisältää
haluttaessa kulmien muotoilun ja
värin. 59 € (normaalisti 65 €)
- Normaalihintaiset ihonhoito-
tuotteet -10 %

SALO

Kukkakauppa Kukkakimppu

(Helsingintie 5)

- Normaalihintaiset tuotteet
-20 %, ei adressit, kukka-
välitykset eikä morsiuSSIDONNAT.

Kukkakauppa Regina

(Horninkatu 11)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %,
ei adressit, kukkavälitykset eikä
morsiuSSIDONNAT.

Käsityöliike Anjalan

(Annankatu 5)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.
Ei koske Pirtin kehräämön
lankoja eikä kipuapulankaa.

Salon Nappi

(Annankatu 5)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

Suutari Pekka

(Hämeentie 37)

- 5-15 % alennus suutari-
palveluista, avaimista,
kaiveruksista ym.

Terveyskauppa Aito

(Vita Plaza, Vilhonkatu 8)

- Normaalihintaiset tuotteet ja
hoidot -10 %, ei elintarvikkeet
tai Me-tuotteet.

SAVONLINNA

Hyvänolon Kauneuskeskus Ruusunen

(Olavinkatu 57)

- Kampaamopalvelut
(parturi 20 €, naisten hiusten
leikkaus 25 €), hoidot -10 %
(ei jälkahoidot)

Luontaistuote Elämänlanka

(Olavinkatu 53)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

Savonlinnan Uusi Apteekki

(Citymarket, Tulliportinkatu 10)

- D-vitamiinit ja kalkkivalmisteet
sekä liukuesteet kenkiin -10 %.

TAMPERE

Pirkan Kello Ky

(Kuninkaankatu 19)

- Normaalihintaiset tuotteet -15 %

Terveystalo

(Rautatienkatu 27)

- Luuntiheysmittauksen, kalsium-
tason mittauksen (S-Ca) ja
D-vitamiinitason mittauksen
(S-D-25) normaalihinnasta -10 %.

VARKAUS

Kommilan Apteekki

(Savonkatu 42)

- Normaalihintaiset, ei-lääkkeelli-
set tuotteet -10 %.



Suomen Luustoliitto ry

Köydenpunojankatu 8 G

00180 Helsinki

www.luustoliitto.fi



Toiminnanjohtaja

Ansa Holm

puh. 050 303 8129

ansa.holm@luustoliitto.fi

Toimisto

Henriikka Lankila

puh. 050 539 1441

toimisto@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija

Tiina Kuronen

puh. 050 442 3999

tiina.kuronen@luustoliitto.fi

Suunnittelija Pauliina Tamminen

puh. 050 371 4558

pauliina.tamminen@luustoliitto.fi

Suunnittelija Jenny Lohikivi

puh. 050 512 9117

jenny.lohikivi@luustoliitto.fi

Suunnittelija Jenni Tuomela

puh. 050 594 3093

jenni.tuomela@luustoliitto.fi

Liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen

(osa-aikainen työntekijä)

puh. 050 543 0213

eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi

Liikettä luille

Raikas ulkoilma, talviset maisemat ja valon määrän jatkuva lisääntyminen houkuttelevat ulkoilemaan päivittäin. Onhan sinulla ulkoillessa käytössäsi hyvät, keliin sopivat jalkineet ja liukusteet tai nastakengät? Luotettavat jalkineet parantavat liikkumisturvallisuutta ja vähentävät liukastumis- ja kaatumisriskiä vaihtelevilla kevättalven keleillä.

Alaraajojen riittävä lihasvoima yhdessä hyvän tasapainon kanssa luovat edellytykset turvalliselle ja sujuvalle liikkumiselle. Tasapainoa kehittäviä liikkeitä voi helposti yhdistää arjen askareisiin eikä harjoittelun tarvitse kerrallaan kestää pitkään ollakseen tehokasta ja hyödyllistä. Vähän ja säännöllisesti on myös oikein hyvä!

Kokeile siirtyä kotona paikasta toiseen tandem-kävellen eli kanta-varvas-kävellen. Liikkeessä on kyse tasapainon säilyttämisestä liikkumisen aikana.

- Seiso selkä suorana, aluksi pöydän tai seinän vieressä.
- Pidä katse eteenpäin. Kokeile ensin seisoa jalat peräkkäin 10 sekuntia, samalla viivalla. Vaihda sitten jalat toisin päin. Jos tämä sujuu helposti, niin kokeile sama liike liikkuen.
- Kävele kanta-varvas-askeleilla eteenpäin, kuin kävelisit viivaa pitkin, noin 10 askeleen verran. Käänny ja palaa takaisin 10 askeleella. Voit tasapainottaa asentoa ottamalla kevyesti toisella kädellä tukea seinästä tai pöydästä.
- Kävelyn lomassa voit myös pysähdellä siten, että jalkateräsi asettuvat peräkkäin (tandemseisonta). Muista vaihtaa jalkojen paikkaa niin, että kummatkin jalkaterät ovat vuorollaan edessä ja takana.



Tandemkävely, Kotivoimisteluoohjelma luustokuntoutujalle, Suomen Luustoliitto ry, UKK-instituutti, 2013

- Lisää haastetta harjoitteluun saat, jos keskustelet liikettä suorittaessasi esimerkiksi kumppanisi tai ystäväsi kanssa. Tuolloin joudut jo todella keskittymään suoritukseen, sillä joudut jakamaan huomiotasi usean toiminnon välille.
- Liike soveltuu myös ulkona tehtäväksi, kunhan olosuhteet ja ympäristö ovat turvallisia.
- Turvallisuuuden huomiointi on tärkeää tasapainoliikkeitä tehdessä. Harjoitukset eivät saa altistaa kaatumisille. Huolehdihan siis, että tuki on lähellä ja tarvittaessa nopeasti saatavilla.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
KUVA: KIMMO TORKKEL

