

Luustotieto

1/2022 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 7 € • Vuosikerta 23 €

Kuntoutuja Vappu Hietala:

Itsestä huolehtiminen lähtee
meistä itsestämme

s. 4-7

SOSTEn johtaja Anne Knaapi:

Hyvinvointialueiden tehtävät
sote-järjestöjen näkökulmasta

s. 13-15

Vuoden 2022 jäsenedut

s. 28-29



Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 30 mm vaaleata tai valkoista)

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

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Mikaela Holmberg

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Lehtisepät Oy, Lahti

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 1/2022

- 4-7 Kuntoutuja Vappu Hietala (80 v.):
Itsestä huolehtiminen lähtee meistä itsestämme
- 8-12 Uutisia lyhyesti
- 16-17 Luustoneuvonta

Haastattelussa
SOSTEn johtaja
Anne Knaapi
s. 13-15



Varaa aika
katsastukseen
- apteekkiin!
s. 18-19



- 20-21 EKLI-hankkeen kuulumisia:
Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
- 21 Liikettä luille
- 22 Lujien luiden resepti:
Kreikkalainen lihapulla-leipävuoka
- 23 Kentältäkäsin:
Huomaatko valon lisääntymisen?
- 24-25 Liittouutisia
- 26 Yhdistyksissä tapahtuu
- 27 Luustoliiton työntekijät tutuksi:
suunnittelija Anna Selkama
- 28-29 Vuoden 2022 jäsenedut
- 30 Lukijakilpailu
- 31-39 Tapahtumakalenteri

Kuva: Petri Jauhainen

Hyvää Alkanutta Vuotta, hyvät Luustotieto-lehden lukijat

PÄÄKIRJOITUS

Vanhan sanonnan mukaan talven selkä on taittunut (Heikin päivä 19. tammikuuta). Tosi-asiassa, kuten varsin hyvin tiedetään, helmikuu on usein vuoden kylmin kuukausi. Valon määrän lisääntyminen on ilmiselvä kevään lähestymisen merkki, joten nautitaan siitä – olkoot kunnon pakaset tai ei.

Tätä kirjoittaessa elämme jännittäviä aikoja: ehkä koronatilanne on kääntynyt parempaan ja ehkä yhteiskunta alkaa vähitellen avautua loputtoman pitkältä tuntuvan pandemian hellittäessä. Kun tämä lehti on luettavissa, tilanne on todennäköisesti varmistunut suuntaan tai toiseen. Vaikka yhdistykset ovat pandemia-aaltojen vuoksi joutuneet sulkemaan ajoittain toimintojaan ja siirtämään asioita verkkoon, ovat ne kaikesta tästä huolimatta tehneet uskomattoman upeaa työtä. Siitä kertoo se ihmeellinen tosiasia, että jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä on hienoisessa kasvussa! Se on melkoinen saavutus näissä olosuhteissa.

Luustoyhdistysten ja samalla liiton vaikuttamistoiminta on saanut parhaan mahdollisen tausta-aineiston viime vuoden potilaskyselyn tuloksista. Ne kertovat omaa kieltään siitä, miten eriarvoisessa tilanteessa osteoporoosia sairastavat ovat saaneet rautensa kanssa.

Kärjistäen voisi kyselyn avoimista vastauksista sanoa, että erikoissairaanhoidossa osteoporoosi saatetaan hoitaa hyvin – tosin ei aina silloinkaan, josta ovat esimerkiksi useat syöpää sairastaneet ja sen myötä osteoporoosin saaneet henkilöt. Yksityinen terveydenhuolto voi tarjota hyvää palvelua, mutta se edellyttää riittäviä tuloja tai toimivaa työterveyshuoltoa. Perusterveydenhuollossa, jossa lähtökohtaisesti osteoporoosi pitäisi hoitosuosituksen mukaan hoitaa, kyse voi toisinaan olla onnenkantamoisesta. Yhtä vastaajaa lainatakseni: ”Onneksi vastavalmistunut nuori lääkäri tunnisti osteoporoosin ja aloitti hoidon”.

Meillä on Suomessa alueita, joissa asia on otettu vakavasti ja joissa on päätetty ryhtyä kehittämään osteoporoosin hoitoa kokonaisuutena yhteistyössä alueen luustoyhdistyksen kanssa. Tuoreimpana esimerkkinä kuuluneelta vuodelta on Pohjois-Karjalan Siun sote, jossa päätettiin päivittää aiempi, toimimaton hoitoketju. Osana hoitoketjun suunnitteluvaihetta kuultiin myös alueen yhdistystä. Niinpä hoitoketjun valmistuttua yhdistys voi aiempaa paremmin tarjota potilaille tietoa osteoporoosista ja sen omahoidosta sekä tarjota vertaistukea.

Paljon puhuttu sote-uudistus on lopultakin siinä vaiheessa, että helsinkiläisiä lukuun ottamatta suomalaiset kävivät tammikuussa vaaliurnilla. Liitolla olivat omat vaalivaikuttamisen

teemansa, joita veimme viestinnässä eteenpäin. Lisäksi teimme vaikuttamistoiminnasta kiinnostuneiden jäsenyhdistysten kanssa yleisönosatokitajoituksia sanomalehtiin pohjautuen potilaskyselyn alueellisiin ja valtakunnallisiin tuloksiin. Kirjoituksia julkaistiin useissa lehdissä eri puolilla Suomea.

Tosiasiaa alueellinen vaikuttamistyö on vasta alkamassa, sillä valtuustojen työn käynnistyminen vie aikansa ja ensimmäisenä valtuustovuotena joudutaan keskittymään peruskysymyksiin: millaisia tulevaisuuden sotekeskukset ovat ja miten monen keskukseen hyvinvointialueen rahat jatkossa riittävät. Mitä kaikkea sote-uudistus meille yhdistysihmisille tarkoittaa? Siitä kertoo tämän lehden haastattelussa SOSTEn johtaja ja varapääsihteeri Anne Knaapi.

Haluan kiittää niitä monia henkilöitä, jotka ovat ottaneet minuun yhteyttä ja kannustaneet jatkamaan vaikuttamistyön haasteellisella saralla. Uskon vankasti, että potilaiden ääntä kuunnellen ja heidän viestään eteenpäin vieden olemme työmme ytimessä. Olemme ennen kaikkea potilasjärjestö, jonka tavoitteena on saada osteoporoosia sairastaville hyvä hoito asuinpaikkakunnastaan riippumatta.

Iloa Tulevaan Kevääseen!

Ansa Holm, toiminnanjohtaja

Jäsenmaksulaskut ja jäsenkortti vuodelle 2022

Jäsenmaksulaskut vuodelle 2022 on lähetetty. Jos olet pyytänyt laskun sähköpostitse, lasku ja jäsenkortti on lähetetty yhdistyksen jäsenrekisteriin tallennettuun sähköpostiosoitteeseen. Tarkasta tarvittaessa roska-postikansio.

Huomaathan, että jäsenmaksulaskujen eräpäivä on muuttunut, ja lasku tulee maksaa **15.3. mennessä**. Jos haluat laskun ja jäsenkortin jatkossa sähköpostitse, ilmoitathan asiasta Luustoliittoon (toimisto@luustoliitto.fi). Kirjoita viestin otsikoksi Sähköinen jäsenkortti ja ilmoita viestissäsi nimesi ja jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi.

Pidä yhteystietosi ajan tasalla

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

Liity jäseneksi: www.luustoliitto.fi.



Kuntoutuja
Vappu Hietala
(80 v.)

”Itsestä huolehtiminen lähtee meistä itsestämme”

Oli vuoden lyhyin päivä, kun tämä haastattelu toteutettiin. Aurinko paistoi aamupäivällä hyvin alhaalla, kuin se olisi jo laskemassa taivaanrantaan. Tuona päivänä päivän pituus Vapun kotikaupungissa Hämeenlinnassa oli vain 5 tuntia ja 32 minuuttia. Lehden ilmestymisen aikaan päivän pituus on samassa kaupungissa jo 10 tuntia. Valon määrän lisääntyminen on joka vuosi yhtä ihmeellistä.

Hyväntuulinen Vappu asuu yksin pienkerrostaloasunnossaan Hämeen linnan vieressä. Näkymä työhuoneen ikkunoista on linnan puiston suuntaan. Kotikaupunki ja asunto ovat pysyneet samoina jo noin 15 vuotta. Muuttoon vaikutti aikanaan Marttojen kanssa tehty retki Hämeenlinnaan sekä kaupungin kartta.

– Mies katsoi kaupungin karttaa ja piti sen pohjapiirroksista: hyvät liikuntamahdollisuudet, kirkko ja

kaupunki vesistön varrella. Muutto Tuusulasta rakkaasta omakotitalosta kerrostaloon oli iso, mutta kannattava päätös vuonna 2007. Tukea muuttolleen he saivat Hämeenlinnassa jo tuolloin asuvalta tyttäreltään.

Yhteisöllinen ja työntäyteinen lapsuus

Vappu syntyi sota-aikana ja kasvoi lapsuutensa Oulun pohjoispuolella Haukiputaalla, isossa maatalossa viisilapsisessa perheessä. Isä oli so-

dassa ja äiti hoiti lasten kanssa taloa sekä maatilan lukuisia töitä. Se oli rankkaa, mutta myös hauskaa yhteistyön aikaa. Vapun äiti oli hyvä organisoimaan ja lapset tottuivat varhain työntekoon. He kävivät koulua ja harrastivat liikuntaa kylän muiden lasten kanssa. Kotona Vappu kuitenkin teki hieman kevyempiä maatalon töitä, sillä hän oli lapsena hyvin pieni ja heikko.

– Minulla on ollut keliakia syntymästä asti. Silloin ei tosin tiedetty sitä. Puhuttiin vain, että minulla on ”hapoton vatsa”.

Vapun oireilevaa vatsaa hoidettiin happotableteilla. Hänen fyysinen kuntonsa koheni hiljalleen ja sitä kautta myös koulunkäynnin aloitus oli mahdollista. Lapsuudessa ruokavalioon kuului runsaasti viljaa, mikä ei ollut jälkikäteen ajateltuna Vapun

”Luustoliitosta saa hyvää tietoa
ja yhdistyksestä vertaistukea
ja rohkaisua.”



”Suosittelen lämpimästi vertaisohjaajia tutustumaan ja kokeilemaan uusia asioita ja ohjelmia liikunnan monipuolistamiseksi.”



voinnille hyväksi. Hän oli kuitenkin tottunut elämään oireidensa kanssa.

Uteliaisuus johdatti sairaanhoitajaksi

Sodasta palannut isä sairastui MS-tautiin ja Vappu tottui kotona hoitotyöhön. Uteliaisuuden pohjalta hän innostui ystävänsä kanssa hakemaan opiskelemaan sairaanhoitajaksi. Heidät hyväksyttiin kouluun, joka oli Oulun läänin sairaalan yhteydessä. Ensimmäinen puoli vuotta kului sisäoppilaitosmaisesti asuntolassa tiukoja sääntöjä noudattaen.

– Kuin armeijassa, Vappu naurahtaa.

Koulussa oli runsaasti käytäntöä jo varhain, ja hyvin vähäisellä kokemukseella opiskelijat lomittivat sairaanhoitajia. Se oli vaativaa ja vastuullista, itsenäistä työtä. Opiskeluaikana Vappu tutustui tulevaan mieheensä, joka opiskeli opettajaksi. Valmistumisen jälkeen pariskunta muutti Kemijärvelle, jossa Vappu työskenteli aluksi vanhainkodissa.

Oppimishalu ja suunnitteluinnostus ovat aina olleet osa Vappua. Hän suoritti anestesian ja kirurgian erikoistumisopinnot. Myöhemmin hän oli kehittämässä Kemijärven uutta aluesairaala- ja osastonhoitajana

sen kirurgisella osastolla. Pohjoisessa asuttujen vuosien aikana Vapusta tuli äiti kahdelle tyttärelleen. Lasten kanssa nautittiin erityisesti pohjoisen kevähangista, kauniista tuntuista ulkona liikkuen.

Työt kuljettivat perhettä pohjoisesta etelämmäksi. Vuosien varrella Vappu ehti työskennellä usealla erikoisalalla osastonhoitajana ja osastojen kehittäjänä muun muassa Vaasassa, Lohjalla ja Vantaalla.

Keliakia ja yllättämätön osteoporoosi

Opiskeluaikoina Vapulla osui silmään keliakiaa sairastavan lapsen kuva lastentautien oppikirjassa. Hänellä välähti, että keliakia voisi olla syytä hänen koko elämänsä jatkuneille oireille. Oireille, jotka olivat aikojen saatossa muuttuneet melko piileviksi. Sairaus paheni 45 vuoden iässä, jolloin Vapun fyysinen kunto romahti nopeasti. Ohutsuolistossa nukkakerros oli hävinnyt eivätkä ravintoaineet imeytyneet lainkaan. Tähestykseen pääsyä odotellessa lääkäri ohjeisti Vappua aloittamaan gluteenittoman ruokavalion.

– Kuntoni alkoi heti nousta, Vappu muistelee.

Jos keliakian toteamiseen meni pitkä aika, niin meni myös osteoporoosidiagnoosin saamiseen.

– Opiskelu- ja työaikana myös ajateltiin, että ikääntymisen myötä luusto vaan väistämättä haurastuu. Asioihin ei tuolloin vain kiinnitetty sen enempää huomiota.

Vapun luusto ei oireillut, lisäksi hän on säästynyt murtumilta. Vasta eläkkeelle jäätyään tuli oman terveysaseman lääkärin kanssa puhetta keliakiasta.

– Onko sinulle tehty koskaan luuntiheysmittausta, lääkäri kysyi.

Mittausten perusteella saatu osteoporoosidiagnoosi ei tullut Vapulle yllätyksenä. Hän suhtautui asiaan melko neutraalisti ja eteenpäin katsovasti sekä mietti heti omia keinoja terveytensä edistämiseksi. Luotto koko elämän säilyneisiin, terveellisiin elintapoihin oli vahva. Lisäksi aloitettiin tablettimuotoinen luulääkehoito, jota jatkettiin neljän vuoden ajan. Vatsan oireilun vuoksi lääkitys kuitenkin lopetettiin. Lopetuksen jälkeen Vappu ehti olla ilman luulääkettä yli kymmenen vuotta, aina toissa vuoteen saakka.

Vappu kävi muun asian vuoksi terveyskeskuslääkäriillä ja samassa yhteydessä tuli puhe keliakiasta. Vappu totesi puolihuolimattomasti,

että varmasti hänellä pitkänä ja hyvin hoikkana, on osteoporoottiset luut hänen taustansa huomioden. Lääkäri kuunteli ja ehdotti luuntiheysmittausta. Mittausten jälkeen osteoporoosilääkitys otettiin jälleen käyttöön.

Puolivuositain pistettävä Prolia on ollut käytössä nyt reilun vuoden, ja kontrollista kolmen vuoden kohdalla on ollut puhetta. Tämänhetkiseen lääkehoitoon Vappu on tyytyväinen, vaikka ei täysin tiedä millainen vaikutus lääkityksellä on hänen luustonsa. Hän kuitenkin kokee vahvasti, että ennen kaikkea on otettava itse vastuu itsestään ja oman hyvinvointinsa huolehtimisesta.

Aktiivinen tiedonetsijä, innokas vertaisliikuttaja

Vajaa kymmenen vuotta sitten Vappu oli samoissa kuoroharjoituksissa Kanta-Hämeen puheenjohtajan Ritva-Liisa Ahon kanssa. Keskustelu soljui eteenpäin sillä seurauksella, että Vappu päätyi osallistumaan jäsenyhdistyksen järjestämään Luustopiiriin. Sieltä hän sai tärkeää perustietoa osteoporoosista ja sen omahoidosta. Vappu innostui toiminnasta ja liittyi Luustoyhdistykseen.

Leskeksi jäätyään Vappu poh-ti uusia harrastuksia. Hän osallistui kaupungin järjestämään liikunnan vertaisohjaajakoulutukseen miettien samalla, missä voisi jatkossa ohjata liikuntaryhmää. Koulutuksen jälkeen ohjauskokemusta on kertynyt runsaasti. Hän on myös aktiivinen ohjaaja paikallisessa luustoyhdistyksessä.

- Luustoliitosta saa hyvää tietoa ja yhdistyksestä vertaistukea sekä rohkaisua. Ajattelin, että voisin myös antaa panokseni liikuntaan, innostaa ja kannustaa muitakin terveelliseen elämään.

Vapulle liikkuminen on ollut aina tärkeää. Hän pitää liikkumisesta tärkeänä monipuolisuutta. Muita ikäihmisiä seuratessaan Vappu on toisinaan miettinyt, että kanssaihminen liikunta on herkästi yksipuolista.

- Jos pystyisin inspiroivasti ohjaamaan ja kannustamaan niin, että koko keho pysyisi joustavana, Vappu pohtii liikunnan vertaisohjaajana toimimista.

Samalla kun Vappu ohjaa liikuntaa muille, tulee yhteisten liikuntahetkien

kautta myös itse liikuttua. Hän pitää tärkeänä, että tarjolla olisi erilaisia vaihtoehtoja, jotta kaikki löytäisivät itselleen sopivan liikuntamuodon. Liikunnan tulee olla innostavaa. Tulisi olla myös hieman yksinkertaisempiakin harjoituksia, jotta erityisesti korona-aikana, jaksaisi liikkua myös itseksensä.

Kiinnostuksesta OTAGO-koulutukseen

Vappu on yksi viime vuoden marraskuussa järjestetyn "OTAGO-harjoittelu ja kaatumisen ehkäisy" -koulutuksen käyneistä liikunnan vertaisohjaajista. Hän haki ensimmäiseen koulutukseen, koska oli kiinnostunut uudesta ja erilaisesta liikuntaohjelmasta, jota olisi mahdollista toteuttaa vertaisohjaajana. Lisäksi Vappu piti OTAGO-harjoittelun liikkeitä sellaisina, joita voisi ja niitä tulisi tehtyä ryhmäharjoittelun lisäksi myös itsenäisesti kotona.

Koulutuksen edetessä mielenkiinto ja OTAGO-ohjelman ajatusmalli alkoivat hahmottua ja selvitä. Asia kävi sitä myöden myös entistä mielenkiintoisemmaksi. Lopulta hän oli täysin vakuuttunut ohjelman toimivuudesta ja ajatuksesta, että ohjelmaa kannattaisi kokeilla ryhmän kanssa. Vappu alkoi yhdessä muiden koulutukseen osallistuneiden kanssa miettiä käytännön asioita ryhmän perustamiseksi.

- Koulutus oli sillä tavalla hyvä, että kokonaisuuden pystyi hahmotamaan ja miettimään jo koulutuksen aikana.

Uuden liikuntaryhmän suunnittelua

Koulutuksen jälkeen Vappu sekä kaksi muuta samassa koulutuksessa ollutta liikunnan vertaisohjaajaa omasta yhdistyksestä alkoivat heti ratkaista käytännön asioita uuden liikuntaryhmän perustamiseksi. He kokoontuivat ja tekivät toimintasuunnitelman sekä edistivät asioita yhdistyksen hallituksen kanssa.

Innustus tarttui ja seuraava vertaistuki-ilta käsitelikin liikuntaa ja OTAGO-harjoittelua. Illan päätteeksi ryhmäkokoon oli täynnä. Lisäksi sopiva paikka ja aika toiminnan aloittamisel-

le oli jo tiedossa. Vappu kokee, että he ovat saaneet Luustoliiton liikuntasuunnittelija Eerikalta tukea ja apua toimintaan, mikä on tärkeä asia ohjaajille.

- Suosittelen lämpimästi vertaisohjaajia tutustumaan ja kokeilemaan uusia asioita ja ohjelmia liikunnan monipuolistamiseksi. Erilaisilla toimintamuodoilla saamme varmasti eri kuntoisia henkilöitä ja jäseniämme liikunnan pariin.

Uuden liikuntaryhmän piti aloittaa tammikuun alkupuolella, mutta heikentyneen koronatilanteen vuoksi rajoitukset kiristyivät ja aloitusajan kohta siirtyi. Osallistujien ja ohjaajien kokemuksia tullaan kuitenkin jakamaan tämän lehden välityksellä tulevaisuudessa, kun ensimmäinen pilottiryhmä on saanut luvan aloittaa toimintansa.

Yhdistyksestä innostusta, rohkaisua ja vertaistukea

Vappu kokee, että osteoporoosi ei hallitse hänen arkeaan. Itselle sopivilla elämäntavoilla ja ruokavaliolla hän huolehtii kokonaisvaltaisesti itsestään, ilman "poppakonsteja". Vapulle Luustoyhdistys ja toiminta siellä on tärkeää, kuten myös läheiset sekä ystävät yhdistyksessä sekä muuta kautta. Liikunnan lisäksi sienestyksestä, marjastuksesta ja viljelypalstan hoidosta pitävälle Vapulle 6-vuotias lapsenlapsenlapsi on hyvin rakas. Yhteiset leikit, tanssit ja muu yhteinen puuhailu pitävät Vapun monella tavalla aktiivisena ja virkeänä.

Vappu haluaa korostaa, että on inhimillistä, että varmasti meistä jokainen välillä väsähtää ja laiskistuu. Niin saa tehdäkin, aina ei tarvitse olla reipas ja aktiivinen.

- On kuitenkin hyvä muistaa myös terveyteen liittyviä asioita: terveellinen ruoka, liikunta ja toistemme seura, ystävät ja erilaiset tapahtumat. Siinä yhdistyksemme ja me vertaisohjaajat yritämme toimia ja tehdä parhaamme.

On tärkeää, että ei jäisi yksin vaan hakeutuisi muiden pariin. Vuorovaikeus muiden kanssa tuo virkeyttä, voimavaroja ja vertaistukea.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
KUVAT: MIKAELA HOLMBERG

Koonneet Pauliina Tamminen ja Ansa Holm



Kun luunmurtuma ei parane

Tavallisesti murtuma luutuu ja toipuminen etenee. Jos murtuma ei paranekaan, on terveydenhuollon tärkeää selvittää luutumattomuuden syyt, joista yleisimpiä ovat "... murtumapäiden välinen rako, murtumien epätydyttävä kiinnitys leikkauksessa ja leikkauksen jälkeiset infektiot".

Lisäksi taustalla voi olla myötävaikuttavia riskitekijöitä, joiden vaikutus on tosin yleensä vain kohtalainen. Ne liittyvät elintapoihin (tupakointi, runsas alkoholin käyttö, lihavuus) tai sairauksiin (diabetes, nivelreuma). Myös D-vitamiinin puute tai tulehduskipulääkitys lisäävät luutumattomuuden riskiä.

Yli 65 % aikuisten murtumista voidaan hoitaa ilman leikkausta. Leikkaushoitoa suositellaan, kun luut ovat pois paikaltaan tai jos luutumatta jäämisen riski on huomattava. Kivut ja toimintakyky määrittävät, vaatiiko luutumaton murtuma luudutusleikkausta.

Toisin kuin yleensä kuvitellaan luutumattomien murtumien suhteellinen osuus vähenee iän myötä, vaikka murtumien absoluuttiset määrät lisääntyvät eksponentiaalisesti yli 75-vuotiailla.

Myöskään osteoporoosi ei näytä suoraan hidastavan murtumien paranemista. Myöskään yleisimmät luulääkehoidot eivät hidasta luutumista. Sen sijaan niihin liittyy harvinaisena haittana epätyypillisiä reisiluun murtumia, jotka luutuvat hitaasti ja vaativat erityisen tarkkaa leikkaustekniikkaa.

Murtumien hitaaseen paranemiseen pitäisi puuttua varhaisessa vaiheessa sekä arvioida mahdollinen leikkaushoidon tarve viimeistään 6 viikon kuluttua murtumasta. Näin voidaan turvata mahdollisimman lyhyt toipumisaika.

"Hoitopolkuja on kehitettävä, koska iäkkäiden murtumapotilaiden määrä lisääntyy nopeasti."

Lähde: Aro, Hannu. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2022; 138(1): 49–58.

Asuuko sinunkin taskussasi pian Martta?

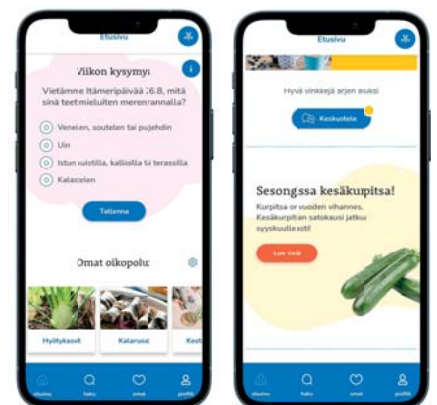
Marttaliitto tarjoaa maksuttoman Martat-sovelluksen älypuhelimelle. Sovelluksessa voi muun muassa löytää herkullisia ruokaohjeita, tutustua viikon ruokalistaan ja sesongin raaka-aineisiin sekä löytää kodin- ja puutarhanhoidon vinkkejä. Sovelluksessa voi myös tallentaa suosikkiruokaohjeita ja tilata muistutuksia kodin tärkeimmistä askareista. Lisäksi sovelluksessa on Marttayhteisö, jossa voi kysyä neuvoa ja jakaa vinkkejä muiden sovelluksen ladanneiden kanssa.

Martat-sovellus on maksuttomuutensa lisäksi hauska, hyödyllinen ja helppokäyttöinen. Sovellus toimii Android ja iPhone -älypuhelimilla. Sovelluksen saa käyttöön seuraavasti:

- Mene puhelimella sovelluskauppaan.
- Kirjoita Hae sovelluksia-kohtaan Martat.
- Lataa Martat-sovellus.
- Perusta tili, jossa käytät sähköpostiosoitettasi käyttäjätunnuksena tai kirjaudu esimerkiksi Facebook-tunnuksillasi.
- Valitse suosikkisi ja ryhdy käyttämään sovellusta.

Lähde ja lisätietoa:

www.martat.fi/sovellus



Naisten luuntiheys vaihdevuosien jälkeen

Kuopiossa alkoi jo vuonna 1989 Osteoporoosin vaaratekijät ja ehkäisy (OSTPRE) -tutkimus. Tuolloin lähetettiin kaikille silloisen Kuopion läänin alueella asuville 47–56-vuotiaille naisille terveystarkastus. Kyselyt on toistettu viiden vuoden välein. Lisäksi yli 3000 naisen satunnaisotannalle on tehty viiden vuoden välein luuntiheysmittauksia. Tällä hetkellä menossa ovat 30-vuotismittaukset. Kyseessä on maailman pitkäkestoisin seurantatutkimus vaih-

devuodet ohittaneiden naisten luuntiheyden muutoksista.

OSTPRE-tutkimuksen 25 vuoden seurannassa todettiin, että menopaussin ohittaneiden naisten reisi-luun kaulan luuntiheys pieneni keskimäärin 10 prosenttia. Luun menetys on menopaussin jälkeen vähäisempää kuin aikaisempien lyhytkestoisempien tutkimusten perusteella on todettu. Naiset, joiden luuntiheys oli seurannan alussa korkein, menettivät prosentuaalisesti eniten luuta verrat-

tuna lähtötilanteeseen. Merkittävin luun menetykseltä suojaava tekijä oli hormonikorvaushoito. Myös painonnousu seuranta aikana suojasi luun menetykseltä.

Lähde: Moilanen, Kopra, Kröger, Sund, Rikkinen & Sirola 2021. Characteristics of Long-Term Femoral Neck Bone Loss in Postmenopausal Women: A 25-Year Follow-Up. The Journal of Bone and Mineral Research (<https://asbmr.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jbmr.4444>).

Suurilla D-vitamiiniannoksilla ei vaikutusta sydän- ja verisuonitautien tai syöpien ilmaantumiseen

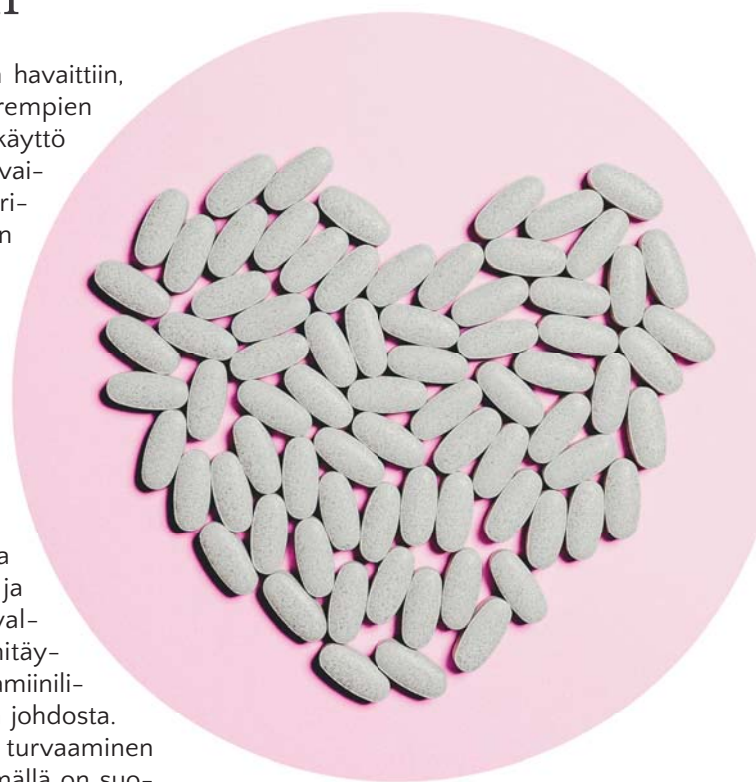
Itä-Suomen yliopistossa tehtiin vuosina 2012–2018 FIND-tutkimus (Finnish Vitamin D Trial). Tutkimuksessa oli mukana lähes 2500 yli 60-vuotiaasta miestä ja yli 65-vuotiaasta naista. Osallistujat saivat tutkimusajan päivittäin joko lumevalmistetta tai 40 tai 80 mikrogrammaa D3-vitamiinia. Osallistujat saivat myös halutessaan käyttää omaa D-vitamiinivalmistettaan korkeintaan 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. Osallistujilla elimistön D-vitamiinipitoisuutta kuvaava veren kalsidiolipitoisuus oli tutkimuksen lähtötilanteessa keskimäärin 75 nmol/l.

Vuoden jälkeen kalsidiolipitoisuus oli keskimäärin 100 nmol/l ryhmässä, joka oli käyttänyt D-vitamiinia 40 mikrogrammaa päivässä ja 120 nmol/l ryhmässä, joka oli käyttänyt D-vitamiinia 80 mikrogrammaa päivässä. Lumeryhmässä D-vitamiinitasossa ei tapahtunut merkittävää muutosta.

Aiemmissa väestötutkimuksissa elimistön matala D-vitamiinipitoisuus on yhdistetty monien kroonisten sairauksien ja ennenaikaisen kuoleman suurempaan riskiin. FIND-tutkimuksen osallistujilla ei ollut tutkimuksen alussa sydän- tai verisuonitautia tai

syöpää. Tutkimuksessa havaittiin, että suosituksia suurempien D-vitamiiniannoksien käyttö viiden vuoden ajan ei vaikuttanut sydän- ja verisuonitautien tai syöpien ilmaantumiseen tai kokonaiskuolleisuuteen ikääntyneillä miehillä ja naisilla.

Suomessa väestön keskimääräinen D-vitamiinin saanti on 2000-luvun alkupuolelta lähtien lisääntynyt muun muassa kasvirasvavalmisteiden ja nestemäisten maitovalmisteiden D-vitamiinittäydennyksen sekä D-vitamiinilisien kasvaneen käytön johdosta. D-vitamiinin saannin turvaaminen D-vitamiinilisä käyttämällä on suositeltavaa varsinkin talviaikaan, jos ruokavaliossa on vähän D-vitamiinin lähteitä, kuten kalaa, nestemäisiä maitovalmisteita tai kasvirasvavalmisteita. Aikuisväestölle suositellaan 10 mikrogrammaa D-vitamiinilisää vuorokaudessa ja 75-vuotta täyttäneille suositus on 20 mikrogrammaa vuorokaudessa. Jos henkilöllä on todettu osteoporoosi tai osteopenia, veren



kalsidiolipitoisuus tulisi olla 75–120 nmol/l. Tähän tavoitteeseen päästään yksilöllisellä D-vitamiiniannoksella.

Lähde: Virtanen et al. 2022. Vitamin D supplementation and prevention of cardiovascular disease and cancer in the Finnish Vitamin D Trial (<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab419>).



Kuva: Pexel

Täysjyvän tärkeys

Täysjyväviljavalmisteet ovat tärkeitä ruokavaliossa, koska ne turvaavat osaltaan kuidun saantia. Niistä saa myös folaattia (B9-vitamiinia), rautaa ja kasviproteiinia. Riittävä täysjyvän saanti pienentää riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä paksu- ja peräsuolen syöpiin. Lisäksi riittävä määrä täysjyvää ravinnossa tukee painonhallintaa.

Yli yhdeksän kymmenestä aikuisesta syö täysjyväviljavalmisteita. Eniten täysjyvää syödään Pohjois-Savossa ja vanhemmat ikäryhmät syövät täysjyvätuotteita nuorempia

enemmän. Sen sijaan koulutusryhmi- en välillä ei täysjyvän saannissa havaittu eroa. Useimpien aikuisien olisi hyvä lisätä täysjyväviljan kulutustaan, sillä noin 70 prosenttia aikuisista saa kuitua suositeltua vähemmän (THL:n FinRavinto 2017 -tutkimus).

Suomalaiset saavat eniten täysjyvää ruisleivistä, puuroista ja seka-leivistä. Muiden täysjyvää sisältävien elintarvikkeiden, kuten pastan ja riisin, merkitys on vähäisempi. Ruokavaliomme tärkeimmät täysjyväviljat ovat ruis ja kaura, jotka kattavat noin 80 prosenttia täysjyvän saannista.

Suomalaisten ravitsemussuosiu- tusten mukaan viljavalmisteita tulisi nauttia päivittäin 6–9 annosta, joista vähintään puolet tulisi olla täysjyvää. Yhdellä vilja-annoksella tarkoitetaan yhtä leipäviipaleutta tai yhtä desilit- raan keitettyä täysjyväpastaa, -ohraa, -riisiä tai muuta aterialisäketä. Lau- tasellinen puuroa vastaa kahta vilja- annosta.

Lähde: THL tiedote 10.1.2022. Täysjyvää syövät eniten vanhemmat ikäryhmät ja Pohjois-Savossa asuvat.

Tyyppin 1 diabetes voi lisätä murtumariskiä

Jo vuonna 1927 havaittiin, että tyyppin 1 diabetes liittyy epä- normaaliin luuston terveyteen ja lisääntyneeseen murtumarisktiin tyyppin 1 diabetesta sairastavilla ai- kuisilla. Diabetes Care -julkaisussa meta-analyysissä selvitettiin asiaa yhdistämällä 46 eri tutkimuksen tu- lokset.

Meta-analyysin mukaan tyyppin 1 diabetesta potevien luuston tiheys oli alentunut kokonaisuudessaan sekä muun muassa lannerangassa ja reisiluussa. Tulokset viittaavat tyy- pin 1 diabeteksen voivan heikentää luustoa jo lapsuudessa. Tämän vuoksi luiden terveyteen olisi hyvä kiinnit- tää huomiota varhain muun muas-

sa turvaamalla riittävä D-vitamiinin ja kalsiumin saanti sekä liikkumalla monipuolisesti. Myös luuntiheyden rutiiniarviointia pitäisi harkita kaikilla tyyppin 1 diabetesta sairastavilla nuo- rilla.

Lähde: Loxton et al. Bone Mineral Density and Type 1 Diabetes in Children and Adolescents. Diabetes Care 2021;44:1989–1905

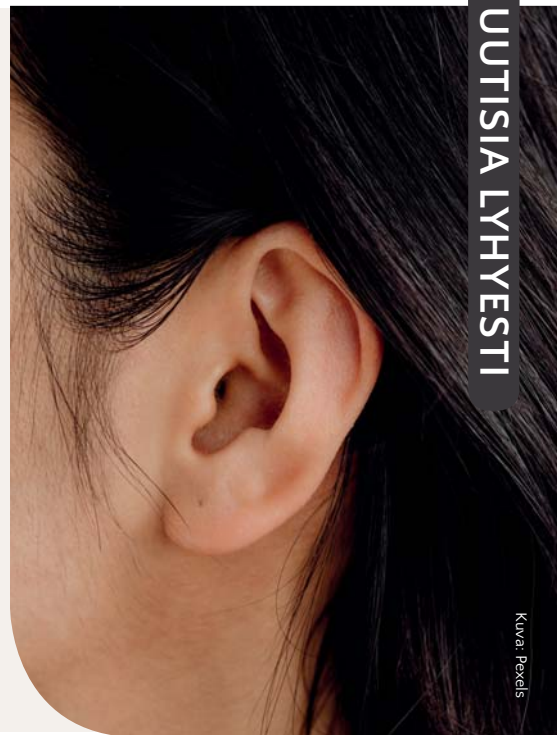
Osteoporoosin ja kuulonaleneman yhteys

Osteoporoosin ja alhaisen luuntiheyden yhteyttä korkeampaan kuulonmenetykseen on epäilty pitkään. Nyt tehdyssä amerikkalaistutkimuksessa selvitettiin osteoporoosin ja bisfosfonaattien käytön yhteyttä kohtalaiseen tai vaikeaan kuulonaleneman riskiin naisilla. Tutkimukseen osallistui 143 899 naista.

Tutkimustulosten mukaan osteoporoosi voi olla merkittävä ikääntymiseen liittyvän kuulonmenetyksen tekijä. Bisfosfonaattien käyttö ei tutkimustulosten mukaan vaikuttanut kuulon heikkenemisen riskiin.

Osteoporoosin ja kuulon aleneman välisen yhteyden syytä ei löydetty. Epäilyksenä on, että osteoporoosi ja sen vaikutukset potilaan elämään edistävät kuulon heikkene- mistä. Toisaalta myös kuulon heikentyminen saattaa vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen, joka puolestaan vaikuttaa luuston heikkenemiseen.

Lähde: Sharon et al. Osteoporosis, bisphosphonate use, and risk of moderate or worse hearing loss in women. *Journal of the American Geriatrics Society*. Vol. 69. Issue 11.2021;DOI:10.1111/jgs.17275.



Kuva: Pexels

Pienenergiaisten murtumapotilaiden seulonta kannattaa

Terveystieteiden pienenergiaisten murtumapotilaiden seulontamallissa hauras- eli pienenergiaisen murtuman saaneet potilaat seulotaan muiden murtumapotilaiden joukosta ja seulonnan jälkeen tehtävien jatkotoimenpiteiden avulla vähennetään näiden henkilöiden uusintamurtuman riskiä.

Kouvolassa tutkittiin toimintamallin vaikuttavuutta. Kohteena olivat 45-vuotiaat ja sitä vanhemmat naiset ja 60-vuotiaat ja sitä vanhemmat miehet, joita hoidettiin Kouvolassa vuonna 2015 päivystyspoliklinikalla pienenergiaisen murtuman takia. Potilaita oli 525, joilla oli yhteensä 570 murtumaa. Naisten keski-ikä oli 73,8 vuotta ja miesten 75,9 vuotta. Useimilla oli ranteen (31 %), lonkan (21 %) tai olkavarren yläosan murtuma (12 %). 41,5 %:lla potilaista oli DXA-tulosten mukaan osteoporoosi.

Tälle potilasryhmälle tehtiin laboratoriotutkimukset, DXA-mittaukset sekä murtumariskin arviointi. 62 % potilaista käytti kalsiumia ja D-vitamiinia päivittäin. 38 % potilaista aloitti luulääkehoidon.

Tulosten mukaan pienenergiaisten potilaiden seulonnan välittömät

vuotuiset kokonaiskustannukset olivat vain 1,3 % kaikkien pienenergiaisten murtumien hoitokustannuksista. Toimintamalli vähentää pienenergiaisten murtumapotilaiden määrää, joten seulonnan käyttö on myös taloudellisesti järkevää.

Nykyisen murtumapotilaiden seulontamallin kehittämiseksi tutkijat peräänkuuluttavat potilaan tunnistamisen ja murtuman jälkeisten toimenpiteiden nopeuttamisen tärkeyttä sekä lonkkamurtumapotilai-

den moniammatillista kuntoutusta. Lisäksi tutkijoiden mukaan on tärkeää huomioida, että monet matalaenergiamurtumatyypit liittyivät ylikuolleisuuteen. Luulääkehoitoa tulee tehostaa.

Lähde: Lühje et al. 2021. Evaluation of minimal fracture liaison service resource: costs and survival in secondary fracture prevention – a prospective one-year study in South-Finland. *Aging Clinical and Experimental Research*. Vol. 33, pages 3015–3027.



Kuva: Pixabay

Koonneet Pauliina Tamminen ja Ansa Holm

Kuva: Pexels



*On tärkeää liikkua
ja harjoitella tavalla,
joka sopii omaan
vointiin ja kuntoon.*

Harjoitusmuodot pitkittyneessä selkäkivussa

Pitkittyneestä selkäkivusta puhutaan, kun selkäkipu on kestänyt yli kolme kuukautta. Tällöin on useimmiten kyse muusta kuin esimerkiksi nikamamurtuman aiheuttamasta akuutista kivusta. Pitkittyneen kivun lievittämisen ja toimintakyvyn palauttamisen ensisijaiseksi hoitomuodoksi suositellaan liikuntaharjoittelua.

Selkätutkimuksessa ansioituneet tutkijat Kanadasta, Australiasta ja Brasiliasta selvittivät laajan yli 200 tutkimusta yhdistäneen meta-analyysin avulla tehokkaimmat harjoitusmuodot pitkittyneessä selkäkivussa. Analyysin perusteella pitkittyneen selkäkivun voimakkuuden vähentämiseen ja toimintakyvyn kohentamiseen tehoavat parhaiten pilates, McKenzie-tyyppinen harjoittelu ja toimintakyvyn palauttamiseen tähtäävä monipuolinen fyysinen harjoit-

telu yhdistettynä psykososiaaliseen tukeen.

Pilates on alun perin saksalaisen Joseph Pilateksen kehittämä ja myöhemmin liikunta- ja terveysalan ammattilaisten soveltama harjoitusmuoto. Siinä harjoituksia toteutetaan ilman apuvälineitä ns. mattoharjoitteluna, pienillä apuvälineillä tai erityisillä laitteilla.

McKenzie-menetelmä on puolestaan uusiseelantilaisen Robin McKenzien kehittämä, erikoiskoulutetun fysioterapeutin suorittamaan yksilölliseen oireiden tutkimukseen, harjoitteiden valintaan ja ohjaukseen perustuva menetelmä, josta käytetään myös nimitystä MDT-terapia. Ks. myös <https://fi.mckenzieinstitute.org>.

Yhteenvetona voidaan todeta, että liikuntaharjoittelu on tarpeellista pitkittyneen selkäkivun oireiden lievityksessä. Selkäkivun lievittämiseen

tehoasi hyvin monipuolinen toimintakyvyn palauttamiseen tähtäävä liikuntaharjoittelu yhdistettynä psykososiaaliseen tukeen: mitä enemmän harjoiteltiin, sitä paremmat tulokset saatiin kaikissa harjoitusmuodoissa venyttelyä lukuun ottamatta.

Aina, myös osteoporoosia sairastessa, on tärkeää liikkua ja harjoitella tavalla, joka sopii omaan tilanteeseen, vointiin ja kuntoon. Itselle sopivan liikuntamuodon löytämisessä voi hyödyntää myös alan ammattilaisia.

Lähteet:

Hayden et al. 2021. Some types of exercise are more effective than others in people with chronic low back pain. *Journal of Physiotherapy*, Volume 67, Issue 4

UKK-Instituutti 29.10.2021. Tutkittua tietoa. Tehokkaimmat harjoitusmuodot pitkittyneessä selkäkivussa – tuloksia laajasta verkkometa-analyysistä.

Haastattelussa SOSTEn johtaja, varapääsihteeri Anne Knaapi:

Vapaaehtois pohjalta toimivissa yhdistyksissä kristallisoituu potilasjärjestöjen lisäarvo

Sote-uudistus on ottamassa isoja askelia kuluvan vuoden aikana. Jotta voisimme aiempaa paremmin ymmärtää käynnissä olevaa muutosta potilasyhdistysten keskusjärjestönä ja tukea jäsenyhdistyksiämme, Luustotieto-lehti haastatteli sote-uudistuksen kanssa jo vuosia työskennellyttä johtaja ja varapääsihteeri Anne Knaapia Sosiaali ja terveys ry:stä eli SOSTE:sta.

Haastattelun teemoina olivat tulevien hyvinvointialueiden tehtävät sote-järjestöjen näkökulmasta, järjestöjen rooli osana hyvinvointialueita sekä mitä pienet potilasyhdistykset voivat tehdä ollakseen mukana muutoksessa. Näiden teemojen ympäriltä syntyi seuraava haastattelu, joka tehtiin tammikuun lopulla verkossa toimivalla Teams-yhteydellä.

- Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen näkökulmasta sote-uudistus on hyvin merkittävä asia. Voidaan sanoa, että järjestöille kyseessä on koko toimintaympäristön uudelleenmuotoilu, Anne Knaapi toteaa.

Järjestöt, toimialasta riippumatta, ovat perinteisesti tottuneet työskentelemään kuntien kanssa. Nyt uudeksi toimijaksi ja yhteistyökumppaniksi tulee sosiaali-, terveys ja pelastuspalveluiden järjestämisestä vastaava hyvinvointialue. Knaapin mukaan erityisen iso muutos tämä on sosiaali- ja terveysalan järjestöille, sillä niiden toiminta kytkeytyy tiiviisti sote-palvelujärjestelmään. Asia on kirkastunut vasta valmistelun aikana.

- Käytännössä sote-järjestöt irrottautuvat uudistuksen myötä muusta niin kutsutusta järjestöperheestä eli liikunta-, nuoriso- ja kulttuurijärjestöistä, sillä ne jatkavat yhteistyötä kuntien kanssa entiseen malliin. Vain

sote-järjestöt siirtyvät tekemään yhteistyötä kiinteästi hyvinvointialueiden kanssa.

SOSTE järjestöjen tukena uudistuksessa

Sote-uudistuksen tuoma muutos on niin läpikäyvä, että se vaikuttaa koko SOSTEn toimintaan. SOSTE:ssa on laadittu oma sote-uudistukseen liittyvä strategiatavoite: osallisuutta ja kilpailukykyä tukeva sote-uudistus.

- Sen tematiikan alla meillä on suuri joukko erityisasiantuntijoita, jotka omassa työssään seuraavat sote-uudistuksen toimeenpanoa eri näkökulmista, kuten palvelujärjestelmien kehitystä kuntalaisten näkökulmasta, palveluja tuottavien järjestöjen näkökulmasta, ruotsinkielisten palveluiden näkökulmasta sekä rahoituksen näkökulmasta.

Kyseessä on SOSTEn sisällä sote-uudistuksen kanssa työskentelevä joukko. Sen lisäksi Sosiaali- ja terveysministeriö on STEAn kautta rahoittanut yhteistyökokonaisuuden nimeltään Järjestöjen muutostuki. SOSTE vastaa tämän kokonaisuuden koordinaatiosta.

- Kumppanina meillä on Maakuntien verkostojärjestöjen neuvottelukunta ja työtä tekee seitsemän järjestöasiantuntijaa eri puolilla Suomea.



SOSTE eli Sosiaali ja terveys ry on valtakunnallinen kattojärjestö, joka on jo 10 vuoden ajan koonnut yhteen yli 240 sosiaali- ja terveysalan järjestöä sekä useita kymmeniä muita yhteistyöjäsentähoja. Myös Luustoliitto on SOSTEn jäsen.

Anne Knaapi on SOSTEn johtaja ja varapääsihteeri:

- Johtoryhmän jäsenenä vastaan osaltani SOSTEn strategisesta johtamisesta. Erityisvastuualueeni on sote-uudistus, jossa tavoitteeni on tehdä sote-järjestöistä tunnustettu ja näkyvä osa kansallista sosiaali- ja terveydenhuollon toimialarakennetta.



*"SOSTEn omat
sote-uudistukseen
liittyvät rakenteet ovat
muotoutuneet hyvin ja ne
ovat osoittautuneet
toimivaksi."*

Järjestöasiantuntijoiden yhteenliittymä kattaa koko Manner-Suomen ja heistä kunkin toimialue vastaa sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistoiminta-alueita, yksi kutakin aluetta kohti lukuun ottamatta Uttamaata.

- Uudellamaalla on kaksi järjestöasiantuntijaa, sillä Uusimaa on järjestöjenkin näkökulmasta oma erityinen kokonaisuutensa.

SOSTEn sisäisen ja kumppanuudessa tehtävän sote-työn lisäksi SOSTE tekee yhteistyötä ministeriöiden kanssa:

- Meillä on tiivis yhteys erityisesti Sosiaali- ja terveysministeriön sote-toimeenpanon Yhdyspintatyöryhmään.

Knaapin mukaan SOSTEn omat sote-uudistukseen liittyvät rakenteet ovat muotoutuneet hyvin ja ne ovat osoittautuneet toimivaksi. Knaapi itse johtaa SOSTEssa kokonaisuudessaan sitä työtä, joka liittyy sote-uudistukseen järjestöjen näkökulmasta.

- Olen istunut vuosien saatossa mukana useammassa eri sote-uudistuksen versiossa niiden seurantarhmissä. Nyt sote-lakipaketin astuttua voimaan seurantarhmi lopetti työskentelynsä ja siirryttiin sote-uudistuksen toimeenpanovaiheeseen.

Nyt Knaapi on mukana Sosiaali- ja terveysministeriön Yhdistyspintatyöryhmässä seuraamassa uudistuksen etenemistä.

Palvelua tarjoavia järjestöjä on monenlaisia

SOSTE on tehnyt paljon työtä erityisesti sote-palvelutuotantoa tarjoavien järjestöjen eteen. Mikä näiden järjestöjen tarjoamien palveluiden tilanne on tällä hetkellä?

Palveluja tuottavia järjestöjä on monenlaisia, Knaapi huomauttaa.

- Suurimmilla palvelua tuottavilla järjestöillä on vankka ammatillinen pohja, ja niissä toimitaan kuten sote-alan yrityksissä. Kun mennään

pienempiin palveluja tuottaviin järjestöihin, joita meillä on paljon, korostuvat toimintaympäristön muutoksen tuomat haasteet.

Knaapi kuvaa pienien palveluja tarjoavien järjestöjen skaalautumishaastetta: kun siirrytään kunnista aiempaa suurempaan hankintayksikköön hyvinvointialueiden myötä, eivät pienet järjestöt aina pysty tarjoamaan palveluita riittävän suurella volyymillä.

- Järjestöjen pitäisi pystyä skaalaamaan palveluitaan hyvinvointialuetasolle. SOSTE yrittää osaltaan muistuttaa ja pitää huolta siinä, että hyvinvointialueet pilkkoisivat kilpailutuksia pienempiin osiin, jotta myös pienemmät toimijat pystyisivät toimimaan palveluntarjoajina.

Knaapi nostaa esiin myös palvelusetelin ja henkilökohtaisen budjetin käytön, jotka turvaisivat pienempien toimijoiden osallistumismahdollisuuksia.

Lisäarvo esiin

Pienien, täysin vapaaehtoisvoimin toimivien yhdistysten on tärkeää kirjata se, mikä on yhdistystoiminnan merkitys.

– On ilman muuta selvää, että niillä on oma roolinsa asiakaskokemuksen ja asiakasnäkökulman avaamisessa. Tällaisissa yhdistyksissä kristallisoituu potilasjärjestöjen tuoma lisäarvo, sillä ne antavat äänen omalle taustaryhmälleen.

Pienet vapaaehtoisjärjestöt voivat Knaapin mukaan vapauttaa itsensä niistä huolista, mitkä liittyvät palvelutuotantoon:

– Sen sijaan tällaisten järjestöjen kannattaa keskittyä siihen, mikä on oman yhdistyksen toiminnan tarkoitus ja mitkä ovat ne toimintamuodot, joiden kautta voi liittyä tähän suureen sote-uudistuskokonaisuuteen.

Omakohtaisen kokemuksen arvo on nykyisin laajasti tunnustettu, Knaapi kertoo. Pienille järjestöille kaikki ne foorumit, joissa voi välittää jäsenistön asiantuntemusta ja asiakaskokemusta sekä kertoa yhdistyksen tarjoamasta vertaistuesta, ovat niitä, joissa kannattaa toimia.

– Vapaaehtois pohjalla perinteisesti toimivien ja jäsentensä ääntä välittävien yhdistysten tulisi osallistua hyvinvointialueen tilaisuuksiin ja hakea sieltä tietoa ja ennen kaikkea viedä tietoa omasta toiminnastaan hyvinvointialueelle.

Knaapi painottaa järjestöjen näkyvyyden merkitystä alueilla: on tärkeää, että järjestöjen toiminta tulee

”SOSTE yrittää omalta osaltaan pitää huolta siitä, että myös pienemmät järjestöt pystyisivät toimimaan palveluntarjoajina hyvinvointialue-tasolla.”

tunnistetuksi ja että tieto järjestöjen toiminnan sisällöistä saadaan kytkettyä niihin sähköisiin tietojärjestelmiin, sähköisille alustoille, joita käytetään hyvinvointialueilla. Toki haasteeksi tulee se, miten pysyä ajan tasalla alueellisista tilaisuuksista ja osallistumisen paikoista, Knaapi toteaa.

Kun hyvinvointialueet aloittavat, laaditaan alkuvaiheessa alueen hyvinvointistrategia sekä palvelustrategia. Nykyisin strategian laadinnan tulee olla osallistava, ja odotettavissa onkin erillisiä alueellisia kuulemistilaisuuksia ja laajaa kansalaiskeskustelua osana strategian rakentamista. Tähän keskusteluun Knaapin mukaan olisi yhdistysten tärkeää päästä mukaan.

Rahoitus täytyy turvata

Pienillä yhdistyksillä on ollut perinteisesti tärkeää yhteistyötä kuntien kanssa, jolloin kunnat ovat voineet tarjota yhdistykselle toiminta- tai liikuntatiloja sekä pientä taloudellista tukea. Nyt joissain kunnissa on ilmoitettu, että kunnat eivät enää tee sote-järjestöyhteistyötä vaan se on alueen toimenkuvaan kuuluva asia.

– Olemme nostaneet tämän asian useasti keskusteluun sosiaali- ja terveysministeriön kanssa. Kuntien toiminta-avustus on ollut keskimäärin 700 euroa järjestöä kohden. Kyseessä ovat pienet rahat, mutta ehdottomasti välttämättömät yhdistysten toiminnan kannalta.

Knaapin mukaan tällaiset järjestöt toimivat kunnan ja hyvinvointialueen yhdyspinnalla. Kunnat helposti tulkitsevat muuttuneessa tilanteessa, että asia siirtyy hyvinvointialueen hoidettavaksi. Knaapi muistuttaakin, että tämä on vielä ratkaisematon asia:

– Ikävä kyllä tällä hetkellä tämä asia hautautuu kaiken muun hyvinvointialueen käynnistyksen alle. Nyt pelkona on, että kunnat tekevät ratkaisuja ilman, että ehditään keskustella asiasta ja ratkaista pienten sotejärjestöjen tukeminen.

Sote-uudistuksen lisäksi käynnissä on myös hyte-uudistus eli hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen uudistus, Knaapi muistuttaa. Järjestöjen näkökulmasta hyte ei kuulu vain kunnille, vaan se on myös osa hyvinvointialueiden työtä. Kyseessä on ennaltaehkäisy sekä pitkäaikaisairaahan toipumisen ja omahoidon tuki. Nämä Knaapi luokittelee edelleen hyte-toiminnaksi:

– Kun kyse on järjestöjen hyte-toiminnasta, niiden rahoitus tulisi turvata joko kunnista tai alueilta, sillä hyte kuuluu molempien tehtäviin.

Yhdenvertaiset palvelut hyvinvointialueen sisälle

Yhdeksi keskeiseksi sote-uudistuksen kysymykseksi Knaapi nosta hyvinvointialueiden itsehallinnon. Alun perin sote-uudistuksen yhtenä tavoitteena oli tarjota yhdenvertaiset sote-palvelut eri puolille Suomea. Nähtäväksi jää, tuleeko näin tapahtumaan.

– Hyvinvointialueiden itsehallinnon vuoksi ministeriö voi käyttää lähinnä informaatio-ohjausta.

Kuntien välisistä palvelueroista tullaan siirtymään tulevaisuudessa hyvinvointialuetasolle: sote-palveluiden kuntien väliset erot siirtyvät nyt hyvinvointialueiden välille.

Luustoliiton yhdistysaktiiveille sote-uudistuksen keskellä Anne Knaapi sanoo terveisinään:

– Sote-järjestöt on otettu hyvin vastaan sote-keskustelussa. Se on merkki siitä, että järjestöjen merkitys ymmärretään ja toiminnalle on vahva tilaus.

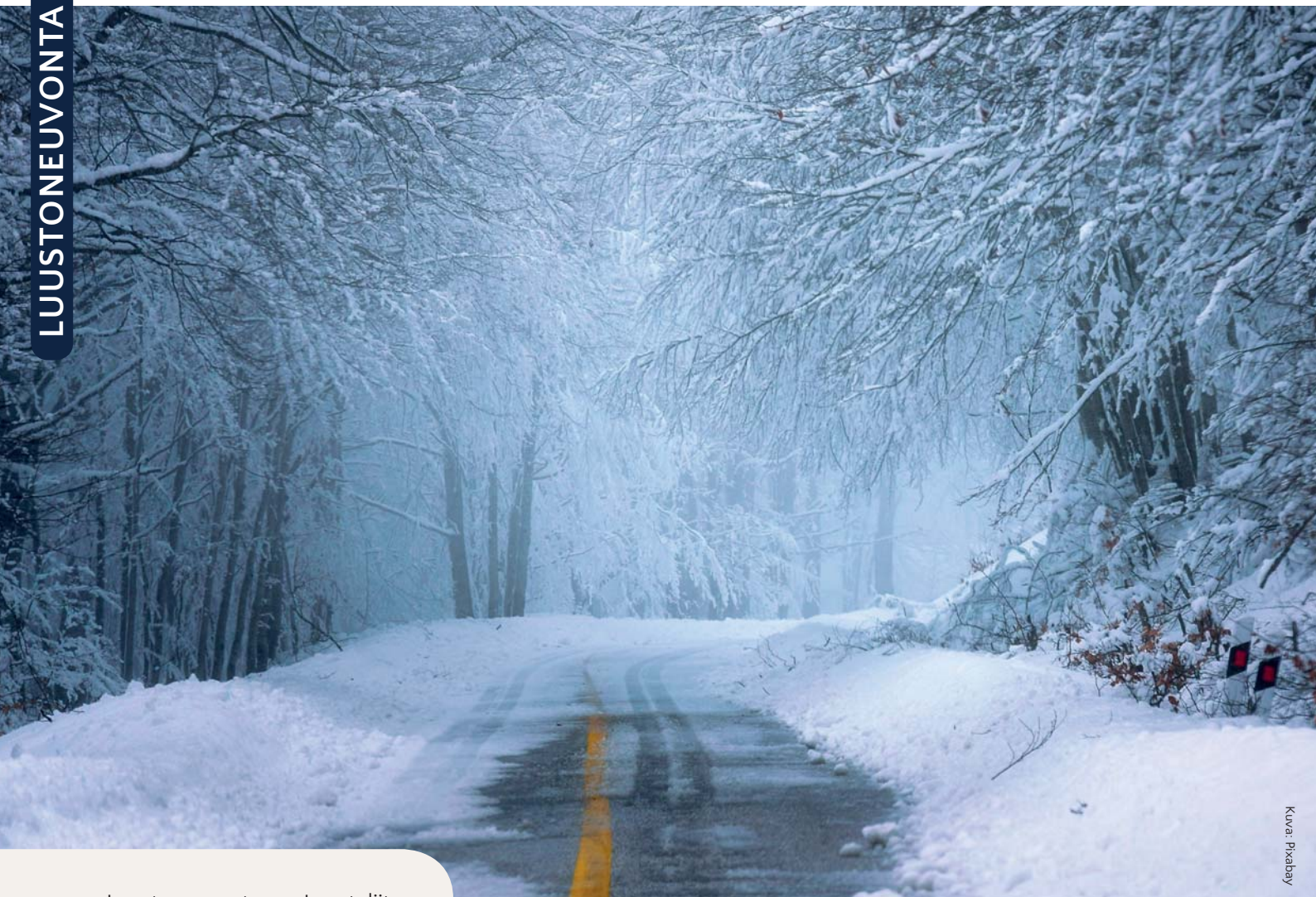
Toimintatapojen ja yhteistyön muotoutuminen tulee viemään aikaa ja välillä voi tulla tunne siitä, että oma ääni ei kuulu.

– Nyt tarvitaan sitkeyttä ja kärsivällisyyttä samassa paketissa, Knaapi muistuttaa.

TEKSTI: ANSA HOLM

KUVA: SOSTE

”Sote-järjestöt on otettu hyvin vastaan sote-keskustelussa. Järjestöjen merkitys ymmärretään ja toiminnalle on vahva tilaus.”



Kuva: Pixabay

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

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

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

KYSYMYKSI: Talven olosuhteet vaihtelevat. Välillä keli on luminen ja toisinaan liukas sään lauhtuessa, kaatuminen pelottaa. Minua mietityttää, miten voin liikkua talvella turvallisesti ja monipuolisesti. Korona-aika on lisäksi vähentänyt mahdollisuuksiani osallistua ohjattuihin toimintoihin. Mitä voisin tehdä omassa arjessani lihasvoiman ja tasapainon parantamiseksi?

Talviolosuhteet ovat kieltämättä haasteellisia. Usein loppusyksyllä uutisoidaan, että talvi yllättää. Edellinen liittyy useimmiten autoiluun ja liikenteeseen, mutta yhtä lailla jalankulkijoihin ja ulkoiluun. Talveen voi kuitenkin varautua ja ennakointi on tärkeää. Varmista ensin, että sinulla on säänmukaiset tukevut jalkineet ulkoiluun. Ihanteellisin vaihtoehto talvella ovat kitka- tai nastapohjaiset kengät. Niitä on nykyään onneksi saatavilla eri merkkejä sekä malleja – hinnatkin ovat vuosien saatossa tulleet alaspäin. Hintava kenkä voi ensin kauhistuttaa, mutta jos hyvällä kengällä voi ehkäistä kaatumisen ja siitä seuraavan luunmurtuman, kokonaishinta on pieni.

Liikkeelle lähtiessäsi:

- Ota huomioon sää ja keli.
- Varaa itsellesi riittävästi aikaa, ettei tule kiire.
- Älä lähde liikenteeseen huonovointisena. Pidä levähdystaukoja, jos olo heikkenee.
- Valitse turvallisin reitti.

Koronatilanteen vuoksi liikkuminen on saattanut jäädä vähemmälle. Ulkoilu on kuitenkin pandemian kannalta turvallinen vaihtoehto. Toki liukas keli nostaa usein kynnystä lähteä ulkoilemaan, jolloin ulkoilu voi joskus tarkoittaa lyhyempääkin happihypelyä tai käyntiä parvekkeella. Tilanne saattaa joskus olla sellainen, ettei ulosmeno ole mahdollista tai turval-

lista esim. kaatumisen pelon vuoksi. Kävely on kuitenkin lähes kaikille sopiva liikuntamuoto. Liikunnalla on suuri merkitys kaatumisten ja kaatumisvammojen ennaltaehkäisyssä. Mieti itsellesi jokin sopiva, realistinen tavoite arjessa, miten aiot liikkua ja miten sen pystyisit itsellesi mieluksalla ja sopivalla tavalla toteuttamaan.

Kun mietit uloslähtöä, voit jo samalla tehdä sisällä tuolilta istumasta seisomaannousuja. Tai jos sinulla on jo jokin tuttu harjoitusohjelma, tee liikkeitä sen mukaan. Kun uloslähtöä edeltävä liikunta tulee arjessa tavaksi, seuraava talvi voikin olla jo helpompi, kun olet kerännyt itsellesi voimaa ja tasapainoa pystyssä pysymiseen.

Lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua voi verrata siihen, kun talletaan rahaa pankkiin: on sitten säästössä voimaa pahan päivän varalle, talven vaihteleviin sääolosuhteisiin. Harjoitusvaikutukset eivät kuitenkaan säily ikuisesti, vaan lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun tulee olla säännöllistä, jotta siitä on hyötyä. UKK-instituutti suosittelee harjoittelemaan lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskunto- ja tasapainoharjoittelu edistää turvallista liikkumista. Hyväkuntoisena pysyy yleensä paremmin pystyssä liukkaalla kelillä.

Pyri sisällyttämään harjoittelu luontevasti arkeesi ja mieti niitä paikkoja, missä voisit kotona tai lähiympäristössäsi harjoitella turvallisesti. Jo vähäinenkin liikkuminen on aina eduksi toimintakyvylle ja terveydelle. Näin talviaikana tulee mieleen mm. kauppareissut. Voisiko seuraavan kauppareissun yhteydessä jättääkin auton parkkipaikalla kauemmaksi ja kävellä hieman pidemmän matkan? Jos ajat pysäköintihalliin, jossa on portaita, valitse ne hissien sijaan. Jos tilanne kuitenkin vaatii hissien käyttöä ja pystyt turvallisesti seisomaan yhdellä jalalla tai jalat peräkkäin, voit odotellessasi harjoittaa samalla tasapainoa. Miksi ei liukuportaissakin, mutta ota tarvittaessa tukea, jos liikkuvalla alustalla seisominen on epävarmaa. Tai jos kuljet jalkaisin, kierräkin seuraavalla kerralla eri reittiä, joka on hieman pidempi. Bussilla kulkijat voivat ajatella jäävänsä kyydistä pois aiemmalla pysäkillä.

Jos lähiympäristössäsi on penkkiä, voit liikkumiseen lomassa istahtaa ja tehdä myös istumasta seisomaannousuharjoituksia. Kerrostaloasujat voivat hyödyntää pahimpien liukkaiden aikaa harjoittelumuotona porraskävelyä, jos jalankulku liukkaalla hirtittää. Portaita voi kulkea myös sivuaskelin ja ottaa tarvittaessa tukea kaiteesta turvallisuuden varmistamiseksi.

Illalla ehkä sohva houkuttaa. Saat katsoa tv:tä, kuunnella radiota tai lukea kirjaa. Palautuminen ja lepoakin on tärkeää, mutta mieti kuinka pitkään olet yleensä yhtäjaksoisesti paikoillaan? Tv:n mainostauot ovat aina mainio kohta nousta hetkeksi seisomaan. Radiota voi kuunnella tai kirjaa lukea seistenkin tai ottaa musiikin säestyksellä ehkä turvallisesti muutaman tanssiaskeleenkin, jos on rytmi veressä.

Wc-käynneillä voit istuutua wc-istuimelle tavallista hitaammin, jarrutellen ja reisilihaksia haastaen. Hammaspesu on rutiini aamuisin ja iltaisin, toivottavasti. Sen yhteyteen on helppo lisätä tasapainoharjoittelua. Kun peset ylähampaita, seiso oikealla jalalla ja kun peset alahampaita, seiso vasemmalla jalalla. Tai toisinpäin.

Haasta arjen harjoitteisiin mukaan läheisiä ja ystäviä, jos se on mahdollista. Huomioi harjoittelussa aina turvallisuusnäkökohdat kokeillessasi annettuja esimerkkejä tai tehdessäsi itsellesi jotakin täysin uutta. Suheteuta tekeminen aina omaan vointiisi ja terveydentilaasi sekä mahdollisiin henkilökohtaisiin ohjeisiin, jotka olet saanut terveydenhuollon ammattilaisilta.

TEKSTI: ANNA SELKAMA

Lähteet ja lisätietoa:

Liikenneturva 2022. Ikääntyneen turvallinen liikkuminen jalan ja pyörällä. www.liikenneturva.fi/liikenteessa/ikaantyneen-turvallinen-liikkuminen/#bOb63bf7

Luustoliitto. Luut lujiksi liikkumalla- opas. <https://luustoliitto.fi/tuote/luut-lujiksi-liikkumalla/>

UKK-instituutti 2021. Liikkumisen suositukset: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

UKK-instituutti. Liikuntaohje. <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/liikuntaohje/>

UKK-instituutti 2021. Kymmenen keinoa kaatumisten ehkäisyyn. <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-iakkaille-ja-laheisille/kymmenen-keinoa-kaatumisten-ehkaisyyn/>





Kuva: Petri Jauhainen

Apteekki voi ehdottaa sopivaa palvelua ajantasaisen lääkityslistan ja LOTTA-listan perusteella. Listat voi myös täyttää apteekissa yhdessä farmaseutin kanssa.

Varaa aika katsastukseen – apteekkiin!

Kuten auto, lääkahoito kannattaa katsastaa vikojen varalta. Kun ongelmat ja puutteet hoidetaan kuntoon, matka jatkuu turvallisesti. Lääkehoidon tarkistus- ja arviointipalvelut helpottavat läkehoidon hallintaa.

Kuka vastaa lääkahoitoni turvallisuudesta?

Lääkäri vastaa potilaan lääkeshoidosta, mutta ajantasainen tieto omasta lääkityksestä on lääkkeiden käyttäjällä. Automaattisesti ajantasainen sähköinen lääkelista terveydenhuollossa on vielä tulevaisuutta.

Lääkäri ei ole välttämättä perillä potilaansa lääkeshoidosta kokonaisuutena. Hän näkee potilastiedoista määrätty lääkkeet mutta ei itsehoitovalmisteita, ravintolisä, luontaistuotteita eikä sitä, miten potilas käyttää lääkkeitään. Tietokannassa voi olla

lääkkeitä, joiden käytön potilas on lopettanut, ja hänellä voi olla ongelmia lääkkeen annostelussa. Kaikki nämä voivat vaikuttaa lääkeshoidon tehoon ja turvallisuuteen.

Näkeekö farmaseutti kaikki lääkkeeni?

Kun asiakas tulee apteekkiin ostamaan reseptilääkettä, hän luovuttaa farmaseutille Kela-kortillaan pääsyn reseptitietokantaan tallennettuihin voimassa oleviin resepteihinsä, joissa on lääkettä saatavilla.

Läkehoidon tarkistuspalvelussa selvitetään asiakkaan kokonaislääkitys ja huomioidaan ravintolisät ja luontaistuotteet. Lisäksi tarkistetaan päällekkäisyydet ja yhteensopivuus, lääkkeen ottoon liittyvät asiat ja hoidon taloudellisuus.

Läkehoidon arviointi -palvelussa selvitetään tarkistuspalvelussa selvitetävien asioiden lisäksi läkehoidon tarkoituksenmukaisuutta.

Läkehoidon kokonaisarviointi -palvelussa seurataan ja tuetaan potilaan lääkityksessä pidemmällä aikavälillä tapahtuvia muutoksia ja ratkaistaan tiedostettu ongelma. Tarve palveluun lähtee lääkärin aloitteesta.

Lääkeneuvonta keskittyy tuolloin toimitettaviin lääkkeisiin, niiden yhteisvaikutuksiin ja sen varmistamiseen, ettei asiakkaalla ole keskenään päällekkäisiä, samalla tavalla vaikuttavia lääkkeitä.

Läkehoidon kokonaisuuden syvempi tarkastelu vaatii enemmän aikaa.

Mitä teen, jos oma lääkehoito huolettaa?

Alkuun pääsee täyttämällä lääkehoidon onnistumisen tarkistuslistan eli LOTTA-listan apteekissa tai Apteekki.fi-sivustolla. LOTTA on kehitetty yli 65-vuotiaille, ja se sisältää kahdeksan kysymystä, joilla voi kartoittaa omaan lääkehoitoon liittyviä riskitekijöitä.

Jos vastaat kysymyksistä useampan kyllä tai en osaa sanoa, kannattaa ottaa yhteyttä apteekkiin. Useat apteekit tarjoavat lääkehoidon tarkistus- ja arviointipalveluita, joilla voidaan helpottaa lääkehoidon hallintaa.

Kuten auto, myös lääkitys kannattaa katsastaa säännöllisesti. Katsastuksessa löydetään viat, jotka vaarantavat kuljettajan – tai tässä tapauksessa lääkkeen käyttäjän – turvallisuuden.

Kenelle lääkehoidon lisäpalvelut on tarkoitettu?

Läkehoidon tarkistus- ja arviointipalveluita kannattaa harkita, jos lääkelistan ylläpito tuntuu hankalalta, lääkekulut ovat hyvin suuret, läkehoidon teho jää vajaaksi tai on oire,

joka saattaisi johtua lääkkeestä. Huihaus, suun kuivuminen, ummetus ja väsymys ovat tavallisia lääkkeiden haittoja.

Palveluista on erityistä hyötyä iäkkäille ja monilääkityille sekä heidän omaishoitajilleen, sillä ikääntymiseen liittyvät muutokset elimistössä ja usean lääkkeen yhtäaikainen käyttö altistavat lääkehaitoille.

Mistä tiedän, mikä palvelu sopii minulle?

Kun asiakas toimittaa apteekkiin ajan tasalla olevan lääkityslistansa ja täytetyn LOTTA-listan, apteekki voi ehdottaa sopivaa palvelua. Listat voi myös täyttää apteekissa yhdessä farmaseutin kanssa.

Läkehoidon tarkistus- ja arviointipalvelut vaativat ajanvarauksen. Lista niitä tarjoavista apteekeista, lääkityslistan malli ja täytettävä LOTTA-lista löytyvät Apteekki.fi-sivustolta. Osa palveluista vaatii farmaseutilta täydentävää koulutusta ja erityispätevyyttä, ja siksi niitä ei löydy jokaisesta apteekista.

Miten varaudun tapaamiseen?

Läkehoidon tarkistus- tai arviointitilaisuus koostuu haastattelusta ja lääkkeen käytön ohjauksesta. Jos vastuu läkehoidon toteutuksesta on omaisella, hänen on hyvä olla paikalla.

LOTTA-listalla ja lääkelistalla pärjää läkehoidon tarkistuspalvelussa. Laajempaa arviointia varten tarvitaan tuoreimmat laboratoriotulokset.

Asiakas saa tilaisuudesta mukaansa ajantasaisen lääkityslistan ja ehdotuksia läkehoidon järjeistämiseksi. Muutoksista tulee keskustella lääkärin kanssa. Niitä ei saa tehdä omin päin.

Mitä läkehoidon lisäpalvelut maksavat?

Jokainen apteekki hinnoittelee läkehoidon asiantuntijapalvelut itse. Hintahaarukka suppeamman ja laajemman palvelun välillä liikkuu kymmenistä euroista satoihin euroihin. Palvelu säästää rahaa, sillä sen avulla saadaan karsittua turhat lääkkeet. Kun lääkkeen haitat vähenevät, toimintakyky paranee.

Mihin talletan ajantasaisen lääkelistani?

Ajantasainen lääkelista kannattaa säilyttää samassa paikassa Kela-kortin kanssa. Lääkelistasta voi ottaa myös puhelimella kuvan, jolloin se kulkee mukana lääke- ja ravintolisäostoksilla. Lääkelistaa tarvitaan erityisesti, kun joku toinen jakaa lääkkeesi.

Ikäihmisen lääkitys olisi hyvä tarkistaa puolen vuoden tai vuoden välein. Vaikka lääkitys ei muuttuisi, vointi voi muuttua. Muuten kokonaislääkitys kannattaa tarkistaa, jos todetaan uusia sairauksia ja käyttöön tulee uusia lääkkeitä tai jos elintavat muuttuvat merkittävästi.

TEKSTI: VIRVE JÄRVINEN

Asiantuntijoina apteekkari Heli Mäntysalo, Luvian apteekki ja asiantuntijaproviisori Henna Kyllönen, Apteekkariliitto.

Julkaistu aiemmin apteekkien Terveystiedot-lehdessä 3/2021



Läkehoidon onnistumisen tarkistuslista eli LOTTA-lista sisältää kahdeksan kysymystä, joiden avulla jokainen voi itse tarkistaa liittykö omaan lääkitykseen riskejä.

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

Paljon on tapahtunut edellisten hankekuulumisten jälkeen. On ollut ilahduttavaa huomata, kuinka useissa yhdistyksissämme on innostusta ja innovatiivisuutta muokata liikuntatoimintaa koronatilanteen pitkittymisestä huolimatta – tai juuri sen vuoksi.

Antoisa ensimmäinen koulutus

Viime vuoden marraskuussa järjestettiin liikunnan vertaisohjaajille ensimmäinen "OTAGO-harjoittelu ja kaatumisen ehkäisy" -koulutus Tampereella. Utelias ja tiedonjanoisin kuuden osallistujan ryhmä kahdesta eri jäsenyhdistyksestä sai perustietoa ja taitoa ohjata turvallisesti ja nousujohteisesti OTAGO-ohjelman mukaista yksilö- ja ryhmäharjoittelua. Kaksipäiväinen lähikoulutus sisälsi runsaasti käytännön harjoittelua sekä opitun soveltamista.

Koulutuksesta saatu palaute oli kannustavaa. Osallistujat kokivat saaneensa koulutuksen kautta runsaasti tietoa ja innostusta tulevaan. Lisäksi he kokivat saaneensa keinoja toiminnan kehittämiseen yhdistyksessä. Koulutuksen käyneet vertaisohjaajat arvostivat tieteellistä perustelua sekä tietotaitoa, jota saivat koulutuksen myötä. Muiden vertaisohjaajien tapamista pidettiin piristävänä ja tärkeänä asiana.

Jokainen osallistuja suosittelee koulutusta liikunnan vertaisohjauksesta kiinnostuneelle. Koulutukseen voi jatkossakin osallistua kuka tahansa liikunnan vertaisohjauksesta kiinnostunut ohjauskokemuksesta riippumatta. Seuraava vastaavainen koulutus on suunnitteilla tälle keväälle.

Ensimmäisen pilottiryhmän oli tarkoitus aloittaa toimintansa kolmen koulutetun liikunnan vertaisohjaajan johdolla tammikuun alussa Hämeenlinnassa. Tiukentuneiden koronarojoitusten vuoksi alku kuitenkin siirtyi. Toivottavasti tulevassa lehdessä minulla on ensimmäisen kokeilunhaluisen ryhmän kuulumisia kerrottavaksi.

Ilon ja monipuolisuuden kautta

Liikkumisessa on keskeistä, että se on itselle mielekästä ja tuottaa iloa. Toivottavasti olet jo löytänyt itsellesi sopivat, turvalliset ja iloa tuottavat liikuntamuodot. Toisaalta myös uusille kokeiluille on aina hyvä jättää tilaa.



Osallistujat harjoittelemassa toimintakykytestien tekoa.

Myös tämän lehden kuntoutujahaastattelussa liikunnan vertaisohjaaja Vappu kannustaa, että tutustuttaisiin ja kokeiltaisiin uusia asioita ja ohjelmia oman liikkumismme monipuolistamiseksi.

Lähetämme kevään aikana jäsenpostituksena kaikille EKLI-hankkeen tuottamaa liikuntamateriaalia. Vaikka ohjatut jumprat olisivat tauolla, voi jokainen myös harjoittaa esimerkiksi lihasvoimaansa ja tasapainoaan kotona. Voimaa ja tasapainoa -harjoitteluohtelman avulla se onnistuu kuvallisia ja sanallisia ohjeita noudattaen.

Mikäli sinulla on tietokone käytössäsi ja tasapainon harjoittaminen kiinnostaa, suosittelen tutustumaan myös Tasapainoinen tammikuu – Onko tasapainosi terästä -kampanjaan. Se toteutettiin yhteistyössä Eläkeliiiton kanssa tammikuussa. Kampanjan ideana oli lisätä tietoisuutta tasapainon merkityksestä, kaatumisen ehkäisystä ja luustoterveyden edistämisestä. Kampanjan aikana jaettuihin monipuolisiin tasapainon harjoittamisvinkkeihin sekä muuhun materiaaliin voit tutustua kampanjasivuilla (elakeliitto.fi/onko-tasapainosi-terasta).



OTAGO-harjoitteluohjelmaan tutustumista.

Tukea ohjaukseen

On ollut hienoa huomata, että liikunta, kaatumisen ehkäisy ja OTAGO-harjoittelu kiinnostavat kuten myös näihin liittyvät kokeilut ja lyhytkoulutukset kasvokkain sekä verkon välityksellä. Erilaisten yhteistyökuvioiden kautta tärkeää asiaa on pystytty viemään aiempaa laajempaan tietoisuuteen myös ammattilaisten hyödynnettäväksi. Myös heidän puoleltaan koulutuspyyntöjä on esitetty ja niihin pyritään vastaamaan erityisesti ensi syksystä alkaen.

Liikunnan vertaisohjaajat ovat toimoneet säännöllisiä tapaamisia, joissa voisivat tavata toisiaan ja pysyä ajan tasalla asioista. Yhdistysten aktiivitoimijoille järjestetään alkuvuoden aikana virtuaalinen, teemallinen yhdistyskoulutussarja erilaisin teemoin. Maaliskuun puolessa välissä järjestetään virtuaalinen liikunnan vertaisohjaajien tapaaminen. Tule ihmeessä mukaan. Tilaisuudessa voit lisäksi kuulla EKLI-hankkeen kuulumisia sekä saada tietoa seuraavasta liikunnan vertaisohjaajakoulutuksesta.

Pidetään yhteyttä ja nähdään toivottavasti pian ihan kasvokkain. Aurinkoista alkavaa kevättä ja terveitä päiviä alkaneeseen vuoteen!

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



Eerika ja Luustoliiton Viljami-maskotti.

Varpailla kävely

Kävely on kokonaisvaltaista liikettä. Se edellyttää myös riittävää tasapainon hallintaa, mikä on sujuvan ja turvallisen liikkumisen edellytys. Voimme kehittää tasapainoa monin tavoin, myös kävelyn keinoin. Milloin viimeksi olet haastanut tasapainoasi ja kävellyt varpaillasi?

Varpailla kävely on tavanomaista kävelyä tukeva tasapainoharjoitus. Liike kehittää erityisesti pohjelihasten voimaa sekä nilkan asentoa tukevia lihaksia. Lisäksi se edellyttää myös nilkan nivelien riittävää liikkuvuutta.

Ota tarvittaessa tuesta kiinni. Nouse seisomaan varpaillesi niin, että kanta-pääsi irtoavat alustasta. Tunnustele, miltä liike tuntuu kehossasi. Ohjautuuko painosi erityisesti isovarpaan ja toisen varpaan väliin? Pyri löytämään tasapainoinen keskiasento ja välttämään nilkan kiertymistä sisään tai ulospäin.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Nouse varpaille ja laskeudu rauhallisesti alas. Toista 10 kertaa.
- Nouse uudelleen varpaille ja kävele rauhassa eteenpäin 10 askelta. Käänny ympäri ja kävele takaisin 10 askelta. Pyri kulkemaan pehmeästi ja hallitusti.
- Pidä tauko ja toista liike kaksi kertaa edestakaisin.

Vähennä tuen määrää edistymisen myötä. Kun liike alkaa tuntua helpolta tuetta, voit kiertää päätäsi rauhallisesti liikkeen mukana.

Pään kiertäminen ja katseen siirtäminen liikkeen aikana haastavat tasapainon. Muista turvallisuus, kulje esimerkiksi seinän vieressä.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
KUVA: ATTE MÄLÄSKÄ



Kreikkalainen lihapulla-leipävuoka

Luustoliitto järjestää tänä keväänä Rovaniemellä yhteistyössä Lapin Marttojen kanssa Lujien luiden reseptit -kurssin. Kurssilla käsitellään osteoporoosin omahoitoa jokaisen osallistujan oman arjen näkökulmasta ja valmistetaan ruokaa yhdessä. Kreikkalainen lihapulla-leipävuoka on yksi kurssin herkullisista ja luustoterveellisistä resepteistä.

Luustoterveyden ylläpitämisessä ja osteoporoosin omahoidossa liikunnan, kaatumisen ehkäisyn ja levon lisäksi tärkeää on monipuolinen ravinto. Se sisältää muun muassa monipuolisesti kasviksia sekä riittävästi kalsiumia ja proteiinia, hyviä rasvoja unohtamatta. Lihapulla-leipävuoka kuuluu Välimeren ruokavalioon, jonka sanotaan olevan yksi maailman

terveellisimmistä. Se sisältää paljon kasviksia, hapanmaitotuotteita, mereneläviä ja hyviä rasvoja.

Lihapulla-leipävuoka sisältää kasviksia, mutta halutessaan niitä voi helposti lisätä esimerkiksi paprikan ja munakoison avulla. Kasviksia tulee aterialle lisää myös, kun lihapullavuoan nauttii raikkaan salaatin kanssa.

Proteiinia saa jauhelihasta ja halutessaan sen voi vaihtaa kalaan tai esimerkiksi tofuun. Täysjyväleipää vuokaan käyttämällä saa myös hyviä kuituja. Feta-juusto puolestaan sisältää kalsiumia ja oliiviöljystä saa hyviä rasvoja. Aterian voi täydennä kalsiumpitoisella jälkiruokalla, kuten marjarahkalla. Kalsiumia lisää aterialle saa myös, jos ruokajuomana on vaikkapa piimä tai maito.

Ainekset (4 annosta)

1 kesäkurpitsa
3–4 aurinkokuivattua tomaattia
400 g jauhelihaa
1 tl suolaa
½ tl mustapippuria
4–5 leipäviipaleita tai sämpylää
6 tomaattia
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
n. 150 g fetaa
3 rkl oliiviöljyä
½ tl rosmariinia
mustapippuria myllystä
1 ruukku/pussi rucolaa

Raasta reilu puolet kesäkurpitsasta. Painele raasteesta nestettä talouspaperilla tai lävikössä. Hienonna aurinkokuivatut tomaatit ja sekoita tasaiseksi massaksi kesäkurpitsaraasteen, jauhelihan, suolan ja pippurin kanssa. Vaivaa hetki käsin, jotta saat aikaan tiiviin ja tasaisen massan.

Leikkaa leipä, tomaatit ja loput kesäkurpitsasta suupalan kokoisiksi paloiksi ja laita vuokaan. Kuori ja viipaloi sipuli ja valkosipulin kynnet ja lisää vuokaan. Murena joukkoon feta. Valuta oliiviöljy, ripottele rosmariini ja jauha mustapippuri päälle ja kääntele niin, että öljy ja mausteet leviävät tasaisesti vuokaan.

Pyöritä kostein käsin jauhelihamassasta pyöryköitä ja aseta vuokaan päällimmäiseksi. Paista uunissa 200 asteessa noin 25–30 minuuttia. Ota uunista, anna jäähtyä hetken ja viimeistele rucolalla.

Vinkkejä

Leipävuoa voi valmistaa myös ilman lihapullia. Se sopii mainiosti kalan tai kanan lisukkeeksi tai salaatin kanssa syötäväksi. Tavallisen jauhelihan tilalla voi käyttää myös broilerin jauhelihaa tai vaikka härkisrouhetta. Leipävuokaan upotat helposti kuivahtaneen vaalean limpun ja vältät hävikkiä. Voit myös käyttää gluteenitonta leipää tai jättää leivän pois.

Hyvää ruokahalua!

Resepti: Marttaliitto
Muu teksti: Paula Aho, Lapin Martat ja Pauliina Tamminen, Luustoliitto



Kuva: Marttaliitto

Huomaatko valon lisääntymisen?

Kevät lähestyy ja valon määrä kasvaa päivä päivältä. Toisaalta elämme voimakkaiden kontrastien aikaa vuodenaikojen myötä. Talveen liittyy säkenöivän valon rinnalla myös sumuisia, harmaita päiviä, pimeyttä. Toiset kietoutuvat pehmeään pimeyteen, toisia se ahdistaa. Toiset virkistyvät valon määrän lisääntyessä, toiset käpertyvät valolta suojaan.

Reagoimme kukin tavallamme. Jos huolet valtaavat mielesi ja haluat rauhoittaa itseäsi, niin astu ulos, hengitä ja suuntaa huomiosi ympärillä oleviin asioihin, kaikilla aisteillasi. Elämän varrella monet asiat voivat aiheuttaa meille huolta ja murhetta.

Viime aikoina meille kaikille yhteinen murheen aiheuttaja on ollut koronapandemia ja sen mukanaan tuomat huolet. Epätietoisuus tulevasta voi aiheuttaa huolestumista. Se on normaali reaktio. Kehomme ja mielimme on valmiudessa toimimaan.

Reagoimme kukin omalla tavallamme huoleen, sillä meillä on kaikilla oma historiamme ja olemme erilaisia persooniltamme. Ei ole oikeaa tapaa reagoida. Huoli ja stressi kasvavat aisteittain, jolloin emme ehkä tunnista sen mukanaan tuomia muutoksia arjessamme. Muutokset ruokahalussa, kyvyssä levätä ja ilahtua asioista ovat selkeitä stressin merkkejä. Emme voi käskä itseämme olemaan murehtimatta, mutta voimme tietoisesti suunnata ajatuksiamme mukaviin, rauhoittaviin ja omaa hyvinvointia tukeviin asioihin.

Koronapandemia on opettanut meille epävarmuudessa elämistä ja tiedon muuttumisen sietämistä. Kun tietoa ja tutkimustuloksia saadaan lisää, niin asiantuntijoiden lausunnot muuttuvat ja viranomaisien ohjeet päivittyvät. Osa meistä etsii tietoa monista eri kanavista, toisia jatkuva uutisvirta voi ahdistaa. Kannattaa pohtia, kuinka usein seuraa uutisia

ja valita luotettavaa tietoa tarjoava kanava, esimerkiksi joku perinteisistä tiedotusvälineistä (tv/radio) tai etsiä netistä Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen THL (thl.fi) tai oman kunnan verkkosivut. Niistä löydät luotettavaa tietoa tilanteesta. Tarvittaessa uutisvirtaan voi ottaa etäisyyttä ja keskittää huomion muihin, itselle tärkeisiin, arkisiin asioihin.

Muuttuneessa, poikkeuksellisessa ja epävarmassa tilanteessa on tärkeää säilyttää arkiset toimet ja niiden aika-tila- ja paikka-eritelmien samankaltaisuutta kuin aiemminkin. Pyri noudattamaan mahdollisimman tavanomaista päivärytmiäsi. Konkreettiset asiat, kuten säännöllinen ateriaritmi, liikunta ja muut tavalliset, tutut toimet auttavat pysymään kiinni arjessa. Olitpa sitten työelämässä, opiskelijana tai eläkkeellä, herää, pukeudu, tee päivän askareet ja ulkoile. Voit myös suunnitella arkeesi jotain uutta, sellaisia asioita, jotka sopivat juuri tähän hetkeen.

Jos sairastut itse koronaan tai sairastat muuten, on tärkeää antaa aikaa myös toipumiselle ja levolle. Vaikeassa tilanteessa tulee muistaa myös myötätunto ja lempeys itseä kohtaan. Jos tilanne aiheuttaa hankaluuksia arjessa, eivätkä omat voimasi riitä, niin pyydä apua.

Pohdi mikä auttaa sinua voimaan paremmin ja saamaan ajatuksesi irti stressaavasta tilanteesta tai murehtimisesta. Auttaako elokuvien katsominen, lukeminen, käsitöiden tekeminen, ruuan laittaminen, musiikin kuuntelu vai jokin muu? Ehkä voisit olla avuksi jollekulle toiselle. Voit pohtia, tarvitseeko esimerkiksi naapurisi apua kaupassa tai apteekissa käynnissä. Voit tarjota apuasi myös oman yhdistyksesi toimintaan.

Ole rohkeasti yhteydessä yhdistyksen puheenjohtajaan ja kysy, kuinka voisit olla avuksi. Voit etukäteen miettiä, mitkä ovat sinun vahvuutesi ja kiinnostuksesi kohteita. Yhdistyk-

sissä tarvitaan monenlaisia toimijoita, kuten esimerkiksi keskustelijoita, kädentaitajia, erilaisissa tapahtumissa auttavia, liikkumaan innostajia, talousasioista sekä viestinnästä vastaavia. Kaikki apu on tervetullutta ja moni on saanut elinikäisiä ystäviä yhdistystoiminnan kautta. Auttaessa oma mieliala kohentuu ja saat konkreettista tekemistä arkeen.

Ulkoile ja käy kävelemässä oman kuntosi ja voitisi mukaan. Ulos meneminen voi kohentaa oloasi monin eri tavoin. Luonnossa liikkuminen virkistää sekä rentouttaa mieltä. Käytä aistejasi ja huomaa ympäristön tuoksut, värit, äänimaailma ja elämän merkit. Liikkuminen vahvistaa ja saa kehoosi elpymään.

On tärkeää, ettet jää yksin. Pidä puhelimitse yhteyttä tuttaviiin, sukulaisiin tai oman yhdistyksesi toimijoihin. Keskustele, kuuntele ja vertaile kokemuksia etenkin sellaisten ihmisten kanssa, jotka auttavat sinua voimaan paremmin ja rauhoittumaan. Nyt on hyvä hetki harjoitella yhteydenpitoa myös etäyhteyksin esimerkiksi osallistumalla Luustoliiton tarjoamiin etäkahvihetkiin tai seuraamalla erilaisia luentoja tai tapahtumia netin välityksellä. Ole rohkeasti meihin yhteydessä, jos tarvitset apua etäpähtymiin osallistumiseen. Yhteystietomme löydät lehden viimeiseltä aukeamalta.

Kuljetaan yhdessä kohti kevättä

TEKSTI TIINA KURONEN,
JÄRJESTÖSUUNNITTELIJA

Lue lisää aiheesta:

Luustoliiton jäsenyhdistysten yhteystiedot ja toiminta: Tapahtumakalenteri s. 31-39

Mielen hyvinvointi: Suomen Mielenterveys ry:n verkkosivu mieli.fi

Ajankohtaista tietoa koronaviruksesta: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivu thl.fi

Kokouskutsu

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen kevään liittokokous pidetään ke 27.4.2022 klo 16.00 alkaen. Ennen liittokokousta klo 14.30 alkaen on liittokokousluento aiheesta Lihasta luun ympärille – sarkopenian merkitys. Luennoitsijana on liiton 2. varapuheenjohtaja, professori (emeritus) Timo Strandberg.

Kokous ja sitä edeltävä liittokokousluento järjestetään etäyhteydellä. Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat. Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen tulee ilmoittaa 12.4. mennessä liiton toimistoon toimisto@luustoliitto.fi tarvittavien valtakirjojen kera. Jäsenyhdistyksiin lähetetään kokouskutsu ja ilmoittautumislomake valtakirjapohjineen erikseen. Yhdistysten liittokokousedustajille toimitetaan etukäteen kokousmateriaali.

SUOMEN LUUSTOLIITTO RY:N
HALLITUS



Elämää osteoporoosin kanssa -etäluentosarja 2022

Luustoliiton jäsenyhdistysten jäsenille on tarjolla etäluentoja 6.4. alkaen keskiviikkoisin klo 15. Ilmoittautumislinkin luennoille löydät luustoliitto.fi-verkkosivulta 9.3. alkaen. Osallistuaksesi luennoille tarvitset tietokoneen tai älylaitteen, sähköpostiosoitteen ja nettiyhteyden. Luennoista tehdään tallenteet.

Lisätietoa ja opastusta luennoille osallistumiseen etukäteen: tiina.kuronen@luustoliitto.fi tai puh. 050 4423 999.

TEKSTI: TIINA KURONEN

Tuetut lomat vuonna 2022

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

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

● **12.-17.9. Yhdessä enemmän -loma**, Liikuntakeskus Pajulahti. Lomajakson hakuaika 11.4. – 19.6.2022. (Hyvinvointilomat)

● **26.9.-1.10. Voimaa vertaisuudesta -loma**, Kruunupuisto oy. Hakuaika päättyy 3 kk ennen lomaa. (MTLH)

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



Kuva: Pixabay

Haluaisitko toimia vertaistukijana?
Kaipaisitko tukea vertaistehtävissäsi?

Lähde mukaan Luustoliiton vertaiskoulutuksiin!

*"Vertaistukijana toimiminen antaa minulle hyvän mielen
ja merkityksellisyyden tunteen. Se myös pitää yllä
omaa motivaatiotani itseni hoitamisessa."*

Ryhtyäksesi vertaistukijaksi et tarvitse mitään erityistaitoja. Edellytyksenä vertaistukijana toimimiselle on tunne siitä, että olet sinut sairautesi kanssa ja vertaistukijana toimiminen innostaa sinua. Tärkeintä on jakaa omaa kokemustaan voimavarakeskeisesti ja olla kanssakulkija samassa tilanteessa oleville, vaikka vain pienen hetken.

Vertaiskoulutuksiin voit osallistua, jos olet luusto- tai osteoporoosiyhdistyksen jäsen tai olet käynyt Luustoliiton kurssin (Luustokurssi, Verk-kokurssi, Etäkurssi). Lisäksi olet innostunut aloittamaan vertaistukijana toimimisen tai olet jo toiminut aktiivisesti vertaisena.

Voimaa vertaisuudesta -peruskoulutus

4.4.2022 lähi- ja etätoteutus

- Tämä koulutus on tarkoitettu sinulle, joka olet kiinnostunut toimimaan vertaistukijana. Koulutus ei sido sinua vielä mihinkään, vaan voit tulla "haistelemaan", olisiko Luustoliiton tai sen jäsenyhdistysten vertaistukijana toimiminen sinun juttusi.
- Koulutuksessa pohditaan yhdessä mm. vertaistuen merkitystä, tarkastellaan omassa elämässä eteenpäin kantavia tekijöitä ja omaa matkaa sairauden kanssa.
- Lähtöpaaminen järjestetään Helsingissä, etäyhteys toteutetaan Zoom-videoneuvotteluohjelmalla.
- Ilmoittaudu koulutukseen viimeistään 13.3.2022 osoitteessa luustoliitto.fi/vertaistuki tai Jenny Lohikivelle (yhteystiedot alla).

Virtaa vertaisuudesta -jatkokoulutus 7.-8.10.2022

- Tämä koulutus on tarkoitettu sinulle, joka olet jo käynyt Luustoliiton Voimaa vertaisuudesta -peruskoulutuksen ja haluat toimia vertaistukijana.
- Koulutuksessa pohditaan mm. sairastumisen aiheuttamia tunteita itsessä ja toisessa. Teemoina ovat myös vuorovaikutus, oma vertaistarina sekä vertaistukijan jaksaminen.
- Koulutuksen paikkakunta vielä avoin.

Lisätietoa molemmista koulutuksista ja Luustoliiton vertaistoiminnasta: luustoliitto.fi/vertaistuki tai Jenny Lohikivi: jenny.lohikivi@luustoliitto.fi tai 050 512 9117

*"Vertaiskoulutukset ovat
antaneet minulle intoa ja rohkeutta
toimia vertaistukijana."*



Luustoliitto ministerin pyöreässä pöydässä

Perhe- ja peruspalveluministeri **Krista Kiuru** kutsui syksyllä 2021 asiantuntijoita pyöreään pöytään keskustelemaan tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisystä ja hoidosta. Mukana keskusteluissa oli Luustoliiton puheenjohtaja **Tiina Huusko** ja toiminnanjohtaja **Ansa Holm**.

Pyöreän pöydän keskusteluissa on valmistunut ehdotus näiden sairauksien hoidon vaikuttavuuden parantamiseksi, joka löytyy Sosiaali- ja terveysministeriön sivuilta: <https://stm.fi/-/asian-tuntijoilta-ehdotus-reuma-ja-muiden-tuki-ja-liikuntaelinsairauksien-hoidon-parantamiseksi>.

Liitto toi keskusteluissa esille potilaskyselyn tuloksia. Liiton panos näkyy hyvin raportin monissa eri kohdissa. Ministeri Kiuru vie raportin sisältöä eteenpäin osana sote-uudistuksen toteutusta.

TEKSTI: ANSA HOLM



Kiurun pyöreän pöydän neuvottelut olivat kaikille tuki- ja liikuntaelinjärjestöille tärkeä vaikuttamisen paikka. Kuvassa (oik.) Selkäliiton toiminnanjohtaja Kirsi Töyrylä-Aapio, Tule ry:n toiminnanjohtaja Marja Kinnunen ja Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys

Valamon luostarissa

Kaunis aurinkoinen sää suosi luustoyhdistyksen retkeä Heinävedelle. Matkalle osallistui 24 luustoyhdistyksen jäsentä ja neljä ystävää. Ohjelmaan kuului opastettu luostarikierros sekä oma-toiminen tutustuminen taidenäyttelyyn ja luostarimuseoon.

Ravintoa saimme niin hengelliseen kuin maalliseen nälkään ja kotiin viemisiksi lähti mukaan mm. matkakoneita, valamolaista mallasleipää ja kuuluja lusikkaleipiä. Paluumatkalla pysähdyimme toviksi luostarin hautausmaan kohdalla, jonne on merkittävien kirkollisten henkilöiden ohella haudattu myös kulttuurin merkkihenkilöitä.

TEKSTI JA KUVA: MERVI HAINARO



Opastettu kierroksemme alkoi luostarin agoralta.

Kotkan luustoyhdistys



Tunnelmakuva Kotkan Luustoyhdistyksen tapahtumasta viime kesältä.

Luustoliiton työntekijät tutuksi:

Anna Selkama, suunnittelija

Kävin syntymässä Urjassa ja asuin siellä ensimmäisen elinvuoteni, kunnes vanhempaini muuttivat naapurikuntaan Kylmäkoskelle. Pirkanmaalta olen ponnistanut pääkaupunkiseudulle ennen 2000-lukua, ensin kohti fysioterapiaopintoja ja sittemmin työelämää vuodesta 2002 lähtien. Sillä tiellä olen edelleen. Työelämä on muuttunut jo oman uran aikana paljon, varsinkin digitaaliset ratkaisut ovat tulleet jäädäkseen. Muutokset ovat nykyään jo enemmän sääntö kuin poikkeus. Itse olen ajatellut muutosten pyörteet aina uutena oppimatkana ja haasteena kehittyä niin asiantuntijana kuin ihmisenäkin.

Marraskuussa 2021 viimeistelin Kuntoutuksen ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opintoja Metropolia ammattikorkeakoulussa Helsingissä ja valmistuin jatkotutkinnosta joulukuussa 2021 (Fysioterapeutti YAMK). Opiskelijakollegani vinkkasi tuolloin, että Luustoliitto hakee hoitovapaan sijaista suunnittelijan tehtävään. Laitoin hakemuksen ja tässä nyt olen uuden äärellä. Aloitin suunnittelijan työt Luustoliitossa 4.1 ja tulen työskentelemään kurssitoiminnan ja sitä tukevien palveluiden parissa. Odotan innolla, että pääsen ohjaamaan maaliskuun alussa alkavaa Verkkokurssia. Toivottavasti koronatilanne mahdollistaa lähitapaamiset Turussa kurssin alussa ja lopussa. Kasvokkaisten kohtaamisten merkitystä ja niiden mahdollistamaa vuorovaikutusta on jäänyt kaipaamaan.

Edellä mainitut opinnot syvensivät kuntoutuksen kehittämisosaamista. Kuntoutujan oman roolin merkitys kuntoutumisen prosessissa vahvistui entisestään ja se, kuinka tärkeitä ne pienetkin muutokset ja omat oivalukset siellä arjessa ovat.

Olen työskennellyt koko työurani julkisessa perusterveydenhuollossa, josta viimeiset 15 vuotta Keski-Uudenmaan alueella. Koen, että arkiset asiat ja arjen konkretia ovat olleet työssäni tiivistä läsnä, kun olen tehnyt kotikäyntityötä ja kotikuntoutusta pääasiassa ikääntyneiden parissa. Jokaisen oma arki on merkityksellistä ja tärkeää kokonaisvaltaisesti, olemassa olevat voimavarat huomioon. Luustoterveys, osteoporoosi ja osteopenia ovat työvuosien kautta jo tuttuja käsitteitä. Nyt pääsen syventymään niihin perusteellisemmin.

Vapaa-aikani kuluu perheen parissa. Perusarki on parasta. Meillä on kolme jalkapalloa harrastavaa poikaa iältään 9, 11 ja 16 vuotta. Omaan arkeenii ujutan kävelylenkkejä niin ystävien kuin perheenkin parissa. Koko korona-ajan olemme yhden ystäväni kanssa sopineet lenkkitreffit lähes viikoittain.

Sosiaalisten kontaktien ylläpitäminen on korostunut näinä poikkeusaikoina. Ulkoilu ja liikkuminen luonnossa pitää ajatukset virkeänä ja tasapainottaa arkea. Tavoitteenani on, että tänä vuonna panostan enemmän omaan lihaskuntoharjoitteluun. Pelasin pitkään harrastejalkapalloa, mutta polvivaivat ”pakottivat” lopettamaan mieluisan harrastuksen. Niinpä myös kuntoutujan rooli polvileikkausten myötä on tullut koettua. Haaveissa on tulevaisuudessa käynnistellä entisen pelikaverin kanssa kävelyfutistoimintaa.

Mukavaa alkuvuotta ja talven jatkoa kaikille!

Suunnittelija Anna Selkama



Jäsenalennukset vuonna 2022

VALTAKUNNALLISET JÄSENALENNUKSET

InstruOptikka

Kaikissa Instrumentarium, Keops optiikka ja Nissen -myymälöissä

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

Steripolar

10 % alennus Steripolarin kuluttajaverkkokaupassa Safehip Active -lonkkasuojavöistä. Koodi: Active2022.

VIKING LINE

Viking Line tarjoaa Luustoliiton jäsenille monia alennuksia sekä risteilyihin että reittimatkoihin. Voit tutustua jäsenalennuksiin netissä: www.vikingline.fi/edut/luustoliitto.

Alennuksen suuruus vaihtelee viikonpäivän, lähtöajan, täyttöasteen ja varausajan kohdan mukaan. Alennusta ei voi yhdistää muihin tarjouksiin/alennuksiin.

PAIKKAKUNTAKOHTAISET ALENNUKSET

HÄMEENLINNA

Aulangon Apteekki

(Aulangontie 1) 03 622 900

- Normaalihintaiset kalsium- ja D-vitamiinivalmisteet -10 %

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 Fysioterapia 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 €:n hintaisesta luuntiheysmittauksesta

Untamon Urheilu

(Haapaniemenkatu 12)

- Tuotteet -10 % (ei palveluista)

LAHTI

Mukkulan apteekki

(Ritaniemenkatu 7-9)

- Normaalihintaiset vapaakaupan tuotteet -10 %

MIKKELI

Apteekki Stella

(Stella, Porrassalmenkatu 20)

- Normaalihintaiset D-vitamiini- ja kalsiumvalmisteet (ei-lääkkeelliset) -10 %
- Nutria proteiinipitoiset lisä- ravintovalmisteet, neljän pullon ostajalle -10 %

Kelloliike V. Pylvänäinen Oy

(Porrassalmenkatu 25)

- Jäsenalennus 10-15 % normaalihintaisista tuotteista (ei työt eikä mm. Polar). Tarkat tiedot liikkeestä

Omega Apteekki

(Akseli, Maaherrankatu 18-20)

- Kalkki-D-valmisteet Calsorin ja Puru-Calsorin -10 %
- Glukosamiinivalmisteet Movex Active, Combi, Strong -10 %
- Ratiopharm Kylmägeeli -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

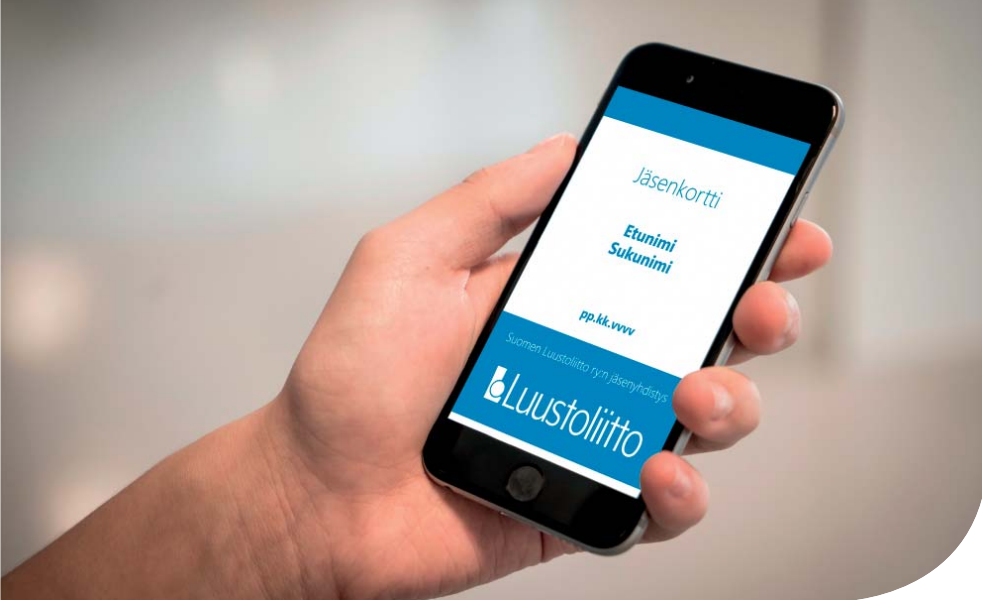
(Kirkkokatu 29)

- 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

AL Aritea Oy

(Kalevankatu 33)

- Aritean vaatemyymälän tuotteet -10 %

Euro Kello ja Kulta

(Häyrisentie 4)

- Jäsenalennus -20 %

Jalkahoitola Anne Malk

(Keskuskatu 23)

- Jäsenalennus 5 €

Kauneuspiste Outi & Riina

(Keskuskatu 26)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %

Lukko-Sutela Oy (Häyrisentie 2)

- Avaimet ja myymälän mekaaniset tuotteet -10 %

Parturi-Kampaamo My Lady

(Kalevalankatu 33)

- Työstä ja tuotteista -10 %

Pieksämäen Marjan kukka ky / Marjan kukkatori

(Seunalantie 2 Naarajärvi ja Torikatu 3)

- Normaalihintaisista kukista -10 %

Pieksämäen Tukituote ja Apuväline (Häyrisentie 2)

- Jäsenalennus -10 %

Prehab Oy

(Tasakatu 3, myös Jäppilä ja Virtasalmi)

- Fysioterapia, hieronta, akupunktio, tukipohjalliset: listahinnoista -10 %

Putiikki Sepponen

(Savontie 2)

- Kaikista D-vitamiinivalmisteista -10 %

PIRKKALA

Kauneushoitola Pirkkalan Beauty

(Pereentie 27 D) 050 465 8823

www.pirkkalanbeauty.fi

- Kosteuttava ja ravitseva kasvohoito, Ruususen uni, kaikille ihotyypeille. Sisältää haluttaessa kulmien muotoilun ja värin. 59 € (norm. 65 €)
- Normaalihintaiset ihonhoito-tuotteet -15 %

SALO

Halikon Kukkapiste

(Vanha Turuntie 1, Halikko)

- Normaalihintaiset tuotteet (ei adressit) -10 %

Kukkakatri

(Haarlantie 1, Perniö)

- 10 % alennus, ei koske adresseja eikä kukkavälitystä

Kukkakauppa Bella-Regina

(Horninkatu 11)

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

Kukkakauppa Kukkakimppu

(Helsingintie 5)

- Normaalihintaiset tuotteet -20 %, ei adressit, kukkavälitykset eikä morsiussidonnat.

Käsityöliike Anjalan

(Annankatu 5)

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

Naistenvaateliike Mi-Li

(Haarlantie 1, Perniö)

- Normaalihintaiset vaateostot -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 jalkahoidot)

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) 03 3122 1200

www.pirkankello.fi

- Normaalihintaiset tuotteet -15 %

Terveystalo

(Rautatienkatu 27)

- -10 % luuntiheysmittauksen, kalsiumtason mittauksen (S-Ca) ja D-vitamiinitason mittauksen (S-D-25) normaalihinnasta



Kuva: Pixabay

Lukijakilpailu

Edellisessä Luustotietolehdessä tuli ratkaista jälleen luustoaiheinen ristikko. Vastauksena muodostui KAATUMISEN EHKÄISY, ja saimme jälleen paljon vastauksia niin sähköpostitse kuin postikortteinakin – kiitos kaikille osallistujille!

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

Kirsti Jokinen, Mikkeli
Pirjo Saavalainen, Joensuu
Anita Veikanmaa, Oulu

Onnittelut voittajille! Palkinnot postitetaan lähipäivinä.

Tämänkertaisena lukijakilpailuna ratkotaan anagrammeja. Muodosta kirjaimet uudelleen siten, että löydät piilotetun, luustonkin terveyteen liittyvän asian.

Osallistuaksesi arvontaan lähetä löytämäsi vastaus Luustoliiton toimistoon pe 15.4.2022 mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki.

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

Selvitä piilotettu lause: ILOINEN PORO ULVOI MUKANA

Kirjoita vastaus alle:

				P				I				
		O						L				

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

Tuleehan sinulle jo Luustoliiton sähköinen uutiskirje **Luustoviesti**? Ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Luustoliiton toimistoon (toimisto@luustoliitto.fi) pääset mukaan postituslistalle ja saat kerran kuussa tietoa liiton ajankohtaisista asioista. Kirjoita viestin otsikoksi Luustoviesti, ja kirjoita viestiin myös jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi.

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **20.4.2022** mennessä osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4,
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Leena Kämppi, 050 339 3181
leenak_60@hotmail.com

Sihteeri

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

Jäsensihteeri

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

Vertaistuen yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

Tapahtumat järjestetään koronatilanteen salliessa ja koronaohjeistuksia noudattaen.

KEVÄTKOKOUS

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous **lauantaina 23.4. klo 13** Mikkeliissä, Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4). Sääntömääräiset asiat. Klo 12.30 alkaen kahvit ja ennen kokousta mahdollinen luento. Ohjelmassa myös arpajaiset. Kokoonnumme terveysturvallisesti joko paikan päällä / Teamsissä. Kokouksesta tarkempaa tietoa lähempänä kokousajankohtaa.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen pääsääntöisesti **kuukauden toinen tiistai klo 16.00–17.30** Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4), ellei toisin mainita. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä seurat ja järjestöt -palstalla sekä jäsenkirjeissä.

Ti 8.3. Vieraana Eija Hurri Mikkelin Seudun Reumayhdistyksestä

Ti 12.4. Vieraana terveydenhuolto-neuvos Maire Kolimaa, keskustelua soteasioista

Ti 10.5. Ulkoilua

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna Fysios Mikkeliissä (Savilahdenkatu 16). Max 7 henkilöä voi kokoontua omatoimisesti **torstaisin klo 14–15**. Hinta 6 €/kerta. Uusi asiakas varaa ensin ajan fysioterapeutille tunnin alkukartoitusta ja ohjausta varten. Hinta 70 €.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua **Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n liikuntaryhmiin**. Esim. Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskimäenkatu 2). Kevätkausi 30 €. Ohjaajana fysioterapeutti Leena Kämppi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181. Lisätietoja muista ryhmistä Leena Kämpiltä.

Pieksämäen toimintaryhmä

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416
tuovityrvainen@luukku.com

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

Toiminnasta ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

VERTAISTUKI-ILLAT

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

To 10.3. klo 16 Huimausta aiheuttavat lääkkeet. Vieraana Pieksämäen Ykkösapteekin proviisori Jaakko Hartikainen.

Ke 13.4. klo 16–18 vierailu Marjan Kukatorille (Torikatu 3). Tule ja tee oma pääsisäisasetelma, oma ruukku. Omakustannushinta noin 30 €. Ilmoittautumiset Sirkalle 6.4 mennessä. Huom! Poikkeava kokoontumispäivä.

To 12.5. klo 17 Vierailemme Harjunfysiassa (Keskuskatu 38 lh 4). Tutustumme toimintaan ja tiloihin fysioterapeutti Marjukka Kataisen johdolla ja saamme 30 min. PhysioPilates ryhmäohjauksen. Huom! Joustava vaatetus. Ilmoittautumiset Sirkalle 9.5 mennessä.

LIIKUNTA

Maksuton yhdistysten yhteinen **liikuntaryhmä** jatkaa **torstaisin klo 15–17** koronan salliessa ja jos osanottajia on tarpeeksi. Paikkana Järjestötalon monitoimitila. Voit myös halutessasi ilmoittautua Seutuopiston ryhmiin/erityisryhmiin. Ryhmistä voit tiedustella myös Sirkalta.

■ Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

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

VERTAISTUKI-ILLAT

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

To 24.3. Vertaistukiryhmä

To 28.4. Vertaistukiryhmä

To 26.5. Vertaistukiryhmä

■ Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Vappu Nieminen-Pihala
vamani@utu.fi

■ Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

khluusto@gmail.com

Puheenjohtaja, tiedotus ja talous

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

Varapuheenjohtajat

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

Liikuntavastaava

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

Muut hallituksen jäsenet

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

Varajäsenet

Päivi Ikkala, 040 072 8930
paivi.ikkala@gmail.com
Irma Vepsä-Komula, 040 063 2858
irmveps@gmail.com

Sihteeri ja jäsenrekisteri

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

Vertaistuki

Ritva-Liisa Aho ja Anja-Riitta Salo

Luustopiiri

Aino Sihto ja Päivi Ikkala

TAPAHTUMAT

Hämeenlinna:

Teemalliset **jäsenillat** Kumppanuustalolla Hämeenlinnassa (Kirjastokatu 1, Huone 103) **klo 17–19 torstaisin 24.3., 7.4. ja 19.5.**

Keskustelevat **vertaistuki-illat** Kumppanuustalolla (Huone 106) **klo 16.30 torstaisin 3.3. ja 5.5.**

Kulttuurikävelyt 17.3., 21.4. ja 12.5. Lähdemme **klo 12** Hämeenlinnan torilta.

Jäsenlounas omakustanteisena **24.3. klo 13** Green Cafessa (Raatihuoneenkatu 11).

Naistenpäivän kahvit 8.3. kaikille naisille **klo 14–16** Kahvila Pikku Veerassa (Hallituskatu 12).

Riihimäki:

Jäsen- ja vertaistuki-ilta tiistaina 15.3. klo 16–18 Kotokartanosäätien Seniorikulmassa (Hämeenkatu 9–15). Kahvitarjoilut. Lisätiedot: Mirja Korhonen, puh. 040 570 6191.

LIIKUNTA

Hämeenlinna:

Seniorileidien kuntopiiri tiistaisin klo 11–12. Naisten kuntosali Fitness Femme (Palokunnankatu 15), kertamaksu 4,50 € (ei-jäsenet 5 €).

Sulkapalloa keskiviikkoisin Jyrätien liikuntahallissa. Lisätiedot Maliisa Brusila, puh. 050 030 6174.

Keilausta torstaina 31.3., 28.4. ja 19.5. klo 15 Fifth Avenuella (Sibeliuksenkatu 2). Lisätiedot Arja Viitaselta, jolle ilmoittautuminen edeltävänä keskiviikkona.

"Maikin" vesijumppa maanantaisin 12.45–13.30 Uimahallilla. Lisätiedot Ritva-Liisalta.

Voima- ja tasapainoryhmiä Tasapainoklinikalla (Birger Jarlinkatu 25). Lisätiedot Rauna Sirkkolalta, puh. 044 244 9262.

Forssa:

Vesijumppaa Reumayhdistyksen ryhmässä. Lisätiedot Tarja Paulukselta.

KEVÄTKOKOUS

Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen kevätkokous **torstaina 28.4.2022 klo 17.30–18.30** Hämeenlinnan Kumppanuustalon Auditoriossa (Kirjastokatu 1, 2 kerros). Sääntö- määräiset asiat, kuten v. 2021 tilinpäätös ja toimintakertomus sekä päivitetty budjetti 2022. Hyväksytään syyskokouksessa esiteltyt yhdistyksen arvot. Kokouksen alussa **16.30–17.30 ETT Minna Huttusen** luento "Ravinto ja luustoterveys". Sydämellisesti tervetuloa!

RETKET

Teatteriretki Hämeenlinnasta Jokioille **tiistaina 31.5.** katsomaan Teatteri "Tuntemattoman" ja liveorkesterin esittämää Väinö Linnan "Tuntematonta sotilasta" **klo 18.30** alkavaan esitykseen. Jos viime vuonna peruuntunut teatteriesitys kiinnostaa edelleen, ilmoittaudu Ritva-Liisalle **17.4. mennessä**. Hinta 50 € (ei-jäsen 55 €) sisältää HämeBusin kuljetukset, teatterilipun ja väliaikakahvit.

Kesäretki Kotkan seudulle **tiistaina 7.6.** Kohteina mm. Merikeskus Vellamo museoineen ja Suomen palkituin puisto, Sapokan vesipuisto. Paluumatka Porvoosta Helsinkiin tehdään m/s Runebergillä. Hinta 140 € (ei-jäsenet 150 €) sisältää myös lounaan sekä kahvit meno- ja paluumatkalla. Ilmoittautumiset Ritva-Liisalle **8.5. mennessä**.

JÄSENTIEDOTE 1/2022

Jäsentiedote on lähetetty joko sähköisenä tai postissa. Jos et ole saanut kumpaakaan, ota yhteyttä Ritva-Liisaan. Tiedotamme tapahtumista sekä koronarajoitusten johdosta tehtävistä muutoksista sekä Hml Kaupunki Uutisten lauantain numeroissa että sähköpostitse. Ilmoita tarvittaessa myös uusi tai muuttunut sähköpostiosoite Ritva-Liisalle.

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

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous ti 22.3.2022 klo 17. Ensijaisena kokouspaikkana yhdistyksen toimisto (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä), tarvittaessa siirrymme suurempaan tilaan. Etäyhteys mahdollinen, tätä varten kerro ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiosoitteesi. Esityslistalla sääntömääräiset asiat. Ilmoittautuminen 15.3.2022 mennessä: Anu Salpakoski, 040 738 4536 tai anu.salpakoski@hotmail.com. Ennen kokousta kulttuuriluotsi Else Heikkilä puhumassa.

LIIKUNTA

30.4. saakka **etäjumppaa** tarjolla senioreille Zoom-palvelussa. Tarjolla olevat etäjummat ovat senioreiden Pysytään pystyssä -hankkeen sekä valtakunnallisen Voimaa vanhuuteen -ohjelman mukaisia. **Ti klo 12–12.45** tasapaino- ja voimajumppa, **pe klo 12–12.45** Asahi/ tasapaino- ja venyttelyjumppa. Lisätietoja: jyvaskyla.fi/liikunta > Liikkumaan ohjatusti ja omatoimisesti > Etäliikuntaryhmät.

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

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Tuula Saarinen, 050 347 9510
tuulasaarinen5@gmail.com

TAPAHTUMAT

Tapaamiset parittomien viikkojen tors- taina klo 13 alkaen Kumppanuustalo Viikarissa. Seuraava ryhmä kokoontuu

3.3. (jos koronatilanne sallii), ja tuolloin mukana myös Asahi-jumppa. Tervetuloa myös uudet jäsenet!

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokous pidetään 12.5. klo 13 alkaen Kumppanuustalo Viikarissa. Käsittelyssä sääntömääräiset asiat.

Lisätietoja Tuulalta.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Sihteeri

Pia Soidinmäki, 050 917 7159
piasoidinmaki@hotmail.fi

Jäsenyhdyshenkilö

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011
tlansisalmi@gmail.com

Liikuntayhdyshenkilö

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

Tarjoiluvastaava

Riitta Venekoski, 040 743 7402

Yhteyshenkilö Kangasalla

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

TAPAHTUMAT

KEVÄTKOKOUS

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous järjestetään maanantaina 21.3. klo 17 Tampereen Reumayhdistys ry:n tiloissa (Itsenäisyydenkatu 3, 33100 Tampere, 2. kerros). Kokoukseen voi osallistua myös etäyhteydellä. Toivomme, että tilaisuuteen ilmoittaututaan ennakkoon. Ilmoittautumiset 18.3. mennessä Pialle (piasoidinmaki@hotmail.fi). Kokouksessa käsitellään yhdistyksen säännöissä kevätkokoukselle määräämät asiat sekä valitaan hallituksen puheenjohtaja, joka toimii myös yhdistyksen puheenjohtajana. Mikäli puheenjohtajaa ei valita, päätetään toimista yhdistyksen purkamiseksi. Tervetuloa!

To 28.4. retki Kimmo Pyykkö -taidemuseoon ja kahville (Kangasala). Tutustumme Kimmo Pyykön pysyväisnäyttelyyn sekä kevään sirkusaiheiseen näyttelyyn. Kokoontuminen klo 12 museon aulassa. Pääsymaksu näyttelyyn 5 €, jos osallistujia on yli 10 (8 €, jos osallistujia 10 tai vähemmän). Museo-kortilla 0 €. Taidemuseoon (Kuuhunharjuntie 6, Kangasala) on hyvät yhteydet Tampereelta. Näyttelyn jälkeen menemme kahville ravintola Paakariin (Ruutanantie 3, Kangasala). Koko retki omakustanteisesti. Ilmoittautumiset: mirja.viitanen@tpnet.fi tai 050 344 5794 viimeistään ma 25.4. Tervetuloa viettämään antoisaa ja hauskaa päivää!

To 19.5. klo 17–19 vertaistukea kävelen ja kahvitellen Tampereen Pyynikillä. Kokoontuminen Pyynikintorilla, Tampereen konservatorion rappusilla (F. E. Sillanpään katu 9) ja lähtö kello 17. Ilmoittautumiset 17.5. mennessä mieluiten tekstiviestinä Marketta Haataiselle, 040 068 1069.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät toimivat koronatilanteen salliessa

Maanantaisin klo 8.30 osteoporoosikuntosaliryhmä (tules/osteop.), Salhojan kuntosalilla (Salhojankatu 27). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Hinta 42 €/kausi, ryhmä 9.5. saakka koronarajoitukset huomioiden. Ilmoittautuminen: Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmä (www.kuntapalvelut.fi/tampere/). Vapaita paikkoja voi tiedustella numerosta 050 345 1071.

Tiistaisin klo 12.30–13.30 Luustoliikuntaryhmä Kyttälän lähitorilla (Rongankatu 8, Tampere, O. krs, Koskipirtti). Ryhmä on maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut/kengät ja juomapullo. Ilmoittautumisia ei tarvita ja ryhmään voi osallistua yksittäisiäkkin kertoja. Jumppa alkaa, kun koronarajoitukset sen sallivat. Seuraa nettisivuja tai Kyttälän lähitorin kuukausikirjettä. Lisätiedot ja Kyttälän lähitorin kuukausikirjeen tilaus: lida Niiles, 040 632 7834.

Parittomien viikkojen lauantaisin klo 13–14 jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin Reumayhdistyksen kanssa. Laviskerrat ovat koronan salliessa 5.3., 19.3., 3.4., 17.4., 30.4., 14.5. ja 29.5. Paikka: Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B), käynti sisäpihalta pääovesta ja kulku alakertaan. Ohjaaja Merja Brusi-



Kuva: Pexels

la, 5 €/kerta. Ilmoittautumista ei tarvita. Koronatilanteen vuoksi voi mahdollista peruuttamista tiedustella lähettämällä tekstiviesti numeroon 040 824 2979: kirjoita viestiin LAVIS sekä nimesi, niin sinut pidetään ajan tasalla siitä, ko-koontuuko ryhmä.

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

LISÄTIETOJA

Tiedotamme kevään muista tapahtumista myöhemmin sähköpostitse ja yhdistyksen nettisivuilla: <https://luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/pirkanmaan-luustoyhdistys-ry/>. Jos järjestämme yleisölle vapaita tapahtumia, niin niistä ilmoitetaan myös Aamulehden menopalstalla.

■ Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

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

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

TAPAHTUMAT

Yhteinen luustokävely kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13. Kävelemme noin tunnin.

2.3. lähdemme Uimahalli-Urheilutalolta (Kirkkokatu 15). Katso muiden kävelylenkien lähtöpaikat Ilkka-Pohjalaisen järjestöpalstalta tiistaisin ja torstaisin.

Luustojumppa jatkuu koronatilanteen salliessa keskiviikkoisin 11.5. saakka. Jumppaamme Y-talon jumppasalis-
sa (Koskenalantie 18) klo 17.30–18.30 (ei viikolla 9). Käynti Y-talon pääoven kautta.

KEVÄTKOKOUS

Pirkanmaan Luustoyhdistyksen **kevätkokous** järjestetään Tampereella **21.3.2022 klo 17**. Katso tarkemmat tiedot Pirkanmaan yhdistyksen kohdasta!

Seuraa Ilkka-Pohjalaisen Järjestöpalstaa tiistaisin ja torstaisin mahdollisten muutosten osalta. Kevätaurinkoisia päiviä kaikille!

■ Pohjoisen luut lujiksi ry

Toimisto:

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 510 0886

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Sihteeri

Tuula Räikkönen, 040 510 0886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava

Anja Laitinen, 040 058 1427
anjatuira@live.com

Kotisivu- ja jäsenrekisterivastaava

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

Vertaistukivastaava

Soile Hyvönen, 044 322 5234
soilehyvonen@hotmail.com

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

TAPAHTUMAT

Tapahtumat järjestetään, jos koronaohjeistukset sallivat.

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

Osteoporoosiluento Pakkalan salissa **17.3. klo 17–19**. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan paikallisessa lehdessä.

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokous 6.4.2022 klo 17–18 ravintola Hagia Sofiassa (Kirkkokatu 2). Käsitellään kevätkokoukselle kuuluvat sääntöjen mukaiset asiat. Yhdistys tarjoaa iltapalan.

Hiihto- ja ulkoiluretki Virpiniemeen 9.4. Kokoontuminen Kansankatu 53 edessä klo 9. Ilmoittautuminen sihteerille.

Linturetki Liminganlahdelle **7.5.** Lähtö Kumppanuuskeskuksen edestä klo 9. Kiikarit ja makkarat mukaan.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena. Muistakaa seniorilipun hankinta.

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

Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

Varapuheenjohtaja ja tiedottaja

Mervi Hainaro, 040 571 5437

Sihteeri

Raija Puumalainen, 040 823 9462

Taloudenhoitaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

Tarjoiluvastaava

Senja Makkonen, 040 763 8447

Hallituksen jäsen

Leena Kiiski, 040 751 9063

Varajäsenet

Eila Hassinen, 050 462 8900
Maija Kortelainen, 050 599 2536

Liikuntavastaava

Tuula Pirnes, 040 538 0168 (hallituksen ulkopuolelta)

Vertaistuki:

Mervi Hainaro, Maija Kortelainen ja
Sirkku Tyrväinen, 040 522 4335 (hallituksen ulkopuolelta)

KANNATUSJÄSENEMME VUONNA 2022

Joensuun Keskusapteekki ja
Kuntokeskus Energy

TAPAHTUMAT

Lukupiiri-illat Joensuun pääkirjaston
Opinpesässä:

Ma 21.3. klo 17.00, Veikko Huovinen:
Hamsterit, 1957.

Ma 25.4. klo 17.00, Tommi Kinnunen:
Lopotti, 2016.

Lukupiiri-illoissa keskustelemme kirjojen herättämistä ajatuksista ja tunnelmista. Kirjat avautuvat lukijalle eri tavalla, kun lukupiiriläiset kertovat kokeuksistaan. Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia.

Ti 15.3. klo 17.30 jäsenillassa puhutaan sydänterveydestä ja hyvinvoinnista. Vieraaksemme saapuu Sirpa Suikkanen Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry:stä. Sirpa

luennoi aiheesta Sydän sykkii (sydän, syke, terveys ja mahdolliset ongelmat). Sitovat ilmoittautumiset erityisruokavaliointeen viimeistään 7.3. ensisijaisesti sähköpostilla osoitteeseen: senja.makkonen(at)gmail.com, tekstiviestillä tai soittaen numeroon 040 763 8447. Tilaisuus pidetään Torikievarissa (Suvantokatu 6, Joensuu).

KEVÄTKOKOUS

Ke 27.4. klo 17.30 alkavassa kevätkokouksessa esillä yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Kokouksen jälkeen on kevätkuodin esittelyn aika – kevään värit, kuosit ja tyyli. Sitovat ilmoittautumiset erityisruokavaliointeen viimeistään 20.4. ensisijaisesti sähköpostilla osoitteeseen: senja.makkonen(at)gmail.com, tekstiviestillä tai soittaen numeroon 040 763 8447. Tilaisuus pidetään Torikievarissa (Suvantokatu 6, Joensuu).

Ke 18.5. klo 13 teemme **kevätretken** Joensuun Kuhasaloon Pielisjoen suistoon. Ota matkalle mukaan omat eväät ja kävelysauvat sekä halutessasi kiikarit. Kävelyretki Tuulan ja Anitan opastamina, evästauolla kuulemme myös alueen historiaa. Ei ilmoittautumisia. Tapaamisiin klo 13 Kuhasalon parkkipaikalla!

LIIKUNTA

Luustojumppa- (tiistaisin klo 10) ja kuntotanssiryhmissä (torstaisin klo 10) on vielä tilaa, joten soita Tuula Pirneksele, 040 538 0168 tai lähetä sähköpostia: tuula.pirnes(at)gmail.com, niin varmistat pääsyn mukaan. Liikuntatunnit pidetään Kuntokeskus Energyn tiloissa (Torikatu 31, Joensuu).

Voit käydä myös Energyn kuntosalilla milloin sinulle sopii. Kertamaksu on 4 € ja maksu Energyn infoon.

LISÄTIETOJA

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

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 / liikuntavastaava

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

LIIKUNTA

Osteojummat jatkuvat Coronaria Fysioterapia Oy Kuopion Torikadun tiloissa (Torikatu 19, Kuopio) **torstaisin klo 11–12**. Kevään 2022 kausi jatkuu 12.5. asti (Huom. ei 14.4., kiirastorstai). Ohjaajana fysioterapeutti Merja Raatikainen. Maksu jäsenille 5 € ja muille 6 €.

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

JÄSENTAPAAMISET

Jatkamme tapaamisia Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs ryhmähuone) koronatilanteen rajoitukset huomioiden **tiistaisin klo 12.30–15**. Kevään 2022 tapaamiset ovat **15.3., 12.4. ja 10.5.** 15.3.2022 Niina Nyberg, opetusproviisori Itä-Suomen yliopistolta, puhuu kivun lääkityksistä. Muiden tapaamisten aiheista emme ole vielä saaneet varmistusta. Seuraa kotisivujamme! Tapaamisten teemoihin voit antaa vinkkejä!

VUOSIKOKOUS

Yhdistyksen varsinainen kokous sääntöjen 13 §:n mukaisten asioiden käsittelemiseen pidetään jäsentapaamisen ja luennon yhteydessä 15.3. klo 12.30–15 Suokadun toimintakeskuksen ryhmähuoneessa (Suokatu 6).

Kaupunki on purkanut kokoustilan henkilölukumäärän, mutta muut koronarajoitteet ovat voimassa (mm. turvaväli). Noudatamme näitä ohjeita. Varmistaaksesi paikkasi ilmoittaudu Hillevi Karjalaiselle paria päivää aiemmin!

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

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

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

paijathameen.luustoterveys@outlook.com

Varapuheenjohtaja, sihteeri, jäsenasiat
 Tuija Lehtinen, 040 730 8058
 tuikkulehtinen@gmail.com

KEVÄTKOKOUS

Sääntömääräinen kevätkokous
 22.3.2022 klo 15.00 Järjestökeskus
 LINK:issä (Hämeenkatu 26 A). Kä-
 sittelyssä sääntömääräiset asiat.

LIIKUNTA

Kuntosalit jatkuvat, mikäli koronati-
 lanne sallii. Mahdollisista muutoksista
 ilmoitamme sähköpostilla ja/tai teksti-
 viestillä. Kuntosalimaksun voi suorittaa,
 kun jatko selviää.

Mäkikatsomo:
 Maanantai klo 11–12 (maksuviite 1009)

Kaupunginsairaala:
 Keskiviikko klo 17–18 (maksuviite 2008)
 Torstai klo 18–19 (maksuviite 3007)
 Perjantai klo 15–16 (maksuviite 4006)
 Perjantai klo 16–17 (maksuviite 4006)

OP FI07 5612 1120 3202 10

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

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

Yhdistyksen hallitus 2022**Puheenjohtaja**

Helena Paulasto, 050 061 7199
 helena@paulasto.fi

Varapuheenjohtaja

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

Anneli Johansson
 Riitta Nordström
 Tuija Saarelainen
 Liisa Saha
 Marjatta Toppila

Tapahtumien muutokset ja lisäykset
 saat parhaiten tietosi käymällä verk-
 kosivuillamme osoitteessa [www.luus-
toliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistyk-
set/paakaupunkiseudun-luustoyhdis-
tys-ry](http://www.luus-
toliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistyk-
set/paakaupunkiseudun-luustoyhdis-
tys-ry).

Saathan jo **jäsentiedotteet** sähkö-
 postiisi? Ilmoita osoitteesi toimistoon,
 niin pysyt ajan tasalla yhdistyksen asi-
 oista.

JÄSENILLAT

Paikka: Kampin palvelukeskus (Salo-
 moninkatu 21, Helsinki). Jäseniltään voi
 osallistua myös etänä. Mikäli rajoitukset
 jatkuvat, jäsenillat pidetään ainoastaan
 etänä. Lisätietoja jäsenkirjeissä ja toi-
 mistosta.

15.3. klo 17–19

12.4. klo 17–19

VERTAISTUKI-ILLAT

Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros,
 klo 17–19. Tervetuloa myös kaikki uudet!
 Ilmoittautuminen: [toimisto@osteopk-
seutu.fi](mailto:toimisto@osteopk-
seutu.fi). Huom. Rajoituksista johtuvat
 muutokset mahdollisia.

29.3. klo 17–19

26.4. klo 17–19

Yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden
 kahdenkeskiseen vertaistukeen. Tie-
 dustelut toimistosta.

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen ke-
 vätkokous pidetään 21.4.2022 klo
 18. Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A, 3.
 kerros, Helsinki. Kokoukseen voi
 osallistua myös etänä. Käsitellyssä
 sääntömääräiset asiat. Ilmoittautu-
 minen kokoukseen 8.4. mennessä:
toimisto@osteopkseutu.fi tai puh.
 045 601 6105. Tervetuloa mukaan
 vaikuttamaan yhdistyksen toimin-
 taan!

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

Koronarajoitusten vuoksi vuoden 2022
 toimintaa ei ole vielä voitu aloittaa. Alla
 luetellut toiminnot alkavat, kun toiminta
 on rajoitusten ja ohjeistusten puolesta
 mahdollista.

Kuntosalivuoro Astreassa
 maanantaisin klo 18.

Osteojumppa/kehoahoito tiistaisin
 Hangonkylän koululla klo 18.

Vesijumpan toivomme myös alkavan.

Seuratkaa EU-lehden Tapahtumia-
 palstaa.

Saimaan Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
hille@luukku.com

Yhdistyksemme vuoden 2022 teemana
 ovat liikunta, ravinto ja hyvinvointi.

OSTEOPOROOSINEUVONTA

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

TAPAHTUMAT

**HUOM! Suomenniemien teatteriesityk-
 sen** ajankohta ei vielä tiedossa (seuraa
 lehti-ilmoittelua). **Kotkan kaupungin-
 teatterin esityksen** (Kotkan Ruusu) uusi
 ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.

Vertaistukiryhmä on koronan takia tauolla.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

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

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

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

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

Tasapainojumppa Urheilutalon judosalissa **keskiviikkoisin klo 10–11**. (Ei 27.4.). Ohjaaja Suvi Romppanen.

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

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

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

Kevään **luustokerhot** kokoontuvat **joka kuukauden toinen tiistai** (Perillistenkatu 3). Luustokerhoissa paneudumme erilaisiin teemoihin. Kiinnostu ja kysy lisää puhelimitse!

8.3. klo 14–16. Kansainvälinen Naistenpäivä. Kahvitarjoilu.

12.4. klo 14–16. Osteoporoosilääkkeet, Farmaseutti Satu Simpanen, Yliopiston Apteekki

10.5. Vierailu Lappeen Harjuun. Ravinto- ja hyvinvointiluento, ruokailumahdollisuus sekä kuljetus. Aikataulu ilmoitetaan myöhemmin.

Marttojen "Vireästi kaakossa" -toiminnan Hyvä-Vire-**ruokakurssi** keväällä. Seuratkaa E-S:n lehti-ilmoitusta.

Ulkojumppa 27.4. klo 10–11 Marjolassa, ohjaaja Suvi Romppanen. Omakustanteinen ruokailu klo 11.

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous 27.4.2022 klo 12. Marjolassa. Esillä yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat.

Hallitus vuodelle 2022

Riitta Glödstaf pj.
Merja Koskinen
Eija Liikkanen
Hilkka Mäkinen
Raija Nyrhinen
Aila Tanskanen
Pirkko Virtanen
Kaija Hatakka
Kaija Taina

Tervetuloa tapahtumiin jäsenet ja ei-jäsenet!

Tiedustelut: Riitta puh. 040 861 3191 (liikunnat) tai Hilkka (muu toiminta) puh. 040 739 9812.

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

Salon Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry
Helsingintie 6, 24100 Salo

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja / tiedotus / jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563
ojalasynnve8@gmail.com

Liikuntavastaava

Aino Männikko, 040 053 1268
männikko.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
Vuorikuja 2 as 16, 24100 Salo

Varsinainen jäsen (vuosi 2022)

Mailis Teiro, 045 266 4204

Varajäsenet

Sirkka Karimo
Lea Jokinen, 045 354 5585
lea.jokinen@gmail.com

Vertaistukihenkilöt

Synnöve, Tuula, Sirkka ja Aino (yhteystiedot yllä)
Eira Degener (Somero), 050 558 6586
eira.degener@somero.fi
Elina Friberg (Salon), 044 568 9929
epfriberg@gmail.com
Sinikka Kähkönen (Särkisalo), 040 775 7925
Riitta Lahti (Koski Tl), 044 584 0939
kasperintie.11@live.fi
Sirpa Saarikoski (Halikko), 040 837 9695
saarikoskisirpa@gmail.com



KuvaPexels

LIIKUNTA

Koronapandemian takia **liikuntaryhmät ovat toistaiseksi tauolla.**

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 to klo 13.30.
Sinikka Kähkönen, Särkisalon PP-jumppa, koulu ma klo 16
Maija Laukkanen, Perniön PP-jumppa, liikuntahalli ma klo 9
Aino Männikkö, Majakan PP-jumppa ke klo 10 ja yhdistyksen vesijumppa ma klo 11.00 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 Tl:n Yhdistystalon tuolijumppa ma klo 14

Vesijumppa Salon uimahallin terapia-altaassa 29.4. saakka ja 5.9.–9.12. Normaali uimahallimaksu kassalle tai uinti-liikuntakortin näyttö ja kauden lopussa (touko- ja joulukuun alkupäivinä) 1 €/kerta jäsen, muut 2 €/kerta yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille.

Koski Tl. **Tuolijumppa maanantaisin** Yhdistystalolla (Hämeentie 43) **klo 14–15.** Ohjaaja Riitta Lahti p. 044 584 0939. Ryhmä toimii Härkätien Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Maksuton.

TAPAHTUMAT

Gery-hanke: ”Ravitsemus toimintakyvyn tukena” 3.3. klo 15 (SYTY ry, Helsingintie 6). Huom! Tapahtuma siirretty.

KEVÄTKOKOUS

Salon Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous 31.3.2022 klo 17. Paikkana SYTY ry:n tilat (Helsingintie 6), käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

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

Varapuheenjohtaja, liikuntavastaava

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

Sihteeri, netti, jäsenrekisterin ylläpito ja liiton nettisivut

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

Muut hallituksen jäsenet

Nina Haapasaari
Päivi Rostedt

Varajäsenet

Sonja Hahn
Maria Nurmi

Ajankohtaista tietoa toiminnasta saat puheenjohtajalta. Alla luetellut tapahtumat järjestetään, kun koronatilanne sallii.

TAPAHTUMAT

Jäsentapaamiset jatkuvat joka **kuukauden toisena tiistaina klo 17–19**, kun koronatilanne rauhoittuu. Paikkana JYTY:n tilat (Eteläpuisto E9 4–5), ellei muuta ole sovittu.

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä tiistaisin klo 14.15–15.15 jatkuu koronatilanne huomioiden. Paikka: Verve Terapia Porin tiloissa (Isolinankatu 22 A). Ohjaaja fysioterapeutti Sami Nieminen. Mukaan mahtuu 15 jäsentä, hinta määräytyy osallistujamäärän mukaan.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Puheenjohtaja

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

Sihteeri (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ym.)

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

VUOSIKOKOUS

Suomen Osteoporoosiyhdistyksen sääntömääräinen kokous (vuosikokous) pidetään etänä torstaina 3.3.2022 klo 18. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 8 §:n määräämät asiat. Kokousasiakirjat ovat nähtävillä ja tulostettavissa osoitteessa www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi 1.2.2022 alkaen. Kokouslinkki jäsenille lähetetään 2–4 vrk ennen kokousajankohtaa.

KEVÄÄN WEBINAARILUENNOT

Webinaariluennot tarjoavat ajankohdasta ja alan viimeisintä tietoa osteoporoosin ehkäisystä, hoidosta ja kuntoutumisesta ym. terveysasioista.

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

Webinaari D: ”Muistisairauksien ehkäisy”, luennoitsijana geriatrian professori Timo Strandberg, **28.4. klo 18.** (Huom! Luustotieto-lehden 4/2021 ilmoituksessa luennon ajankohta oli virheellinen)

Webinaareihin ei tarvitse ilmoittautua erikseen, sillä jokaiselle sähköpostiosoitteensa ilmoittaneelle jäsenlemme lähetetään 2–4 päivää ennen webinaaria kutsu ja liittymislinkki webinaariin. Muut aiheesta kiinnostuneet voivat ilmoittautua webinaareihin sähköpostitse (osteoporoosiyhdistys-suomen@gmail.com): ilmoita nimesi, sähköpostiosoitteesi ja niiden webinaarien tunnukset (C ja/tai D), joihin haluat ilmoittautua. Linkki ja ohjeet lähetetään viimeistään päivää ennen tilaisuutta.

VERTAISTUKITAPAAMISET

Vertaistukitapaaminen **etänä 26.4. klo 17–18.30.** Tervetuloa keskustelemaan osteoporoosiasioista sekä kuulemaan ja oppimaan osallistujien omista osteoporoosikokemuksista. Ilmoittaudu tapaamiseen sähköpostitse (osteoporoosiyhdistys-suomen@gmail.com). Kerro viestissäsi, että osallistut vertaistukitapaamiseen ja ilmoita viestissäsi myös nimesi sekä sähköpostiosoitteesi. Ohjeet ja linkki lähetetään viimeistään päivää ennen tapaamista.

OSTEOPORIISIN OPINTO- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

Jo perinteeksi muodostuneet Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät järjestetään **15–16.6.2022** Heinolassa. Päivillä käsitellään perusasioiden (luulääkehoido, omahoito, D- ja K vitamiinit, liikunta) lisäksi osteoporoosiin liittyviä erityiskysymyksiä, muistihäiriöiden ehkäisyä, terveyden ja toimintakyvyn turvaamista vanhana ym.

Luennoitsijoina ovat ainakin professorit Marjo Tuppurainen, Timo Strandberg, Ilari Paakkari, osteoporoosilääkäri Ari Rosenvall ja erikoislääkäri Olli Simonen. Virkistysosiossa Heinolan Kesäteatterin ”Flirttikoulu 55+”.

Päivät ovat avoimet kaikille osteoporoosiasioista, luuston terveydestä ja omasta terveydestä kiinnostuneille.

Osallistumiskutsun, ilmoittautumisohjeet sekä päivien ohjelman löydät osoitteesta www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi. Lisätietoja myös puhelimitse tai sähköpostitse sihteeriltämme tai puheenjohtajaltamme.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

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

LISÄTIETOJA

Osteoutiset on sähköinen uutisleh-temme, joka ilmestyy tänä vuonna vähintään neljästi. Osteoutiset löydät myös verkkosivuiltamme suomenosteoporoosiyhdistys.fi pian uutisten jäsenpostituksen jälkeen.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja
Merja Pohjola, 040 755 3035

Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat
Aija Hämäläinen, 040 577 6471

Sihteeri
Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

Ilmoitamme tapahtumista jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa Yhdistystoimintasi-
vulla sekä osoitteessa luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/turun-seudun-luustoyhdistys-ry.

KUNTOSALI

Ruusukortteli on suljettu toistaiseksi pandemian vuoksi. Maksuttomat kuntosalivuorot Turun Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) keskiviikkona klo 17–18.30 ja torstaina klo 16–17.30 31.5. asti. Laitteita käytetään omatoimisesti. Yhdistyksen vertainen on paikalla. Ruusukorttelissa on uudet HUR-kuntosali-laitteet.

KEVÄTKOKOUS

19.4. klo 18 kevätkokous TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Ohjelmaa kokoukseen suunnitellaan vasta. Kahvitarjoilu. Tervetuloa.

TAPAHTUMAT

1.6. klo 13 Turun Urheilupuistossa **tutustutaan ulkokuntoilulaitteisiin**. Ohjaajana fysioterapeutti Jenna Wallden TULE-tietokeskuksesta. Osallistujille jaamme vesipullot. Kuntoilun jälkeen nautimme kahvit ja välipalaa. Kokoonnutaan ensin Unelmien kannakselle. Paikalle pääset esim. osoitteesta Betanianskatu 12a. Sateen sattuessa kokoonnumme pääkatsomon katoksen alle. Pyydämme ilmoittautumaan Pirkolle (puh. 041 445 7110) 23.5. mennessä.

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

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

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

Jäsenasiat
Kirsti Hast

TOIMINTA

Tulevaa toimintaa suunnitellaan parhaillaan, ja ideoita ja toiveita tapahtumista otetaan vastaan. Lisätietoja saat puheenjohtajalta, ja lisäksi tietoa toiminnasta tullaan päivittämään verkkosivuiltamme osoitteeseen <https://luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/vaasan-seudun-luustoyhdistys-ry/>. Tule mukaan!

YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokous järjestetään keväällä 2022 maaliskuun aikana. Tarkempi aikataulu ja paikka ilmoitetaan myöhemmin. Kaikki yhdistyksen jäsenet ovat tervetulleita!

Luustoliitto

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

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

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

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

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

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

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

Suunnittelija Anna Selkama
puh. 050 594 3093
anna.selkama@luustoliitto.fi

Hallitus 2022

Puheenjohtajisto

puheenjohtaja
Tiina Huusko (Espoo)

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

2. varapuheenjohtaja
Timo Strandberg (Helsinki)

Hallitus

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

Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen (Kuopio)





©Luustoliitto

Miten sinä liikut talvella? Elmeri tykkää hiihtämisestä. Hiihtäminen kehittää tasapainoa ja vahvistaa lihaksia koko kehon alueella. Lihakset muodostavat yhdessä luuston kanssa elimistön tukirangan.

