

Luustotieto

1/2024 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 7 € • Vuosikerta 25 €



Teema:
Tavoitteena
hyvä hoito

Luustokuntoutuja
Tuulikki Paakkinen:
”Olin onnellinen,
ettei tullut mitään
suurempaa
murtumaa
ennen
diagnoosin
saamista”

s. 4–7

Vuoden 2024
jäsenedut

s. 30–31

Potilaskyselyn
tuloksia

s. 12–15

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi
www.luustoliitto.fi

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

Vastaava päätoimittaja: Ansa Holm
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2024	24.1.	23.2.
2/2024	17.4.	17.5.
3/2024	14.8.	13.9.
4/2024	6.11.	9.12.

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 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 €.

Aineiston toimitus:

toimisto@luustoliitto.fi tai 050 539 1441

Kansikuva: Panu Pahkamaa

Layout: Krista Jännäri

Taitto: Mediasepät Oy, Kuopio

Painopaikka: PunaMusta Oy, Lahti

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

Painos: 5 000 kpl

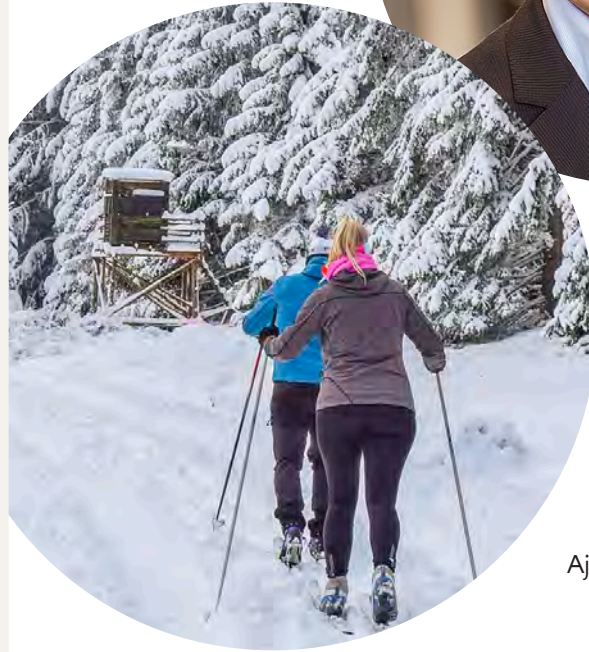


Sisältö 1/2024

- 4–7 Luustokuntoutuja Tuulikki Paakkinen: ”Olin onnellinen, ettei tullut mitään suurempaa murtumaa ennen diagnoosin saamista”
8–11 Uutisia lyhyesti
12–15 Potilaskyselyn tuloksia
18 Luustoneuvonta
19 Lukijakilpailu
20–21 Digitaidot kuntoon osa 1: Digiarjessa voi pitää myös hauskaa

s. 16–17

Potilaan parhaaksi



Kuva: Pexels

s. 39

Ajankohtaista

- 22–23 Kentätkäsin: Käytä valtaasi
24–25 EKLI-hankkeen kuulumisia: Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
25 Liikettä luille
26–29 Liittouutiset
30–31 Jäsenalennukset vuodelle 2024
32–38 Tapahtumakalenteri

Kiitos luottamuksestanne. Olipa mukavaa aloittaa uudelleen toimiminen Luustoliiton hallituksessa, nyt 2. varapuheenjohtajana. Hallituksessa olivat vanhat ystävät, joiden kanssa olin tehnyt töitä aikaisemmin kuuden vuoden ajan.

Luustoliiton toiminta oli poissa ollessani entisestään aktivoitunut ja tullut tavoitteellisemmaksi. Toimintaympäristö oli sote-uudistuksen seurauksena muuttunut haasteellisemmaksi, mutta liitto näyttää sopeutuneen muutoksiin päättäväisesti. Yhteistyötä aloittaneiden hyvinvointialueiden kanssa on käynnistetty ja tiedottamista lisätty. Potilaiden hyvä hoito ja jäsenyhdistysten tukeminen ovat edelleen tärkeimpinä päämäärinä.

Miksi halusin tulla takaisin liiton hallitukseen? Merkitykselliseksi oman tekemisensä ja elämänsä kokeminen on minulle tärkeä asia. Ja eläkeläisenä on aikaa ottaa osaa järjestötoimintaan.

Olen ollut vuosia kiinnostunut terveyspalveluiden kehittamisestä nimenomaan potilaiden näkökulmasta. Lähtökohtanani oli työskentely ikäntyneiden ja vammaisten parissa, joka

opetti, ettei mikään ihmisen elämässä muutu, ellei hän itse ja hänen läheisensä tätä muutosta halua. Ammatillaiset voivat antaa tietoa ja tukea, mutta päätökset tekee potilas itse.

Olen myös kiinnostunut toiminnan tuloksellisuudesta. Tuloksellisuudesta puhutaan nykyään paljon, mutta tärkeintä on huomata, että tulokset saadaan potilaan omassa elämässä. Sote-uudistus on tuonut päivänvaloon monia puutteita ja eriarvoisuuksia palveluiden järjestämisessä. Odotan, että nimenomaan peruspalveluiden ja pitkien hoitosuhteiden vahvistaminen viimeinkin saa vauhtia ja kehitystä seurataan laaturekistereiden avulla.

Miksi siis juuri Luustoliittoon? Olen vuosien varrella toiminut monissakin järjestöissä, mutta Luustoliitto tuntuu kuin kodilta tai ystäväpiiriltä, joka päättäväisesti toimii tärkeiden ja merkityksellisten tavoitteiden toteuttamiseksi niin, että osteoporoosia ja osteoporoottisia murtumia voidaan kaikkialla Suomessa ehkäistä ja hoitaa laadukkaasti. Työtä on paljon, sen paljastaa juuri valmistuneen potilaskyselyn tulokset. On hienoa, että liiton työntekijät, jäsenyhdistysten aktiivit ja liiton hallituksen jäsenet ovat



syvästi sitoutuneet liiton toimintaan ja yhteisiin tavoitteisiin.

Hallituksen yksi tärkeä tehtävä näyttää myös olevan, että pidetään huolta henkilöstöstä, eikä anneta heidän uupua työtaakkansa alle.

Älkää liukastuko, kaikille piikkipohjaiset kengät jalkaan ja sauvat käteen. Mutta jatkakaa säiden sallimassa ulkoilua. Kevät on kuitenkin jo tulossa ja päivät pidentyvät. Itse olen jo aloittanut ensi kesän puutarhahoidon suunnittelun.

TIINA HUUSKO
2. varapuheenjohtaja

Liity jäseneksi

Jäsenenä saat monenlaisia etuja, ajantasaista tietoa, alennuksia ja tuki upean yhteisön, johon kuulua – liity nyt! Voit liittyä jäseneksi valitsemaasi Luustoliiton jäsenyhdistykseen tai suoraan Luustoliittoon. Luustoliiton jäsenmaksu vuodelle 2024 on 24 €. Jäsenyhdistystemme jäsenmaksut löydät yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

Jäsenmaksu sisältää muun muassa paikkakuntakohtaiset ja valtakunnalliset jäsenedut, Luustoliiton sähköisen Luustoviesti-utiskirjeen sekä 4 kertaa vuodessa ilmestyvän Luustotieto-lehden. Lisäksi monilla jäsenyhdistyksillämme on jäsenilleen muitakin palveluita. Liity jäseneksi osoitteesta luustoliitto.fi/liity-jaseneksi.

Pidä yhteystietosi ajan tasalla

Onko osoitteesi, puhelinnumero tai sähköpostiosoitteesi vaihtunut? Ilmoita muutokset tietosi omaan yhdistykseesi (tarkista yhteystiedot tapahtumakalenterista) tai Luustoliittoon: toimisto@luustoliitto.fi / 050 539 1441.

” Niin kauan kuin kuljet
joka paikassa niin kuin
juoksisit ensimmäistä
kertaa niityn poikki, olet
kevyt ja onnellinen, et
murehdi ilmettä
elämän kasvoilla.”

- Tommy Tabermann



”Olin onnellinen, ettei tullut mitään suurempaa murtumaa ennen diagnoosin saamista”

Tuulikki Paakkinen on asunut koko ikänsä Punkaharjulla nauttien kauniista Itä-Suomen maisemista sekä ihastellen norppien elämää. Nykyisestä kodistaan Tuulikilla onkin linnuntietä vain kilometri matkaa lapsuuden kotiinsa. Muuton myötä järven vesi on vaihtunut kirkasvetisestä tummaveteiseen, joka on ollut muuton aiheuttama isoin menetys. Nykyisin oma koti tuntuu kuitenkin hyvin rakkaalta. Kesäisin omasta saunasta pääsee pulahdamaan järveen ja talvisin omasta rannasta hiihtämään.

Avoliitto on puolestaan takana jo 47 vuotta. Omaan perheeseen kuuluu aviomies, kaksi poikaa, yksi lapsenlapsi sekä länsiylämaan terrieri Rymy.

Matkustelua ja työelämää

Työelämän Tuulikki aloitti 14-vuotiaana lapsenvahdin roolissa, jonka jälkeen työkokemusta on kertynyt central-Sandrana sekä kehitysvammaisten hoitajana.

- Olisin varmasti jäänyt kehitysvammaisten pariin työskentelemään, sillä ihmiset olivat niin mukavia, Tuulikki kertoo.

Suunnitelmat kuitenkin muuttuivat, ja vuonna 1974 Tuulikki lähti miehensä ja ystäviensä kanssa kahdeksan kuukauden pituiselle maailmatmatkalle linja-autolla. Matkan aikana mies sai tiedon isältään Puruvesi-leh-

destä, että Tuulikillekin olisi työpaikka odottamassa. Tuulikin mies oli ollut jo lehden palveluksessa pitkään. Lehti on perustettu vuonna 1964.

Tuulikki työskenteli lehdessä asemoijana, markkinoijana ja asiakaspalvelussa. Aviomiestä ei kuitenkaan työpäivien aikana juuri näkynyt, vaikka molemmat jäivät Puruvedestä siten myöhemmin eläkkeelle.

- Jouduin aina kysymään päätoimittajalta, missä ukko huitelee, Tuulikki naurahtaa.

Matkustelu jatkui myös lehteen siirtymisen jälkeen ja on jatkunut eläkkeelle jäämisen myötä. Tuulikki kokee matkailun avartavan omaa maailmankuvaa. Samalla hän mainitsee, ettei osaa mainita upeinta kohdetta.

- Hienoimpia kohteita ovat olleet Norjan Lofootit, Islanti ja Mosel-joen laakso Saksassa, joissa kaikissa luonto on ollut lähellä, Tuulikki pohtii.

Harrastukset tärkeä osa elämää

Tuulikin harrastuskirjo on moninainen. Karjalan puolelta sukua omaava aviomies oli kehottanut Tuulikkoa ottamaan anopilta talteen opit karjalanpiirakoiden leipomisesta. Nykyisin keittiössä rypyttäminen onnistuu vaihatta ja toisinaan tuoksuukin tuoreiden karjalanpiirakoiden tuoksu.

Uusimpana harrastuksena on ukulelen soitto, jonka Tuulikki aloitti

reilu vuosi sitten. Uusi harrastus on vienyt Tuulikin mennessään, sillä siinä yhdistyvät esiintyminen, laulaminen ja soittaminen.

- Ukulele on mahtava soitin, sillä se antaa anteeksi virheet ja on todellakin salliva soitin, Tuulikki iloitsee.

Liikunnan harrastamisen Tuulikki aloitti eläkkeelle jäädessään. Koiran ulkoilutuksen lisäksi harrastuksiin kuuluu vesijumppa sekä kuntosalilla käyminen omatoimisesti ja ohjatusti.

- Ohjattu tuokio on niin monipuolinen, sillä siinä harjoitellaan tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta liikunnanohjaajan johdolla. Itsekseen kun tulee oltua vain painopakkasalissa.

Diagnoosi toi helpotuksen

Tuulikki loukkasi selkänsä pyllähdettyään omassa pihassaan reilu vuosi sitten. Pyllähdyksestä seurannut alaselkävaiva sai Tuulikin hakeutumaan lääkäriille, vaikka oireilu oli hyvin vähästä ja ”kunto petras kuin sika juoksuun” ylösnousun jälkeen. Röntgenkuvauksessa Tuulikilla todettiin nikamamurtuma. Tuulikki sai myös lähetteen luuntiheysmittaukseen, joka paljasti osteoporoosin.

- Olin onnellinen, ettei tullut mitään suurempaa murtumaa ennen diagnoosin saamista, Tuulikki iloitsee.

Diagnoosi oli Tuulikille tuttu, sillä myös siskolla oli aikaisemmin todettu osteoporoosi. Tuulikki uumoilee, että



todennäköisesti myös äidillä olisi ollut osteoporoosi, sillä hänessä näkyi osteoporoosin ennusmerkkejä. Tuohon aikaan sairaudesta ei kuitenkaan juurikaan puhuttu, saatikka asiaa tutkittu. Tuulikillekin ennusmerkit olivat vieraita ennen omaa diagnoosin saamista.

- Vaa'assa oon paljon hypännyt, mutta kukaan ei oo sanonut, että pituuttakin, erityisesti naisten, pitäisi tarkastella, Tuulikki toteaa ja jatkaa:

- Kaikista suurin pettymys tässä hommassa on se, että 7 cm olen menettänyt pituutta, Tuulikki naurahtaa.

” Pituuttakin pitäisi tarkastella ”

Elämä diagnoosin kanssa

Hoitoon Tuulikki on kokonaisuudessaan tyytyväinen ja oli erityisen mielissään päästessään julkiselle puolel-

le hammashoitoon. Kaksi kuukautta diagnoosin saamisen jälkeen Tuulikki aloitti osteoporoosilääkityksen lääkärin määräämänä.

- Olen toiveikas sen suhteen, että lääkitys vahvistaisi luustoa ja tulokset näkyisivät reilun vuoden päässä tehtävässä luuntiheysmittauksessa. Aluksi paikallinen lääkäri sanoikin minulle, että viiden vuoden päästä tehdään seuraava mittaus, mutta löysin Facebookista tiedon, että minulla on siihen oikeus kahden vuoden päästä lääkehoidon takia.

Tällä hetkellä ainoana oireena on selän väsyminen, joka ilmenee, jos koko päivän liikkuu ja puuhastelee.

- Istuminen ja lepo helpottaa, Tuulikki kertoo.

Diagnoosin saamisen jälkeen arjen töissä on tapahtunut pieniä muutoksia. Raskaat lumityöt Tuulikki onkin lopettanut.

- Tykkään lumitöistä, joten kevyttä pakkaslunta on mukava kolata ja koiran aitausta lapioida.

Uusia murtumia ei ole vuoden aikana tapahtunut ja Tuulikki on pystynyt pystyssä. Tuulikki tosin myöntää, että ulkona käveleminen on toisinaan jännittävää. Nasta- ja kitkakengät ovat lähes joka päivä käytössä talvella.

Osteoporoosin omahoitoon Tuulikki alkoi kiinnittää huomiota diagnoosin saamisen jälkeen. Suurin muutos ruokailuissa tapahtui proteiinin suhteen.

- Lisäsin proteiinia aterioihin. Syönkin ennen salia aina voileivän ja proteiinivanukkaan, Tuulikki kertoo.

” Lisäsin proteiinia aterioihin ”

Tuulikki on suuri maidon kuluttaja ja kertoo juovansa jopa puoli litraa maitoa iltapalan yhteydessä sekä 2-3 lasillista aamuisin. Lisäksi Tuulikki huolehtii D-vitamiinin ja kalsiumin saannista lisäravinteiden avulla, vaikka kalsiummäärä taitaakin olla melko suuri jo pelkästä ravinnosta.

- Ystävänä ihmettelinkin, miten minulle voi osteoporoosi tulla, sillä juon niin paljon maitoa, Tuulikki naurahtaa.

- Lisäksi kalaa syödään paljon, kun poika kalastaa, Tuulikki jatkaa.

Tuulikilla on aikaisemmin todettu kilpirauhasen vajaatoiminta, jolla ei ole vaikutusta osteoporoosin syntymiseen - päinvastoin kuin kilpirauhasen liikatoiminnalla. Tuulikki on kuitenkin hyvin tyytyväinen elämään eikä koe diagnoosin rajoittavan häntä.

Ammattilaisilta ristiriitaisia ohjeita

Osittain ristiriitaiset ohjeet ammattilaisilta ovat tulleet Tuulikille tutuiksi. Ammattilaisten tietotaito osteoporoosin suhteen onkin ollut hyvin vaihteleva. Myöskään osteoporoosihoitaja ei ole ottanut häneen yhteyttä kuten oli pitänyt.

- Olen itse tiedonjanoinen ja olen hakenut tietoa Luustotieto-lehdestä, vertaisilta Facebookista sekä yksityiseltä sektorilta. En olekaan kokenut tarvetta ottaa itse yhteyttä osteoporoosihoitajaan, vaikka olenkin saanut yhteystiedot.

Tuulikki kuuluu Etelä-Savon Luus-

toyhdistykseen, mutta ei ole toistaiseksi osallistunut toimintaan. Tuulikki tosin pohtii osallistuisiko kevään tulle lomalle, joka järjestetään tällä kertaa aivan kodin lähetyvillä Kruunuistossa.

- Ajomatkat ovat syynä, miksi en osallistu yhdistyksen toimintaa. Savonlinnaan on 35 kilometriä ja Mikkeleihin 102 kilometriä per suunta, Tuulikki kertoo.

Parisuhde, luonto & harrastukset tuovat voimavaroja

Parisuhde on Tuulikille äärimmäisen

tärkeä. Tuulikki nostaa esille myös vapauden ja mahdollisuuden liikkua paikasta toiseen.

- Voin halutessani lähteä vaikka Kapernaumiin miehen lentäessä moottoripurjekoneella, Tuulikki naurahtaa.

Luonto on myös Tuulikille tärkeä. Tuulikki katseleekin mielellään lintujen ruokailua sekä järvimaisemia. Koirankin kanssa tulee toisinaan lähdeä kävelemään harjulle, jotta niin koira kuin lenkkeilyttäjät saavat vaihtelua maisemiin.

- Arvostan suuresti Suomen luontoa, vaikka ulkomaidenkin kohteet ovat olleet mieleenpainuvia, Tuulikki

summaa.

Tuulikin mieleen onkin jäänyt pyramidille kapuamiset sekä hautakammioissa ryömimiset.

Tuulikki puhuu vahvasti harrastusten puolesta ja kokee omien harrastusten tuovan mielekkyyttä omaan elämään sekä edistävän hyvinvointiaan:

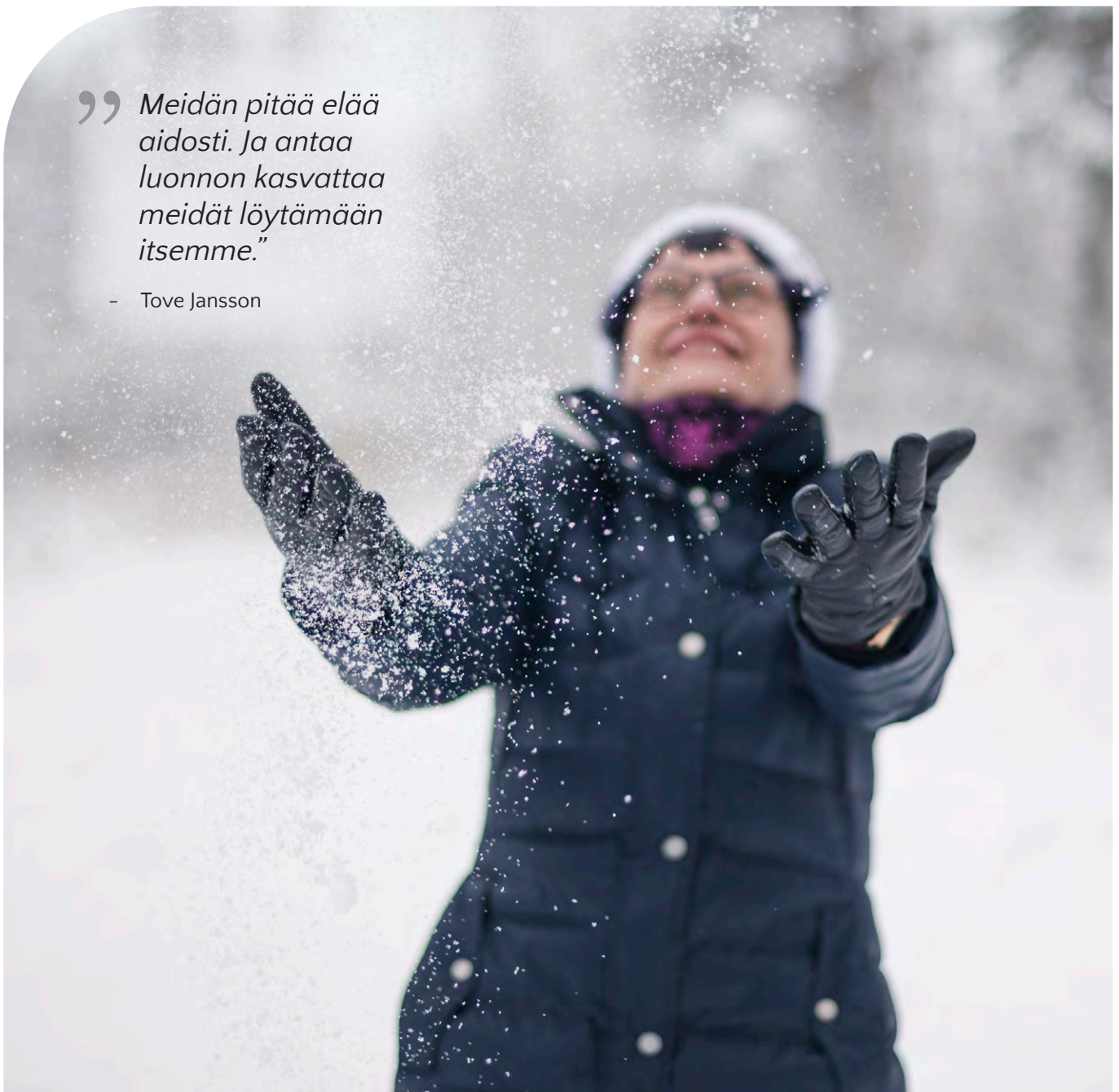
- Kaikilla olisi hyvä olla jokin harrastus, sillä ne tuovat väriä elämään ja tekemistä.

TEKSTI: ALIISA UOTILA

KUVAT: PANU PAHKAMAA

” Meidän pitää elää aidosti. Ja antaa luonnon kasvattaa meidät löytämään itsemme.”

- Tove Jansson



Kahvin juonti kannattaa

Vähintään neljän kahvikupillisen juonti päivittäin keski-ikässä vähentää riskiä sairastua ikääntyneenä gerasteniaan. Gerastenia on tila, johon liittyy lihaskuonoutta ja usein myös lihaskatoa, painon tատտonta laskua, uupumusta ja hitautta sekä vähentyneitä aktiivisuutta.

Tutkimuksen mukaan kofeiinin määrällä oli vaikutusta siihen, minkä verran henkilöllä ilmeni gerasteniaa. Myös teen juonnilla oli myönteisiä, joskin vähäisempiä vaikutuksia.

Tutkimus tehtiin Singaporessa 20 vuotta kestäneenä yli 12 500 henkilöä koskeneena seurantatutkimuksena. Tutkittavat olivat tutkimuksen alkaessa keskimäärin 53-vuotiaita ja tutkimuksen päättyttyä keskimäärin 73-vuotiaita.

Lähteet: potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit (4.12.2023) sekä Kevin Y. Chua et al. Consumption of Coffee, Tea, and Caffeine at Midlife, and the Risk of Physical Frailty in Late Life. JAMDA 24 (2023) 1655-1662; jmda.com/article/S1525-8610(23)00575-3/fulltext



Kuva: Pexels



Kuva: Pexels

Kalsiumin imeytymisestä

”Juuri mikään kivennäisaine ei imeydy likimainkaan täydellisesti. Esimerkiksi maitotaloustuotteiden, tofun ja tavanomaisten kalsiumpillerien kalsiumista imeytyy noin 30 prosenttia. Parsakaalissa imeytymisprosentti on 50 ja pavuissa 20, mutta pinaatissa vain 5. Kalsiumin imeytyminen on siis aina puutteellista, ja se myös vai-

telee eri ravintoaineissa. Kalsiumin epätäydellinen imeytyminen on kuitenkin hyödyllistä, sillä imeytymätön kalsium todennäköisesti vähentää paksusuolen syövän riskiä.”

Reijo Laatikainen Apu-lehdessä

Lähde: apu.fi/kysymykset (14.12.2023)

Terveyspalveluissa pitkät jonot ja korkeat asiakasmaksut

Terveyspalveluita käyttävistä miehistä 57 prosenttia ja naisista 63 prosenttia on sitä mieltä, että liian pitkät jonot ovat vaikeuttaneet hoidon saamista. Lisäksi joka kolmannen mielestä hoitoon pääsyä vaikeuttavat korkeat asiakasmaksut.

Terveyspalveluihin päässeistä yli puolet kokee palvelujen käyttämisen ja omien asioiden hoidon olevan sujuvaa. 70 prosenttia terveyspalveluiden käyttäjistä arvioi viimeisimmän vastaanottokäynnin perusteella, että palvelu vastasi tarvetta. Lähes yhtä

monen mielestä vuorovaikutus ammattilaisen kanssa sujui myönteisesti.

Digitaalisia sosiaali- ja terveyspalveluita kertoo käyttävänsä miehistä 33 % ja naisista 41 %. 65 vuotta täytäneistä niitä käyttää miehistä 15 % ja naisista 14 %. Opastusta digitaalisten sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöön kaippaa lähes joka viides. Vaikka nuoremmat tarvitsevat opastusta muita harvemmin, 20–39-vuotiaissa tuen tarvitsijoita on 62 000. 75 vuotta täytäneitä opastuksen tarvitsijoita on jo 346 000.

Tulokset ovat THL:n Terve Suomi



Kuva: Pexels

-kyselystä, johon kutsuttiin 61 000 satunnaisesti valittua 20 vuotta täytännäyttä eri puolilta Suomea, joista 28 000 vastasi kyselyyn.

Lähde: thl.fi/ajankohtaista/tiedotteet-ja-uutiset Tiedote 14.12.2023

Ikäihmisten liikkumisen suositukset videoina

UKK-instituutti julkaisi viisi videota ikäihmisten liikkumisen suosituksista. Niissä käydään läpi yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen osat ja annetaan vinkkejä niiden toteuttamiseen. Videot on suunnattu ikäihmisille itselleen sekä heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Videoita voi käyttää vaikkapa luustoyhdistysten omassa ryhmätoiminnassa.

Videoissa kerrotaan unesta, paikallaanolon tauottamisesta, kevyestä liikuskelusta, reippaasta ja rasittavasta liikkumisesta sekä lihaskunnosta ja liikehallinnasta. Voit tutustua videoihin UKK-instituutin YouTube kanavalla tai osoitteessa: ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikkumisen-suositukset-ikäihmisille-viisi-lyhyttä-tietois-kuvideota.

Lähde: ukkinstituutti.fi/ajankohtaista
(22.11.2023)



Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikuntaa

Tuoreen suomalaistutkimuksen mukaan 70–85-vuotiailla, aiemmin vähän liikkuneilla henkilöillä reisiluun kaulan luun mineraalitiheys heikkeni, mutta rakenteelliset ominaisuudet säilyivät tai jopa hieman paranivat vuoden kestäneen monipuolisen liikuntaharjoittelun aikana. Mitä reippaammin ja kovatehoisemmin henkilö liikkui, sitä vähemmän luuntiheys heikentyi verrattuna henkilöihin, jotka liikkuivat vähemmän ja kevyemmin.

Tulosten mukaan luuston kannalta myös lyhytkestoisella, pieninä paloina tehtynä arjen normaalia kovatehoisemmalla aktiivisuudella voi olla merkitystä luuston terveydelle. Tällaisesta esimerkkinä ovat reippaat kävelyspurtit tai porraskävely. Myös arkiliikkumisen tehostamisen myötä parantunut toimintakyky ja lihasvoi-

ma voi auttaa ylläpitämään luuston kuntoa ja ehkäisemään murtumia. Tämä koskee erityisesti vähän liikuntaa harrastavia iäkkäitä henkilöitä. Lisäksi toimintakyvyn ja lihasvoiman lisääntyessä kaatumisen riski vähenee. Samalla luun aiempaa tehokkaampi kuormittaminen tulee mahdolliseksi.

Lähde: jyu.fi/uutinen
(12.12.2023); lisätietoja:
DOI: 10.1016/j.bone.2023.116951



Osteoporoosilääke vähentää murtumia

Saksassa tehdyssä tutkimuksessa arvioitiin osteoporoosilääkkeiden vaikutusta murtumien ilmaantuvuuteen postmenopausaalisilla naisilla. Tutkimuksessa oli mukana 41 861 naista, jotka olivat 50 vuotta täyttäneitä ja joille oli määrätty osteoporoosin lääkehoito. Hoidon tehokkuuden mittarina pidettiin kaikkien murtumien ilmaantuvuuden muutosta hoidon aloittamisen jälkeen.

Tulosten mukaan kaikkien murtumien määrä väheni sekä denosumabihoidolla (hoidon kesto 12 kk/vähennys 38 %, 24 kk/50 %, 36 kk/56 % ja 48 kk/67 %) ja suun kautta annetuilla bisfosfonaateilla (hoidon kesto 12 kk/vähennys 39 %, 24

kk/44 %, 36 kk/49 % ja 48 kk/42 %).

Nykyisin osteoporoosin hoitoon on saatavilla useita eri hoitomuotoja. Tästä huolimatta hoitovaje on suuri ja se on jopa kasvanut Euroopassa kuluneen 10 vuoden aikana. Nyt olisi tärkeää lisätä suuren murtumariskin potilaiden ja lääkäreiden tietoisuutta osteoporoosin aiheuttamasta yhteiskunnallisesta taakasta, kohdentaa riskinarviointia suuren murtumariskin potilaisiin sekä priorisoida osteoporoosin hoito kansallisessa politiikassa.

Lähde ja lisätietoja: James O’Kelly et al. Real-world effectiveness of osteoporosis treatments in Germany. Springer Archives of Osteoporos. 2022; 17(1): 119; doi: 10.1007/s11657-022-01156-z

Kuva: Pexels

Keliakiaa aiempaa enemmän

Tuoreen tutkimuksen mukaan vuosien 1980 ja 2000 välillä keliakiaa sairastavien määrä kymmenkertaistui Suomessa. Nyt väestöstä 2,4 % sairastaa keliakiaa. Jostain syystä keliakian esiintyvyys on kasvussa, mutta keliakia on edelleen huonosti diagnosoitu sairaus.

Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine eli gluteeni vaurioittaa ohutsuolen limakalvon nukkaa. Vaurio puolestaan häiritsee ravintoaineiden imeytymistä ja heikentää mm. luuston kuntoa aiheuttaen osteoporoosia ja murtumia.

Keliakiaa hoidetaan loppuelämän kestäväällä gluteenittomalla ruokavaliolla.

Lähde: potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit (9.12.2023)



Kuva: Pexels

Lääkekorvausten vuosiomavastuu noussut tänä vuonna

Edelliset kaksi vuotta lääkekorvausten vuosiomavastuu eli niin sanottu lääkekatto on ollut 591,16 euroa. Vuonna 2024 vuosiomavastuu on 626,94 euroa. Vuosiomavastuulla tarkoitetaan asiakkaan itse maksamien Kela-korvattujen lääkekustannusten vuosittaista ylärajaa. Rajan ylittyessä henkilöllä on oikeus lisäkorvaukseen, jolloin jokaisesta korvattavasta lääkkeestä maksetaan vain 2,50 euron omavastuu ostoa kohden. Tarkoituksena on, että lisäkorvauksen avulla kenenkään lääkekustannukset eivät nousisi kohtuuttomiksi.

Lääkkeiden Kela-korvausprosentit pysyvät ennallaan. Peruskorvaus on 40 prosenttia, alempi erityiskorvaus 65 prosenttia ja ylempi erityiskorvaus 100 prosenttia. Ostokertakohtainen omavastuu ylemmässä erityiskorvausluokassa on edelleen 4,50 euroa per lääke. Lääkekorvausten alkuomavastuu on 50 euroa vuodessa. Alkuomavastuu ei koske alaikäisiä.

Lähde: www.sttinfo.fi/tiedote (18.12.2023)



Harrastaminen edistää vähintään 65-vuotiaiden psyykkistä hyvinvointia

Monikansallisen tutkimuksen mukaan kaikenlainen harrastaminen lisää 65 vuotta täyttäneiden psyykkistä hyvinvointia. Tutkimuksessa tarkasteltiin viittä pitkittäistutkimusta, joissa kyselytutkimukseen oli vastannut yhteensä 93 263 henkilöä 16:sta eri maasta.

Aineiston perusteella arvioitiin harrastamisessa ja psyykkisen hyvinvoinnin tekijöissä tapahtuneiden muutosten välistä yhteyttä. Kyselyssä olleet psyykkisen hyvinvoinnin tekijät olivat masennusoireet, koettu terveys, onnellisuus ja tyytyväisyys elämään. Tulosten tarkastelussa huomioitiin tutkittavien aiempi harras-

tustausta, lääketieteellinen historia ja päivittäisistä toiminnoista selviytyminen.

Tulosten perusteella harrastaminen vähensi osallistujien masennusoireita ja toisaalta edisti koettua terveyttä, onnellisuutta sekä tyytyväisyyttä elämään. Yhteys oli samanlainen tutkitavan harrastuksesta, sukupuolesta tai eläkkeellä oloajasta riippumatta.

Tutkijat pitävät tärkeänä, että yli 65-vuotiaita kannustetaan harrastamaan itselleen mielekkäitä asioita. Tulisi myös huolehtia siitä, että kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa. Harrastus voi liittyä esi-

merkiksi liikuntaan, kulttuuriin, taiteeseen, luontoon tai vapaaehtoistoimintaan. Voi myös harrastaa useita itselleen mielekkäitä asioita.

Lähde: ukkinstituutti.fi/ajankohtaista (3.11.2023). <https://doi.org/10.1038/s41591-023-02506-1>.



Kuva: Pexels

Potilaskyselyn tuloksia

”Koen että olen jäänyt sairauteni kanssa yksin.”**

Jotta saisimme tietoa osteoporoosin hoidon nykytilasta potilaan näkökulmasta, päätimme laatia kyselyn pohjautuen Osteoporoosi Käypä hoito -suositukseen (2020). Kysely lähetettiin jäsenillemme sähköisesti ja Luustotieto-lehden mukana palautuskuoren kera sekä lisäksi Taloustutkimus Oy:n kuluttajanelleille. Kyselyn toteutusta tuki Amgen Ab, joka teki taloudellisesti mahdolliseksi tulosten analysoinnin. Siitä kiitos.

Kyselyyn vastanneiden määrä on huomattava, 1 242 henkilöä. Lämmin kiitos kaikille vastanneille. Vastaajien suuren määrän vuoksi tulokset voidaan katsoa heijastavan osteoporoosia sairastavien potilaiden yleistä näkemystä tämänhetkisestä osteoporoosin hoidosta. Tulosten perusteella tällä hetkellä joillain hyvinvointialueilla osteoporoosin hoitoketju toimii jollain tavalla ja yhdellä alueella ilmeisesti melko hyvin. Mutta ikävä kyllä keskimäärin se toimii huonosti tai joillain alueilla se ei toimi ilmeisesti lainkaan.

Yhdeksällä hyvinvointialueella vastaajamäärät olivat pieniä. Niiden tuloksia ei voitu käsitellä erikseen, sillä ne eivät ole tilastollisesti merkitseviä. Nämä hyvinvointialueet ovat Etelä-Karjala, Etelä-Pohjanmaa, Itä-Uusimaa, Kainuu, Keski-Pohjanmaa, Keski-Uusimaa, Lappi, Pohjanmaa ja Satakunta.

Seuraavassa käydään läpi kyselyn olennaisia tuloksia osteoporoosin Käypä hoito -suositusta seuraten.

Osteoporoosin tunnistaminen ja diagnostisointi

Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen mukaan ”pienienergiaisen

vamman aiheuttaman murtuman kärsineillä potilailla osteoporoositutkimukset käynnistetään ensimmäisen murtumaseurannan yhteydessä.” Kyselyvastausten mukaan 30 % oli saanut murtuman, jonka jälkeen luuston kunto tutkittiin. 20 % pyysi itse asian selvittämistä ja 19 % oli mennyt muun sairauden vuoksi vastaanotolle, jolloin heräsi epäily luuston kunnosta. 12 %:lla on tutkittu selkäsärkyä, jonka johdosta osteoporoosin mahdollisuutta on lähdetty selvittämään.

”
Huomasin itse lyhentyneeni.”**

Yleisimmin diagnoosi saatiin murtuman jälkeen Kymenlaaksossa (42 %) ja Keski-Suomessa (42 %). 33 % Pohjois-Savon ja 30 % Päijät-Hämeen alueen vastaajista on saanut diagnoosin, kun on ollut hoidossa muun sairauden vuoksi, jolloin vastaanotolla on herännyt epäily luuston kunnosta. 23 % Länsi-Uudenmaan ja Pirkanmaan vastaajista on saanut diagnoosin, kun on itse ollut

aktiivinen asiassa.

11 % kaikista vastaajista kertoi, että heillä oli useita murtumia, ennen kuin heidän luustonsa kuntoa alettiin tutkia. Kymessä näin oli jopa 20 %:lla ja Vantaa-Kerava-alueella 18 %:lla.

”
Sain puhelun lääkäriltä DEXA-testin tuloksista ja hän vain ilmoitti, että sinulla on osteoporoosi ja hän laittaa reseptin apteekkiin.”**

Vastanneista 60 % kertoi, että hänelle oli diagnoosin saamisen yhteydessä kerrottu, mitä osteoporoosi tarkoittaa. Prosenttiosuudet olivat suurimmat Pohjois-Savon (79 %) ja Kymenlaakson alueella (73 %). Useassa avoimessa vastauksessa vastaajat kertoivat, että olivat saaneet diagnoosin joko tekstiviestinä tai puhelimesta, jossa oli kerrottu hänen sairastavan osteoporoosia ja kehoitettu noutamaan lääke apteekista.

Vastaajista 37 % kertoi, että oli tavannut terveydenhuollon ammattilaisen, jonka kanssa oli mahdollista käydä läpi sairauden hoitoon liittyviä asioita. Tilastollisesti merkitsevästi suurin määrä heitä oli Kymenlaaksossa (54 %), Länsi-Uudellamaalla (49 %) ja Etelä-Savossa (47 %). Tilastollisesti merkitsevästi pienin määrä oli Pohjois-Karjalassa (15 %).

Erotusdiagnostiikka

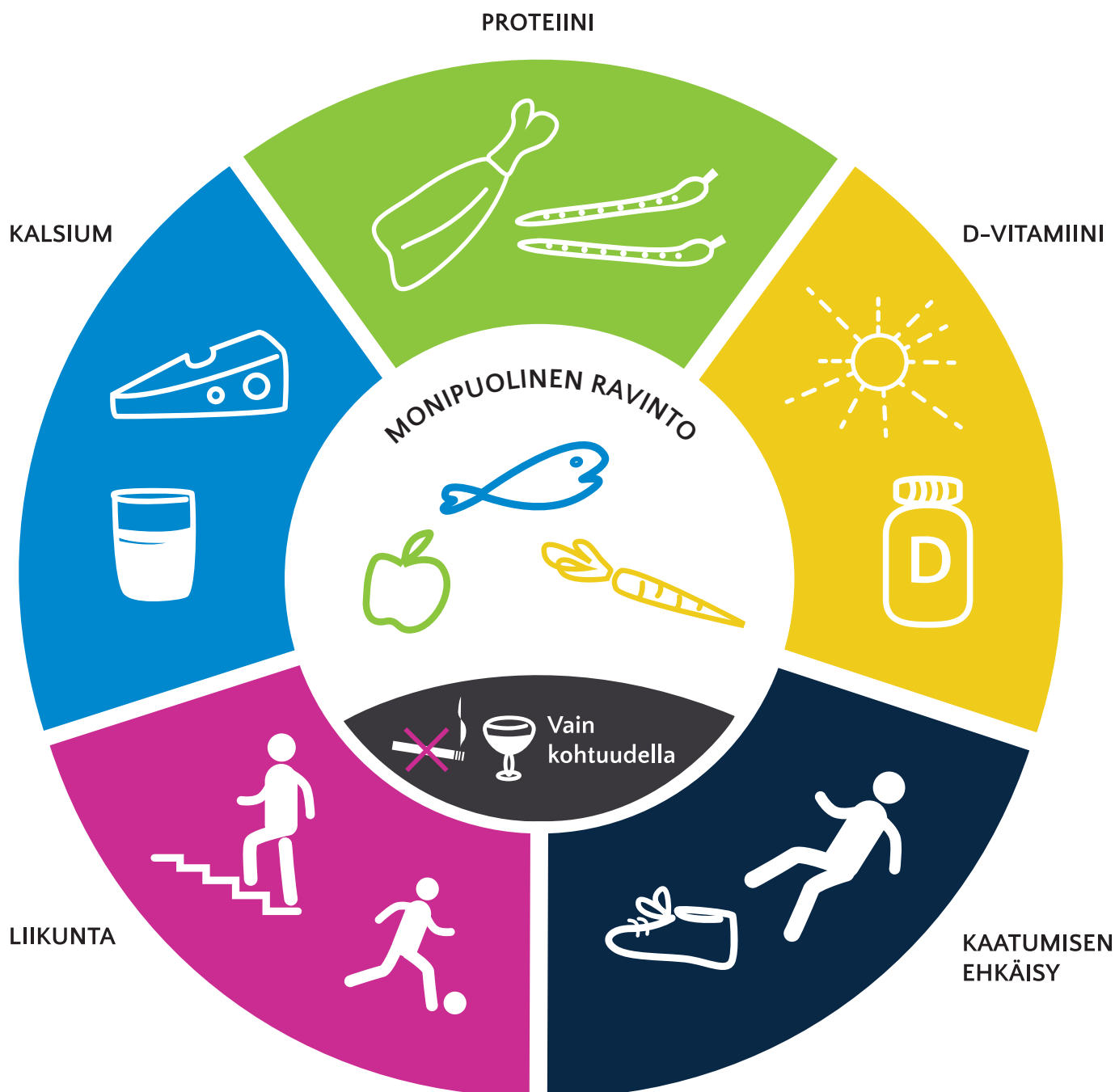
”Osteoporoosin diagnosoinnin jälkeen tulee selvittää, onko kyse primäärisestä vai sekundaarisesta osteoporoosista.” (Duodecim 2020) Kyselyn vastaajista 39 % ilmoitti, että syitä osteoporoosin taustalla on selvitetty mm. laboratoriokokein. Kymenlaaksossa asuvien osalta prosenttiosuus oli keskiarvoa merkittävästi suurempi (53 %) samoin Pirkanmaalla (47 %).

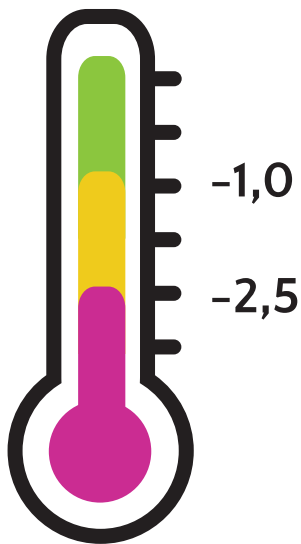
Osteoporoosin perushoito

Hoitosuosituksen mukaan riittävä ja monipuolinen ravitsemus, johon kuuluvat ravinnosta saatavan proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin riittävä saanti, liikunta ja tupakoimattomuus, toimivat osteoporoosin perushoitona kaikenikäisillä ja kaatumisen vaaran vähentäminen iäkkäillä ja riskiryhmillä.

Hoitosuosituksen mukaan ”... en-

nen osteoporoosipotilaan lääkehoidon aloittamista pitää huolehtia siitä, että D-vitamiinin ja kalsiumin saanti on riittävä.” 66 % kertoi, että oli saanut ohjausta riittävän kalsiumin saannin turvaamiseksi. Kymessä määrä oli suurin (79 %). 68 % kertoi, että oli saanut ohjausta riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi. Lisäksi 65 % kertoi, että häneltä oli mitattu D-vitamiinitaso verikokeella. Kymenlaaksossa (79 %) ja Pohjois-Savossa (75 %) D-vitamiinitaso oli mitattu





Normaaali luuntiheys

Osteopenia

Osteoporoosi

useimmin. Sen sijaan Vantaan-Keravan alueella mittaus on tehty vain alle puolelle vastaajista (45 %).

”

*Varoitettiin vain kaatumasta.”***

Tavallisimmin murtumat syntyvät kaatumistapaturmien yhteydessä. ”Kaatumisten ehkäisy on tärkeä osa osteoporoottisten murtumien ehkäisyä”. (Duodecim 2020) Vastaajista 20

% oli saanut ohjausta kaatumisen ehkäisemiseksi ja/tai kodin turvallisuuden tarkistamiseksi. Eniten ohjausta oli saatu Kymenlaaksossa (47 %) ja Pohjois-Savossa (41 %).

Keskimäärin 33 % vastaajista oli saanut ohjausta sopivaan liikuntaan, liikkumisen lisäämiseksi tai monipuolistamiseksi. Etelä-Savossa (52 %) ja Kymenlaaksossa (49 %) annettiin keskimääräistä enemmän ohjausta liikuntaan. Sen sijaan Pohjois-Karjalassa ohjausta annettiin vain 16 %:lle.

”

*En saanut mitään ohjeistusta enkä tietoja!!”***

Osteoporoosin lääkehoito

Hoitosuosituksen mukaan lääkehoidon tarve ja kesto ovat yksilöllisiä, ja ne määräytyvät potilaan henkilökohtaisen murtumariskin perusteella. 24 % ilmoitti, että hänen kanssaan oli käyty läpi henkilökohtaista murtumariskiä. Kanta-Hämeessä vain 19 %:n kanssa oli käyty läpi henkilökohtaista murtumariskiä.

79 % kaikista vastaajista ilmoitti,

että oli saanut kuulla lääkäriltä, miksi hänelle oli määrätty lääkehoito. Länsi-Uudellamaalla 84 % ja Kymenlaaksossa 84 % vastaajat kertoivat useimmin saaneensa kuulla lääkäriltä, miksi hänelle oli määrätty lääkehoito.

”Hampaat tulee mahdollisuuksien mukaan hoidattaa ennen hoidon aloittamista, ja hoitojen aikana tulee huolehtia hampaiden ja suun kunnosta ja välttää suuria hammasoperaatioita.” (Duodecim 2020) 44 % kaikista vastaajista oli ohjattu hammastarkastukseen ennen lääkehoidon aloittamista. Useimmin näin tapahtui Kymenlaaksossa (70 %) ja Päijät-Hämeessä (53 %).

48 % kaikista vastaajista oli saanut tietoa suun terveydestä ja hampaiden hoidon merkityksestä osana hoitoa. Useimmin asiasta oli kerrottu Kymenlaaksossa (76 %) ja Pohjois-Savossa (69 %). Kanta-Hämeessä vastaajat olivat saaneet kuulla asiasta harvimminkin (38 %).

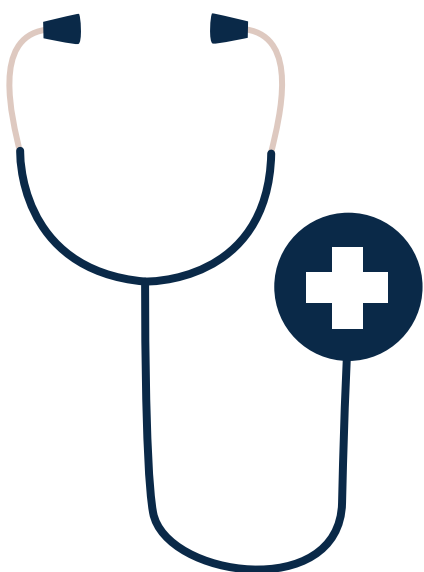
”

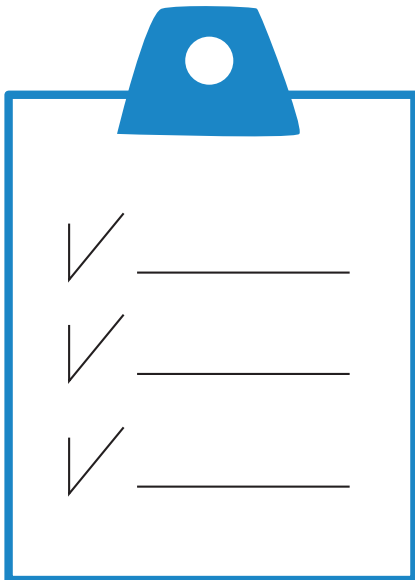
*Kaikkea piti itse pyytää, kysyä, selvittää.”***

30 % kaikista vastaajista sai tietoa lääkkeen mahdollisista haittavaikutuksista. Pohjois-Pohjanmaalla 47 % ja puolestaan Pohjois-Karjalassa vain 13 % oli kuullut lääkehoidon haitoista. 23 % kaikista vastaajista kertoi, että heille oli kerrottu miten toimia epäillessään, että lääke aiheuttaa haittavaikutuksia. Harvimminkin asiasta oli kerrottu Pohjois-Karjalassa (8 %).

”

*Hoidon alkaessa (x-)lääkkeen haittavaikutuksista ei mainittu lainkaan. Tietoa löytyi netistä.”***





Hoidon tehon seuranta

Hoidosuosituksen mukaan "... lääkehoidon kesto on yksilöllinen, ja se määräytyy potilaan murtumariskin perusteella. Yleensä lääkehoitoa on syytä jatkaa ainakin 3–5 vuotta, minkä jälkeen tehdään uusi arvio." Jos tässä vaiheessa potilas on pienessä murtumariskissä, voidaan lääkehoito lopettaa. Muussa tapauksessa lääkehoitoa voidaan jatkaa. 54 % kaikista vastaajista oli saanut kuulla lääkehoidon kestosta. Pohjois-Karjalassa vain 40 % ja Keski-Suomessa 41 % oli saanut kuulla lääkehoidon kestosta.

49 % kaikista vastaajista oli saanut kuulla, miten hoidon tehoa seurataan. Kymenlaaksossa 59 % ja Varsinais-Suomessa 58 % sai kuulla lääkehoidon kestosta, Keski-Suomessa vain 41 % ja Pohjois-Karjalassa 40 %.

”
Olisin kaivannut muutakin kuin reseptilääkkeen apteekkiin.”**

Hoitosuunnitelma

Terveydenhuoltolaki (2023) edellyttää hoitosuunnitelman tekemistä kiireettömissä hoidoissa esimerkiksi

pitkäaikais- ja monisairaille. Lähtökohtana on, että potilas on aktiivisesti mukana oman hoitonsa suunnittelussa ja tavoitteiden asettamisessa. Tavoitteena on ohjeistaa potilasta tai läheistä hoidossa sekä sitouttaa potilas itsensä hoitamiseen. 45 % kaikista vastaajista kertoi, että hänelle oli laadittu hoitosuunnitelma. Kymenlaaksossa hoitosuunnitelma oli tehty 56 %:lle ja puolestaan Pohjois-Karjalassa vain 27 %:lle ja Päijät-Hämeessä 31 %:lle.

Potilaan arvosana hoidolle

Potilaskyselyssä tiedusteltiin vastaajilta myös kouluarvosanaa (4–10) saamalleen hoidolle. Vastaajat olivat yllättävän tyytyväisiä: 43 % ilmoitti arvosanan olevan 8–10. Heistä 6 % antoi arvosanaksi täyden kymmenen. Arvosanan 4 tai 5 antoi 20 % eli joka viides.

”
Hoitajalla oli hyvä tietämys asioista.”**

Parhaimman arvioinnin sai Kymenlaakso ja Pohjois-Pohjanmaa: Kymenlaakson vastaajista 32 % arvioi saamansa hoidon 9 tai 10 arvoiseksi, Pohjois-Pohjanmaalla 27 %. Vain 4 % Kymenlaakson vastaajista antoi hoidon arvosanaksi 4 ja Pohjois-Pohjanmaan vastaajista 7 %.

Vastaajien mielestä paras lääkärin asenne suhtautumisessa osteoporoosin oli Varsinais-Suomessa: 34 % antoi kouluarvosanaksi 9 tai 10. Toiseksi tulleen Pohjois-Savon vastaava prosentti oli 31. Huonoimman arvosanan saanut Pohjois-Karjala sai lähes joka neljänneltä (23 %) vastaajalta kouluarvosanaksi 4.

Muun henkilökunnan suhtautumiselle ja osaamiselle liittyen osteoporoosiin Kymenlaakson vastaajista joka viides (20 %) antoi täyden kymmenen. Vastaavasti Pohjois-Karjalan vastaajista joka viides (21 %) antoi nu-

meron 4.

Kuuden eri osa-alueen osalta tehdyssä arvioissa Kymenlaakso oli kaikkien osa-alueiden osalta ainoana alueena keskiarvon yläpuolella. Hyvänä kakkosena tuli Pohjois-Pohjanmaa. Pohjois-Karjala taas oli vastaavasti ainoana alueena kaikkien osa-alueiden osalta keskiarvon alapuolella.

”
Olen itse ollut aktiivinen, olen ollut Luustoliiton tilaisuuksissa ja saanut sitä kautta hyvin tietoa. Terveyskeskuksesta olen saanut luulääkereseptit, mutta en muuta neuvontaa.”**

Lopuksi

Sote-uudistuksen edetessä hoitosuositusten toteutumiseen ja pitkäaikaissairauksien hoitoketjujen toteutumiseen pitää kiinnittää erityistä huomiota. Pelkkä murtuman hoito ei riitä, vaan tarvitaan osteoporoosin diagnostisointi, hoito, hoidon tehon seuranta ja kuntoutus. Suomessa on onneksi tietoa siitä, miten voidaan katkaista murtumien ketju ja laittaa murtumat kuriin. Nyt tarvitaan vielä tahtoa asian kuntoon laittamiseksi.

TEKSTI: ANSA HOLM

***) Tekstit ovat suoria lainauksia potilaskyselyn avoimista vastauksista.

Lääkeyrityksen ja potilasjärjestön välinen yhteistyö:

Potilaan parhaaksi

Haastattelussa Amgenin lääketieteellinen johtaja Riku Kiviranta kertoo, mihin lääkeyrityksen ja potilasjärjestön välinen yhteistyö perustuu ja miksi esimerkiksi viihdekonsertin järjestäminen yhteistyössä ei ole mahdollista.



Amgen on tehnyt yhteistyötä potilasjärjestöjen kanssa jo vuosia. Miten Amgen on yleisellä tasolla hyötynyt yhteistyöstä potilasjärjestöjen kanssa?

● Kun lääkeyritys tekee potilasjärjestön kanssa yhteistyötä, ei lähtökohtana voi olla yrityksen saama hyöty. Amgenin missiona on palvella potilasta ja toimia potilaan parhaaksi. Se on potilasjärjestöyhteistyömme lähtökohtana.

Potilasjärjestöyhteistyössä ruohonjuuritasolla tuetaan järjestöä esimerkiksi vertaistuen tai koulutuksen järjestämisessä tai päättäjiin vaikuttamisessa. Eli pyrimme yhteistyön avulla toteuttamaan missiomme mukaista toimintaa. Mutta suoranaista hyötyä emme yhteistyöstä saa.

Miten lääkeyritysten ja potilas-

järjestöjen välistä yhteistyötä säädellään ja valvotaan?

● Sääntelyä ja valvontaa on monin tavoin. Ensinnäkin Suomen lääkealaa valvovat viranomaiset. Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea seuraa lääkelain toteutumista, jonka mukaan esimerkiksi reseptilääkkeitä ei saa markkinoida suoraan potilaille.

Lisäksi lääkeyritysten suomalaisella kattojärjestöllä Lääketeollisuus ry:llä on omat ja tarkat eettiset ohjeensa potilasjärjestöyhteistyöhön. Ohjeiden perustana on EU:n laajuinen Euroopan lääketieteellisuuden kattojärjestön EFPIAn (European Federation of Pharmaceutical Industries and Associations) yleistasonen eettinen ohjeistus lääkeyrityksille.

Hyvänä esimerkkinä Lääketeollisuus ry:n valvonnasta on viime vuosi, jolloin kaikilta lääkealan yrityksil-

tä pyydettiin nähtäväksi edellisenä vuonna potilasjärjestöjen kanssa järjestettyjen tilaisuuksien ohjelmat.

Sen lisäksi, että Lääketeollisuus ry on aktiivinen, myös kilpailijoiden tekemä valvonta on tärkeässä roolissa. Tämä sisäinen valvonta on kaikkien parhaaksi ja turvaa viime kädessä sen, että kaikki lääkeyritykset pyrkivät toimimaan samalla tavalla.

Mikäli eettisiä ohjeita ei noudateta, se vie kaikilta uskottavuutta, sekä lääkeyrityksiltä että potilasjärjestöiltä. Lisäksi yritys voi saada ohjeiden rikkomisesta tuntuvat sakot.

Potilasjärjestöt tekevät potilaiden kannalta tärkeitä asioita. On tärkeää, että yhteistyötä lääkeyritysten kanssa tehdään eettisesti oikein, läpinäkyvästi ja luotettavasti.

Amgen on tehnyt pitkään yhteistyötä Luustoliiton kanssa luustotalan ammattilaisten kouluttamiseksi. Onko Amgen vaikuttanut koulutusten sisältöihin?

● Amgen ei ole vaikuttanut Luustoliiton ammattilaiskoulutusten sisältöihin.

Koulutuksellisessa yhteistyössä voidaan tukea tilaisuutta, jonka järjestämisestä ja toteuttamisesta vastuu on potilasjärjestöllä. Järjestö suunnittelee sisällön ja puheenvuorojen pitäjät. Tällaisessa tilanteessa lääkeyrityksen pitää tarkistaa, että tilaisuuden sisältö on eettisten ohjeiden mukainen.

On myös mahdollista järjestää tilaisuus yhteisvastuullisesti. Tällöin eettiset ohjeet ohjaavat lääkeyrityksen toimintaa edellistäkin tiukemmin. Viime vuotisen Lääketeollisuus ry:n potilasjärjestöyhteistyöhön kohdistuvan valvontakierroksen jälkeen tarkennettiin ja selkeytettiin lääkeyri-

tysten ohjeita näiden erityyppisten tilaisuuksien järjestämisessä.

Amgen tuki myös vuoden 2023 potilaskyselyn toteutusta. Vaikuttiko Amgen kyselyn sisältöön ja sen tuloksiin?

● Amgen piti tärkeänä potilaskyselyn toteutusta ja sen tuloksia, siksi päätimme tukea tämän kyselyn toteutusta ja tulosten tarkempaa analyysiä. Näin Luustoliitto sai tuloksista mahdollisimman paljon irti. Mutta emme ole vaikuttaneet kyselyn varsinaiseen sisältöön tai tuloksiin.

Amgen on myös julkaissut kyselyn tuloksia viestinnässä, sekä hyviä asioita että myös huonoja. Tulosten löydökset osoittavatkin suuria alueellisia eroja osteoporoosin hoidossa eri puolilla Suomea. Tämä on potilaan kannalta ilman muuta huono tilanne.

Saman tyyppinen alueellinen eriarvoisuus hoitoon pääsyssä ja hoidon laadussa näkyy myös esimerkiksi verisuonisairauksien laaturekisterin tiedoissa. Myös osteoporoosiin pitää saada laaturekisteri, jonka avulla voitaisiin mitata hoidon tuloksia ja vaikuttavuutta, potilaille tehtyjen kyselyiden lisäksi.

Olen saanut toiveita jäseniltämme siitä, että lääkeyritykset voisivat sponsoroida Luustoliitolle jonkun suuren viihdealan tapahtuman, jonka avulla kohotettaisiin osteoporoosin imagoa sairautena. Olisiko tällainen mahdollista?

● Tällaisen tilaisuuden järjestäminen ei ole mahdollista Lääketeollisuus ry:n eettisten ohjeiden puitteissa: viihdeohjelmaa tai tilaisuutta ei voida tukea. Myös tilaisuuden järjestämispaikalla on merkitystä. Lääkeyritys ei voi tukea potilasjärjestön tilaisuutta, joka järjestetään esimerkiksi kylpylähotellissa tai vaikkapa linnassa.

Tässä asiassa on menty mielestäni terveeseen suuntaan. Tilaisuuteen osallistumisen pääsyy ei saa olla viihdeohjelman sisältö tai tilaisuuden ulkoiset puitteet. Lääkeyritykset haluavat tehdä ja tukea asioita, jotka oikeasti ovat potilaan kannalta merkittäviä.

Lääkeala on herkkä toimiala. Luottamus on äärimmäisen tärkeää, eikä

sitä voi vaarantaa. Samalla mahdollisesti suojellaan myös luottamusta potilasjärjestöä kohtaan.

Amgenin murtumatutkimus ja Luustoliiton potilaskysely valmistuivat viime vuonna. Nyt olisi käytössä hyvää materiaalia hyvinvointialueille hoitoketjujen ja palvelupolkujen kehittämiseksi osteoporoosia sairastaville. Olisiko tässä Amgenille yhteistyön mahdollisuutta vuodelle 2024 Luustoliiton kanssa?

● Tämä on mielenkiintoinen mahdollisuus!

On totta, että nyt meillä on laadukasta tietoa siitä, miten potilaat näkevät osteoporoosin hoidon toteutumisen eri puolilla Suomea. Panostamalla hyvään osteoporoosin hoitoon hyvinvointialueilla olisi merkittävä mahdollisuus säästää rahaa ja muita resursseja murtumien määrän sekä pitkäaikaishoidon ja erikoissairaanhoidon vähenemisenä. Vapautuvia resursseja voitaisiin käyttää muuhun tähdelliseen. Tässä olisi hyvä keino saada lisärahoitusta hyvinvointialueiden nykyiseen talousahdinkoon.

Kyselyn tuloksissa on terveydenhuollolle tärkeä viesti siitä, että terveydenhuollossa pitäisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota hoitoketjujen toimivuuteen sekä potilaiden ohjeistukseen.

Lääkealan potilasjärjestöjen kanssa tehtävään yhteistyöhön liittyvät eettisten ohjeet ja säädökset ovat kiristyneet huomattavasti. Mikä on mielestäsi tähän syynä?

● Itselläni on lääkeyrityksen työntekijänä asiaan hyvin lyhyt vain hiukan yli kolmen vuoden mittainen aikaperspektiivi, joten en pysty ottamaan kantaa kovinkaan pitkältä ajalta.

Yleensä ottaen pidän Lääketeollisuus ry:n eettisiä ohjeita hyvänä selkärangana yhteistyölle. Ne selkeyttävät ja järkevöittävät potilasjärjestöjen kanssa tehtävää toimintaa. Näin säilytetään potilaiden, potilasjärjestöjen ja yhteiskunnan luottamus lääkeyrityksiä kohtaan.

Ohjeiden ja säädösten kiristymisen taustalla saattaa olla Eurooppa-
tasoiset seikat eli kun jossain pain

Euroopassa on havaittu epäkohtia, jotka ovat kaivanneet tarkennuksia ja selkeytystä eettiseen ohjeistukseen. EU-ohjeistus on puolestaan edennyt kansallisiin eettisiin ohjeisiin.

Kaiken kaikkiaan on hienoa, että teemme yhteistyössä fiksuja asioita potilas keskiössä.

Millaisena näet Amgenin lääketieteellisenä johtajana potilasjärjestöjen kanssa tehtävän yhteistyön tulevaisuuden? Tuleeko yhteistyö jatkumaan ja millaista se tulevaisuudessa voisi olla?

● Potilasjärjestöjen rooli on potilaan kannalta hyvin tärkeä erityisesti vertaistuen, koulutuksen ja potilaiden ohjauksen osalta. Amgen on ilman muuta yleisellä tasolla halukas jatkamaan yhteistyötä. Toki yrityksen omat sisäiset realiteetit huomioiden.

Meillä Amgenilla resursoidaan yrityksen strategian mukaisesti eri terapia-alueita, ja ajan myötä painopistealueet voivat muuttua. Viime vuonna osteoporoosi sai meiltä erityistä huomiota, joka jatkunee myös tänä vuonna. Joka vuosi vastaava ei välttämättä ole mahdollista.

Mutta vaikka muu resursointi meiltä heikkenisi, esimerkiksi viestintä on asia, jota voimme tehdä yhteistyössä.

Myös tulevaisuudessa eettiset ohjeet asettavat reunaehdot uusille avauksille ja sille, mitä voidaan tehdä yhteistyössä. Lähtökohtaisesti se on kaikkien kannalta hyvä asia myös tulevaisuudessa.

Muita terveisiä Luustoliiton jäsenille

● Luusto ja osteoporoosia sairastavat potilaat ovat minulle lähellä sydäntä oman kliinisen taustani vuoksi. On ollut hienoa olla tekemässä yhteistyötä tässä roolissa kanssanne. Kiitos Ansa sinulle ja Luustoliitolle potilaskeskeisestä hienosta yhteistyöstä!

Ja koska talvi jatkuu edelleen ja talvi tuo tullessaan liukkaat kelit, suosittelen nastakenkien käyttöä. Oikein hyvää talven jatkoa kaikille Luustotieto-lehden lukijoille.

TEKSTI: ANSA HOLM

KYSYMYS:

Asun Salossa eli terveydenhuoltoni on Varsinais-Suomen hyvinvointialueella. Sain lääkäriltä osteoporoosidiagnoosin sekä reseptin luulääkettä varten. Muutoin sain hieman sanallista ohjausta siihen, mihin asioihin mihin tulisi kiinnittää jatkossa huomiota liikkumisessa ja ravitsemuksessa. Mitään ohjevihkoa tai vastaavaa en saanut. Nyt en tiedä, miten hoitoni jatkuu tästä. Mistä saisin tietoa ja tukea?



Kuva: Pixabay

Osteoporoosin hoidon toteutuksessa oleellista on omahoidon tiedon saanti sekä potilaan omahoidon toteutus arjessa koko loppuelämän ajan. Potilaan omahoitoon ohjaaminen on siis oleellisen tärkeää. Valitettavasti terveydenhuollossa ei välttämättä löydy tähän työntekijäresursseja, jotta se toteutuisi mahdollisimman hyvin ja säännöllisesti. Yhtenä apuvälineenä tähän ongelmaan olisi alueellinen osteoporoosin hoito- ja palveluketju. Sieltä löytyy potilasta varten tietoa niin sairauden hoidosta kuin eri palveluista, joista on sairastavalle hyötyä.

Osteoporoosin hoitoketjusta puhutaan silloin, kun ketjussa esitellään sosiaali- ja terveystieteiden työntekijöiden työnjako ja yhteistyö osteoporoosin hoidossa. Se kuvataan usein kaaviona, joka alkaa potilaan yhteydenotosta/käynnistä terveydenhuoltoon, mitä tutkimuksia potilaalle tehdään, mitä kaavakkeita tai kyselyitä käytetään, miten usein potilas jatkossa käy terveydenhuollossa ja millä aikavälillä jne. Hoitoketjut rakennetaan Käypä Hoito -suositusten pohjalta sekä perustuen viimeispäähän, näyttöön perustuvaan tutkimustietoon.

Osteoporoosin palveluketjusta puhutaan silloin, kun näkökulmana on osteoporoosia sairastava. Tarkoituksena on luoda hänelle palvelukokonaisuus, jossa on esiteltynä esimerkiksi hyvinvointialueen, kunnan ja järjestöjen tarjoamat palvelut osteoporoosia sairastavalle. Palveluketjun toimiessa hyvin potilas saa tarvitsemansa palvelut helposti, oikea-aikaisesti ja saumattomasti.

Hyvinvointialueen palveluina palveluketjusta löytyisivät esimerkiksi käynnit hoitajan, lääkärin tai fysioterapeutin luona, laboratoriokäynnit sekä luustontiheysmittaukset. Kunnan palveluina voisi löytyä esimerkiksi hyvinvointia edistävät kotikäynnit ja liikuntatoimen palvelut. Alueen luustoyhdistyksen tarjoama vertaistuki olisi myös ketjusta löydettävissä. Salon kohdalta siellä olisi löydettävissä Salon Luustoyhdistys ry:n yhteystiedot.

Ikävä kyllä Luustoliiton potilaskyselyn tulosten perusteella näyttää siltä, että tällä hetkellä Varsinais-Suomessa ei ole osteoporoosia sairastavalle toimivaa palveluketjua. Viestisi perusteella tuntuu siltä, että et ehkä vielä ole Salossa toimivan jäsenyhdistyksemme jäsen. Niinpä suosittelen ottamaan yhteyttä Salon

Luustoyhdistykseen, josta on mahdollista saada tietoa ja tukea omaan tilanteeseensa. Löydät yhdistyksen yhteystiedot esimerkiksi tämän lehden lopussa olevasta tapahtumakalenterista.

Lähteet:

Duodecim: Osteoporoosin Käypä hoito. Koivisto, Liukko, Tiirinki & Lyytikäinen. Palvelukokonaisuuksien ja -ketjujen määrittely, ohjauksen ja seurannan käsikirja. 2020. THL.

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

Puhelimitse luustoneuvontaa saa torstaisin klo 12–14 numerossa 050 337 7570. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran.

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

Lukijakilpailu

Edellisessä Luustotieto-lehdessä lukijoilta pyydettiin talviliikuntaan liittyviä runoja, joista tuli löytyä sanat PULKKAMÄKI, LUMIPALLO, PORO, TASAPAINO ja KUUSI. Saimme jälleen paljon vastauksia, ja arvoimme osallistujien kesken tuttuun tapaan kolme voittajaa.

Voittajarunot voi lukea tältä sivulta, ja runojen kirjoittajina ovat:

Eeva Luoto, Espoo

Eija Ojala, Ypäjä

Rauni Sankala, Oulu

Onnittelut voittajille! Palkinnot postitetaan lähipäivinä

Pulkkamäki muistoissa
häämöttää
Lumipallo-lyhtyjä rakennettiin
Poro pulkassaan joulupukkia veti
- siitä riemu puhkesi heti!
Nyt tasapaino voi helposti
horjahtaa
ja kuusi otsaani kopsahtaa

Luurankoni sentään ei kolise
- pian jo kevät puro solisee!

Eeva Luoto

Lapsuuden joulumuisto

Joulupukki pihaan porolla ajoi,
joululahjat "kilteille" lapsille jakoi.
Kuudessa kynttilät loisti.
lasten silmät ilon toisti.
Oli jouluaatto!

Aamulla pulkkamäkeen
riennettiin,
lumipalloilla toisia heiteltiin.
Hups! Tasapainopa siinä petti,
nurinniskoin lennettiin.
Näin sitä jouluna iloittiin.

Rauni Sankala

Tämänkertaisena lukijakilpailu-
na tulee etsiä lehden sivuilta
löytyviä nostoja. Merkitse ylös
sivunumerot, joilta alla olevat virk-
heet on poimittu:

- THL:n tilastojen mukaan maaliskuussa liukastutaan eniten.
- Käytä valtaasi ja kerro mielipiteesi, ajatuksesi ja kehittämiseideasi.
- Ohjattu tuokio on niin monipuolinen, sillä siinä harjoitellaan tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta liikunnanohjaajan johdolla.
- Hyvinvointialueet tarjoavat digi-tukea ikääntyneille hyvinvointialueen omien digitaalisten palvelujen käyttöön.
- Tavallisimmin murtumat syntyvät kaatumistapaturmien yhteydessä.

Osallistuaksesi arvontaan lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon pe 12.4.2024 mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki. Muistathan ilmoittaa vastauksesi yhteydessä myös nimesi, puhelinnumerosi ja osoitetietosi, sillä osallistuneiden kesken arvotaan jälleen kolme yllätyspalkintoa. Henkilötietoja käytetään ainoastaan arvonnin toteuttamiseen sekä palkintojen postittamiseen. Voittajien nimet ja paikkakunnat ilmoitetaan seuraavassa lehdessä.

Onnea matkaan!

Tehtiin lähimetsän rinteeseen
pulkkamäki uusi,
sekä lumipallolyhtyjä viisi, kuusi.

Eikun pulkka alle
ja antaa mennä!
Pulkkani mun
lennä, lennä!

Hups!

Tasapaino säilyi,
vaikka eteen hyppäs poro!
Huusin sille mennessäni:
"Hyvää Uutta Vuotta
ja Moro!"

Eija Ojala



Kuva: Pixabay

Digiarjessa voi pitää myös hauskaa

Digitalisaatio on suurten tunteiden sana, joka tuo monelle mieleen pakollisen pahan, jolta ei pääse pakoon. Vaikka digi saattaa olla välillä hankalaa eikä sen vaikutus arjen sujumiseen tunnu aina pelkästään myönteiseltä, on siitä moneksi. Asiointia varten tarvittavia digitaatioita voi harjoitella myös hauskuuden kautta, ja samalla löytää itselle sopivia, luovia-kin tapoja käyttää digiä. Digilaitteiden tullessa tutummaksi kynnys kokeilla uutta madaltuu ja samalla omat ongelmanratkaisutaidot kehittyvät. Jos jokin asia tuntuu itselle ylivoimaisen vaikealta oppia tai ratkaista, yhdessä läheisen tai vertaisopastajan kanssa voi opetella yhdessä.

Lapset ja nuoret esitetään usein diginatiiveina, mutta myös heistä jokaisen on täytynyt opetella käyttämään digilaitteita. Heitä digitaatiojen oppimiseen motivoi usein hauskuus, joka tuntuu helposti unohtuvan aikuisten digimaailmassa. Ajatelkaapa, jos nuorten ensimmäinen kosketus digilaitteeseen tapahtuisi koulussa, jossa ensimmäisenä opeteltaisiin käyttämään laskinta tai koodaamaan geometrisiä kuvioita. Oppimismotivaatio voisi olla silloin nollassa.

Myös aikuisiällä digitaatiojen opettelu kannattaa aloittaa sellaisesta, mikä sisällöltään motivoi myös digimaailman ulkopuolella. Toiset tykkäävät pelaamisesta, toiset valokuvaamisesta tai puutarhanhoidosta. Kun tiedonhaun mahdollisuuksissa pääsee alkuun, uudet ruokareseptit, kudonta- ja nikkarointiohjeet tai kasvitietous ovat kaikki käden ulottuvilla.

Digi toimii arjen apuvälineenä, joka mahdollistaa entistä joustavamman asioinnin, myös vapaa-ajalla. Erilaiset terveys-, liikunta- ja musiikkusovellukset voivat toimia oman hyvinvoinnin ja terveyden tukena. Myös monet kodin järjestelmät ja laitteet, kuten valaistuksen, lukituksen ja robotti-imurin voi kytkeä kauko-ohjattavaksi oman älypuhelimien tai tabletin välityksellä. Vapaa-ajalla esimerkiksi loma- tai kulttuurimatkojen suunnittelu on helpompaa, kun



matka- ja teatteriliput voi ostaa vaikka kotisohvalla istuen.

Toisaalta digin tarjoamat laajat sisältöpalvelut tuovat käyttäjien saataville lempielokuvia ja -musiikkia vuosikymmentenkin takaa. Lisäksi sosiaalisen median kautta voi päästä ihastelemaan kotikaupunkia uusien ja vanhojen valokuvien kautta ilman, että tarvitsee poistua kotoa.

Jos digin käytön esteenä ovat fyysiset haasteet, on hyvä muistaa, että tarjolla on myös erilaisia välineitä ja toimintoja, jotka helpottavat laitteen käyttöä. Sekä älypuhelimissa että tietokoneissa on olemassa helppokäyttötoimintoja, joiden avulla esimerkiksi laitteen navigointia voi helpottaa ja muuttaa itselle sopivaksi, tekstejä voi suurentaa ja laitetta voi käyttää puheohjauksella.

Vaikka digiä käyttäisikin pääasiallisena arjen asiointiin, voi uuden opettelu olla mielekkäämpää ja tehokkaampaa, kun sen yhdistää johonkin itselle mieluiseen. Jos tavoitteena on esimerkiksi oppia liittämään kuvatie-dosto viraston verkkolomakkeeseen, voi kuvan lähettämistä harjoitella ensin sähköpostilla ystäville ja perheenjäsenille eikä suoraan viraston asiointipalvelussa.

Älä jää yksin

”Opastaja oli loistava, äärimmäisen taitava ja ymmärsi esitietolomakkeen pohjalta neuvoa tärkeiksi kokemissani kysymyksissä. Hän ei tyrkyttänyt mitään, vaan hienovaraisesti loi kokonaiskuvan älypuhelimien lisäksi myös muiden digivälineiden yhteensopivuudesta. Hän kuunteli asiaani rauhallisesti ja antoi selkeitä vastaukset, vaikka joutui jonkun asian melkein vääntämään rautalangasta. Jatkossa tarvitsen varmasti lisää vastaavanlaista tukea. Nyt saamaani opastusta olisin tarvinnut jo vuosia sitten tehdessäni ensimmäisiä omien digivälineiden valintoja. Eräs työkaaverini aikanaan totesi, että eläkkeelle siirtymisen jälkeen tietokoneongelmat vasta alkavat, kun ei ole yhtiön atk-organisaatiota tukena.”

SeniorSurfin etäopastuksen asiakaspalaute

Ympäri Suomea on yhteensä yli 500 paikkaa, joissa seniorit voivat saada digiopastusta. Niiden lisäksi opastusta voi pyytää myös etäyhteyksin puhelimitse tai verkossa, ja joillakin paikkakunnilla eri toimijat tarjoavat myös kotiopastusta. Tukea on tarjolla,

ja opastuksia tehdään tuhansia vuosittain, mutta silti digiopastus on edelleen monelle seniorille tuntematonta.

Digiopastuksessa voi opetella uusia taitoja älypuhelimien peruskäyttöä kuvankäsittelyyn, etsiä ratkaisua akuutteihinkin digipulmiin yhdessä opastajan kanssa tai keskustella siitä, mikä olisi itselle paras tietokonemalli tai sähköpostiohjelma.

Valtakunnalliseen SeniorSurfin etäopastuspalveluun tulee opastuspyyntöjä senioreilta, joista moni tuntee opastuksen jälkeen suuriakin helpotuksen, ilon ja oivalluksen tunteita. Joskus jo viikkoja tai jopa kuuksia arkea vaikeuttanut digipulma on ratkennut lopulta helposti, ja vielä etäyhteyksin! Apua on tyypillisesti ensin pyydetty omalta lähipiiriltä, ja usein lapset tai lapsenlapset ovatkin onnistuneet auttamaan asiassa väliaikaisesti, mutta koska ovat kiireisiä ja asuvat kaukana, on taito haluttu opetella itse.

Vapaaehtoisten antama digiopastus pohjautuu vertaistukeen. Useimmiten digiopastuksella tarkoitetaan tilannetta, jossa vapaaehtoi-

nen opastaa yhtä senioria yhdessä asiassa kerrallaan. Periaatteena on, ettei asioita tehdä seniorin puolesta, vaan opetellaan yhdessä. Uuden oppiminen on myös yksi tärkeimmistä vapaaehtoistoimintaan motivoivista tekijöistä diginäppäriille vertaisopastajille. Erilaisille oppimistyyyleille ja opitun kertaamiselle on tilaa ja aikaa. Keskimäärin yksi opastus kestääkin noin tunnin. Kuten yksi etäopastuksen asiakaspalautteista kertoo: ”Tutun opastajan kanssa asiointi on helppoa ja luotan häneen täysin. Tarvitsen juuri noin rauhallisen henkilön, kun itsellä aivot menevät nopeasti, hän on aina pysynyt perässä.”

Digitalisaatio on tuonut teknologiat kaikille elämän osa-alueille, ja joskus tuntuu, että kaikki tulisi osata. Kaikkia teknologioita ei kuitenkaan tarvitse ottaa käyttöön tai osata. Kun oma tapa opetella ja käyttää digiä löytyy, on helpompi myös lähteä kokeilemaan uutta. Kaikkien ei tarvitse osata samoja asioita ja käyttää digiä samalla tavoin. Riittää, kun hallitsee ne asiat, joiden avulla voi elää itsenäistä ja oman näköistä elämää digi-

laitteita hyödyntäen!

Ihminen on lopulta sopeutuva ihminen, vaikka muutoksia ja kaikkea uutta tuleekin ensin ihmeteltyä – välillä vastustettuaakin. ”Niin muuttuu maailma, Eskoseni”, todettiin jo Aleksis Kiven Nummisuutareissa vuonna 1864, ja niin se jatkaa muuttumistaan edelleen 160 vuotta myöhemmin. Digitalisaation mukanaan tuomassa muutoksessa on hyvä pysyä mukana, mutta itse saa valita, mikä on se mielekkäin tapa eikä minkään kanssa pidä jäädä yksin!

EMMALEENA NIEMI
IKÄDIGITUKI-HANKE,
SENIORSURF-TOIMINTA,
VANHUSTYÖN KESKUSLIITTO
KUVA : MILLA KARKULAHTI

ETSI DIGIOPASTUSTA:

- Etsi lähin opastuspaikkasi –
- www.seniorsurf.fi/opastuspaikat
- SeniorSurfin etäopastus –
- www.etäopastus.fi

Hyvinvointialueiden digitaaliset palvelut ja digituki

Digitaalisten palveluiden kehittäminen kohdistuu varsin suurina odotuksia hyvinvointialueilla. Niistä toivotaan suurta apua mm. palveluohjaukseen ja palveluketjuihin. Monella hyvinvointialueella on jo digitaalinen terveyskeskus. Digitaalisilla palveluilla voidaan korvata perinteisiä palvelukanavia. Niistä tiedon voi tavoittaa paljon nopeammin kuin esimerkiksi soittamalla. Apua voi saada vaikka iltamyöhään omalla kesämökillä.

Hyvinvointialueiden rahoitusta haastavat mm. ikääntyvä väestö, alan henkilöstöpula ja kohonnut kustannukset. Rahat ja henkilöstö eivät tule riittämään nykyisen sote-palvelujärjestelmän ylläpitoon. Tämän takia alueilla on valmisteltu muutos- ja säästöohjelmia. Näissä ohjelmissa näkyy hyvinvointialueiden painotus mm. digi- ja etäpalvelujen käyttöön-ottoon. Niiden käyttöönotto on myös

kustannustehokas keino vahvistaa potilaiden tukemista oman hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitoon.

Hyvinvointialueilla havaittiin digiosaamisen parantamisen tarve niin sote-ammattilaisten kuin myös potilaiden osalta. Ikäihmiset ovat itse nimenneet tärkeimmiksi digitaalisiksi taidoikseen mm. asioiden hoitamisen osaamisen digitaalisissa palveluissa sekä laitteiden säännöllisen käytön taitojen ylläpitämiseksi.

Hyvinvointialueet tarjoavat digitukea ikääntyneille hyvinvointialueen omien digitaalisten palvelujen käyttöön. Esimerkiksi seniori-chat-palvelussa (Keski-Suomi) ikäihminen voi saada digitukea palveluohjaajalta. Hyvinvointialueet voivat tarjota digitukea antaville järjestöille rahallisia avustuksia ja tilat digitukea varten (Pohjois-Pohjanmaa ja Pirkanmaa). Osalla hyvinvointialueista on hyvinvointialueen omia työnte-

kijöitä neuvomassa potilaita digitaalisen terveyskeskuksen käyttöön (mm. Itä-Uusimaa). Oman hyvinvointialueen tilanteesi saat selville hyvinvointialueen nettisivuilta hakusanalla digituki.

TEKSTI: MARIA HANNULA

Lähteet:

- Ikonen, A-K. 2023. vm.fi/-/hyvinvointialueiden-tulee-uudistaa-palveluita-rohkeasti
- DVV. Digitaitosuositukset: Mitä pitää osata, jotta nyky-yhteiskunnassa pysyy mukana? 2023. dvv.fi/digituen-julkaisu
- DVV. Digituki hyvinvointialueilla. 2023. dvv.fi/digituki-hyvinvointialueilla
- Valtioneuvosto. Hyvinvointialueiden ICT ja digitalisaatio. 2023. Diaesitys 11.5.2023, löydettävissä: stm.fi/haku.

Käytä valtaasi

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen alkaa usein yhteisten asioiden seuraamisesta. Seuraava askel on osallistuminen. Helpoimmillaan tämä tarkoittaa äänestämistä, mutta mahdollisuudet vaikuttaa eivät rajoitu vain vaaleihin. Vaikuttaa voi missä vain – vaikka taloyhtiössä, toreilla tai sosiaalisen median kanavissa. Sinun mielipiteelläsi on väliä.

Perustuslain mukaan kaikilla suomalaisilla on mielipiteen-, kokoon-tumis- ja sananvapaus. Kaikki, jotka ovat täyttäneet 18 vuotta, saavat äänestää valtiollisissa, alueellisissa ja kunnallisissa vaaleissa. Suomalaisena voit vaikuttaa lainsäädäntöön paitsi äänestämällä vaaleissa myös mm. tekemällä eduskunnalle kansalaisaloitteita. Voit vaikuttaa myös kunnan päätöksentekoon kuntalaisaloitteilla tai osallistumalla lähidemokratiatoimintaan. Hyvinvointialueen

asukkaana voit vaikuttaa hyvinvointialueen toimintaan ja palveluihin. Myös kansalaisjärjestössä toimiminen tai vapaaehtoisena oleminen on yhteiskunnallista aktiivisuutta. Vaikuttaminen on valintoja, toimimista tai toimimatta jättämistä.

Asiakasraati ja paikalliset tilaisuudet

Luustoliitto haluaa kuulla osteoporoosia tai osteopeniaa sairastavien ajatuksia ja asioita säännöllisesti asiakasraadien kyselyillä, yhdistysten vapaaehtoisille järjestetyissä työpaajoissa, koulutuksissa ja jäsenkyselyjen välityksellä. Käytä valtaasi ja kerro mielipiteesi, ajatuksesi ja kehittämissideasi.

Omalla alueellasi pääset vaikuttamaan osallistumalla alueen asukasraateihin tai erilaisten neuvostojen kokouksiin. Avoimissa tilaisuuksissa voit nostaa esille aiheita liittyen omaan lähiympäristösi tai -palveluihin. Alueilla voidaan pitää myös tiedotus- ja keskustelutilaisuuksia valmisteilla olevista asioista, joihin jokaisen on mahdollisuus osallistua ja saada äänensä kuuluville. Paikalla on asukkaiden lisäksi tyypillisesti kunnan- tai aluevaltuuston jäseniä ja/tai käsiteltäviin asioihin liittyvien alojen asiantuntijoita.

Osallistumisen mahdollisuudet ja tavat vaihtelevat. Vapaaehtoistoiminta luusto- tai osteoporoosiyhdistyksessä merkitsee useille jäsenyhdistysten jäsenille merkityksellistä tekemistä, mukavaa yhdessäoloa, virkistystä ja uusien taitojen oppimista. Vapaaehtoistoiminta on tärkeä osa yhteiskuntaa ja

se lisää tutkitusti toimintakykyä, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä.

Yhdistyksissä valta kuuluu jäsenille. Kaikille jäsenille avoimena olevissa yhdistyksen kokouksissa tehdään tärkeimmät päätökset. Vain paikalla olevat ja/tai etäyhteydellä mukana olevat voivat vaikuttaa päätöksentekoon.

Vaikuttamisen paikkoja hyvinvointialueilla ja kunnissa

Osallisuus on tärkeä teema hyvinvointialueilla ja kunnissa. Osallisuusohjelmassa kerrotaan niistä tavoista, joilla alueen asukkaat ja järjestöt voivat osallistua toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja päätöksentekoon. Alueilla kehitetään toimintaa ja palveluja. On tärkeää tietää, mitä toimintaa ja palveluja alueen asukkaat toivovat. Alueiden osallisuusvastaava voi olla henkilö, joka työskentelee hyvinvointialueella tai kunnassa, mutta hän voi olla myös järjestössä työskentelevä henkilö. Häneltä voi kysyä lisätietoja oman alueen osallisuusohjelman sisällöstä.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen neuvottelut (hyte-neuvottelut) ovat yksi vaikutuspaikka luustoyhdistyksille hyvinvointialueilla ja kunnissa. Hyte-neuvotteluissa päätetään hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteista (esimerkiksi kaatumisten ehkäisy ikäihmisillä), toimenpiteistä ja yhteistyöstä (esimerkiksi ohjaus luustoyhdistysten tarjoamiin liikuntaryhmiin tai OTAGO-ryhmään) sekä seurannasta (esimerkiksi kuinka paljon 65 vuotta täyttäneiden kaatumiset ovat vähentyneet kuluneen kolmen vuoden aikana). Kaatumisten väheneminen hyvinvointialueilla ja kunnissa vaikuttaa niiden hyte-kertoimeen eli siihen, kuinka paljon hyvinvointialue tai kunta saa valtiolta lisärahoitusta toimintaansa. Hyte-



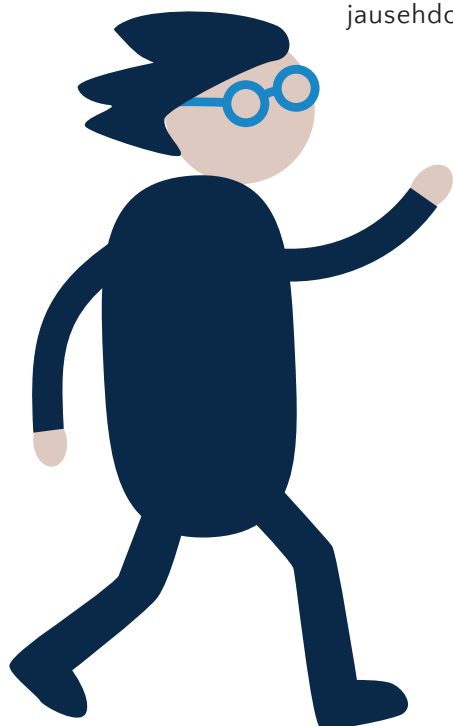


neuvotteluissa hyvinvointialueen tai kunnan järjestöjä edustaa usein yksi henkilö. Hänet on hyvä tuntea ja tuoda hänelle ja hänen avullaan esille yhdistyksen tärkeyttä luustoterveyden sekä kaatumisten ehkäisyn näkökulmasta.

Kuntalaki tarjoaa mahdollisuuden kunnan asukkaalle tai kunnassa toimivalle yhdistykselle tehdä kuntalaisaloitteen kunnan toimintaa koskevissa asioissa. Epävirallisempi mutta henkilökohtaisempi keino on olla yhteydessä suoraan kuntaan ja keskustella kunnan viranhaltijoiden ja päättäjien kanssa.

Vanhusneuvostot toimivat niin hyvinvointialueilla kuin kunnissa. Vanhusneuvosto vaikuttaa alueiden toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on merkitystä vanhusväestön näkökulmasta, esimerkiksi hyvinvoinnin ja liikkumisen kannalta. He voivat tehdä lausuntoja tai kannanottoja hyvinvointialueen tai kunnan päätöksentekoon sekä tuoda esille

epäkohtia ja korjausehdo-



tuksia vanhuspalveluissa. Vanhusneuvostolle epäkohtia voi tuoda esille niin yksittäinen henkilö kuin myös yhdistys.

Vaikuttavaa viestintää

Vaikuttaminen voi olla myös viestintää, jonka tavoitteena on muuttaa viestin kohteena olevan henkilön tai ihmisryhmän käsityksiä jostakin asiasta, ilmiöstä tai toimintatavasta. Muuttuneet käsitykset johtavat hyvässä tapauksessa tavoiteltuihin muutoksiin.

Vuonna 2023 kaikilla osteoporoosia sairastavilla oli mahdollisuus vastata osteoporoosin hyvän hoidon kyselyyn. Luustoliitto viestii parhailaan potilaskyselyn tuloksista. Viestinnän tavoitteena on tehostaa hoito- ja palvelupolkujen rakentumista hyvinvointialueilla, jotta osteoporoosia sairastava saisi hyvää hoitoa asuinpaikkakunnastaan riippumatta. Nyt Luustoliitolla on jäsenyhdistyksineen hieno mahdollisuus viedä eteenpäin yhteistä viestiä, sillä osteoporoosin hyvä hoito kuuluu kaikille! Hoitamalla osteoporoosi hyvin voidaan lisätä toimintakykyisiä elinvuosia ja toisaalta vähentää kaatumistapaturmien sekä lonkkamurtumien määrää.

Liiton toiminnanjohtaja on kirjoittanut hyvinvointialueiden johdolle (poliittinen sekä virkamiesjohto) potilaskyselyn tuloksista asiakirjat hyvinvointialueittain (kullekin alueelle omansa) ja hän on ollut yhteydessä myös luusto- ja osteoporoosiyhdistysten puheenjohtajiin, jotta he voivat olla mukana allekirjoittamassa asiakirjaa. Yhdistysten vapaaehtoisille järjestettiin myös koulutustilaisuus liittyen vaikuttamiseen ja potilaskyselyn tuloksiin helmikuun alkupuolella.

Jokaisella on vastuu siitä, mitä tekee tai jättää tekemättä. Jokaisella on myös oikeus vaikuttaa asioihin.

Vaikuttamisen päämääränä on, että jokin asia muuttuu tai säilyy ennallaan. Joten rohkaisemme sinua osallistumaan keskusteluun, kertomaan tarinasi ja käyttämään valtaasi!

TEKSTI: MARIA HANNULA JA TIINA KURONEN

Lähteet

- Suomen Luustoliitto ry. Raportti osteoporoosin hoidon toteutumisesta Suomessa 2023 – potilaskyselyn tuloksia. <https://luustoliitto.fi/wp-content/uploads/Miten-osteoporoosin-hoito-toteutuu-Suomessa-2023.pdf>
- Suomi.fi. Perusoikeudet ja vaikuttaminen. www.suomi.fi/kansalaiselle/oikeudet-ja-velvollisuudet/perusoikeudet-ja-vaikuttaminen
- Suomen ympäristökeskus (Syke). Ympäristöön ja yhteiskuntaan vaikuttamisen keinot. <https://www.ymparisto.fi/fi/osallistu-ja-vaikuta/ymparistovaikuttamisen-keinot>
- Biologian ja maantieteen opettajien liitto BMOL ry. Netissä voi vaikuttaa monella tavalla. <https://toivoajatoimintaa.fi/nettivaikuttaminen/>
- Eläkkeensaajien Keskusliitto. Vanhusneuvosto-opas. 2017. https://www.ekl.fi/site/assets/files/3394/vanhusneuvosto-opas_kevyt_nettiin.pdf
- THL. Osallisuustyön johtaminen ja osallisuusohjelman teko. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/osallisuustyon-johtaminen-ja-osallisuusohjelman-teko>
- THL. HYTE-kerroin – kannustin kunnille. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/hyte-kerroin-kannustin-kunnille#Indikaattorit>

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

Länsimaisen lääketieteen isä Hippokrates sanoi aikanaan osuvasti: "Kaikki elimistön osat, joita kuormitetaan kohtuullisesti toiminnalla, johon ne ovat tottuneet, kehittyvät ja vanhenevat hitaasti, mutta käyttämättä jätettyinä ne tulevat alttiiksi sairauksille, kasvavat ja kehittyvät puutteellisesti ja vanhenevat nopeasti".

Liikkumisella onkin suuri vaikutus siihen, säilyykö terveys, millainen elämänlaatu on, kuinka hyvin pärjää yksin sekä mihin tarvitsee apua ja tukea. Huolestuttavaa onkin, kuinka harva ikäryhmä saavuttaa nykyiset liikkumisen suositukset. Syksyllä julkaistun Terve Suomi 22-23 -tutkimuksen mukaan iäkkäämmillä terveysliikuntasuositusten toteutuminen oli harvinaisinta: 75-vuotaa täyttäneiden ryhmässä miehistä kolmannes ja naisista vain neljännes saavutti suosituksen. Syksyn päättyvät OTAGO-ryhmät kuitenkin jälleen osoittivat, että muutosta voi saada aikaan iästä riippumatta. Tärkeintä onkin tarttua toimeen.

Syksyn OTAGO-ryhmät päättyneet – uudet käynnistyneet tai käynnistymässä

Syksyllä oli käynnissä viisi OTAGO-ryhmää, joista neljä oli vertaisohjaajavetoisia ja yksi fysioterapeutin sekä vapaaehtoisten vetämä. Ryhmien osallistujilla ilmeni mieleenpainuvia fyysisiä muutoksia toimintakyvyssä. Yksi osallistuja pääsi loppumittauksissa ilman käsien apua tuolista ylös ja oli huomannut sohvalta nousun olevan nykyisin helpompaa. Toisella osallistujalla kävelyn huojunta oli selkeästi sivuttaisuunnassa vähentynyt ja hän koki kävelyn myös varmentuneen. Kolmas osallistuja puolestaan tuplasi aikansa yhdellä jalalla seisonnassa ja oli tyytyväinen tuloskehitykseen.

Myös osallistujien kokemukset olivat ryhmästä positiivisia ja kaikki kokivat saaneensa eväitä jatkoon.

Uudet ryhmät ovatkin keväällä jo käynnistyneet tai käynnistymässä useammalla paikkakunnalla. Lisäksi muutamilla paikkakunnilla aloitetaan kävelyryhmiä, joissa kävelyn lisäksi tehdään OTAGO-ohjelmiin perustuvia harjoitteita.

Mikäli kävelyryhmän ohjaaminen kiinnostaa, hae mukaan verkkokoulutukseen! Järjestämme maaliskuussa avoimen koulutuksen, joka valmistaa OTAGO-kävelyryhmän järjestämiseen. Kävelyryhmän ohjaaja saa maksutta käyttöönsä Tasapainoa kävelyyn -liikuntakortit. Lisätietoja voi kysellä allekirjoittaneelta.

Tammikuun tasapainokampanja päättyi

Yhdessä Eläkeliiton ja Svenska Pensionärsförbundetin kanssa järjestettiin Onko Tasapainosi Terästä -kampanja. Kampanjaa varten luotiin tasapainokalenteri, lyhyt tietoisuus sekä tietoisuuskuvia sosiaalisen median kanaviin tasapainon harjoittamisesta. Kampanja nosti esille pienten tekojen ja jo yhdenkin harjoitteen merkitystä.

Tammikuun koulutuksessa hyvä hakijamäärä, huhtikuussa seuraava koulutus

Tammikuun vertaisohjaajakoulutukseen haki 32 liikunnan vertaisohjaajaa pääosin Etelä-Suomen alueelta. Heistä 16 valittiin koulutukseen. Osallistujia oli Etelä-Suomen lisäksi yhteensä neljä Satakunnasta ja Pirkanmaalta sekä yksi Pohjois-Pohjanmaalta. Koulutus järjestettiin Helsingissä Oltermannikeskuksen tiloissa, jossa myös Luustoliitto sijaitsee.

Koulutuksessa vallitsi iloinen ja rento meininki, josta kieli koulutuksesta saatu erittäin myönteinen palaute. Osallistujat pitivät erityisesti teorian ja käytännön yhdistelystä. Oppeja, joita osallistujat aikovat viiedä käytäntöön, olivat uusien ryhmien perustaminen sekä uusien liikkeiden vieminen nykyisiin ryhmiin.



Eräs osallistuja kertoi lisäksi, ettei kuntosalilla jatkossa enää tarvitse odotella laitteeseen pääsyä, vaan tilaan järjestellään tasapainopisteitä, jotta harjoittelu on nykyistä monipuolisempaa. Lisäksi osallistujat mainitsivat ohjausvarmuuden lisääntyneen sekä saaneensa varmuutta myös testaamiseen.

Seuraava liikunnan vertaisohjaajille suunnattu koulutus järjestetään keskenmällä Suomea 12.-13.4.2024 yhteistyössä Eläkeliiton kanssa. Lisätiedot ja hakuohjeet löytyvät osoitteesta: luustoliitto.fi/ekli.

Opiskelijoille tietotaitoa kaatumisen ehkäisystä ja OTAGO-harjoittelusta

Tällä hankekaudella oppilaitosyhteistyötä toteutetaan yhdessä Laurea ammattikorkeakoulun kanssa. Kevään aikana koulutetaan niin fysioterapeutti- kuin sairaanhoitajaopiskelijoitakin kaatumisen ehkäisystä ja OTAGO-harjoittelusta opintojaksojen sisältöjen ja opettajien toiveiden mukaisesti.

Fysioterapeuttiopiskelijat saivat tammikuussa tiiviin paketin OTAGO-harjoittelusta luennon muodossa. Ennen luentoa vain kahden käsin nousi merkiksi siitä, että he olivat kuulleet sanan OTAGO aiemmin. Jälkeenpäin jokainen tiesi, mitä OTAGO-harjoittelu on. Tilaisuudessa oli myös ripaus kansainvälisyyttä, sillä mukana oli

muutama kenialainen tutkinto-oppilas. Opiskelijat kokivat saaneensa luennolta eväitä tulevaisuuden työelämää varten muun muassa kasvaneen liikepankin myötä sekä ymmärsivät nousujohteisuuden tärkeyden.

Tulossa keväällä

Keväällä julkaisemme OTAGO-ryhmästä videot sekä ohjaajan että osallistujan näkökulmasta katsottuna. Videoiden tavoitteena on innostaa niin tulevia ohjaajia kuin osallistujiakin ilmoittautumaan tuleviin koulutuksiin ja OTAGO-ryhmiin.

Vertaisohjaajille luodaan kevään aikana myös käsikirja OTAGO-harjoittelusta, joka toimii koulutuksen aikana sekä sen jälkeen ohjaustyön tukena. Ensimmäinen raakaversio pilotoitiin tammikuun koulutuksen yhteydessä. Osallistujat kokivat käsikirjan erittäin hyödylliseksi koulutuksen jälkeiselle ajalle.

Yhteistyö Keski-Suomen hyvinvointialueen HYVAKS:n kanssa on edennyt. Ensimmäinen yhteistyökoulutus on sovittu toukokuulle, ja se on suunnattu liikuntapuolen ammattilaisille sekä fysioterapeuteille. Koulutuksen aiheena on kaatumisen ehkäisy alueelliset ohjeistukset huomioiden sekä OTAGO-harjoittelu. Myös muilta hyvinvointialueita on osoitettu kiinnostusta ammattilaisille suunnattuun lähikoulutukseen.

Pysytään pystyssä!

THL:n tilastojen mukaan maaliskuussa liukastutaan eniten. Liukkaat kelit ovatkin jälleen tulossa, joten pysytään pystyssä! Muistetaan, että omilla valinnoilla, asenteella ja voima- sekä tasapainoharjoituksia tekemällä voimme suuresti vaikuttaa liukastumisriskiin.



Aurinkoisia kevätpäiviä!

TEKSTI: ALIISA UOTILA
 KUVA: MIKKO KAUPPINEN
 LOGO: VALOKKI DESIGN OY/HEIDI ALAMIKKELÄ



Villasukkakävely

Talven päivät ovat parhaimmillaan, vaikkakin kelit saattavat tähän aikaan vuodesta vaihdella suuresti. Nyt on kuitenkin oiva aika villasukkakävelyn harrastamiselle.

Lumi ja villasukka pehmentävät askelta. Se tekee hyvää niin keholle kuin mielelle. Laji muistuttaakin paljasjalkakävelyä ja on pehmeässä hangessa harrastettuna nivelille ja luustolle ystävällistä sekä aktivoi tehokkaasta jalkaterän pieniä lihaksia. Villasukissa ulkona kävely kenkien sijaan johtaakin siihen, että käytät jalkateriäsi kuten niille on luontaista. Tämä saattaa vähentää jalkaterän virheasentojen syntymistä sekä loukkaantumisriskiä. Jalkaterälihasten toimivuus on myös suorassa yhteydessä polvi- ja lonkkanivelten linjaukseen ja oikeasuuntaisuuteen. Villasukkakävelyssä haastetaan myös enemmän tasapainoa tukevan kengän puuttuessa jalasta.

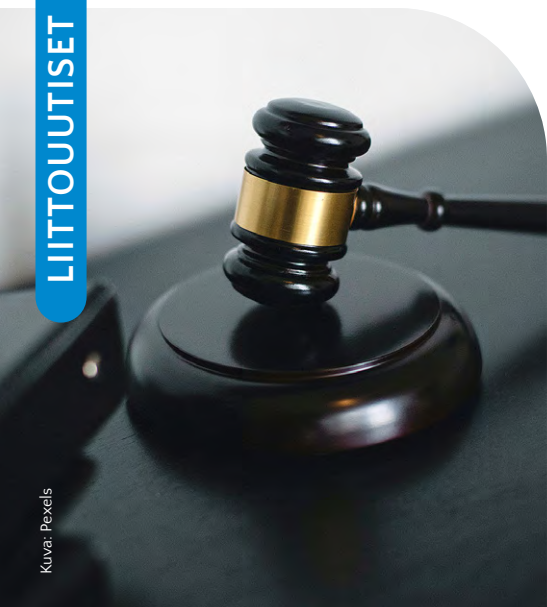
Paras keli villasukkakävellyyn tai -juoksuun on kunnan pakkaneen, jolloin lumi ei paakkuunnu villasukan pohjiin. Nuoskalumi puolestaan paakkuntuu helposti sukkiin ja jalat voivat kastua lämpimillä keleillä. Pakkuuntumista voi estää säilyttämällä päällimmäisiä villasukkia ulkona.

Vinkit villasukkakävellyyn:

- Pue jalkaan kahdet tai kolmet villasukat. Jotta sukat eivät lähde kesken kaiken valumaan. Voit kiinnittää ne nilkkoihin esimerkiksi hiushenkillä, kuminauhalla tai teipillä.
- Aloita pienellä lenkillä, jotta välttyt jalkojen kipeytymiseltä. Voit aloittaa omalla kotipihalla tai kävelemällä korttelin ympäri.
- Kokeile myös umpihangessa kävelyä, jolloin joudut nostamaan polvia korkealle. Käytä tarvittaessa tukena kävelysauvoja.



TEKSTI JA KUVAT: ALIISA UOTILA



Kokouskutsu

Luustoliiton sääntömääräinen kevään liittokokous järjestetään etäyhteyden avulla ke 24.4.2024 klo 17.00. Esityslistalla ovat sääntöjen määräämät asiat. Ennen kokousta klo 15.30 alkaen on liittokokousluento. Virallinen kokouskutsu ilmoittautumismakkeineen toimitetaan jäsenyhdistysten puheenjohtajille sekä henkilöjäsenille sähköisesti.

Liiton kokoukseen ilmoittautuvien henkilöjäsenien sekä yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen tulee ilmoittaa ke 10.4.2024 mennessä liiton toimistoon: toimisto@luustoliitto.fi. Yhdistysten edustajilta tarvitaan lisäksi valtakirjat.

Liiton henkilöjäsenille ja jäsenyhdistykseen lähetetään kokouskutsu ja ilmoittautumismake (jäsenyhdistykseen lisäksi valtakirjapohja) erikseen. Liittokokoukseen määräaikaan ilmoittautuneille liiton henkilöjäsenille sekä yhdistysten liittokokousedustajille toimitetaan etukäteen kokousmateriaali sekä linkki kokoukseen osallistumiseksi.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus



Luustoliitto 20 vuotta

Tänä vuonna tulee kuluneeksi 20 vuotta siitä, kun Luustoliitto (ent. Osteoporoosiliitto) perustettiin kattojärjestöksi alueellisille yhdistyksille. Juhlavuoden kunniaksi Luustoliitto järjestää koko vuoden kestävästä etäluentosarjan. Lisäksi syksyn liittokokouksen yhteydessä järjestetään erillinen juhlavuoden luentotilaisuus.

Juhlavuotena haluamme myös kiittää kaikkia toimintamme mahdollistaneita. Yksi merkittävin tekijä liiton pitkässä historiassa ovat olleet liiton jäsenyhdistykset, jäsenyhdistyksissä toimivat vapaaehtoiset sekä toki jäsenet.

Nyt sinulla on mahdollisuus lähettää vaikkapa kiitokset vapaaeh-

toistomijoille tai terveiset liitolle joko postitse tai sähköisesti. Sähköisen tervehdyksen ohjeet löydät osoitteesta: luustoliitto.fi/luustoliitto20. Postitse lähetettävän tervehdyksen voit lähettää osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki. Merkitse kirjeen tai kortin otsikoksi Luustoliitto 20. Julkaisemme liitolle lähetettyjä terveisiä ja kiitoksia juhlavuoden ajan muun muassa sosiaalisessa mediassa.

Lisäksi nostamme esiin paloja menneisyydestä julkaisemalla joulukaisessa tämän vuoden Luustotietolehdessä lyhyen tietoisuuden liiton ja osteoporoosin historiasta. Tutustu ensimmäiseen osaan tällä sivulla!

20 v Luustoliitto

Luuston puolesta jo 20 vuotta

Tiesitkö tätä? Luustoliiton ja osteoporoosin historia osa 1

- Vuonna 1993 Maailman terveysjärjestö (WHO) ja Kela määrittivät osteoporoosin sairaudeksi, jota voi tutkia ja hoitaa. Seuraavana vuonna WHO antoi osteoporoosille luuntiheyteen perustuvat diagnostiset kriteerit.
- Vuonna 1995 perustetaan Suomen Osteoporoosiyhdistys.
- Vuonna 1997 Suomen Osteoporoosiyhdistys perustaa toimiston ja palkkaa kokopäivätoimisen toiminnanjohtajan.
- Vuonna 2000 Suomalainen Lääkäriseura Duodecim julkaisee ensimmäisen Osteoporoosin Käypä hoito –suosituksen. Samana vuonna Suomen ensimmäinen murtumahoitaja aloittaa työnsä.
- Vuonna 2002 tasa-arvovaltuutetun lausunnon mukaan sekä miehet että naiset voivat sairastua osteoporoosiin ja molempien sukupuolten osteoporoosilääkitys tulee kuulua sairausvakuutuslain mukaan yleiskorvattavaksi.
- Vuonna 2004 Suomen Osteoporoosiliitto (nykyisin Suomen Luustoliitto) perustetaan valtakunnalliseksi keskusjärjestöksi jäsenyhdistyksilleen.

Vuoden 2023 Kova luu: Mervi Hainaro

Luustoliiton hallitus valitsi jäsenyhdistyksiltä tulleista Vuoden 2023 Kova luu -ehdokkaista palkittavaksi **Mervi Hainaron** Pohjois-Karjalasta.

Hainaro on Pohjois-Karjalan luustoyhdistyksen perustajajäsen. Hän on toiminut yhdistyksen hallituksen varsinaisena ja varajäsenenä vuosia sekä yhdistyksen tiedottajana lähes yhdistyksen alusta saakka. Hän on toiminut myös yhdistyksen vertais-tukihenkilönä, ja tässä tehtävässä hän on pitänyt lukuisia puheenvuoroja eri puolilla Pohjois-Karjalaa. Hän on myös järjestänyt yhdistyksen retkiä ja pikkujoulutapahtumia.

Hainaro on osallistunut myös liiton toimintaan Varainhankintatyöryhmän jäsenenä itseoikeutetusti, sillä hän oli liiton varainhankinnan kehittämisen osalta aloitteentekijä. Hän on osallistunut myös moniin liiton koulutuksiin.

Yhdistyksen perusteluiden mukaan ”hän on hyvin sitoutunut tehtävänsä osallistuen iloisesti, innostuneesti ja vastuullisesti kaikkeen yhdistyksen toimintaan. Mervi on tiedottajana nostanut osteoporoosi-ihmisten ja luustoyhdistyksen näkyvyyttä, ja sitä kautta vaikuttanut hyvinvointia ja luustoterveyttä edistävasti.”



Etäluennot 2024

Luustoliitto järjestää vuonna 2024 koko vuoden kestävästä etäluentosarjan. Etäluennoille ei tarvitse ilmoittautua, mutta jokaiselle luennolle mahtuu 300 ensimmäistä osallistujaa. Luennot tallennetaan Omahoidon webinaareja lukuun ottamatta. Tallenteet julkaistaan luennon jälkeen Luustoliiton YouTube-kanavalla osoitteessa [youtube.com/@luustoliitto](https://www.youtube.com/@luustoliitto). Lisätietoja ja linkin luennolle löydät liiton verkkosivuilta osoitteesta [luustoliitto.fi/etaluennot](https://www.luustoliitto.fi/etaluennot).

Tulevat luennot näet myös alta. Syksyn luennoista julkaistaan lisätietoja kevään aikana.



Kevät 2024:

- 7.3.2024 klo 16.30–17.45: Kaatumisen ehkäisy
 - Yliopistotutkija, Liikunfafysiologian dosentti **Toni Rikonen**
 - Liikuntasuunnittelija Aliisa Uotila, Suomen Luustoliitto ry
- 4.4.2024 klo 16.30–17.45: Luustolle terveellinen ravitsemus
 - Ravitsemusterapeutti, TtM **Jan Verho**
- 2.5.2024 klo 16.30–17.45: Omahoidon webinaari

Syksy 2024

- 18.9.2024 klo 16.30–17.45: Ikääntymisen aiheuttamat muutokset
- 16.10.2024 klo 16.30–17.45: Lasten ja nuorten luuston terveys
- 20.11.2024 klo 16.30–17.45: Omahoidon webinaari
- 18.12.2024 klo 16.30–17.45: Voimavarat pitkäaikaisraudessa

Tue toimintaamme

Tiesitkö, että voit tukea Luustoliiton toimintaa lahjoittamalla? Lahjoittamalla voit auttaa meitä tukemaan osteoporoosiin sairastuneita tai tarjoamaan tietoa ennaltaehkäisevästi. Luuston terveys ja hyvinvointi kuuluvat kaikille!

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

Voit myös tehdä suoran tilisiirron haluamallasi summalla Suomen Luustoliitto ry:n keräystilille: FI40 8146 9710 2878 88. Muistathan merkitä maksuun kohdekohtaisen viitenumeron. Se ohjaa lahjoituksesi haluamaasi kohteeseen. Mikäli et merkitse viitenumeroa, lahjoitus käsitellään yleislahjoituksena.

- Luustotietoa lapsille. Viitenumero: 1232
- Tukea osteoporoosiin sairastuneelle. Viitenumero: 1245
- Ammattilaisten kouluttaminen. Viitenumero: 1258
- Yleislahjoitus (käytetään keräyslupan mukaisesti johonkin lahjoitushetken keräyskohteista). Viitenumero: 1261

Keräyslupa RA/2022/544 1.2.2022 alkaen. Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja

Kuva: Pexels



Kuva: Pixabay

Tuettu loma 2024

Vielä ehdit hakea viimeiselle tämän vuoden tuetulle lomalle! Syksyn loma järjestetään yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Loma tarjoaa virkistystä sekä muuta ohjelmaa: ohjattua liikuntaa, monenlaista aktiviteettia, yhdessäoloa ja vertaistukea. Lisäksi Luustoliiton edustaja kertoo omassa puheenvuorossaan luustoterveydestä ja osteoporoosin omahoidosta.

Loma sisältää majoituksen jaetus- sa 2 hengen huoneessa, täysihoidon sekä ohjelman. Loma järjestetään yhteistyössä lomajärjestön kanssa Sosiaali- ja terveysministeriön Veikkausvoittovaroista myöntämällä avustuksella.

Lomalle voivat hakea osteoporoosia sairastavat ja heidän läheisen-

sä. Tuetun loman voi saada korkeintaan 3 vuoden välein ja enintään 3 kertaa 10 vuoden aikana. On tärkeää, että perustelet hakemuksesi taloudellisin, sosiaalisin ja/tai terveydellisin perustein.

Hyvinvointilomat ry:n kanssa järjestettävä loma

HYVINVOINTI-
LOMAT

- **Yhdessä enemmän -loma aikuisille:** Spa Hotel Kruunupuisto (Punkaharju), 9.-14.9.2024. Loman omavastuuosuus: 130 €/hlö/5 vrk. Haku aika: 8.4.-9.6.2024

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

Liitolle uusi hallitus

Luustoliitto järjesti syksyn liittokokouksen Tampereella 25.11.2023. Kokouksessa valittiin liittohallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Farmaseuttinen johtaja Charlotta Sandler ja luustohoitaja Jenni Lehtinen valittiin uudelleen seuraavalle kaksivuotiskaudelle. Hallituksen varajäseniksi valittiin jatkamaan yhdistysten edustajat Hillevi Karjalainen ja Aune Saarelainen. Uudeksi hallituksen jäseneksi valittiin LT Tiina Huusko. Hän on toiminut aiemmin Luustoliiton puheenjohtajana ja on ollut vuonna 2023 sivussa hallitustyöskentelyssä. Hallituksen kokoonpanon löydät sivulta 39.

Tule mukaan asiakasraatiimme!

Oletko osallistunut Luustoliiton koulutuksiin, kursseille tai vaikkapa etäluennoille? Tai ehkä haluaisit osallistua, mutta et ole vielä päässyt mukaan? Oletko tilannut esitteitämme tai käyttänyt sähköisiä palveluitamme?

Tarvitsemme apuasi, jotta palvelumme vastaisivat entistä paremmin tarpeitasi. Tule siis Luustoliiton asiakasraatiin!

Asiakasraadın jäsenenä pääset osallistumaan palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja testaamiseen. Asiakasraadın avulla saamme tietoa siitä, mitä juuri sinä toivot meiltä ja palveluiltamme.

Asiakasraati työskentelee etänä. Pyydämme sinua vastaamaan lyhyisiin sähköisiin kyselyihin enintään 10 kertaa vuodessa. Kyselyt lähetetään

sähköpostitse. Lisäksi järjestämme tapaamisia n. 2–4 kertaa vuodessa. Tapaamiset järjestetään Teamsin välityksellä. Odotamme asiakasraadın jäseniltä aktiivista ja innokasta osallistumista.

Miten mukaan?

Tämä kutsu on henkilökohtainen ja osoitettu juuri sinulle. Asiakasraatiin voit liittyä lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi. Kirjoita viestisi otsikoksi Asiakasraati, ja ilmoita viestissäsi mahdollinen jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi. Kerro viestissä myös, että haluat liittyä Luustoliiton Asiakasraatiin.

Tieto asiakasraadın jäsenyydestä lisätään jäsenrekisteriin. Voit milloin

tahansa pyytää poistamaan tietosi asiakasraadista, jolloin et enää saa asiakasraadille suunnattuja viestejä. Tiedon poistaminen ei vaikuta jäsen-tietoihin tai jäsenyyteen.

Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja.



Luustoliiton tavoitteelliset kurssit 2024

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

Kursseille voi hakea asuinkunnasta riippumatta kuka tahansa aikuinen, jolla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Yhteistyökurseilla saattaa olla muita lisäkriteereitä, kuten jokin toinen sairaus. Kurssit ovat maksuttomia. Mahdollisia majoitus- tai matkakustannuksia ei korvata.

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

Luustokurssi etänä

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

- Etäkurssi 1: alkaen 7.5.2024 tiistaisin klo 17.30–19.00. Hakuaika maaliskuussa 2023.

Kurssit järjestöyhteistyössä

- Kurssi yhteistyössä Hengitysliiton kanssa alkaen 17.4.2024. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla todettu osteoporoosi/osteopenia sekä joilla on halua ja kiinnostusta

lopettaa tupakointi tai ovat hiljattain lopettaneet tupakoinnin. Kurssi sisältää seitsemän 1,5 tunnin etätapaamista. Hakuaika on 12.2.–18.3.2024.

Nikotiini on haitallista luustolle riippumatta siitä, tuleeko sitä elimistöön tupakoinnista, sähkösavukkeista vai nikotiinipusseista. Se supistaa verisuonia, jolloin luun ja ruston hiussuonten verenkierto vähenee heikentäen niiden aineenvaihduntaa. Nikotiini hidastaa haavojen parantumista sekä murtumien luutumista. Se lisää myös kaikkien leikkausten komplikaatioiden riskiä ja pidentää toipumis- ja sairaalassaoloaika. Nikotiinilla on tämän lisäksi runsaasti muita haittavaikutuksia.

- Kurssi yhteistyössä Reumaliiton kanssa alkaen 9.10.2024. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi / osteopenia ja nivelreuma. Kurssi sisältää kuusi 2 tunnin etätapaamista kerran viikossa. Hakuaika alkaa kesällä 2024 (tarkentuu myöhemmin).

Muutokset kursseihin ovat mahdollisia. Kurssikalenteri täydentyy vuoden mittaan.

Lisätietoja ja ajankohtaiset kurssit: luustoliitto.fi/kurssit

Jäsenalennukset vuodelle 2024

Puhti

- D-vitamiinin mittauksesta 25 % alennus koodilla: luustoliitto.
- Lisäksi kaikkiin muihin verikokeisiin 15 % alennus koodilla: luustoliitto.

Puhti-terveystarkastuksessa on mukana mm. verenkuva, kolesterolit, verensokeri, D-vitamiini, rautavarastot eli ferritiini, tulehdustilaa sekä kilpirauhasen, maksan ja munuaisten toimintaa heijastelevat tutkimukset. Testit ilman lääkärin lähetettä ja selkeä tulosraportti. Hyödynnä etusi osoitteessa puhti.fi/tuotteet. Tilauksen jälkeen voit käydä Mehiläisen laboratoriossa.

SYNLAB

Yli 30 toimipistettä ympäri Suomen. Jäsenedut:

- D-vitamiinitutkimus -20 %
- Ultraäänitutkimukset -10 %
- Magneettitutkimukset -10 %

Alennuksen saa kertomalla kassalla koodin: ETU – Suomen Luustoliitto. Laboratorio-, magneetti- ja ultraäänitutkimuksiin voit mennä ilman lääkärin lähetettä. Ajan saat nopeasti ja tulokset saadaan nopeasti.

VIKING LINE

Luustoliiton jäsenille monia alennuksia sekä risteilyihin että reittimatkoihin. Voit tutustua jäsenalennuksiin osoitteessa vikingline.fi/edut/luustoliitto. Alennuksen suuruus vaihtelee viikonpäivän, lähtöajan, täyttöasteen ja varausajankohdan mukaan. Alennusta ei voi yhdistää muihin tarjouksiin/alennuksiin.



Kevään edut ovat voimassa 31.5. asti, syksyn edut 1.10.–30.12.2024. Edut eivät koske la-su yöpymisiä kesäsyyskuussa, jolloin varaukset hoidetaan vain puhelimitse. Etukoodi syötetään sivulle polkuhotel.com/kumppanit.

- -35 % vähintään 2 yön yöpymisistä
koodi keväälle: POLKU35K
koodi syksyille: POLKU35S
- -20 % kaikista yöpymisistä
koodi keväälle: POLKU20K
koodi syksyille: POLKU20S

InstruOptikka

part of EssilorLuxottica

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 veloitus, toinen vaihtosovitus, jälkitarkastus veloitus.

Pharma Nord

Luustoliiton jäsenille -20 %:n etu verkkokauppaamme osoitteessa pharmanord.fi/webshop koodilla ETUSI20. Pharma Nord on tanskalai-

nen lääketehdas, joka kehittää, valmistaa ja markkinoi tieteeseen pohjautuvia ravintolisiä sekä lääkkeitä.

LOHJA SPA & RESORT

Kaikkiin jäsentarjouksiin sisältyy 1 vrk majoitus, aamiainen noutopöydästä sekä elämyskylpylän ja kuntosalin käyttö.

- 126 € kahdelle (2 hengen standardihuone), norm. 164 €
- 98 € yhdelle (1 hengen standardihuone), norm. 117 €
- 159 € kahdelle rinne- tai rantatalon superiorhuone, norm. 179 €
- 149 € perheloma 2+1-2 alle 13 v. lasta, norm. 168 €

Tarjoukset voimassa 30.12.2024 asti, ei juhannuksena eikä jouluna eikä tähtiesiintyjälloina. Varattavissa Online- tai myyntipalvelustamme puhelimitse 030 608 40 / sähköpostitse myynti@lohjaspa.fi koodilla LUUSTO.



Pääkaupunkiseutu Hemma Palvelut Oy Hemma-avustaja -50 % ensimmäinen käyntikerta (min. 3 h). Lisää palveluistamme voit lukea osoitteesta hemmapalvelut.fi

■ HALIKKO

Halikon Kukkapist
(Vanha Turuntie 1, Halikko)

- Normaalihintaiset tuotteet (ei adressit) -10 %

■ HÄMEENLINNA

Aulangon Apteekki (Aulangontie 1)

- Normaalihintaiset kalsium- ja D-vitamiinivalmisteet -10 %

Naisten kuntosali Fitness Femme (Palokunnankatu 15), 040 538 3833

- Tiistaisin klo 11–12 naisten kuntopiiri. Kertamaksu 4,50 € (normaalihinta 5 €)
- 1 kk kuntosali 35 € (40 €)
- 3 kk kuntosali 100 € (120 €)
- 10 kerran kortti 55 € (60 €) voimassa 3 kk

KUOPIO

Coronaria Fysioterapia Oy Kuopio (Torikatu 19)

- 10 % Fysioterapia-, hieronta- ja alaraajaterapiapalveluista

Itä-Suomen Yliopiston Apteekki (Puijonkatu 23)

- 10 % normaalihintaisista, ei-lääkkeellisistä tuotteista

Puijonlaakson Lääkärikeskus (Kiekkotie 2)

- 20 € alennus luuntiheysmittauksesta

Untamon Urheilu

- 10 % tuotteista, ei palveluista

MIKKELI

Apteekki Stella (Kauppakeskus Stella, Porrassalmenkatu 20)

- Normaalihintaiset D-vitamiini- ja kalsiumvalmisteet -10 %
- Ice Power -sarjan tuotteet -10 %

Kelloliike V. Pylvänäinen Oy (Porrassalmenkatu 25)

- Jäsenalennus -15 % tavaroista, ei töistä.
- kaikki tuotteet eivät kuulu alennuksen piiriin

Lady Lisa Oy (Savilahdenkatu 5–7)

- Naisten vaatteet -10 %

Mikkelin Terveys (Hallituskatu1)

- DXA-luuntiheysmittaus, lausunto ja toimistomaksu yhteensä 175 €

Omega – apteekki (Kauppakeskus Akseli, Maaherrankatu 18–20)

- Alennus -15 % kaikista D-vitamiini- ja kalkkivalmisteista, joita ei ole rekisteröity lääkkeeksi

Parturi-kampaamo Salon Riley (Vuorikatu 7)

- Hoitokäsittelyt -10 %

Savon Hautaustoimisto / Savon

Kukka (Raatihuoneenkatu 12)

- Kukista -10 %

Sykähdyttävä Oy / Sirun Liivisoppi (Maaherrankatu 24)

- Alus- ja yöasuista -10 %

Taitavat suutarit

(Graanin kauppakeskus, Graanintie 1)

- Liukuesteet -15 %

PERNIÖ

Kukkakatri

(Haarlantie 1, Perniö)

- 10 % alennus, ei koske adresseja eikä kukkavälitystä

PIEKSÄMÄKI

AL ARITEA Oy / Vaatemymälä

(Keskuskatu 38)

- Vaatemymälän ovh-hintaiset tuotteet -10 %

Euro Kello Ja Kulta Ky

(Häyrisentie 4)

- Jäsenalennus 20 %

Jalkojenhoitola SMART (Keskuskatu 42), 045 138 2669

- Jäsenalennus 10 %

Kauneuspiste Outi&Riina

(Keskuskatu 26)

- Tuoteostot -10 %

Lapin kukka- ja hautauspalvelu

(Keskuskatu 17–19)

- Päivittäiskukat -10 %

Lukko-Sutela Oy (Häyrisentie 2)

- Mekaaniset tuotteet -20 %

Parturi-kampaamo My Lady

(Kalevalankatu 33)

- Työstä ja tuotteista -15 %

Prehab Oy (Tasakatu 3)

- Tuotteista ja palveluista -10 %

Putiikki Sepponen Ky

(Savontie 2)

- D-vitamiinit -10 %

PIRKKALA

Kauneushoitola Pirkkalan BEAUTY

(Pereentie 27 D)

- Kosteuttava ja ravitseva kasvohoito, Ruusunen uni, kaikille ihotyypeille. Sisältää haluttaessa kulmien muotoilun ja värin. 61 € (norm. 69 €)
- 15 % alennus normaalihintaisista ihonhoitotuotteista

SALO

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

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

Naistenvaateliike Mi-Li

(Haarlantie 1, Perniö)

- Norm. hintaiset vaateostot -10 %

Suutari Ari Leino Oy (Hämeentie 37)

- 5–15 % alennus suutaripalveluista, avaimista, kaiveruksista ym.

Terveyskauppa Aito

(Vilhonkatu 8, Vita Plaza)

- 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 %.

Kukka ja Sidonta Villi-Ruus

(Olavinkatu 57, Savonlinnan Sokos)

- Normaalihintaisista tuotteista -10 %, ei kukkalaitteet

Outlet-ish (Satamakatu 3)

- Kaikista tuotteista -20 %

TAMPERE

Pirkan Kello Ky

(Kuninkaankatu 19)

- -15 % norm. hintaisista tuotteista

Terveystalo (Rautatienkatu 27)

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

Tapahtumakalenterissa Luustoliiton jäsenyhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta [luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](https://www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset).

Lisätietoja liiton toiminnasta saat Luustoliiton sähköisen **Luustoviesti**-uutiskirjeen kautta. Luustoliiton ja liiton jäsenyhdistysten jäsenet voivat tilata uutiskirjeen lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi. Kirjoita viestin otsikoksi Luustoviesti, ja ilmoita viestissä lisäksi mahdollinen jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi. Lisätietoa henkilötietojen käsittelystä löydät osoitteesta [luustoliitto.fi/tietosuoja](https://www.luustoliitto.fi/tietosuoja).

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4,
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

Sirkka Nuutinen, 044 240 7336
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

Jäsens sihteeri ja rahastonhoitaja

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

LUUSTOHOITAJAT

Ajanvaraus Terveysneuvosta ma-pe
klo 8–15, 015 211 411.

KANNATUSJÄSENET 2024

Mikkelin Terveys (Hallituskatu 1)
Pieksämäen Apteekki (Keskuskatu 30)
Moilas Oy (Paakaripolku 1, Naarajärvi)

KEVÄTKOKOUS

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry:n sääntöjen mukainen kevätkokous 16.3. klo 14 Mikkeli (Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4). Kokouksessa edetään yhdistyksen sääntöjen 13 § mukaan. Toiminnantarkastuksen ja tilinpäätösasioiden lisäksi käsittelyssä yhdistyksen sääntöjen muutokset. Mahdolliset jäsenten tekemät aloitteet kokoukselle pyydetään lähettämään puheenjohtajalle 1.3. mennessä. Ennen kokousta klo 12.30 liikuntatuokio, ohjaajana liikuntaneuvoja Anu Peltonen. Kokoustarjoilu klo 13.30. Ohjelmassa myös arpajaiset. Jos osallistut Teamsin välityksellä, ilmoittaudu 10.3. mennessä Satu Soivaselle, satu.soivanen@gmail.com tai 040 734 7788.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT:

Kokoontumiset **kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16–17.30** Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4), ellei toisin mainita. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä Seurat ja järjestöt -palsalla sekä jäsenkirjeissä.

12.3. Vieraana projektipäällikkö Marianne Huoponen "Kyllä onnistuu" -hankkeesta

9.4. Vieraana Eloisan farmaseutti, Turvallinen lääkehoito

14.5. Ulkoilua jumpaten tai kävellen

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna **torstaisin klo 14–15** Fysios Mehiläisessä (Savilahdenkatu 16), 6 € / kerta. Kevätkausi 11.1.–23.5.2024. Uuden ryhmään tulijan on ensin varattava aika fysioterapeutilta alkukartoitusta ja ohjausta varten, hinta 72 € / 60 min. Mainitse kuuluvasi luustoyhdistykseen, niin käynneistä ei veloiteta poliklinikamaksua. Ajanvaraus 010 237 700 tai mehilainen.fi/ajanvaraus.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua **Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen liikuntaryhmiin**, esim. Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskinmäenkatu 2), hinta 35 € / kausi. Kevätkausi 10.1.–8.5.2024. Ohjaajana fysioterapeutti Leena Kämppi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181. Lisätietoja muista ryhmistä Leena Kämpiltä.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhdyshenkilöt

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416
Sirkka Nuutinen, 044 240 7336
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT:

Kokoontuminen **kuukauden toinen torstai** Järjestöalo Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6). Tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Paikallisen seurapalsalla.

14.3. klo 16 Arjen voimavarat; mistä sinä saat "virtaa"?

11.4. klo 16 Vieraana Kilpirauhastoimintaryhmä

21.5. (Huom. pvm!) **klo 12–14** Osallistumme kaupungin Erityisliikunnan Kevättempaukseen Hiekanpään ranta-alueella

LIIKUNTA

Torstaisin klo 15–16.30 maksuton yhdistysten yhteinen Voimaa ja tasapainoa **-liikuntaryhmä** Järjestöalo Neuvokkaan monitoimitilassa.

Yhdistysten yhteinen **Sauvakävelyryhmä keskiviikkoisin klo 13**, lähtö Tasakadulta, pakkasraja -10.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

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

Toimintaryhmän tapaamiset ovat **kuukauden neljäs torstai** Järjestöalo Kolmosessa (Pappilankatu 3, klo 17–19). Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaalhdessä.

VERTAISTUKI-ILLAT:

21.3. klo 15.30 Tutustumiskäynti uudelle Etelä-Savon pelastuslaitokselle

25.4. klo 15.30 Vieraana apteekkarina Leena Penttilä Savonlinnan Uudesta apteekista

23.5. klo 12 Kevätretki Sulosaaren laavulle

LIIKUNTA

Sauvakävelyryhmä maanantaisin klo 13. Lähtö Sokoksen sisäpihalta.

Mahdollisuus osallistua **Savonlinnan kaupungin** järjestämiin ohjattuihin **liikuntaryhmiin**. Hinta 21 € / kevätkausi. Lisätietoja Eeva Tirkkonen-Eroselta.

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

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

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, tiedotus ja talous

Ritva-Liisa Aho, 050 3299 815
aho.ritvaliisa@gmail.com

Sihteeri ja jäsenrekisteri

Marjo Tauru, 050 4640 283
taurumarjo@gmail.com

TAPAHTUMAT / HÄMEENLINNA

Teemalliset **Luustokahvilat** Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1, Huone 101) **23.2., 22.3., 12.4. ja 24.5. klo 14**. Ravitsemuspainotteiset teemat.

Keskusteleva **Vertaiskahvila** perjantaina **3.5. klo 14** Kumppanuustalolla (H 101).

Neulekahvila 5.3., 2.4. ja 7.5. klo 12. Käsiyömyymälä Willa Vaski, Keskustalon kauppapiha (Raatihuoneenkatu 13). Tule tutustumaan, käsityön kanssa tai ilman.

Lounas omakustanteisena **19.3., 16.4. ja 14.5. klo 13**. Kysy edellisellä viikolla, missä ravintolassa ruokaillaan (045 870 7750 / Arja Viitanen).

Kirjallisuuspiiri Hämeenlinnan pääkirjastossa **27.3., 24.4. ja 29.5. klo 13-14**.

LIIKUNTA

Luustojumppa maanantaisin klo 16-17 Keinusaaren liikuntasalissa. Vertaisohjaajat.

Kulttuurikävelyt 14.3., 11.4. ja 16.5. Lähtö torilta klo 12, jolloin liikuntavastaava Vappu johdattelee johonkin kulttuuri-kohteeseen. Päätteeksi jälkipuinnit lähikahvilassa. **Voima- ja tasapainokävelyt**

OTAGO-ohjelmaa mukailten kaikkina muina torstaina klo 12.

"Linnan lenkki" ma **26.2.** torilta **klo 10** käynnistää Luustoliiton, Selkädyinvammaiset Akson ry:n ja Paralympiakomitean Kuntokuukampanjan. Paralympiakomitean pj. Sari Rautio avaa tapahtuman.

Naistenpäivän kahvit 8.3. kaikille naisille. Kahvittelupaikka vielä avoin.

KEVÄTKOKOUS

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry:n kevätkokous pe 26.4.2024 klo 15 Kumppanuustalon auditoriossa. Sääntömääräiset asiat: tilinpäätös ja toimintakertomus 2023 sekä v. 2024 tarkistettu budjetti. Kokousta edeltää klo 14 yleisöluento "Voimaa ruuasta", ETT Heini Karp Gery ry:stä.

Kesäretki kesäkuun alussa, päiväretki HämeBusin matkassa Turun Saariston Rengastielle.

LISÄTIETOJA

Forssan toiminnasta saat tietoa Tarja Paulukselta, 050 468 2596.

Riihimäen toiminnasta saat tietoa Mirja Korhoselta, 040 570 6191.

Jäsenkirje 1/2024 on lähetetty sähköpostina tai postitse tammikuun alussa. Jos et ole saanut kumpaakaan, ota yhteyttä Ritva-Liisaan. Lisätietoja osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry sekä Hämeenlinnan Kaupunkiuutisten, Aamupostin ja Forssan Sanomien järjestöpalstoilla.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä
luusto.keskisuomi@gmail.com

Puheenjohtaja

Päivi Mazzei, 040 707 0973
paivi.mazzei@gmail.com

Jäsenvastaava

Mirja Kalima, 040 051 7223
mirja_kalima@hotmail.com

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous to 25.4.2024 klo 16.30 (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä). Kahvitarjoilu.

LIIKUNTA

Jyväskyläläisille **tasapaino- ja voimajumppa**, kevennetty. Kilpajäähalli, liikuntasali **ma klo 11-12**. Sähköinen ilmoittautuminen tai 014 459 60179.

Selkämessut ke 15.5. klo 15-19.45 Jyväskylän kaupungin kirjasto (Minnan sali, Vapaudenkatu 39-41, Jyväskylä). Tapahtumassa mukana Keski-Suomen Luustoyhdistys.

LUUSTOLIITON ETÄLUENNOT / YHTEISOSALLISTUMINEN

7.3. klo 16 kahvit ja klo 16.30-17.45 luento Kaatumisen ehkäisy, yliopistotutkija, liikuntafysiologian dosentti Toni Rikonen ja liikuntasuunnittelija Aliisa Uotila, Luustoliitto. Matarankeskuksen auditorio, Kansalaistoiminnan keskus Matara (Matarankatu 6 A 1, Jyväskylä).

4.4. klo 16 kahvit ja klo 16.30-17.45 luento Luustolle terveellinen ravitsemus, ravitsemusterapeutti TtM Jan Verho, Matarankeskuksen auditorio.

2.5. klo 16 kahvit ja klo 16.30-17.45 Omahoidon webinaari, Kortteliklubi (Vapaudenkatu 48-50, Jyväskylä).

LISÄTIETOJA

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

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Hannele Sirrola
hannele.sirrola@gmail.com

TAPAHTUMAT

Vertaisryhmämme kokoontuu **parittomien viikkojen torstaina** Kumppanuustalo Viikarin (Maariankatu 24, Kotka)

Ulappa-tilassa klo 13–15 (ei kesäkuukausina tai 9.5.).

29.2. ikääntyvän ihon hoito / Kauppatorin apteekkari

14.3. klo 13 Asahi-liikunta

28.3. klo 13 ohjelma varmistuu myöhemmin

11.4. klo 13 Asahi-liikunta, klo 14 yhdistyksen kevätkokous

25.4. klo 13 ohjelma vielä auki

23.5. klo 13 kevätkauden viimeinen tapaaminen – piknik tai meriretki

KEVÄTKOKOUS

Kevätkokous 11.4. klo 14, esillä sääntömääräiset asiat.

LISÄTIETOA

Tietoa yhdistyksemme tapahtumista pääsee tarkemmin seuraamaan myös nettisivuiltamme Luustoliiton sivujen kautta.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011
tlansisalmi@gmail.com

TAPAHTUMAT

6.3. Infotilaisuus Nääsvillen tarjoamista kaatumisten ehkäisyn toiminnoista **klo 14–15 ja klo 15–16**, esittelijänä liikuntatieteiden maisteri ja fysioterapeutti Anu Havas, toiminnanjohtaja, Nääsவில் ry. Mukaan mahtuu 10 ensimmäiseksi ilmoittautunutta: Ilmoittautumiset Ullalle, ulla.siljamaki-ojansuu@outlook.com tai 050 528 3178. Paikka: Kyttälän lähitori (Tuomiokirkonkatu 22, Tampere, 1. krs. Olkkari)

11.4. klo 16–17.30 jäsentapaaminen Lehmussalissa (Pirkankatu 2, Tampere). Klo 16.30 Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm kertoo aiheesta ”Yhteistyössä osteoporoosia sairastavan parhaaksi”. Klo 17.15–17.30 tee- ja kahvitarjoilu, jonka jälkeen kevätkokous.

KEVÄTKOKOUS

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous järjestetään to 11.4.2024 klo 17.30 Tampereella pääkirjasto Metson Lehmussalissa (Pirkankatu 2). Kokouksessa käsitellään yhdistyksen säännöissä kevätkokoukselle määräämät asiat ja valitaan yhdistykselle uusi puheenjohtaja sekä hallitus. Mikäli yhdistykselle ei saada uutta puheenjohtajaa, yhdistys puretaan. Ilmoittaudu 5.4. mennessä Ullalle, ulla.siljamaki-ojansuu@outlook.com.

16.4.2024 klo 17–17.45 vertaistukihetki

Sampolan kahvio Pulinassa (Sammonkatu 2, Tampere). **Klo 18** Tampereen Selkäyhdistyksen ja Pirkanmaan Muistiyhdistyksen **luento** ”Perustietoa edunvalvontavaltuutuksesta ja hoitotahdosta”. Luennoitsijana geronomi (AMK), vanhustyön asiantuntija Akseli Tuuri.

LIIKUNTA

Kyttälän lähitorin **luustoliikuntaryhmä torstaisin klo 10.30–11.30** (Tuomiokirkonkatu 22, Tampere, 0 krs, Koskipirtti). Maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut/-kengät ja juomapullo. Ilmoittautumista ei tarvita. Ryhmään voi osallistua yksittäisiakin kertoja. Muutoksista kerrotaan verkkosivuillamme ja Kyttälän lähitorin kuu-kausikirjeessä. Lisätiedot ja Kyttälän lähitorin kk-kirjeen tilaus: Iida Niiles, 040 632 7834.

Tampereen kaupungin **osteoporoosikuntosaliryhmä maanantaisin klo 8.30–9.40** Salhojan kuntosalilla (Salhojankatu 27). Ohjaaja Marika Mäkipää, etunimi.sukunimi@tampere.fi tai 040 186 9013. Kevätkausi 50,40 €. Ilmoittautuminen: tampere.fi/liikunta.

Tampereen kaupungin **osteoporoosikuntosaliryhmä torstaisin klo 14.30–15.40** Tampereen stadionilla (Ratinnan rantatie 1). Ohjaaja Sari Helminen, etunimi.sukunimi@tampere.fi tai 050 364 8627. Kevätkausi 50,40 €. Ilmoittautuminen: tampere.fi/liikunta.

Tutustu myös muihin Tampereen kaupungin osteopeniaa ja osteoporoosia

sairastaville sopiviin liikuntamahdollisuuksiin: tampere.fi/ohjattuliikunta.

■ Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

Raija-Maija Rantala, 040 565 1995
raijamaija.rantala@gmail.com
Kaija Lähdesmäki, 040 773 9272
kaija.lahdesmaki@gmail.com

TAPAHTUMAT

KEVÄTKOKOUS

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen **kevätkokous torstaina 11.4.2024** Tampereella. Katso kokousta edeltävän jäsentapaamisen tiedot ja kokouskutsu Pirkanmaan Luustoyhdistyksen ilmoituksista.

Osteoporoosi-teemapäivä Seinäjoen keskussairaalan OLKA-pisteellä **keskiviikkona 15.5. klo 9–13**. Tarjolla esim. luustotietoutta, esitteitä ja pituusmittausta. Paikalla yhdistyksen edustajia.

LIIKUNTA

Luustokävelyt 5.3., 19.3., 9.4., 23.4., 7.5. ja 21.5. klo 13. Katso lähtöpaikat Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalta.

Luustojumppa keskiviikkoisin klo 17–18 Kampustalon liikuntasalissa (Kalevankatu 35). Jumppaa ei ole keskiviikkona 28.2.

LISÄTIETOJA

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

■ Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 757 8480

Puheenjohtaja

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

Sihtööri, kotisivu- ja jäsenvastaava

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

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPALVELU

Lääkäriin neuvontapalvelu keskiviikkoi-
sin klo 14–15, 040 069 9000.

TAPAHTUMAT

Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 15–17. Kokouspaikka Asema-kabinetti Kumppanuuskeskuk-
sessa (Kansankatu 53). Ohjelmista il-
moitetaan jäsenviesteissä erikseen.

LIIKUNTA

Kuntosali Raatin kuntosalilla. Lisätietoa
liikuntavastaavalta.

Ohjattu **ryhmäliikunta maanantaisin klo 11–12** KuntoYkkösessä (Kansankatu 47).
Maksu 5 €/kerta. Suosittu ja suositeltava
ryhmä erityisesti osteoporoosiliikuntaa
tarvitseville.

Ulkoiluretki Virpiniemeen **6.4.** Mak-
karanpaistoa ja rupattelua nuotiotulen
ääressä. Päätteeksi lohisoppaa Kellon
Kiviniemessä Kalapuodissa. Ilmoittautu-
minen liikuntavastaavalle 044 322 5234.
Lähtö henkilöautoilla Kumppanuuskes-
kuksen edestä klo 9.

Linturetki Koitelinkoskelle **18.5.** Lähtö klo
9 Kumppanuuskeskuksen edestä henki-
löautoilla. Ilmoittautuminen Soilelle, 044
322 5234.

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevään vuosikokous
10.4.2024 klo 17 alkaen Oskarin
kellarissa (Uusikatu 26, 2. krs.). Kä-
sitellään kevätkokoukselle kuulu-
vat asiat. Yhdistys tarjoaa iltapalan
kokouksen päätteeksi.

Pohjois-Karjalan
luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.
pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

KANNATUSJÄSENET VUONNA 2024

Joensuun Keskusapteekki
Kuntokeskus Energy

LUKUPIIRI

Lukupiiri-illat Joensuun pääkirjaston
Opinpesässä (Koskikatu 25, Joensuu):

18.3. klo 17 Tommi Saarela: Kassu Halo-
nen, Maailma on kaunis. 2023

15.4. klo 17 Magdalena Hai: Sarvijumala.
2023

20.5. klo 17 Iida Turpeinen: Elolliset. 2023

Lukupiiri-illoissa keskustelemme kirjo-
jen herättämistä ajatuksista ja tunnel-
mista. Osallistuminen ei edellytä kirjan
lukemista. Ei ilmoittautumisia.

TAPAHTUMAT

20.3. klo 17.30 jäsenillan aiheena Ikä-
neuvola ja vieraanamme terveydenhoi-
taja Taru Hovisalo Siun soten Ikäneuvo-
lasta. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot
ruoka-ainerajoitteista viimeistään 13.3.
Leena Kiiskelle, 040 751 9063. Tilaisuus
Torikievarissa (Suvantokatu 6, Joensuu).

KEVÄTKOKOUS

17.4. klo 17.30 pidämme sääntö-
määräisen kevätkokouksen, esil-
lä yhdistyksen sääntömääräiset
asiat. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.
Ennen kevätkokousta perinteinen
tietoisu, joka käsittelee meille
kaikille tärkeää aihetta eli ikään-
tyvien ihmisten ihonhoitoa. Sitovat
ilmoittautumiset ja tiedot ruoka-
ainerajoitteista viimeistään 10.4.
Taru Turuselle, 040 560 7564. Ti-
laisuus Torikievarissa (Suvantoka-
tu 6, Joensuu).

Suunnitteilla **retki toukokuussa** Lieksaan.
Ajankohta ja retkiohjelma tarkentuvat
myöhemmin. Retkestä lähetämme eril-
lisen tiedotteen lähempänä ajankohtaa.

LIIKUNTA

**Kehonhuolto tiistaisin klo 10 ja kunto-
tanssi torstaisin klo 10.** Ilmoittaudu Riitta
Turuselle, 040 070 2156. Liikuntatunnit
Kuntokeskus Energyn tiloissa (Torikatu
31, Joensuu). Voit käydä myös Energyn
kuntosalilla. Kertamaksu 4,90 € Energyn
infoon.

Lieksan liikuntaryhmä on alkanut. Tar-
kemmat tiedot Anja Kivelältä, 040 068
2254.

Suomen Seniorikotien ja Pohjois-Kar-
jalan Liikunnan maksuttomat **jumpat
ikäihmisille.** Jumppapaikat: Joensuu
(Vesikko, Niinivaaran urheiluhalli, Niini-
sali ja Hammaslahti), Ilomantsi, Juuka,
Outokumpu, Polvijärvi, Rääkkylä, Kitee
ja Tohmajärvi. Lisätietoa: www.pokali.fi
tai 050 366 5177.

LISÄTIETOJA

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumis-
ta Luustotieto-lehdessä, sähköpostilla
sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan
Heilin järjestöpalstoilla. Ajankohtaiset
tiedot löytyvät myös Luustoliiton alai-
silta kotisivuiltamme.

Pohjois-Savon
Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Sihteeri/jäsenasiat

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

LIIKUNTA

Ohjattu liikunta jatkuu Coronaria Fysio-
terapia Oy:n tiloissa (Torikatu 19, Kuopio)
keskiviikkoisin klo 11–12. Kevään 2024
kausi on 17.1.–15.5. (poikkeus: 28.2. ja
1.5. ei jumppaa). Jumppa voidaan ohjata
samanaikaisesti myös tuolijumppana.
Ohjaajana toimivat fysioterapeutit, 5 €/
jäsen ja 6 €/ei-jäsen.

JÄSENTAPAAMISET

Jatkamme tapaamisia Suokadun toimin-
takeskuksessa (Suokatu 6, 2. krs. ryhmä-
huone) klo 13–15.

12.3. aiheena muisti, mukana Pohjois-
Savon Muisti ry:stä Eija Rytkönen. Ko-
kouksen yhteydessä yhdistyksen varsi-
nainen kokous

16.4. ja 14.5. aihe vielä avoin

YHDISTYKSEN KOKOUS

Yhdistyksen varsinainen kokous sääntöjen 13§:n mukaisten asioiden käsittelemiseksi sekä yhdistyksen sääntöjen muuttamiseksi pidetään 12.3.2024 klo 14 alkavan jäsentapaamisen yhteydessä.

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

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

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

Toimisto

045 601 6105 (tiistaisin kello 12–15)
toimisto@osteopkseutu.fi

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199
helena@paulasto.fi

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokous pidetään 16.4.2024 klo 17 osoitteessa Oltermannintie 8, Helsinki. Kokoukseen voi osallistua myös etänä. Käsittelyssä sääntömääräiset asiat, vuoden 2023 tilinpäätös ja toimintakertomus. Kokousasiakirjat lähetetään vain ilmoittautuneille. Ilmoittautuminen kokoukseen 2.4. mennessä: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105. Kerro ilmoittautuessasi, osallistutko kokoukseen paikan päällä vai etänä. Kokouksen yhteydessä pidetään luento (aihe varmistuu myöhemmin).

TAPAHTUMAT

Jäsenilta 19.3. klo 17–10 Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki, kokoushuone Fade, 1. kerros), aiheena Turvallisen lääkehoidon edellytykset. Luennoitsijana proviisori, farmasian tohtori, Luustoliiton hallituksen jäsen Charlotta Sandler. Jäseniltaan on mahdollisuus osallistua myös etänä.

Vertaistuki-illat 27.2., 26.3. ja 23.4. klo 17–19. Vertaistuki-illat ovat vapaamuotoisia tilaisuuksia, joissa osallistujilla on mahdollisuus luottamuksellisesti vaihtaa kokemuksia ja keskustella mieltä askarruttavista kysymyksistä. Paikka Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, Helsinki, kokoushuone Systeri, 1. kerros). Ilmoittautuminen vertaistuki-iltaan viimeistään edeltävänä maanantaina (toimisto@osteopkseutu.fi). Työikäisille on myös oma vertaistukiryhmä, minkä lisäksi yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden kahdenkeskiseen vertaistukeen. Tiedustelut toimistosta.

LIIKUNTA

Ilmoittautuminen kevätkauden kaikkiin liikuntaryhmiin yhdistyksen toimistoon, toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105.

Kuntosaliryhmä Oltermannikeskuksessa (Oltermannintie 8, Helsinki) **perjantaisin** 12.1.–26.4.2024 **klo 13–14** (ei 29.3.), hinta 80 €.

Vesijumppa Oltermannikeskuksessa (Oltermannintie 8, Helsinki) **keskiviikkoisin** 17.1.–24.4.2024 **klo 14.30–15.15**, hinta: 80 €.

Muiden liikuntaryhmien tiedot verkkosivuillamme ja Luustotieto-lehdessä 4/2023.

LISÄTIETOA

Yhdistys lähettää jäsentiedotteita sähköpostitse. Lisätietoja löydät myös osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry.

■ Lahden toimintaryhmä**LIIKUNTA**

Kuntosaliryhmät keskiviikkoisin klo 17–18, torstaisin klo 18–19 ja perjantaisin klo 15–16 ja klo 16–17 (ei 29.3.).

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105.

■ Hangon paikallisosasto**Yhteyshenkilö**

Paula Huttunen, 050 309 3445
paulasiskoh@gmail.com

Lisätietoa toiminnasta Paulalta.

Saimaan Luustoyhdistys ry

c/o Hilka Mäkinen, Toijantie 369, 54960 Vehkakaipale

Puheenjohtaja

Hilka Mäkinen, 040 739 9812
hitu.makinen@gmail.com

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
liikkaneneija@gmail.com

OSTEOPOROOSINEUVONTAA

Luustohoitaja Virpi Niittymäki, puhelin-aika ma–pe klo 12–13, 040 198 8802

TAPAHTUMAT**KEVÄTKOKOUS**

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous on ke 24.4.2024 Marjolassa klo 12. Käsitellään Sääntömääräiset asiat. Kokousta ennen pidämme klo 10–11 keskiviikon jumpan, minkä jälkeen on omakustanteinen lounas Marjolassa ennen kevätkokousta. Ilmoittautumiset lounaalle viim. 18.4. Hilkalle.

Luustokerho kokoontuu kuukauden joka toinen tiistai klo 18–20 (Perillistenkatu 3, kerhohuone). Teema vaihtuu kuukausittain. Tervetuloa kuuntelemaan asiantuntijoita ja keskustelemaan luustonterveydestä sekä ideoimaan toimintaamme.

Vertaistukiryhmä kokoontuu **kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona**. Paikka vaihtuu kuukausittain. Vertaistahtumat olemme viettäneet lounaan merkeissä. Ilmoitamme jäsenille sähköpostilla, lisätietoja myös: vertaisohjaajilta: Helena Tuominen, 040 076 8884 ja Helena Ruokonen, 040 048 7184.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

Vesijumppa maanantaisin klo 12–13, Palvelutalo Kangasvuokko, Joutseno. Hinta jäsenille 8 €/kerta, ei-jäsenille 10 €/kerta. Tiedustelut puh. 040 727 0652 /

Palvelutalo Kangasvuokko.

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

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

Kahilanniemen **kuntosali torstaisin klo 12.30–13.30**, kiertoharjoittelutunti torstaisin, ohjaaja Suvi Romppanen.

Tasapainojumppa Urheilutalon judosalissa keskiviikkoisin klo 10–11. ohjaaja Suvi Romppanen.

Tuolijumppa Lauritsalan kirjaston kerhohuoneella **tiistaisin klo 14–15**, ohjaaja Suvi Romppanen. Huom! Päivä on muuttunut!

Kuntosalit, 4 € jäsen, 5 € ei-jäsen. Tasapainojumppa, tuolijumppa ja luustojumppa 5 €/jäsen, 6 €/ei-jäsen.

FasciaMethod-**kehonhallintaryhmä perjantaisin klo 10–11 ja 11.15–12.15** Hyvä Vire-studiolla (Kauppakatu 61, 2 krs). Ohjaajana Maarit Venäläinen. Hintaa 8 € kerta/jäsen ja 10 € kerta/ei-jäsen. Fasciatunnit maksetaan 5 tai 10 kerran maksuna.

Teatteriretki Suomenniemen teatteri su:na 17.3. klo 14.00 ”Muistilääke”. Ilmoittautumiset Hilkalle viim. 7.3.

LISÄTIETOA

Seuraa ilmoittelua yhdistyksen kotisivuilla osteosaimaa.fi ja Facebookissa. Tiedustelut: Hilkka, 040 739 9812.

Ilmoita sähköpostiosoitteesi, jotta saat tiedot tapahtumista myös sähköpostitse.

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
ojalasyynnve8@gmail.com

KEVÄTKOKOUS

Salon Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous torstaina 25.4.2024 klo 15–16 Salon Syty ry:llä (Helsingintie 6). Käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

LIIKUNTA

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

Liikunnan vertaisohjaajat

Elina Friberg, yhdistyksen vesijumppa pe klo 13

Hanna Heinonen, yhdistyksen vesijumppa ma klo 11

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

Liisa Korpinen, Perniön **PP-jumppa**, liikuntahalli ma klo 9

Aino Männikkö, Majakan **PP-jumppa ke klo 10**

Pirjo Linden, Suomusjärven **PP-tuoli- ja tasapainojumppa**, Suomusjärven seurakuntatalo to 10.30–11.15

Pirjo Linden, PP Suomusjärven **kuntosali ma 10.30–11.30**

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

Tuula Rautoma, Koski TL:n Yhdistystalo **tuolijumppa ma klo 13–14**. Ryhmä toimii Härkätien Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Maksuton.

Vesijumppa Salon Uimahallin terapia-altaassa 8.1–26.4 **ma klo 11 ja pe klo 13**. Normaali uimahallimaksu kassalle tai uintiliikuntakortin näyttö ja kauden loppussa (toukokuun alkupäivinä) 3 €/kerta jäsen muut 4 €/kerta yhdistyksen tilille FI92 4714 2020 0045 56 tai ohjaajille.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Olli Simonen
olli.simonen(at)fimnet.fi

Sihteeri (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ym.)

Salme Komonen, 040 040 6479
k.komonen(at)gmail.com

YHDISTYKSEN KOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kokous järjestetään etänä torstaina 7.3.2024 klo 18. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 8 §:n määräämät asiat. Linkki kokoukseen lähetetään kaikille sähköpostiosoitteensa ilmoittaneille jäsenille viikkoa ennen kokousta. Kokousasiakirjat nähtävillä osoitteessa suomenosteoporoosiyhdistys.fi/yhdistys/jasenkokoukset

OSTEOPOROOSIN OPINTO- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät järjestetään **12.–13.6.2024** Heinolassa. Tietoa, vertaistukea ja virkistystä (Heinolan kesäteatterin komedia ”Vielä ehtii”). Päiville ovat tervetulleita kaikki luuston terveydestä ja osteoporoosista kiinnostuneet.

Ohjelmassa mm.:

- Professori Timo Strandberg: Vanhene viisaasti, säilytä terveytesi ja toimintakyky vanhanakin.
- Professori Ilari Paakkari: D- ja K- vitamiinit luuston ja hyvän terveyden keskeiset tekijät.
- Professori, Käypä hoito -työryhmän jäsen, Marjo Tuppurainen: Osteoporoosin lääkehoito.
- Elintarviketieteiden tohtori, valtion ravitsemusneuvottelukunnan jäsen, Minna Huttunen: Luustoterveyden ja terveyden ylläpito ravitsemuksen keinoin.
- Erikoislääkäri Olli Simonen: Omahoito/itsehoito luustoterveyden, osteoporoosin ehkäisyn ja hoidon A ja O.
- Fysioterapeutti Tiina Paldan: Säilytä luuston terveys ja ehkäise murtumat liikkumalla oikein.

Osallistumismaksu sisältää luennot, tilavuokrat, majoituksen, täysihoidon (aamiainen, kaksi lounasta, päivällinen, iltapala, tulo- ja lähtökahvit) ja kylpylän käytön. Kokouspaketti 185 €/hlö jaetus- sa 2 hengen huoneessa. 1 hengen huone- lisä 45 €/hlö.

Mahdolliset lisävuorokaudet hotellissa on osallistujan varattava erikseen suoraan hotellista, 03 812 7100 ja maksettava lähtiessä suoraan hotellille. Huone kahdelle 140 €/vrk sisältäen aamiaisen ja kylpylän, huone yhdelle 114 €/vrk sisältäen aamiaisen ja kylpylän.

Osallistumismaksu muualla majoittuville (ei sisällä aterioita): 30 €/pv tai 45 €/2 pv. Kesäteatterilippu ja teatterikahvi (32 €/hlö) eivät sisälly osallistumismaksuun.

Ilmoittaudu maksamalla osallistumismaksu ja teatterilipun hinta 17.5.2024 mennessä Suomen Osteoporoosiyhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94. Tilisiirtolomakkeen viestiosaan tulee kirjoittaa osallistujan nimi, sähköpostiosoite ja postiosoite, puhelinnumero, erityisruokavalio sekä mahdollinen huonetoverin nimi.

Lisätietoja osoitteesta suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista/tiedotteet

VERTAISTUKITAPAAMISET ETÄNÄ

14.3. klo 17–18.30

18.4. klo 17–18.30

Vertaistukitapaamisissa keskustellaan ja pohditaan osteoporoosiasioita osallistujien omien kysymysten ja kokemusten pohjalta. Vertaistukitapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, sillä jokaiselle sähköpostiosoitteensa ilmoittaneelle jäsenellemme lähetetään viimeistään kahta päivää ennen tapaamista linkki ja liittymisohjeet.

OSTEOPOROOSILUENNOT ETÄNÄ

21.3. klo 17 etäluento B/2024 aiheesta ”Luulääke Prolia”. Aiheesta luennoi filosofian tohtori, dosentti, lääketieteellinen asiantuntija Päivi Lakkakorpi.

11.4. klo 17 etäluento C/2024 aiheesta ”Liiku riittävästi ja oikein terveytesi kannalta”. Aiheesta luennoi puheenjohtajamme, erikoislääkäri Olli Simonen.

16.5. klo 17 etäluento D/2024 aiheesta ”Sekundaarinen osteoporoosi – mitä se on?”. Aiheesta luennoi Osteoporoosin käypä hoito työryhmän puheenjohtaja, professori Leo Niskanen.

Jokaiselle sähköpostiosoitteensa ilmoit-

taneelle jäsenellemme ja kahtena viime vuotena opintoja virkistyspäivillemme osallistuneelle lähetetään 2–4 päivää ennen luentoa kutsu ja liittymislinkki. Muut aiheesta kiinnostuneet voivat ilmoittautua luennoille sähköpostitse: osteoporoosiyhdistysuomen@gmail.com. Kerro ilmoittautumisviestissäsi nimesi, sähköpostiosoitteesi ja luennon tunnus (A/B/C/D), johon haluat ilmoittautua. Linkki ja ohjeet lähetetään viimeistään päivää ennen tilaisuutta.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

Lääkärin neuvontapuhelin maanantaisin klo 14–15. Puhelinnumero on jäsenkirjeessä. Maksat puhelusta tavallisen puhelumaksun.

LISÄTIETOJA

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

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat

Aija Hämäläinen, 040 577 6471

TAPAHTUMAT

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokous 16.4. klo 18 TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku).

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Ohjelma vielä avoin. Kahvitarjoilu.

13.6. klo 14 Laulukomedia Ansa Ikosesta ja Tauno Palosta Turun Ruissalon kansanpuiston kesäteatterissa, rooleissa Tommi Soidinmäki ja Eeva Saarenpää. Tarinassa eletään 50-luvun Helsingissä ja esitetään sen ajan lauluja mm. Kulturivalssi, Potkut sain, Laulava sydän. Ilmoittautumiset 26.4. mennessä Merjalle, 040 755 3035. Hinta jäsenille 27 €

ja muille 37 €. Maksu ilm. jälkeen Turun seudun Luustoyhdistyksen tilille FI44 4309 0010 2805 68, kirjoita viestikenttään: Ruissalo. Esityksen kesto 2 h (20 min tauko). Liput jaetaan ennen esitystä klo 13.40 mennessä.

LIIKUNTA

Jäsenille maksuton **kuntosalivuoro** Ruusukorttelissa, (Puistokatu 11, Turku) keskiviikkoisin klo 17–18.30 ja torstaisin klo 16–17.30 30.5.2024 asti. Laitteita käytetään omatoimisesti. Liikuntasalin pukuhuoneessa voi vaihtaa vaatteet. Yhdistyksen vertainen on paikalla.

LISÄTIETOJA

Vertaistukiasiat 040 577 6471 / Aija Hämäläinen ja 040 755 3035 / Merja Pohjola.

Ilmoitamme tapahtumista jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa Yhdistystoimintisivulla sekä verkkosivuillemme osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Turun Seudun Luustoyhdistys ry.

Turun Seudun Luustoyhdistys on mukana TULE-tietokeskuksen toiminnassa. TULE-tietokeskus on neljän turkulaisen tuki- ja liikuntaelin -yhdistyksen yhteinen toimipaikka osoitteessa Humalistonkatu 10, Turku. Tarkemmat tiedot osoitteesta tule.fi tai 044 744 7085.

Kumppanuusyhdistykset ovat Turun Seudun Luustoyhdistys ry, Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun Seudun Reumayhdistys ry ja Turun Seudun Selkäyhdistys ry.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

Yhdistys on pitänyt 9.11.2023 kokouksen, jossa on päätetty yhdistyksen purkamisesta. Yhdistyksen jäsenten henkilötiedot poistetaan ja jäsenyys päätetään 29.2.2024 jäsenkortin voimassaoloajan päättyessä. Jäsenyyttä ei tarvitse päättää omalla ilmoituksella. Jos haluat jatkaa jäsenyyttäsi, tulee sinun täyttää liittymislomake toiseen yhdistykseen. Liittymislomakkeet löydät mm. osoitteesta luustoliitto.fi/liityjaseneksi. Voit myös pyytää paperista liittymislomaketta Luustoliiton toimistolta: 050 539 1441.

Ajankohtaista

Luustoliiton ajankohtaisuuksia löydät myös verkkosivuiltamme osoitteesta [luustoliitto.fi/luustoliitto/ajankohtaista](https://www.luustoliitto.fi/luustoliitto/ajankohtaista). Kerromme toiminnastamme Luustotieto-lehden ja verkkosivujemme lisäksi myös sähköisessä Luustoviesti-uutiskirjeessämme. Uutiskirjeen tilausohjeet löydät tapahtumakalenterin alusta sivulta 32.

Liikettä luille Kuntokuussa!

Luustoliitto, Selkäydinvamaiset Akson ry ja Paralympiakomitea yhdistivät jälleen voimansa vuoden 2024 helmikuun Kuntokuu-kampanjan kunniaksi. Kampanjan teemana on luuston terveys. Kuntokuuhun voi osallistua jokainen liikunnan ja liikkumisen taustasta riippumatta.

Kuntokuu huipentuu arvontaan, johon voi osallistua Kuntokorttia täyttämällä. Kuntokortti on toimitettu kaikille Luustoliiton ja liiton jäsenyhdistysten jäsenille sähköpostitse tai paperisen jäsenmaksulaskun liitteenä. Kuntokorttia voi täyttää vielä helmikuun loppuun saakka.

Ohjeet arvontaan osallistumiseen löytyvät kuntokortista tai osoitteesta [kuntokuu.fi](https://www.kuntokuu.fi). Verkkosivuilta löydät myös sekä sähköisen että tulostettavan kuntokortin.

Kuntokuun kunniaksi järjestettiin myös Liikku-

misen rajoitteet ja luuston hyvinvointi -webinaari. Tilaisuudessa aiheesta alusti fysiatrian erikoislääkäri **Eija Ahoniemi**. Mikäli et ehtinyt mukaan luennoille, löydät tallenteen osoitteesta [youtube.com/@luustoliitto](https://www.youtube.com/@luustoliitto).

Kuntokuun webinaari käynnisti samalla Luustoliiton vuoden 2024 etäluentosarjan. Lisätietoa tulevista luennoista löydät sivulta 27.



Keskustelutilaisuus yhdistystoiminnan tulevaisuudesta

Tule mukaan kuulemaan yhdistysten ja jäsenten näkemyksiä yhdistystoiminnan tulevaisuudesta 13.3.2024 klo 16–17.30! Tilaisuus on avoin kaikille Luustoliiton ja liiton jäsenyhdistysten jäsenille.

Tilaisuudessa kuulet puheenvuoroja muun muassa alueellisista toimintaryhmistä ja mahdollisuudesta niiden perustamiseen. Lisäksi tilaisuudessa nostetaan esiin jäsenten

näkemyksiä, kokemuksia ja toiveita jäsenyydelle. Keskustelun tarve on noussut kentältä muun muassa järjestötoiminnan muutosten myötä.

Tilaisuus järjestetään Teams-työyhteydellä. Osallistuminen ei edellytä ilmoittautumista, mutta mukaan mahtuu 300 ensimmäistä. Tilaisuudesta ei tule tallennetta. Lisätietoa ja linkin tilaisuuteen löydät osoitteesta [luustoliitto.fi/tulevaisuuspohdinta](https://www.luustoliitto.fi/tulevaisuuspohdinta).

Suomen Luustoliitto ry
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
www.luustoliitto.fi

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

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

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

Järjestösuunnittelija Maria Hannula
050 550 9338
maria.hannula@luustoliitto.fi

Suunnittelija Heidi Ilkanheimo
050 371 4558
heidi.ilkanheimo@luustoliitto.fi

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

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

Liikuntasuunnittelija Aliisa Uotila
050 543 0213
aliisa.uotila@luustoliitto.fi

Hallitus 2024

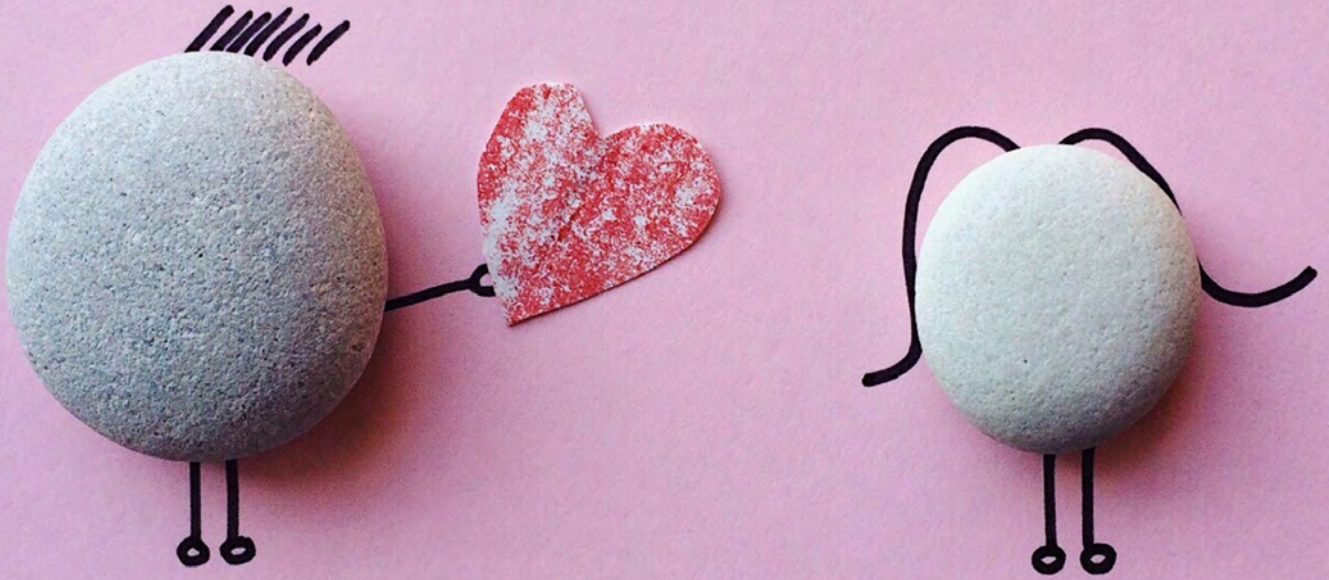
Puheenjohtaja
Timo Strandberg

- 1. varapuheenjohtaja**
Helena Paulasto
2. varapuheenjohtaja
Tiina Huusko

Hallitus
Johanna Edgrén
Jenni Lehtinen
Päivi Mazzei
Ulla Siljamäki-Ojansuu
Toni Rikonen
Charlotta Sandler

- Varajäsenet**
1. varajäsen Hillevi Karjalainen
2. varajäsen Aune Saarelainen





*” Iloa ja valoa itselleni
ja muille!”*

Tule mukaan Voimaa vertaisuudesta -peruskoulutukseen!

Vertaiskoulutus on tarkoitettu sinulle, joka olet kiinnostunut toimimaan vertaistukijana muille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Voit osallistua vertaiskoulutukseen, jos olet Luustoliiton tai liiton jäsenyhdistyksen jäsen tai olet käynyt Luustoliiton tavoitteellisen kurssin, kuten Luustokurssin, etäkurssin tai verkkokurssin. Lisäksi olet innostunut aloittamaan vertaistukijana toimimisen tai olet jo toiminut aktiivisesti vertaisena. Seuraava peruskoulutus järjestetään 15.5.2024. Koulutuksen paikkakunta tarkentuu myöhemmin.

Lisätiedot:

luustoliitto.fi/vertaistuki

Jenny Lohikivi: jenny.lohikivi@luustoliitto.fi tai 050 512 9117