

Luustotieto

2/2023 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 7 € • Vuosikerta 25 €

Luustokuntoutuja
Merja Pohjola:

”Täyttä elämää
murtumista
huolimatta”

s. 4–8

Kipu on merkittävä
toimintakyvyn
ja elämänlaadun
huonontaja

s. 20–21

Liitossa tapahtuu:
Uusi hanke
käynnistyi

s. 33



Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Ansa Holm
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

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

Valmisaineistot	
1/1-sivu 1 000 €	180 x 250 mm
1/1-sivu marginaalein	210 x 297 mm + 3 mm leikkausvarat
takasivu 1 400 €	(yläreunassa 30 mm vaaleata tai valkoista)
1/2-sivu vaaka 600 €	180 x 125 mm
1/2-sivu marginaalein	210 x 150 mm + 3 mm leikkausvarat
1/3-sivu pysty 400 €	55 x 250 mm
1/4-sivu vaaka 400 €	180 x 60 mm
1/6-sivu pysty 200 €	55 x 125 mm
1/12-sivu pysty 100 €	55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:
Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:
Liiton toimisto: toimisto@luustoliitto.fi
tai puh. 050 539 1441

Kansikuva: Nina Salokangas VISUALS
Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Lehtisepät Oy, Lahti

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 2/2023

- 4–8 Kuntoutuja Merja Pohjola:
"Täyttä elämää murtumista huolimatta"
- 9–13 Uutisia lyhyesti

s. 14–16

Kalsium – elimistön yleisin
kivennäisaine



Kuva: Pixels



Kuva: Pixels

s. 22–23

Tupakka ja luusto

- 17–19 Luustoneuvonta
- 20–21 Kipu on merkittävä toimintakyvyn ja elämänlaadun huonontaja
- 22–23 Tupakka ja luusto
- 24–25 EKLI-hankkeen kuulumisia: Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
- 25 Liikettä luulle
- 26–27 Kentältäkin: Myötänto yhdistyksen voimavarana
- 28 Krooninen munuaisten vajaatoiminta heikentää luuston normaalia aineenvaihduntaa
- 29–32 Liittouutiset
- 32 Lukijakilpailu
- 33 Luustoliiton työntekijät tutuiksi: Maria Hannula
- 33 Luustoliiton uusi hanke Osteoporoosietoutta ja vertaistukea alueille (OVA)
- 34–39 Tapahtumakalenteri

PÄÄKIRJOITUS

Tätä kirjoittaessani eduskunnassa on parhaillaan käynnissä tulikuumat neuvottelut. Kokoomus eduskunnan suurimpana puolueena on aloittanut hallitustunnustelut muiden eduskuntapuolueiden kanssa. Lähtökohtana on ollut 24 teemaa ja 45 kysymyksen sarja, jotka hallitustunnustelijana toimiva Kokoomuksen puheenjohtaja Petteri Orpo on toimittanut kaikille eduskuntapuolueille. Puolueiden vastaukset ja niiden pohjalta käydyt keskustelut eri puolueiden kesken ovat keskeisessä roolissa siinä, mitä asioita tuleva todennäköisesti Orpon johdolla koottava hallitus on sitoutunut edistämään tulevan hallituskauden aikana.

Hallitusneuvotteluiden uutisilta on ollut vaikea välttyä, jos on vähänkin seurannut aikaansa. Mutta miten ihmeessä tämä kaikki liittyy Luustoliittoon ja sen jäsenyhdistyksiin? Miksi ihmeessä viime Luustotieto-lehdessä oli asiaa eduskuntavaaleista ja miksi Luustoliiton on täytyntä uhrata aikaansa eduskuntavaalitavoitteiden laadintaan?

Tällaisiin kysymyksiin olemme liiton toimistossa törmänneet. Nimitään joillekin jäsenillemme eduskuntavaaleihin liittyvä aktiivisuus on mielletty poliittiseksi toiminnaksi, eikä sillä pitäisi olla mitään tekemistä potilasjärjestön kanssa. Näin olemme saaneet kuulla.

Onkin tärkeää muistaa, että Luustoliitto on puoluepoliittisesti sitou-



tumaton. Me emme aja eteenpäin minkään puolueen erityistä poliittista agenda. Mutta politiikkaa me toki teemme. Meidän poliitiikkamme ytimessä on osteoporoosia sairastavien hyvä hoito asuinpaikkakunnasta riippumatta.

Eduskunta on Suomessa lakeja säätävä elin ja lisäksi siellä päätetään valtion tulo- ja menoarviosta. Tarkoituksenamme on vaikuttaa siihen, että sekä lainsäädännössä että valtion talousarviossa otetaan osteoporoosia sairastavat huomioon.

Meille ennen eduskuntavaaleja oli tärkeää, että kansanedustajaehdokkaat saivat kuulla osteoporoosia sairastavien tilanteesta ja saivat myös kuulla siitä, mitä mielestämme Suomessa pitäisi tehdä, jotta osteoporoosia sairastavat saisivat nykyistä parempaa hoitoa. Nyt hallitusneuvotteluiden aikaan meille on ollut puolestaan tärkeää, että hallitusneuvotteluissa yksi noista 24 teemasta tai

45 kysymyksestä koskettaisi osteoporoosin parempaa hoitoa tavalla tai toisella.

Olemmekin olleet mukana Terveempi ikääntyminen -kirjeessä, joka lähetettiin ennen hallitusneuvotteluita kaikille eduskuntapuolueille. Lisäksi lähetimme kirjeen yhdessä liiton koordinoiman Osteoporoosin lauterkerityöryhmän jäsenten kanssa kaikille kuudelle valitulle lääkärikananedustajalle, jotta he osaltaan olisivat vaikuttamassa osteoporoosia sairastavien hyvän hoidon toteuttamiseen.

Terveystoiminta ja ikääntyneiden toimintakyky näkyvätkin parhaillaan käytävien neuvotteluiden kolmessa eri teemassa, vaikkei siellä osteoporoosia olekaan erikseen mainittu. Nyt pidämme peukalot ja varpaat ylhäällä, että tulevaan hallitusohjelmaan kirjataan osteoporoosia sairastavien kannalta tärkeitä asioita.

Liiton vaikuttamistoiminta ei kuitenkaan pääty hallituksen muodostamiseen ja hallitusohjelmakirjauksiin. Pyrimme myös tulevaisuudessa vaikuttamaan valtakunnan poliittisiin päättäjiin ja virkamiehiin ja pyrimme etsimään sellaisia henkilöitä, jotka kiinnostuvat asiastamme ja haluavat auttaa meitä. Onhan meillä selkeä tavoite: jonakin päivänä osteoporoosia sairastavat saavat hyvän hoidon asuinpaikkakunnastaan riippumatta.

ANSA HOLM
toiminnanjohtaja

Luustoliiton jäsenkysely 2023

Luustoliiton vuosittainen jäsenkysely on taas täällä! Kyselylinkki on lähetetty sähköpostitse kaikille niille, joiden sähköpostiosoite on tallennettu jäsenrekisteriimme. Jos et ole saanut viestiä, voit vastata kyselyyn osoitteessa [fi.surveymonkey.com/r/luustoliitto2023](https://www.surveymonkey.com/r/luustoliitto2023).

Vastaamalla kyselyyn 15.6. mennessä voit vaikuttaa liiton toimintaan ja palveluiden kehittämiseen. Vastaathan kyselyyn vain kerran. Kiitos ajastasi!

Päivitä tietosi

O nko osoitteesi, puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi muuttunut? Ilmoita muuttuneet tietosi omaan yhdistykseesi (tarkista yhteystiedot tapahtumakalenterista) tai Luustoliittoon (toimisto@luustoliitto.fi tai 050 539 1441).

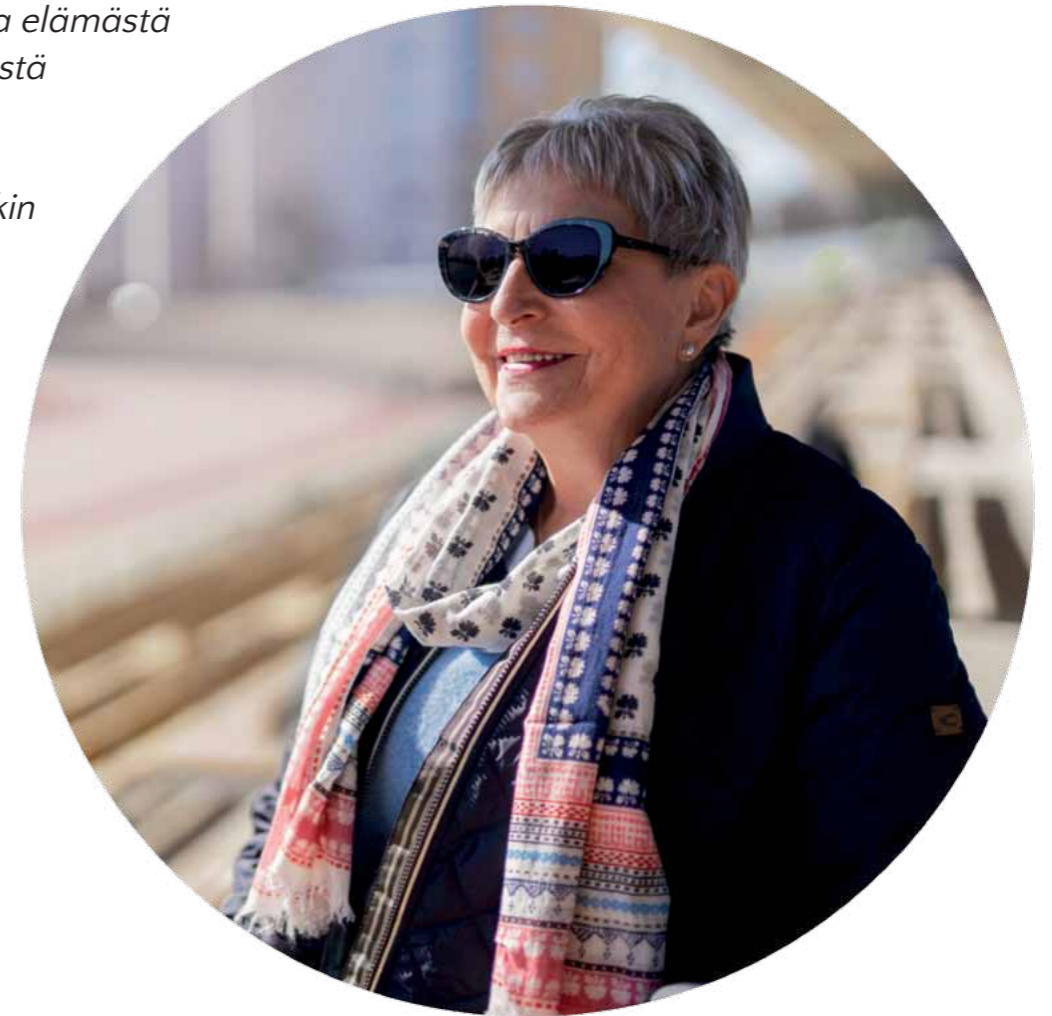
Kuntoutuja Merja Pohjola (70 v.):

”Täyttä elämää murtumista huolimatta”



”Vain huikean pieni osa elämästä koostuu tärkeistä hetkistä hetket ovat ohi ennen kuin ehtivät alkaa – vaikka ne valaisevatkin koko tulevaisuutta. Ihminen, jonka kanssa jakaa tärkeät hetket, on unohtumaton.”

*Elokuvasta
Anna ja kuningas*



Merja Pohjola on koko ikänsä asunut Turussa, Martin kaupunginosassa. Hänen lapsuuden perheellään oli kesämökki saaristossa ja kodin lähellä oli urheilupuisto. Nuoruudessaan Merja viettikin paljon aikaa ulkona liikkuen.

– Yhdessä kavereiden kanssa kävimme urheilupuistossa, laskimme mäkeä, hiihimme ja ulkoilimme paljon, Merja kertoo.

Merja oli perheensä ainoa lapsi. Hän menetti isänsä ollessaan kymmenen, isän ollessa vasta 33-vuotias. Merjan isä kuoli sydäninfarktiin, sillä tuolloin sydänsairauksien hoito ei ollut vielä niin kehittynyttä kuin tänä päivänä. Samaan aikaan Merjan olisi pitänyt pyrkiä oppikouluun, mutta kouluun hakeminen jäi isän menehtymisen myötä.

Merja avioitui 1977 ja sen jälkeen perheeseen syntyi ensin tytär ja sitten poika. Nyt lapsilla on jo omia lapsia ja Merja nauttii mummina olost.

Vaiherikas työura sairaanhoidossa

Merja työskenteli kaupungin sairaalassa ensin lähettinä ja sittemmin röntgenosaston avustajana. Työn ohella hän opiskeli ensin iltaoppikoulussa ja sitten apuhoitajaksi (nimike muuttui sittemmin perushoitajaksi) sairaanhoito-oppilaitoksessa, josta hän valmistui vuonna 1976.

Heti valmistumisen jälkeen hän sai työpaikan kaupungin sairaalan kirurgiselta osastolta, jossa hän viihtyi 18 vuotta. Merja kertoo, että sairaalassa työskenteli erityisesti syöpäsairauksien kivunhoitoon eri-

koistunut anestesialääkäri, jonka ansiosta osastolla tehtiin yhteistyötä syöpäyhdistyksen kotisaattohoidon kanssa. Osastolle ohjautui paljon saattohoitovaiheessa olevia potilaita kivunhoitoon.

Merja kiinnostui saattohoidosta siinä määrin, että hän toimi töidensä ohella vapaaehtoisena tukihenkilönä syöpäyhdistyksen kotisaattohoidossa vuosikymmenen ajan 80- ja 90-luvuilla. Hän muistelee vuonna 1994 Porin Diakoniaopistossa käymäänsä neljän kuukauden saattohoidon kurssia.

– Kurssi oli samaan aikaan sekä äärettömän hyvä että rankka.

Merja asui viikot Porissa ja tuli viikonlopuiksi kotiin. Yksi kouluttajista, psykoterapeutti Matti Posti, johdatti opiskelijoita perehtymään elämän kriisivaiheisiin.

- Osallistuminen vaati avoimuutta oman elämän suhteen, sillä koulutuksen aikana käsiteltiin omia, siihenastisen elämän kriisejä.

Merja siirtyi työskentelemään vastavalmistuneeseen saattohoitoa tarjoavaan Karinakotiin vuonna 1994.

- Aloittaessani työt Karinakodissa jätin saattohoidon vapaaehtoisen tehtävät, jotta työ ja vapaa-aika eivät sekoittuisi liikaa keskenään.

Aluksi Merja oli virkavapaalla työstään kaupungin sairaalassa, mutta pian hänen piti tehdä päätös siitä, kummassa työssä jatkaisi.

- Tuttavat kyseenalaistivat aluksi päätökseni irtisanoutua pysyvästä virasta sairaalassa.

Työ Karinakodissa kuitenkin tuntui omalta ja Merja työskenteli siellä kaikkiaan yli 20 vuotta.

- En ole koskaan katunut päätöstäni. Tykkäsin työstäni todella paljon. Se oli rankkaa, mutta se myös antoi valtavasti.

Useita murtumia ennen diagnoosia

Merjalla on ollut elämänsä varrella useita murtumia. Lapsena hänellä oli solislusun murtuma hänen pudottuaan keinusta. Aikuisena, kun Merja pelasi sulkapalloa, hänen kylkensä kipeytyi. Aluksi kyseessä luultiin olevan lihaskivertys, mutta rintakehän kuvauksessa todettiin murtuma kylkiluissa.

Eräänä päivänä Merja liukastui töissä lattialla olevaan veteen. Hän ei kaatunut, mutta alaraajaan tuli raju venytys hänen tehdessään nopean korjausliikkeen. Jalka kipeytyi ja se kuvattiin työterveyshuollossa. Tällä kertaa löytyi murtuma reisiluusta. Työterveyshuollossa ei edelleenkään kiinnitetty murtumiin mitään huomiota.

Vuonna 2005 Merja kaatui Lapsissa hiihtäessään ja loukkasi alaselkensä. Kotiin tullessa hän ei voinut kävellä kunnolla. Merja kävi työterveyshuollon kautta ortopedin luona ja sai sairauslomaa muutaman päivän pätkissä.

Paljon erilaisia nostamisia sisältävän työn tekeminen oli todella hankalaa kipeän selän kanssa. Lopulta, kun Merja kävi uudestaan työterveyslääkärin sekä ortopedin vastaanotolla,

hän sai lähetteen magneettikuvaan. Lantiosta löytyi neljä hiusmurtumaa.

Lääkäri oli hyvin yllätynyt tuloksesta ja totesi, että asiaa on tutkittava tarkemmin. Valitettavasti tutkimuksia ei ehditty tehdä ennen kuin Merjalle sattui uusi tapaturma. Merja otti tuolia apuna käyttäen astioita lähyllyltä. Hän astui tuolin reunalle, tuoli kaatui ja Merja sen mukana.

Merjan ranne murtui ja se kipsattiin ensin kahdesti, mutta sitä ei saatu hyvään asentoon. Kirurgi totesi murtuman olevan niin pirstaleinen, että käsi oli leikattava. Kädessä oli leikkauksen jälkeen ulkoinen kiinnitin, Merjan sanoin ”häkkyrä”, edistämässä luutumista. Kaatuessa myös Merjan lanneselkään oli tullut kaksi kunnon murtumaa. Merja oli tapaturman jälkeen neljä kuukautta sairauslomalla.

Vihdoinkin diagnoosi

Vasta viimeisimmän tapaturman jälkeen, otettuaan magneettikuvat, Merjaa hoitanut ortopedi totesi, että ei luiden pitäisi murtua näin helposti. Tässä vaiheessa asioihin tuli vauhtia, koska Merjaa hoidettiin Turun yliopistollisessa sairaalassa (TYKS). Luusto tutkittiin ja Merjalla todettiin osteoporoosi vuonna 2005.

- Diagnoosi tuli puun takaa, Merja kertoo.

- En osannut kuvitellakaan, että minulla voisi olla osteoporoosi. Mutta en kokenut sitä niin kauheana, vaikka eihän se kivaakaan ollut.

Merja kertoo, että ei kovin herkästi järkyty tai lamaannu, vaikka toki monet asiat koskettavat.

- Uskon, että tähän vaikuttavat varmasti elämän- ja työkokemus. Merjan läheisistä kukaan ei reagoinut osteoporoosidiagnoosiin sen kummemmin kuin astmaankaan, joka hänellä on ollut jo 30 vuotta. Merjan lähisuvussa ei kellään ole ollut osteoporoosia.

- Elämä jatkuu ja monenlaisia asioita pystyy tekemään rajoitteista huolimatta. Osteoporoosi on sairaus muiden sairauksien joukossa, Merja toteaa.

Lääkitys osteoporoosiin aloitettiin vasta vuonna 2006. Sopivaa lääkitystä oli hankala löytää, sillä monet lääkkeet aiheuttivat Merjalle vatsa-

oireita. Kun sopiva lääke löytyi, hän käytti sitä noin 5–6 vuotta luuston vahvistamiseksi. Lääkityksen avulla osteoporoosi muuttui osteopeniaksi.

Elämää diagnoosin kanssa

Osteoporoosin toteamisen jälkeen Merja vaihtoi kolmivuorotyön kahdeksan vuoroon keventääkseen työtä. Hiihtäminen mäkisessä maastossa oli kielletty, mutta liikkumista ei onneksi tarvinnut lopettaa.

Viime vuosien aikana hiihtäminen tasaaisessa maastossakin on jäänyt, osin kaatumisen pelon vuoksi.

Polven tekonivelleikkauksen jälkeen Merja ei ole enää pyöräillyt, vaikka ei ole koskaan pyöräillessä kaatunutkaan. Murtumia on tullut niistä paljon vuosien aikana.

- Liukkaus on pelottavaa. Kävely muuttuu herkästi köpöttelyksi, vaikka jalassa on nastakengät ja käsissä sauvat.

Merja loukkasi olkapäänsä kiertäjälavosimen pahasti vuosina 2008 ja 2011. Jälkimmäisen tapaturman jälkeen olkapäätä ei enää voitu korjata leikkauksella, ja Merja joutui jäämään ensin pitkälle sairauslomalle ja vuonna 2012 hän jäi työkyvyttömyyseläkkeelle.

- Eläkkeelle jääminen oli todella kova paikka. Oli hirveää, kun se tuli niin yllättäen. Sitten ajattelin, että asiat ovat kuitenkin siinä mielessä hyvin, että en ole kuolemassa.

Eläkkeelle jäämisen jälkeen Merja jatkoi vielä keikkatöissä Karinakodissa oman jaksamisensa huomioiden aina kesään 2022 asti.

Merjalle on tullut murtumia matkan varrella lisää niin kylkiluihin, ranteeseen kuin jalkapöytäinkin. Erään tapaturman jälkeen Merjan käyttäessä kyynärsauvoja hänelle tuli rintalastaan murtuma. Samoihin aikoihin hänellä oli astmakontrolli, jossa otettiin keuhkokuivat. Kuvista selvisi, että sekä rintarangassa että kylkiluissa olivat patologiset murtumat.

Merja pääsi endokrinologian poliklinikan asiakkaaksi vuonna 2018. Siellä hänelle tehtiin luustokartta, jossa nähtiin murtumat ja huomattiin myös, että Merjan rintarangan luusto on erityisen hauras. Pitkän tauon jäl-

keen luustolääkitys aloitettiin uudelleen. Merja jatkoi lääkityksen käyttöä vuoden 2022 kevääseen, jolloin tutkimuksissa havaittiin osteoporoosin hieman parantuneen ja muuttuneen osteopeniaksi.

Luonto, läheiset ja kulttuuri tuovat voimavaroja

Yksi Merjan voimavarojen lähteistä on luonto. Lapin luonto on erityisen lähellä hänen sydäntään.

” Lukuisat murtumat eivät ole estäneet Merjaa tekemästä asioita, joista hän nauttii.”

- Kun liikun luonnossa, painan mieleeni jonkun kauniin maiseman. Kun on tylsää tai muuten huono hetki, niin kaivan maiseman muistoistani ja palaan siihen hetkeen, rauhoittavaan

ja voimaannuttavaan maisemaan. Tämä tapa on ollut minulla lapsesta asti, Merja kertoo ja jatkaa:

- Vietämme paljon aikaa myös saaristossa olevalla mökillämme, jonka perin isältäni. Se on minulle äärettömän tärkeä paikka.

Merja lukee paljon, erityisesti runoja. Hänellä on runsaasti erilaisia runokirjoja, joita hän lukee mielialan mukaan. Tämän jutun yhteydessä on kaksi Merjan haastattelua varten valitsemia, hänelle tärkeää runoa.





” Jos jää yksin miettimään asioita, tulee sellainen lumipalloefekti, että asiat tuntuvat paljon pahemmilta kuin ne ovatkaan.”

– Olen aina syönyt melko terveellisesti. Maitoa en ole juonut vuosiin, mutta syön erilaisia maitotuotteita, kuten juustoja ja jogurttia.

Merjan allergiat rajoittavat hänen ruokavaliotaan ja erityisesti niiden ruoka-aineiden käyttöä, jotka olisivat osteoporoosin hoidon ja luuston näkökulmasta tärkeitä.

– Joudun miettimään tosi tarkkaan, että saan riittävästi ja monipuolisesti ravinteita.

Missään hoitopaikassa tai terveysasemalla ei tarjottu tietoa yhdistyksestä eikä osteoporoosista tai sen omahoidosta sen enempää.

– Olen itse tiedonjanoinen. Jos en tiedä jotain, niin etsin ja löydän tiedon käsiini. Luustoliiton verkkosivulta löytyy hyvin tietoa.

Merja on käynyt säännöllisesti kuntosalilla niin kauan kuin muistaa, tällä hetkellä kerran viikossa. Turun kaupunki tukee yhdistysten järjestämiä ryhmiä maksuttomilla kuntosalivuoroilla. Lisäksi Merja pääsi mukaan selän terveyttä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia vahvistavaan Liikkeelle-ryhmään. Liikkeelle-toiminnan järjestävät yhteistyössä Turun kaupungin liikuntapalvelut, TULE-tietokeskus, Turun ammattikorkeakoulu, Turun ammatti-instituutti sekä Paavo Nurmi-keskus.

Merja on kokenut ryhmän todella innostavaksi ja hyväksi. Ryhmässä on luentoja ja yhdessä liikkumista, erilaisia liikkumiskokeiluja. Luustoyhdistyksen jäsenenä voi osallistua myös kaikkiin kumppanuusyhdistysten järjestämiin liikuntatapahtumiin. Merjan suosikkilajeja kuntosalin ohella ovat vesijuoksu ja tanssi.

– Turun kaupungilla on paljon liikuntatarjontaa. Jos vain itse on aktiivinen, niin löytää varmasti itseä innostavan liikuntatavan tai ryhmän, kannustaa Merja.

Monissa kaupungeissa on tarjolla myös yksilöllistä liikuntaneuvontaa liikkumisen aloittamisen tueksi.

Mukaan luustoyhdistyksen toimintaan

Samaan aikaan eläkkeelle jäämisen kanssa Merjan arjesta jäi yhtäkkisesti pois myös aktiivinen ammattiyhdistystoiminta.

– Onneksi Turkuun perustettiin juuri silloin SPR:n terveystoiminta, jonne haettiin hoitoalan ammattilaisia, Merja kertoo ja jatkaa:

– Olin terveystoiminnan mukana koronapandemian alkuun asti.

Luustoyhdistykseen Merja löysi toisen aktiivisen vapaaehtoisen kautta. He tutustuivat SPR:n toiminnassa ja Merjan lopettaessa terveystoimintaa, hän siirtyi aktiivisemmin mukaan luustoyhdistyksen toimintaan.

Merja kokee tärkeäksi, että ihmiset löytäisivät yhdistyksen ja saisivat tietoa sekä tukea sairauden kanssa elämiseen.

– Vertaistuki on äärettömän tärkeää ihan missä sairaudessa tai elämäntilanteessa tahansa, korostaa Merja.

– Varsinkin sairauden alkuvaiheessa voi olla aika hukassa oman itsensä kanssa. Silloin yhdistyksestä ja vertaisilta saa tietoa ja tukea. Tämän sairauden kanssa kyllä pärjää!

”Aikuisuuteen kuuluu elämän risaisuuden hyväksyminen. Kun tuhannennen kerran antaa itselleen anteeksi samasta asiasta ei ole enää varaa tuomita muita.”
– Tommy Hellsten

TEKSTI: TIINA KURONEN
JA JENNY LOHIKIVI
KUVAT: NINA SALOKANGAS VISUALS

– Eri runot sopivat erilaisiin hetkiin, kuten musiikkikiin.

Hän harrastaa muutenkin monipuolisesti kulttuuria, kuten kuuntelee musiikkia, käy teattereissa ja konserteissa. Eläkkeelle jäädessään hän liittyi Turun teatterikerhoon, joka tekee teatterimatkoja.

– Sillä tavalla tulee lähdettyä liikkeelle ja koettua erilaisia elämyksiä!

Lapset ja lapsenlapset tuovat Merjan arkeen iloa ja touhua. Hän toteaa, että eläkkeellä ollessa ei ole ollut vapaa-ajan ongelmia. Lisäksi Merjalla on muutama oikein hyvä ystävä, jotka ovat olleet todella tärkeitä läpi elämän.

– Heidän kanssaan on eletty läpi ilot ja surut.

Kiinnostus osteoporoosin omahoitoon sytty

Luuston ja osteoporoosin omahoitoon Merja ei kiinnittänyt juurikaan huomiota vielä työelämässä ollessaan.

– Kun liityin luustoyhdistykseen, asia alkoi kiinnostaa minua, Merja kertoo ja jatkaa.



Nuorten D-vitamiinin saanti

Suomaisen tutkimuksen mukaan nuorten D-vitamiinin saanti oli pääosin hyvällä tasolla. Tutkimuksen mukaan kuitenkin

joka neljäs 15–17-vuotiaan nuoren päivittäinen D-vitamiinin saanti jäi alle suositusten eli alle 10 mikrogrammaan päivässä. Lisäksi joka kol-

mannella nuorella D-vitamiinin pitoisuus veressä oli liian pieni eli alle 50 nmol/l.

Nuorten tärkeimmät D-vitamiinin lähteet olivat D-vitamiinilisät, maito ja kasvismargariinit. D-vitamiinitasoihin vaikuttivat myös muun muassa ulkomaanmatkat aurinkoisin maihin sekä se, kuinka paljon nuori ulkoili.

D-vitamiinin vajaus oli harvinaisempaa korkeasti koulutetuissa ja varakkaammissa perheissä. D-vitamiinin vajauksen vaarassa ovat etenkin nuoret, jotka eivät käytä D-vitamiinilisä tai elintarvikkeita, joihin on lisätty D-vitamiinia. Tutkimukseen osallistui 265 nuorta.

Lähteet:
Duodecim Terveystoiminta 23.2.2023. Valtaosa suomalaisnuorista saa riittävästi D-vitamiinia. Uutispalvelu Duodecim.

Soininen ym. 2023. Sources of vitamin D and determinants of serum 25-hydroxy vitamin D in Finnish adolescents. Volume 62, 1011–1025. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-02203039-y>

Tummaihoisille ja peittävästi pukeutuville lisää D-vitamiinia

FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan työikäisistä miehistä 28 % ja naisista 15 % olivat D-vitamiinin puutteessa (seerumin pitoisuus oli alle 50 nmol/l), vaikka he saivat keskimäärin yli kaksinkertaisesti D-vitamiinia suosituksi verrattuna. Suomessa asuville tummaihoisille ja peittävästi pukeutuville henkilöille suositellaankin 20 µg D-vitamiinia vuorokaudessa ympäri vuoden, sillä D-vitamiinin muodostuminen iholla on heillä heikkoa.

Ruotsissa vuonna 2016 tehdyssä somalinaisiin kohdistuneessa satunnaistetussa tutkimuksessa havaittiin, että D-vitamiinipitoisuuden mediaani jäi 20 µg/vrk D-vitamiinia saaneilla yhä alle puutusrajan ollen keskimäärin 38 nmol/l. Sen sijaan 40 µg/vrk saaneilla luku oli 60,5 nmol/l. Tämä onkin hyvä huomioida, kun puhutaan luustoterveystietä: nykyiset suosituksemme eivät kaikille riitä.

Lähde: Lääkärilehti (20.1.2023) 3–4/2023, 90.



Koonneet Pauliina Tamminen ja Ansa Holm

Lonkkamurtumien määrän nousu taittui Etelä-Karjalassa

Ikäystävällinen Etelä-Karjala-hankkeen koordinoimaa kaatumisen ehkäisyn yhteistä työtä on tehty määrätietoisesti ja aiempaa laajemmin koko maakunnan alueella. Yhteistyössä mukana ovat olleet

maakunnallinen ikäverkosto, Ikäinstituutti, hyvinvointialueen eri toimijat, alueen kunnat, järjestöt, seurakunnat, oppilaitokset, vanhus- ja vammaisneuvostot sekä eteläkarjalaiset asukkaat.

Lonkkamurtuman hoitosuositus käytäntöön

Tutkimustulos vahvisti hoitosuosituksen mukaisen käytännön: lonkkamurtumapotilailta tulee selvittää riittävä kalsiumin saanti ja D-vitamiinin eli kalsidiolin pitoisuus veressä ja tehdä niiden perusteella yksilöllinen hoidon suunnittelu. Hoidon toteuttaminen tulisi tarkistaa 3–4 kuukauden kuluttua hoidon aloituksesta.

Tämän lisäksi tulee kiinnittää huomiota lonkkamurtumapotilaiden vajaaravitsemuksen tunnistamiseen, laihtuminen pitää pysäyttää, ja tärkeää on turvata riittävä proteiinin saanti ja lihasvoiman ylläpito.

”Jo hoidon alussa tulisi arvioida ja suunnitella varsinaisen luustolääkityksen tarve sekä toteuttaa monitekijäiset kaatumisen ehkäisytoimet. Väestötasolla kaatumisen ja murtu-

kaatumisen ehkäisyn yhteistyön tavoitteita Etelä-Karjalassa ovat kaatumisiin liittyvän inhimillisen kärsimyksen vähentäminen, ikääntyneiden oman vastuullisuuden, tiedon, toiminnan ja osallisuuden paraneminen sekä ikääntyneiden kaatumisriskien parempi tunnistaminen ja niihin puuttuminen.

Esimerkkejä kaatumisen ehkäisyn yhteisestä työstä ovat henkilöstön osallistuminen Duodecimin kaatumisen ehkäisyn verkkokurssille, Pysytään pystyssä -liikuntaryhmät ja lyhyen kaatumisvaaran arvioinnin käyttöönotto muistipoliklinikalla.

Vuonna 2021 lonkkamurtumien määrä Etelä-Karjalassa nousi 10 %, mutta vuonna 2022 nousua oli enää vain 4 %. Lisäksi Etelä-Karjalassa säännöllisen kotihoidon asiakkaiden lonkkamurtumat vähentyivät 35 % vuoden 2022 aikana.

Lähteet:

Etelä-Karjalan hyvinvointialue. ePressitiedote 19.1.2023. Kotihoidon asukkaiden lonkkamurtumat vähentyneet 35 prosenttia Etelä-Karjalassa.

Etelä-Karjalan hyvinvointialue. Kaatumisen ehkäisy kuuluu Sinulle, minulle ja meille kaikille – se ei ole jonkun muun asia. www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voihyvin/turvallisuuden-edistaminen/

Innokylä. Etelä-Karjalan kaatumisen ehkäisy-malli. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/etela-karjalan-kaatumisen-ehkaisy-malli>

Kuntalehti 13.2.2023. Etelä-Karjalassa onnistuttiin vähentämään ikäihmisten lonkkamurtumia, hyte-kerroin motivoi kuntia.

mien ehkäisy tulisi ottaa aktiiviseen ja laaja-alaiseen kansallisten suositusten mukaiseen käyttöön sisältäen ohjeistuksen liikuntaan, ravitsemukseen ja myös ympäristöolosuhteisiin.”

Lähde: Pehkonen ym. Yksilöllinen hoidon suunnittelu paransi kalsiumin ja D-vitamiinin saantia lonkkamurtuman jälkeen. *Lääkärilehti* 2023, 78. Laakarilehti.fi/e34175 (24.1.2023)

Syövän sairastaneiden kohonnut murtumariski

Suomessa joka kolmas sairastuu syöpään jossain vaiheessa elämäänsä ja heistä kaksi kolmesta paranee. Syöpädiagnoosin saa vuosittain noin 30 000 suomalaista.

Yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan pitkälle edenneeseen syöpään sairastuneilla ja siitä selvinneillä oli kaksi kertaa suurempi riski luunmurtumiin kuin niillä, jotka eivät olleet sairastaneet syöpää. Tutkimukseen osallistui 92 000 henkilöä, jotka olivat keskimäärin 69-vuotiaita ja joista 14 000 sairastui syöpään vuosina 1999–2017. Varsinkin lonkka- ja nikkamurtumat olivat yleisiä tutkimuksessa mukana olleilla ja erityisesti niillä, jotka olivat saaneet kemoterapiaa.

Syövästä selvinneiden murtumariskin todennäköisesti vaikuttavat kiihtynyt osteoporoosi, lihasmassan vähyys, huono tasapaino ja kävelyn vaikeutuminen. Tutkimuksen mukaan tupakointi suurensi ja fyysisen aktiivisuus pienensi murtumariskiä.

Lähteet:

Duodecim Terveysportti 23.1.2023. Syövästä selvinneet ovat suurentaneet luunmurtumavaarassa. *Uutispalvelu Duodecim*.

Rees-Punia ym. 2023. Fracture risk among older cancer survivors compared with older adults without a history of cancer. *JAMA Oncology* 2023;9(1):79–87. <https://doi.org/10.1001/jamaoncol.2022.5153>



Kuva: Pexels

Ammattilaiset tarvitsevat lisää osaamista kaatumisen ehkäisyyn

Pohjois-Savossa terveydenhuollon ammattilaisille tehdyn kyselyn mukaan vastaajista lähes puolet koki tarvitsevansa koulutusta kaatumisen ehkäisystä ja siihen liittyvistä asioista. Erityinen tarve oli osaamisen lisäämisestä kaatumisvaaran arviointiin, mittareiden käyttöön ja hyviin käytäntöihin.

Tavallista oli, että terveydenhuollon ammattilainen ei tiennyt, voiko nähdä oman yksikkönsä kaatumistilastoja. Kehittämistoimenpiteitä kaatumistapaturmien ehkäisemiseksi esitettiin yli 40 %:n mielestä, mutta niiden toteutumista seurattiin vain harvoin. 40 %:ssa yksiköistä oli kaatumisen ehkäisyn toimintamalleja, mutta ne olivat käytössä vain joka viidennessä yksikössä.

Puutteita oli myös kaatumisten hoitokertomukseen kirjaamisessa, haittatahtumailmoitusten tekemisessä ja tiedottamisessa jatkohoittoon. Kaatumisen ehkäisy ei myöskään ollut osa henkilöstön perehdytysprosesseja.

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto (AKE) toteutti kyselyn vuoden 2022 lopulla Kysin erityis-

vastuualueella. Kyselyyn vastasi 626 ammattilaista 12 julkisesta sekä neljästä yksityisestä organisaatiosta.

Lähde: laakarilehti.fi/terveydenhuolto/terveydenhuollon-ammattilaisilta-puuttuu-tietoa-kaatumisen-ehkaisyta/ (15.3.2023)



Kuva: Pexels



Joka kolmas 75+-vuotias käyttää vältettäviä lääkkeitä

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean mukaan kolmasosa 75-vuotta täyttäneistä suomalaisista on hankkinut vähintään yhden vältettäväksi suositellun lääkkeen. Tällöin lääkettä voi ylittää lääkkeestä saatavan hyödyn.

Vältettäväksi suositeltavat lääkkeet ovat löydettävissä Fimean ylläpitämästä Lääke75-tietokannasta. Yleisimpiä lääkeaineita tietokannassa ovat kodeiini, tramadoli ja nitrofuranoliini.

Lähde: <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-022-03706-z>

”Terveiden edistäminen tapahtuu pitkälti terveystalouden ulkopuolella. Nämä toimijat tuottavat vähän terveyttä, mutta paljon hyvää hoitoa, hoivaa ja pärjäämistä. Jos emme näe terveyden edistämisen kokonaisuutta, käytämme suhteellisesti liian suuren osan voimavaroista sairauksien hoitoon. Se on poissa muualta ja synnyttämme hyvinvointivajeita. Se synnyttää uusia terveysongelmia, joita paikkaamme uusilla palveluilla. Kierre on kallis ja tehoton.”

Terveystalouden professori Kristiina Patja.

Lähde: Lääkärilehti (13.1.2023) 1–2/2023, 31.

Toiminnanohjauksen harjoituksilla positiivisia vaikutuksia kävelykykyyn

Toiminnanohjaus koostuu tarkkaavuuden ylläpitämisestä, toiminnan sujuvuudesta, toiminnan joustavasta vaihtamisesta ja työmuistista. Toiminnanohjaus mahdollistaa tavoitteellisen toiminnan ja sujuvan ongelmanratkaisun.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan väitöskirjan mukaan toiminnanohjaus vaikuttaa keski-ikäisten ja ikääntyneiden naisten alaraajojen toimintakykyyn ja kävelyyn. Kävelyvaikeudet puolestaan heikentävät päivittäisistä toimista selviytymistä ja vähentävät ulkona liikkumista. Toiminta- ja liikkumiskyvyn heikentyminen taas lisää kaatumisriskiä ja sitä kautta luun murtumien mahdollisuutta.

Toiminnanohjausta ja sitä kautta kävelykykyä voi ylläpitää ja kohentaa tekemällä aivojumbppaa monipuolisen ja nousujohteisen liikunnan lisäksi. Aivojumbppaa ovat esimerkiksi tehtävät ja toiminta, jotka vaikuttavat työmuistin ylläpitoon, suunnittelukykyyn, tiedon soveltamiseen ja päätöksien tekoon.

Lähteet:

STT-info 16.1.2023. Toiminnanohjauksen taso voi vaikuttaa kävelykykyyn – apua aivojumbppaan ja liikunnasta. Jyväskylän yliopisto.

Tirkkonen 2022. Cognitive and physical function among middle-aged and older people. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-9268-2>

Uudet hyvinvointialueet haasteissa

Hyvinvointialueet ovat THL:n asiantuntija-arvion mukaan haasteiden keskellä. Yksi haasteista on sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön lähitulevaisuudessa tapahtuva eläköityminen, joka hankaloittaa entisestään henkilöstöpulaa. Tämän lisäksi koronavuodet synnyttivät hoitovelan. Nämä yhdessä vaikeuttavat palvelujen oikea-aikaista saatavuutta.

Haavoittuvassa asemassa olevat väestöryhmät ovat erityisen vaikeassa asemassa: esimerkiksi ikääntyneiden pääsy kotihoitoon ja asumispalveluihin on vaikeutunut, ja tämä puolestaan heijastuu mm. päivystystilanteisiin.

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen piiriin pääsee kaikkiaan huonosti: erikoissairaanhoidon odottaa aiempaa useampi ja kiireettömään hoitoon saa odottaa aiempaa pidempään. Myös monisairaiden henkilöiden hoidon jatkuvuus perusterveydenhuollossa on heikentynyt.

Yhtenä hyvänä asiana nähdään moniammatillisuuden kehittyminen hyvinvointialueiden käynnistymisen myötä. Ongelmien ratkaisuna nähdään toimintakäytäntöjen, sähköisten palvelujen ja sähköisten järjestelmien kehittäminen sekä palvelukokonaisuuksien yhdenmukaistaminen



ja uudistaminen. Tätä työtä ohjaavat hyvinvointialueiden strategiset tavoitteet ja toki talouden kapenevat reunaehdot.

Lähde: Croell ym. Tiedosta arviointiin. Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestäminen Suomessa. THL. Päätöksen tueksi 1/2023.

Kela-korvattavuus leikkurissa

Vuoden 2023 alusta lähtien suurimmasta osasta yksityislääkärin määräämiä hoitoja ja tutkimuksia ei enää makseta Kela-korvausta. Lisäksi jatkossa Kela korvaa matkoja yksityiseen sairaanhoitoon vain siinä tapauksessa, jos siellä annettu hoitokin on Kela-korvauksen piirissä.

Kela korvauksen ulkopuolelle jäävät matkakulut eivät myöskään kerrytä vuotuista matkaomavastuuta.

Jatkossa Kela-korvauksen voi saada ainoastaan yksityisen psykiatrian erikoislääkärin, suu- ja leukakirurgian erikoishammaslääkärin tai hammaslääkärin määräämistä sairaanhoidon tutkimuksista ja toimenpiteistä. Jos tutkimuksen tai toimenpiteen on määrännyt jokin muu lääkäri, kustannukset eivät kuulu korvauksen piiriin.

Lähde: kela.fi/ajankohtaista-henkilöasiakkaat (9.12.2022)



Kalsium – elimistön yleisin kivennäisaine

Aikuinen ihminen kantaa 1,0–1,2 kiloa kalsiumia luustossa rakennusaineena. Kalsiumia tarvitaan moniin muihinkin tehtäviin kuten veren hyytymiseen, hampaiden kehitykseen sekä lihasten ja hermoston toimintaan. Näiden tehtävien turvaamiseksi hormonit ylläpitävät veren kalsiumpitoisuutta vakaana. Jos kalsiumpitoisuus pienenee, vapautuu vereen kalsiumia varastosta eli luustosta. Siksi pitkäaikainen niukka kalsiumin saanti haurastuttaa luustoa.

Lisäkilpirauhashormoni eli parathormoni (PTH) on välttämätön kalsiumineenvaihdunnan säätelijä. Hormonia muodostuu omenansiemmenten kokoisissa lisäkilpirauhasissa, joita on tyypillisesti neljä kappaletta kilpirauhasen takapinnalla. Myös kilpirauhasen muodostama kalsitoniinihormoni osallistuu veren kalsiumpitoisuuden säätelyyn, joskin sen merkitys on parathormonia vähäisempi. Jos veren kalsiumpitoisuus pienenee, lisäkilpirauhanen vapauttaa parathormonia vereen. Parathormoni aktivoi munuaisissa D-vitamiinin kalsitrioliksi, jonka vaikutuksesta kalsiumin imeytyminen ohutsuolesta tehostuu merkittävästi, noin 10–15 prosentista 30–80 prosenttiin. Parathormoni ja kalsitrioli aktivoivat kalsiumin vapautumista luustosta vereen ja vähentävät kalsiumin eritystä virtsaan. Näin veren kalsiumpitoisuus palautuu ennalleen, mikä on edellytys muun muassa lihasten supistumiselle, hermoimpulssien kululle.

Jos kalsiumpitoisuus suurenee, kilpirauhanen vapauttaa kalsitoniinihormonia, joka estää kalsiumin irtaamista luustosta ja lisää kalsiumin erittymistä virtsaan. Tasapainotilassa kalsiumia saadaan ravinnosta sen verran kuin sitä virtsaan erittyy.

Pitkäaikainen niukka kalsiumin saanti ravinnosta haurastuttaa luustoa, kun parathormoni ja D-vitamiini kiihdyttävät kalsiumkatoa luustosta. Jos taas D-vitamiinia on riittämättömästi, kalsiumin imeytyminen ravinnosta heikkenee, jolloin parathormoni vakauttaa veren kalsiumtason.

Kalsiumin tarve lisääntyy kasvukausina

Kalsiumin imeytyminen tehostuu lapsuuden ja nuoruuden aikana sekä raskaus- ja imetysaikana. Riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti turvaa luun massan ja tiheyden kehittymistä lapsuus- ja nuoruusajana; luutiheyden kasvu on suurimmillaan

Ikä	Kalsium (mg/vrk)
6–11 kk	540
1–5 v.	600
6–9	700
10–20	900
21–	800
Raskaus- ja imetysaika	900

Taulukko 1: Kalsiumin saantisuosituksot (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)

	Määrä, joka vastaa maitolasillista (1,5 dl)
Maitovalmisteet	
Maito, piimä, jugurtti	1,5 dl
Juusto	2 siivua = n. 30 g
Kalsiumtäydennetyt tuotteet	
Tuoremehu	1,5 dl
Soijajuoma	1,5 dl
Tofu	1 dl = 100 g
Kala	
Silakka, tuore	50 g
Muikku, tuore	100 g
Kirjolohi, tuore	150 g
Kasvikset	
Valkopapu (kypsentämätön)	3 dl (240 g)
Parsakaali	5 dl = 200 g
Lehtikaali	4 dl = 160 g
Bataatti	8 dl = 980 g
Pinaatti	20 dl = 1 kg

Taulukko 2: Kalsiumin saannin tyydyttämiseksi tulisi päivittäin valita 4–5 vaihtoehtoa seuraavista annoksista. Suositeltava kalsiumin saanti aikuiselle 800 mg. (Voutilainen ym. 2016)

tytöillä 11–13 ja pojilla 13–17 vuoden iässä. Siksi nuorten kalsiumin saantisuositus on jonkin verran suurempi kuin aikuisväestöllä (taulukko 1).

Raskaus- ja imetysaikana kalsiumin tarve lisääntyy, ja siksi myös kalsiumia imeytyy tavallista enemmän. Jos saanti ravinnosta jää niukaksi, elimistö vapauttaa kalsiumia äidin luustosta. Näin luonto turvaa sikiön luuston kehitystä ja riittävän määrän kalsiumia rintamaitoon. Imetysaikana maitoon erittyy poikkeuksellisen paljon kalsiumia, ja äidin luuntiheys todennäköisesti hieman vähenee puolen vuoden imetyksen aikana. Luustomuutokset korjaantuvat yleensä nopeasti imetyksen jälkeen, kun estrogeenitoiminta normalisoituu ja kuukautiset alkavat.

Kalsiumin eritysvirtsaan lisääntyy naisilla vaihdevuosien jälkeen, koska estrogeenierityksen hiipuminen johtaa luun menetykseen. Miehillä luuston haurastuminen on hitaampaa. Usein ikäihmisillä osteoporoosi eli luukato voi johtua myös parathormonin liikaerityksestä ja heikosta D-vitamiinitilasta, sillä D-vitamiinin aktiivointi ja toiminta heikkenee ikääntyneillä.

Kalsiumin ja D-vitamiinin riittävä saanti ikäihmisillä hidastaa luustomuutoksia.

Maito ja muut kalsiumin lähteet

Suomalaisen Finravinto 2017 -tutkimuksen mukaan suomalainen aikuisväestö saa riittävästi kalsiumia ruuastaan. Maitovalmisteet ovat tärkein kalsiumin lähde; niiden osuus suomalaisten kalsiumin saannista on noin 60 prosenttia. Kalsiumista saadaan noin 10 prosenttia niin kalsiumtäydennetyistä juomista kuin kasviksista. Maitovalmisteissa ja kaloissa on tehokkaasti imeytyvää kalsiumia (taulukko 2).

Kaalit ovat poikkeuksellisia kasvikunnan tuotteita, sillä niistä kalsium imeytyy hyvin. Kaali saattaa sulata



huonosti aiheuttaen vatsanpuruja. Siksi kaalia ei pysty kovin suuria määriä syömään. Monista kasvipiperäisistä lähteistä kuten seesaminsiemennistä tai manteleista kalsium ei juurikaan imeydy. Niissä kalsium on sitoutunut fytaattiin, josta ruuansulatuskanavan entsyymit eivät pysty kalsiumia irrottamaan imeytyvään muotoon. Siementen tai mantelien rikkominen ei paranna kalsiumin hyväksikäytettyä.

Maitovalmisteet turvaavat helposti kalsiumin saantia. Lapsiperheille kohdennettuja suosituksia (2019) maitovalmisteiden käytöstä voidaan soveltaa myös yleisesti aikuisväestöön. Kouluikäiset lapset, nuoret ja aikuiset saavat sopivasti kalsiumia, jos päivittäin nauttii nestemäisiä maitovalmisteita 5–6 desilitraa ja 2–3 viipaleta juustoa. Leikki-ikäisille lapsille riittää 4 desilitraa nestemäisiä maitovalmisteita ja viipale juustoa.



lisä, joka turvaa myös D-vitamiinin saannin, jotta kalsium imeytyy tehokkaasti.

Varmuuden vuoksi kalsiumlisää ei kannata ottaa. Jos kalsiumin saanti on runsasta, voi liika kalsium heikentää raudan imeytymistä. Kalsiumin suurimmaksi hyväksyttäväksi saanniksi on arvioitu 2500 mg/vrk.

Testaa kalsiumin saantisi

Pitkäaikainen riittävä kalsiumin saanti edistää luustoterveyttä. Kalsiumin saantiin kannattaa kiinnittää huomiota, erityisesti jos ei päivittäin käytä maitovalmisteita. Voit testata kalsiumin saantiasi Käypä hoito -suosituksesta löytyvän Kalsiumin saannin pika-arvioinnin avulla (<https://www.kaypahoito.fi/nix02083>).

TEKSTI: EEVA VOUTILAINEN, YLIOPISTO-OPETTAJA, ETL, ELINTARVIKE- JA RAVITSEMUSTIETEIDEN OSASTO, HELSINGIN YLIOPISTO

Artikkeli on ilmestynyt alun perin *Kilpirauhasliiton Kilpi-lehdessä* 4/2022.

Lähteet

Eerola H. Kalsium (P-Ca, Ca-albk ja Ca-Ion). Terveyskirjasto. 20.10.2022, www.terveyskirjasto.fi/snk03063

Langley-Evans Nutrition, health and disease – a lifespan approach. Chichester: Wiley-Blackwell, 2021

Mutanen M, Niinikoski H, Schwab U, ym. Ravitsemustiede. 8. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim 2021

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Fineli – elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki. 21.10.2022, <https://fineli.fi/fineli/fi/index>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 20.10.2021 www.julkari.fi/handle/10024/129744

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014

Valsta L, Kaartinen N, Tapanainen H. ym. Ravitsemus Suomessa – FinRavinto 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 12/2018

Voutilainen E, Fogelholm M, Mutanen M., Ravitsemustaito. Helsinki: Sanoma Pro 2016

Voutilainen E, Soisalo S, Elorinne L. Kasvisruokaa viisaasti. Helsinki: Duodecim 2019

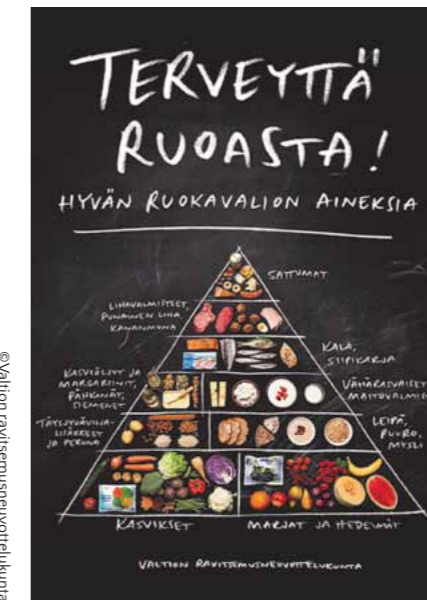
Luustoneuvonta

KYSYMYS:

Onko minun osteoporoosia sairastavana mahdollista saada kaikki luuston hyvinvoinnin kannalta tarvittavat ravintoaineet syömällä monipuolisesti vai tarvitseeko minun käyttää joitakin ravintolisiä?

Monipuolisen ravinnon merkitys

Monipuolinen ja tasapainoinen ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio kattaa pääsääntöisesti luuston hyvinvoinnin kannalta tarvittavien ravintoaineiden tarpeen. Ruokavalion koostamista helpottamaan on kehitetty ruokakolmio. Myös lautasmalli auttaa hahmottamaan terveellisen ruokavalion kokonaisuutta yksittäisellä aterialla.



On tärkeää kiinnittää ensin huomioita monipuolisen ruokavalion perusteisiin

- Säännöllinen ruokailu 3–5 kertaa päivässä
- Mahdollisimman monen värisiä vihanneksia, hedelmiä ja marjoja 5 oman nyrkin kokoista annosta päivässä
- Täysjyvävilja- ja maitotuotteita
- Kalaa vähintään kahdesti viikossa
- Hyviä rasvoja, riittävästi nesteitä ja maltilla suolaa

Vegaanin tärkeää huolehtia kalsiumista

Kasvissyönti ja erityisesti vegaani-ruokavalio, josta on jätetty pois kaikki eläinkunnan tuotteet, voivat johtaa kalsiumin riittämättömään saantiin. Kun maitovalmisteet jättää pois ruokavaliosta, kannattaa maitoa korvata kalsiumtäydennetyillä kasvipohjaisilla juomilla kuten kaura- ja soijajuomilla. Tuotteiden kalsium-,

D-vitamiini- ja myös jodipitoisuudet kannattaa tarkastaa, että ne olisivat maitoa vastaavat (taulukko 3).

1,5 dl maitoa sisältää kalsiumia 180 mikrog, D-vitamiinia 1,5 mikrog ja jodia 20 mikrog (Fineli)

Kalsiumlisä tarvittaessa

Jos kalsiumin saanti ravinnosta on niukkaa, on syytä turvautua erilliseen kalsiumlisään; suositeltavaa on valita

	Kalsium (Ca)	D-vitamiini (täydennetty)	Jodi
Maito	100	100	100
Maito, luomu	100	0	100
Soijajuoma, Ca- ja D-vit. täydennys	100	80	4
Soijajuoma, luomu ei täydennyksiä	15	0	4
Kaurajuoma, Ca- ja D-vit. täydennys	100	50	13
Kaurajuoma, ei täydennyksiä	5	0	8

Taulukko 3: Kasvijuomien täydennysten suhteelliset osuudet verrattuna maitoon. Maidon ravintoainepitoisuudet on merkitty 100:ksi. (soveltaen Voutilainen ym. 2019)

Jos sinulla on ruoka-aineallergioita tai haasteellisia ruoka-aineyliherkkyyksiä tai sairastat jotakin muuta pitkäaikaisa sairautta, selvitä yksilöllisen ravitsemusohjauksen mahdollisuutta hoitotahosi kanssa. Osteoporoosia tai osteopeniaa sairastavan on kiinnitettävä ruokavaliossa erityishuomiota kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin riittävään saantiin.

Kalsium on luuston tärkein rakennusaine

Kalsium antaa luulle lujuuden. Luusto toimii myös elimistön kalsiumvarastona. Elimistö tarvitsee kalsiumia moniin elintärkeisiin toimintoihin (keskushermosto, sydän ja lihakset). Ravinnosta tulee saada päivittäin riittävästi kalsiumia, jotta elimistö ei ota sitä luustosta.

Ravintoa kannattaa suosia ensisijaisena lähteenä kalsiumille, ja sitä onkin suositeltavaa olla pieninä annoksina pitkin päivää eri aterioilla. Maitotuotteet ovat edelleen tärkein ja yleisin kalsiumin lähde.

Maitotuotteita käyttämättömillä henkilöillä on riski saada ravinnostaan liian vähän kalsiumia. Onneksi nykyään on tarjolla jo laaja valikoima laktoosittomia tuotteita ja kasvispohjaisia juomia, jotka on täydennetty kalsiumilla. Kannattaa siis tarkastella käyttämiään valmisteita ja kiinnittää huomiota tuotteen kalsiumin määrään.

Kalsiumin lähteitä ovat myös ne kaura-, soija-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat sekä mehut ja kivennäisvedet, joihin on lisätty kalsiumia. Voit saada kalsiumia myös kalasta tai tofusta. Kasviksissa ja hedelmissä on pääsääntöisesti niukasti kalsiumia muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Lisäksi kalsiumin imeytyvyys kasviksista saattaa vaihdella.

Osteoporoosia sairastavalla kalsiumin kokonaissaannin tulisi olla 1 000–1 500 mg vuorokaudessa. Jos saat ravinnosta niukasti kalsiumia, voit käyttää tarvittaessa kalsiumlisää. Mahdollisen kalsiumlisän käytöstä on hyvä keskustella oman hoitotahon kanssa.

On tärkeää huomioida, että kalsiumlisä yhdessä ravinnon kalsiumin kanssa ei saa ylittää suositusta. Kalsiumin turvallisen saannin ylärajana pidetään terveillä aikuisilla 2 500 mg päivässä. Lisätietoa kalsiumista saa tämän lehden asiantuntija-artikkelista Kalsium – elimistön yleisin kivennäisaine.

D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään

Pelkästään ravinnosta on haastavaa saada riittävää määrää D-vitamiinia. Tämän vuoksi osteoporoosia sairastavassa D-vitamiinilisä ympäri vuoden käytettynä on yleensä tarpeen. Henkilökohtaisen D-vitamiinilisän määrän tulee perustua verikokeella mitattuun D-vitamiinitasoon (kalsidioli). Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen mukaan D-vitamiinipitoisuuden suositeltava taso verestä laboratoriotutkimuksella mitattuna on 75–120 nmol/l.

On tärkeää, että D-vitamiini on suositeltavalla tasolla, koska D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään ja tukee luukudoksen uusiutumista. Lisäksi sillä on vaikutusta lihasten toimintaan. Ravinnossa parhaat D-vitamiinin lähteet ovat kalaruuat sekä D-vitamiinilla täydennetyt maitotuotteet ja levitteet.



Proteiinia jokaiselle päivän aterialle

Proteiinia tarvitaan elimistössämme mm. lihaksiston ja luuston kasvuun sekä uusiutumiseen. Sillä on myös positiivinen vaikutus toimintakykyymme ja elimistön vastustusky-

kyyn. Proteiinia olisi hyvä olla päivän kaikilla aterioilla pieninä annoksina.

Proteiini vaikuttaa D-vitamiinin aktivoitumiseen kehossamme, jolloin puolestaan kalsium imeytyy paremmin. Huomioitavaa on myös, että ikääntyessä ja runsaasti liikkuessa proteiinin tarve kasvaa.

Aikuisten proteiinin saantisuositus on 1,1–1,3 g painokiloa kohti päivässä ja yli 65-vuotiaille 1,2–1,4 g painokiloa kohti päivässä. Esimerkiksi 68-vuotias 70 kg painoinen henkilö tarvitsee proteiinia noin 90 g päivässä (1,3 x 70 = 91).

Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi kana, kala, liha ja kananmuna, maitotuotteet sekä kasviproteiini-lähteet (esim. palkokasvit, soija ja tofu) ja niistä valmistetut elintarvikkeet. Kaikkinensa ruokavaliossa on hyvä suosia monipuolisesti eri proteiininlähteitä.

Kokonaisuus haltuun

Ruokakolmio havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta. Kolmion alaosaan olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan.

Suosituksen mukainen ruokavalio on koostumukseltaan monipuolinen ja vaihteleva, mikä mahdollistaa myös sen, että ruoka on sekä terveellistä että hyvän makuista. Myös kasvisruokavaliot monipuolisesti toteutettuna ja oikein koostettuna ovat ravintosisällöltään riittäviä ja rinnastettavissa perusruokavalioon.

Pelkästään kasvikuunnan tuotteita sisältävässä vegaaniruokavaliossa eläinkunnan tuotteet on korvattava ravitsemuksellisesti vastaavilla tuotteilla ja ravintolisät ovat tarpeen. Toteutus edellyttää erityistä ja tarkkaa suunnittelua.

Hyvä ravitsemustila edesauttaa fyysisistä ja psyykkistä jaksamista, unohtamatta makuelämyksiä ja yhdessä toteutuvien ruokailutilanteiden sosiaalista merkitystä.

Lukuvinkki

Vitamiinit, hivenaineet ja ravintolisät. Tunnista tarpeesi, valitse viisaasti. Kirjoittaja laillistettu ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen. Kirjapaja 2021.

Lähteet:

Duodecim. Osteoporoosin Käypä hoito. (kaypahoito.fi/hoi24065)

Luustoliitto. Löytöretki osteoporoosin omahoitoon. (luustoliitto.fi/tuote/loytoretki-osteoporoosin-omahoitoon/)

Luustoliitto. Osteoporoosi ja luustoterveellinen ravinto. (luustoliitto.fi/tuote/osteoporoosi-ja-luustoterveellinen-ravinto/)

Ruokavirasto. Terveyttä ruoasta Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. (ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/)

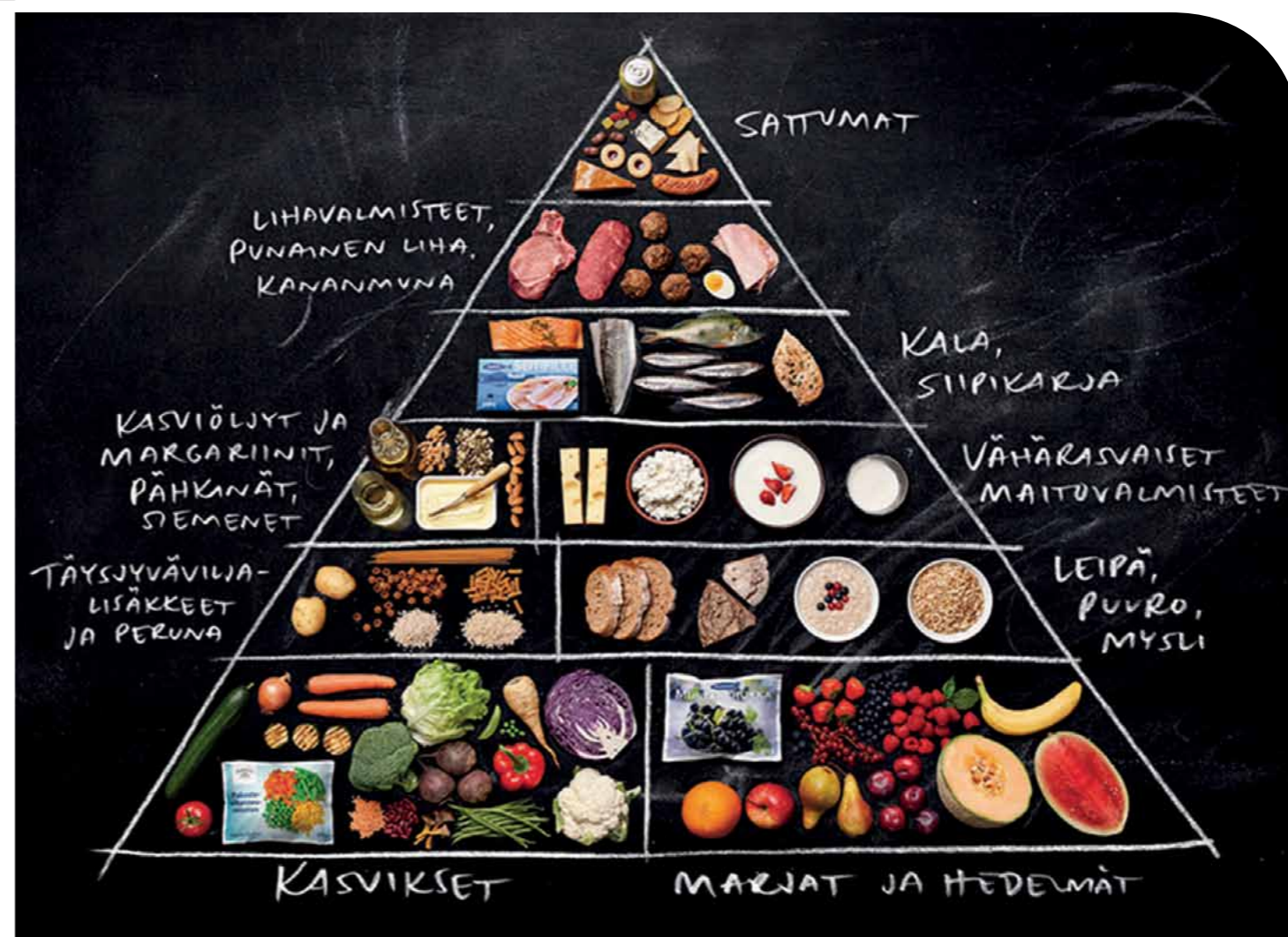
THL. Ravitsemushoitosuositus. (julkari.fi/handle/10024/146233)

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

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

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

Kuva: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta



Kun sinulla on todettu osteopenia tai osteoporoosi, muista ainakin nämä:

KALSIUM

- Osteoporoosia sairastavassa päivittäinen kokonaissaantisuositus on 1 000–1 500 mg päivässä (ravinnosta tai ravinnosta + kalsiumlisästä).

D-VITAMIINI

- Yksilöllinen annostus.
- Kalsidiolin pitoisuus mitattuna verestä laboratoriotutkimuksella: suositeltava taso on 75–120 nmol/l.

PROTEIINI

- Aikuiset 1,1–1,3 g/kg päivässä ja yli 65-vuotiaat 1,2–1,4 g/kg päivässä.

RUOKAVALIO

- Monipuolinen ja värikäs, säännöllinen ruokailu 3–5 kertaa päivässä.

Kipu on merkittävä toimintakyvyn ja elämänlaadun huonontaja

Kipu on yleisin hoitoon hakeutumisen syy. Se koskettaa monia ja aiheuttaa sekä välittömiä että välillisiä kustannuksia niin yksilölle kuin yhteiskunnalle. Kirjoitussarjan ensimmäisessä osassa kerrotaan, mistä kivussa on kysymys, mikä on sen merkitys ja miten kivun hoito on Suomessa järjestetty.



Dosentti Timo Pohjolainen

Kipuaistin tehtävänä on varoittaa uhkaavasta vaarasta. Se turvaa myös vaurion paranemista; kiipeä kehonosa pyritään pitämään levossa, jotta vaurio saa rauhassa toipua. Paranemisen myötä kipu vähenee ja aktiviteetit palaavat normaaleiksi. Kipuaisti on välttämätön elossa säilymisen kannalta. Harvinaisen geenimutaation aiheuttama synnynnäinen kyvyttömyys aistia kipua johtaa kuolemaan nuorella iällä vammojen ja niiden komplikaatioiden takia.

Mitä kipu on?

Kipu on epämiellyttävä kokemus, joka liittyy kudosaivuriin tai sen uhkaan tai jota kuvataan kudosaivurion käsittein. Akuutti kipu voi merkitä henkeä uhkaavaa hätätilannetta, jossa välitön tutkimus ja hoito ovat tarpeen. Toisaalta kivun taustalla ei tarvitse välttämättä olla lainkaan elimistölle haitallista tapahtumaa. Kipu on henkilökohtainen kokemus, jota ei

pidä kyseenalaistaa, vaan pikemmin pyrkiä kartoittamaan sen taustoja ja mekanismeja.

Kliinisessä työssä kipu on oire, jonka syy ja hoitomahtoisuudet – sekä synnynmukainen että oireenmukainen – pyritään selvittämään. Psykososiaaliset tekijät, kuten mieliala, odotukset, pelot, aiemmat kokemukset ja opitut käyttäytymismallit, vaikuttavat kivun kokemiseen. Kivun moniulotteisuuden vuoksi diagnostiikka edellyttää riittäviä tietoja kipufysiologiasta, huolellista potilaan tutkimista ja biopsykososiaalista hoitoa.

Pitkäkestoinen kipu on yleistä

Pitkäkestoinen kipu on yleinen vaiva. Euroopan maita koskevan tutkimuksen mukaan viidesosalla aikuisista on yli puoli vuotta kestänyt kiputila, joka oireilee useita kertoja viikossa, on voimakkuudeltaan vähintään kohtalainen ja alentaa toimintakykyä. Yleisimpiä kivun aiheuttajia ovat nivelrikko, selkärangan rappeumamuutokset ja vammojen jälkitilat.

Kipu on yleisin hoitoon hakeutumisen syy. Suomen terveyskeskuksissa 40 prosenttia lääkäriissä käyneistä tehdään kivun vuoksi, ja noin viidesosalla potilaista kipu on kestänyt vähintään puoli vuotta. Suurin osa kroonisista kivuista johtuu tuki- ja liikuntaelinsairauksista (tules) tai neuropaattisista kiputiloista.

Suomalaisen väestötutkimuksen mukaan krooninen kipu on erittäin merkittävä koettu huonoon terveyteen liittyvä tekijä. Aikuisväes-

töstä 27 prosenttia koki terveytensä kohtalaiseksi ja 8 prosenttia huonoksi, ja päivittäisestä kroonisesta kivusta kärsivien koettu terveydentila oli huono 12 kertaa todennäköisemmin kuin kipua kokemattomilla ihmisillä.

Kipu luokitellaan syntymekanismien ja keston mukaan

Syntymekanismien perusteella kipu luokitellaan nosiseptiiviseksi eli kudosaivuriokivuksi, neuropaattiseksi eli hermovauriokivuksi ja idiopaattiseksi eli mekanismeiltaan puutteellisesti tunnetuksi kivuksi. Kudosaivuriokivun syynä on kipureseptorien aktivoituminen fyysikaalisen tai kemiallisen ärsyksen seurauksena tilanteessa, jossa kudosaivurio on tapahtunut tai se on uhkaamassa. Kudosaivuriokipu viesti välittyy joko somaattisia tai viskeraalisia (sisäelimeillä) keskushermostoon tuovia säikeitä pitkin. Kudosaivuriokivussa itse kipurata säilyy vaurioitumattomana. Esimerkkejä tästä ovat nivelrikon, tulehduksen ja iskemian aiheuttama kipu.

Neuropaattinen eli hermovauriokipu syntyy kipuradan vaurion seurauksena. Mikäli kiputilan taustalla ei ole osoitettavissa kudosaivuriota eikä kivunaistintajärjestelmän vauriota, on kyse ns. idiopaattisesta kivusta (itse-syntyinen, itsenäinen, ilman tunnettua syytä alkava). Potilaalla voi olla yhtäaikaan useita eri kiputyyppisiä.

Keston perusteella kipu luokitellaan akuuttiin ja krooniseen kipuun. Kipu on krooninen, jos sen kesto ylittää kudosaivurion paranemiseen tarvittavan ajan. Kroonisen kivun syynä voi olla jatkuva kipureseptoreiden ärsytys (krooninen kudosaivuriokipu esim. nivelrikko), vaurio kipuradasa (hermovauriokipu) tai muutokset kipuaistin sentraalisessa säätelyssä (idiopaattiset kipuoireyhtymät, kuten fibromyalgia, kudosaivurion parane-

misen jälkeen jatkuva pitkäkestoinen kipu). Näissä tilanteissa kivun kroonisuuden määritelmä on sopimusvarainen, esimerkiksi vähintään kolme kuukautta.

Pitkäkestoinen kivun hoidon järjestäminen

Kipukokemus on moniulotteinen. Siihen nivoutuu aistimuksen lisäksi sekä tunne-elämä että älyllinen arviointi. Kipu on merkittävin potilaan toimintakyvyn ja elämänlaadun huonontaja. Kivun mittaaminen on vaikeaa, ja sen arvioinnissa on luotettava potilaan ilmoitukseen. Kivun hyvä hoito edellyttää luottamuksellista hoitosuhdetta omalääkärin kanssa ja toimivia hoitoketjuja perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä.

Kipu aiheuttaa sekä välittömiä tutkimus-, hoito- ja kuntoutus- että välillisiä sairauspäiväraha- ja eläkekustannuksia sekä tuotantopanoksen menetyksiä. Suomessa sairauspäivä-

rahakausista noin kolmasosassa syy on tuki- ja liikuntaelinsairaus, josta yleisin on selkäkipu.

Sosiaali- ja terveysministeriö on ohjeistanut pitkäkestoinen kivun hoidon järjestämisen ns. hoitotakuuohjeissa. Perusterveydenhuollon tehtäviin kuuluvat kivun perusdiagnostiikka, pitkittymiselle altistavien tekijöiden kartoitus, syyn- ja oireenmukainen hoito, työkykykannanotot, potilaan omien selviytymiskeinojen tukeminen, sairauden tai vaurion edellyttämien lääkinnällisten kuntoutuksen järjestäminen sekä potilaan lähettäminen tarvittaessa moniammatilliseen laitostuntoutukseen.

Leikkauksen ja vaurion jälkeisen kivun pitkittyessä ensiarvio tehdään hoitaneessa yksikössä, ja pääsyn kipukonsultaatioon tulisi toteutua vaikeassa kivussa yhden ja kohtalaisessa kivussa kolmen kuukauden kuluessa. Jos kipu jatkuu potilasta merkittävästi haittaavana perusterveydenhuollon hoito- ja kuntoutustoimista huoli-

matta, potilas voi tarvita erikoislääkärikonsultaation. Jos kivun syy on epäselvä, suositellaan erikoissairaanhoidokonsultaatiota vaikeassa kivussa yhden kuukauden ja kohtalaisessa kivussa kolmen kuukauden kuluessa. Jos kivun syy tiedetään, lähete ohjataan alueellisten hoitoketjujen mukaisesti erikoissairaanhoidon, johon pääsyn tulee toteutua kuuden kuukauden kuluessa.

Tällä hetkellä varsinkaan pitkittyvän ja kroonistuneen kivun hoidon järjestäminen suurimmassa osassa sairaanhoitopiirejä ei valitettavasti toteudu edellä mainituissa aikarajoissa.

TIMO POHJOLAINEN
DOSENTTI, FYSIATRI, KIVUNHOIDON
JA KUNTOUTUKSEN ERITYISPÄTEVYYS

Artikkeli on ilmestynyt alun perin Selkäliiton Hyvä Selkä -lehdessä 3/2022.

Tupakka ja luusto

Tupakoinnin lukuisat haitalliset vaikutukset terveydelle tiedetään yleisesti. Yhtä lailla tuttua on nikotiinin aiheuttama voimakas riippuvuus. Myös nikotiinin terveyshaitat tunnustetaan koko ajan paremmin. Molemmat, sekä tupakka että nikotiini, ovat haitallisia luuston terveydelle. Lujan luuston keskeisenä kulmakivenä on monipuolisen ruokavalion, riittävän kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saannin sekä säännöllisen liikunnan lisäksi myös savuton ja nikotiiniton elämäntapa.

Tupakoinnin ja nikotiinin luustovaikutukset

Tupakka ja nikotiini ovat haitallisia luustolle sukupuoleen katsomatta. Tupakointi alentaa D-vitamiinitasoa ja huonontaa luun rakentajasolujen toimintaa sekä kalsiumin imeytymistä suolistosta. Nikotiini supistaa verisuonia, jonka seurauksena luun ja ruston hiussuonten verenkierto vähenee heikentäen niiden aineenvaihduntaa.

Tupakointi kiihdyttää myös luustolle tärkeän estrogeenin hajoamista, ja tupakoivilla naisilla myös estrogeenihoidon suojaava vaikutus osteoporoosia vastaan on pienempi kuin tupakoimattomilla. Lisäksi tupakoivilla naisilla vaihdevuodet ilmaantuvat aikaisemmin kuin tupakoimattomilla.

Luustoterveys ja tupakka -verkko-luento keskiviikkona 30.8.2023 klo 18.00-19.00.

Luennoitsijana LT, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri Lassi Nelimarkka. Tervetuloa kuuntelemaan minkälaisia vaikutuksia tupakoinnilla on luustoon ja miten tupakoinnin lopettaminen vaikuttaa luustoterveyteen. Lisätiedot ja osallistumislinkki: luustoliitto.fi/tupakka



Kuva: Pexels

Tupakoitsijoilla on pienempi luumassa kuin tupakoimattomilla, ja tämä on nähtävissä jo kasvuikäisillä tupakoijilla. Tupakoijilla myös murtariski on korkeampi, ja heillä on esimerkiksi enemmän säärimurtumia ja reisiluun yläosan murtumia kuin tupakoimattomilla. Tupakoivilla on kaikissa luutumistapahtumissa keskimäärin enemmän hidastunutta luutumista ja luutumattomuutta kuin tupakoimattomilla, ja esimerkiksi sääriluun murtumissa luutumisaika voi jopa kaksinkertaistua. Tupakointi lisää myös tulehdusten ja muiden leikkauskomplikaatioiden sekä uusintaleikkausten määrää.

Osa puntaroi sitä, onko lopettamisesta enää hyötyä, kun on jo sairastunut. Tupakoinnin lopettaminen on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää terveyden edistämiseksi tilanteessa kuin tilanteessa. Motivaatiota savuttomana pysymiseen lisää usein myös se, että monet lopettamisen positiivisista vaikutuksista alkavat näkyä nopeasti. Häkä ja nikotiini poistuvat elimistöstä ensimmäisten päivien aikana.

Lopettaja huomaa itse useimmiten ensimmäiseksi sen, että haju- ja makuaisti alkavat parantua jo muu-

tamien savuttomien päivien jälkeen. Keuhkojen ja verenkiertoelinten toiminta sekä fyysinen suorituskyky alkavat parantua muutamien savuttomien viikkojen kuluttua. Arjen toimintakyvyn paranemisen huomaa lyhyellä viiveellä, kun portaiden nousu alkaa tuntua keveämmältä, uni syvenee ja jaksaminen paranee.

Lopettamiseen valmistautuminen

Lopettamispäätös voi syntyä jostakin elämäntilanteesta tai kuullusta, luetusta tai koetusta, joista lopettamista harkinnut saa tarvittavan sysäyksen lopettamispäätöksen tekemiseen. Siinä missä yksi lopettaa sairastumisen tai leikkaukseen valmistautumisen vuoksi, toinen saa intoa lopettamiseen elämäntaparemontin yhteydessä ja kolmas on kyllästynyt siihen, että nikotiiniriippuvuus aikatauluttaa elämää. Joskus ajurina voi toimia myös tarve säästää rahaa. Syyt ovat aina henkilökohtaiset ja yksilölliset, ja tärkeää onkin tunnistaa ja vahvistaa lopettajalle itselleen tärkeitä syitä. Tupakoinnin lopettaja tarvitsee usein tilaa ja aikaa muutoksen tekemiseen,

ja lopettamiseen on hyvä hieman valmistautua. Valmistautumisaikana lopettaja tutustuu tupakointitilanteeseensa ja kerää käytännön keinoja lopettamiseen ja savuttomana pysymiseen.

Jokaisella tupakoijalla on tupakointiinsa jokin syy. Syiden tunnistaminen on yksi tärkeä valmistautumisen osa. Tupakointi on saattanut alkaa nuorena puolivahingossa kokeilujen kautta, mutta tupakoinnin jatkamiseen vaikuttavat nikotiiniriippuvuuden lisäksi tupakoijan kokemat hyödyt ja tottumukset. Lopettamiseen valmistautuessaan tupakoijan onkin tärkeää miettiä miksi tupakoi, mitä se antaa itselle sekä minkälaisiin tilanteisiin se liittyy. Oma ymmärrys syistä tupakoinnin takana auttaa lopettamiseen tähtäävässä muutoksessa, sillä sellaista mitä ei tarkalleen ottaen tunnista, on vaikea lähteä muuttamaan.

Tarpeiden tunnistamisen jälkeen tupakoinnin tilalle voi lähteä etsimään jo ennen lopettamista muita asioita, joista voi saada vastaavan hyödyn. Olipa tupakointi tapa ottaa muutama minuutti rentoutumishetki arjen kiireissä, päivän rytmittämisen tai stressin käsittelyn väline tai keino kuulua johonkin porukkaan, ei koetuista hyödyistä tarvitse luopua. Tilalle täytyy etsiä uusia tapoja saavuttaa samat hyödyt.

Omaan tupakointiin tutustumalla ja korvaavia tapoja kokeilemalla voi harjoitella konkreettisia taitoja, joiden avulla lopettamisen jälkeen nikotiinittomuutta pystyy ylläpitämään. Etukäteen on hyvä päättää myös se, mitä lopettamisen jälkeen tekee ensimmäisenä, jos tupakanhimo iskee. Lopettajalla on hyvä olla valmiiksi mietittyjä keinoja, ettei tupakan syttäminen ole ensimmäinen vaihtoehto.

Miten pärjään vieroitusoireiden kanssa?

Mahdolliset vieroitusoireet nikotiinista mietityttävät monia lopettajia etukäteen. Osa lopettajista selviää kuitenkin hyvin lievillä vieroitusoireilla, ja ne ovat aina sekä laadultaan että kestoltaan yksilöllisiä. Vieroitusoireina voi olla esimerkiksi ärtyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia, päänsärkyä, univaikeuksia tai tupakanhimoa. Vie-

roitusoireet ovat voimakkaimmillaan ensimmäisen 1-2 viikon ajan ja ne vaihtelevat vähitellen.

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden hoito perustuu nikotiiniriippuvuuden vakavuuden arvioon. Hoitoon on käytettävissä korvaushoitolääkkeitä tai vieroitusoireita hillitseviä lääkkeitä. Lääkehoidon avulla fyysiset vieroitusoireet pyritään saamaan hallintaan, jotta lopettajalle jää voimavaroja työstää psyykkistä riippuvuuttaan. Vieroituslääkehoidon soveltuvuuden arvioi aina lääkäri ja nikotiinikorvaushoitoon tulisi aina yhdistää myös tarvittava neuvonta ja ohjaus.

Tukea lopettamiseen

Lopettamispäätöksen täytyy aina lähteä omasta halusta lopettaa, sillä lopettamispäätöstä ei voi toisen puolesta tehdä. Ammattilainen, vertainen tai läheinen voi silti olla suureksi avuksi motivaation etsimisessä ja lopettamista tukevien konkreettisten keinojen löytämisessä. Myös läheisten tuki ja ymmärrys ovat korvaamattoman tärkeitä. Muilta saatu kannustus pitää yllä toiveikkoutta ja uskoa onnistumiseen vaikeinkin hetkinä.

Terveydenhuollon ammattilaisten tarjoamaa neuvontaa ja ohjausta nikotiinutuotteiden käytön lopettamiseen on saatavilla esimerkiksi Hengitysliiton Stumppi-palveluista. Maksuton neuvontanumero 0800 148 484 palvelee maanantaisin ja tiistaisin klo 10.00-18.00 sekä torstaisin klo 13.00-16.00.

Tarjolla on myös säännöllistä valmennusta puhelimitse tai sähköpostitse yksilöllisesti sovittavan aikataulun mukaan. Vertaiskeskusteluja lopettamiseen liittyen on tarjolla Hengitysliiton verkkovertaisilloissa ja Stumpin Facebook-ryhmässä. Lisää tietoa: hengitysliitto.fi/stumppi.

Stumppi

KIRJOITTAJA: JENNI TUOMELA,
ERITYISASiantuntija,
HENGITYSLIIITTO RY

Lähde: Heloma, Korhonen, Patja, Salminen & Winell (toim.) 2022. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Duodecim.



Kuva: Pexels

Luustoliitto ja Hengitysliitto järjestävät yhteistyössä kurssiryhmän henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia sekä on halua ja kiinnostusta lopettaa tupakointi tai ovat hiljattain lopettaneet tupakoinnin.

Ryhmässä käsitellään tupakoinnin lopettamiseen valmistautumista ja lopettamismenetelmiä osana osteoporoosin tai osteopenian omahoitoa.

Ryhmä kokoontuu etänä keskiviikkoisin seitsemän kertaa 4.10.-13.12.2023 klo 17.00-18.30. Kurssiryhmän hakuaika on 7.8.-10.9.2023. Lisätiedot ja haku: luustoliitto.fi/yhteistyokurssi



Jenni Tuomela

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

”Tuleminen ryhmään ja yhdessä tekeminen, aina tulee uusia tapoja tehdä asioita”. Näin kommentoi eräs osallistuja, kun kysyttiin ryhmän parhaita puolia liikunnan vertaisohjaajien ohjaaman OTAGO-harjoitteluryhmän päätteeksi.

Tiedämme, että monipuolinen, erityisesti alaraajojen lihasvoimaa ja tasapainoa kehittävä, liikuntaharjoittelu on tärkein yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino kotona asuvilla iäkkäillä. Sen lisäksi, että itse huomaa fyysisen harjoittelun myönteiset vaikutukset toimintakykyyn ja liikkumisvarmuuteen, aiheeseen liittyvän tietotaidon lisääntyminen on myös keskeistä. EKLI-hankkeessa toimineiden yhdeksän harjoitteluryhmän osallistujat kertoivat tietävänsä harjoittelujakson päättyessä, miten parantaa lihasvoimaansa ja tasapainoaan.

Hankkeelle jatkoa – tärkeä työ jatkuu Luustoliitossa

Nykyinen EKLI-hanke on käynnissä viimeistä kevättään. Saimme opetus- ja kulttuuriministeriöltä myönteisen avustuspäätöksen eli hanke saa iloksemme jatkoa EKLI II -hankkeen nimellä. Nykyisen hankkeen aikana on kyetty luomaan vahvaan kansainvä-

liseen tutkimusnäyttöön pohjautuva toimintamalli, joka sisältää monipuolisia liikuntamateriaaleja, liikunnan vertaisohjaajien ja sote- / hyte-ammattilaisten koulutuskokonaisuudet sekä toimivaksi todetun ryhmäharjoittelumallin. Tätä toimintamallia on tarkoitus levittää ja laajentaa maantieteellisesti ja eri kohderyhmiin tulevassa EKLI II -hankkeessa.

Kokonaisvaltainen lähestymistapa

Vajaan kolmen hankevuoden aikana koulutettiin 26 OTAGO-liikunnan vertaisohjaajaa. Useat heistä ovat hyödyntäneet koulutuksen antia omassa toimintaympäristössään ja vajaa puolet on ohjannut tai tulee jatkossakin ohjaamaan OTAGO-harjoitteluryhmää. Kolmeen ammattilaisten verkko- ja lähikoulutukseen osallistui 36 osallistujaa, joista suurin osa oli fysioterapeutteja. Yksi näistä koulutuksista järjestettiin yhteistyössä Keski-Suomen sairaanhoitopiirin (nykyisin hyvinvointialue) kanssa.

Molempien koulutettujen kohderyhmien antamissa palautteissa kiiteltiin kokonaisvaltaista lähestymistapaa, käytännönläheisyyttä, materiaaleja sekä keskusteluja ja ajatusten vaihtoa muiden osallistujien kanssa. Vertaiset ovat saaneet innostusta, uusia taitoja ja valmiuksia ohjata OTAGO-ohjelman mukaista harjoittelua. Ammatillaiset uskoivat pystyvänsä hyödyntämään koulutuksen sisältöjä ja siellä esiteltyjä materiaaleja käytännössä.

Haasteena ohjelman käytäntöön viemisessä ammatillaiset kokevat osallistujien tavoittamisen ja harjoitteluun motivoinnin sen monista hyödyistä huolimatta. Erilaiset muistointoihin liittyvät haasteet ja sairaudet saattavat olla myös haasteena harjoitteiden toteuttamisessa kotona. Harjoitteluohjelman hyödyntäminen etäkuntoutuksessa nähdään yhtenä tulevaisuuden mahdollisuutena.



Kuva: Pexels

Johdonmukainen ja tuloksellinen ryhmäharjoittelumalli

Liikunnan vertaisohjaajien ohjaamisessa ryhmässä tasapainon ja lihasvoiman kehittymistä on seurattu alku-, loppu- ja seurantamittausten avulla. Tämänhetkisten tulosten perusteella havaitaan, että ryhmäläisistä 48 prosentilla toimintakyky parani ja samalla määrällä (48 %) se pysyi vähintään ennallaan. Noin 10 viikon harjoittelujakson aikana kehitystä on tapahtunut niin tasapainossa kuin erityisesti alaraajojen lihasvoimassa: jalkojen lihasvoima parani 77 prosentilla osallistujista. Harjoittelujakson aikana kaatumisvaara myös aleni enemmistöllä osallistujista. Tällaiset tulokset toivottavasti kannustavat osallistujia jatkamaan harjoittelua tavalla tai toisella. Vertaisohjaajille on ollut myös palkitsevaa nähdä ”oman työn jälki” johdonmukaisessa ja nousujohteisessa harjoittelukokonaisuudessa.

Tiedämme, että OTAGO-ohjelman mukainen harjoittelu on erityisen kustannustehokasta yli 80-vuotiaille: se hyödyttää varsinkin heitä, joilla on liikkumiskyvyn haasteita ja/tai kaatumishistoriaa. Heidän tavoittamisensa ja kannustaminen mukaan ryhmätoimintaan on jatkossa erityi-

sen tärkeää. Pienryhmissä jokaisen on myös mahdollista todella harjoitella oman kuntotasonsa ja vointinsa mukaan sekä saada yksilöllistä ohjasta koulutetuilta liikunnan vertaisohjaajilta.

Koulutetut OTAGO-ohjaajat kokoontuivat

Liikunnan vertaisohjaajille tarjottiin mahdollisuutta osallistua ensimmäiseen verkostotapaamiseen huhtikuussa. Lähtötapaamiseen Tampereella osallistui kymmenen koulutettua OTAGO-ohjaajaa ja yksi osallistuja osallistui etäyhteyden kautta. Tapaamisen parasta antia oli toisten vertaisten tapaaminen, kokemusten vaihto ja tulevan suunnittelu. Liikunnan vertaisohjaajien OTAGO-koulutuksia järjestetään jatkossakin laajennetulle kohderyhmälle ja myös syksyille on suunnitteilla usea harjoitteluryhmä.

Toivottavasti uusia yhdistyksiä ja vertaisohjaajia saadaan innostumaan mukaan myös OTAGO-kävelyryhmi- en pilotoinnin kautta EKLI II -hankkeessa. Monenlaista on siis luvassa ja olen todella mielissäni tuloksellisen ja tärkeän työn jatkumisesta Luustoliitossa.

Tämän lehden julkaisun aikaan olen vastikään jäänyt vanhempainvaapaalle. Sijaiseni rekrytointi tapahtuu kevään aikana ja hänen puoleensa voi kääntyä hankkeen asioissa syksyn koittaessa. Haluan kiittää tähänastisesta yhteistyöstä, joka toivottavasti jatkuu myös tulevaisuudessa. Pysytään terveenä ja pystyssä sekä pidetään itsestämme ja läheisistämme huolta.

Aurinkoista kesää!

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
KUVA: MIKKO KAUPPINEN
LOGO: VALOKKI DESIGN OY/
HEIDI ALAMIKKELÄ



Mäen kävely / portaat

Kävely on monelle yksinkertainen tapa lisätä liikettä ja liikuntaa arkeen. Se on helppo ja ilmainen liikkumisen muoto, joka ei ole sidottu aikaan tai paikkaan. Kävelyä on helppo monipuolistaa ja halutessaan tehostaa erilaisin keinoin.

Talven jälkeen tiet ja pururadat ovat sulaneita, samoin portaat. Mitä jos seuraavalla kävelylenkilläsi pysähtyisit sopivan pituisen ja loivahkon ylämäen juurelle? Vaihtoehtoisesti voit valita myös portaat. Mäki- ja porraskävely tarjoavat luonnollisen vastuksen tehostaen sydämen sykettä ja vahvistaen tehokkaasti reisi-, pakara- ja pohjelihaksia.

- Kävele ensimmäinen kerta ylös- ja alaspäin kehoasi erityisesti kuulostellen. Keskity tekniikkaan ja pidä pää ylhäällä ja katse eteenpäin. Rentouta niska, hartiat ja selkä, mutta älä kallistu liikaa eteenpäin. Pidä asento ryhdikkäänä ja pieni pito vatsalihaksissa. Kädet rytmittävät rennosti kävelyäsi. Anna hengityksen virrata vapaasti. Tunnet todennäköisesti mäen tuoman vastuksen alaraajojen lihaksissa ja sydämen sykkeessä.
- Alaspäin kävellessä pyri rullaavaan askeleeseen. Pidä polvet joustavina ja liikettä myötäivinä. Riippuen nousujen ja laskujen määrästä, seuraavaksi voit kokeilla tehdä pieniä pyrähdyksiä ja/tai tömistelyjä ylämäkeen/portaisiin.
- Voit kokeilla myös ottaa pidempiä askelia tai astua esimerkiksi yhden portaan yli.
- Jos sinulla on sauvat käytössäsi, saat niitä käyttämällä ylämäkikävelyyn lisää vastusta ja tehoa. Keskity ylävartalon laajoihin liikkeisiin ja ryhdikkääseen asentoon.
- Mäki- ja porraskävely on tehokasta liikuntaa, joten aloita maltillisesti. Tasoittele hengitystä nousujen jälkeen ja pidä tarpeen mukaan taukoa.
- Kiinnitä huomiota turvallisuuteen eli hyödynnä vain hyväkulkuisia rinteitä ja/tai käytä hyödyksesi hyväkuntoisia portaita.
- Päätä mäki- tai porrasharjoitus palauttavaan tasamaakävelyyn.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
KUVA: ATTE LESKINEN PHOTOGRAPHY



Eerika Tiirikainen

Myötäinto yhdistyksen voimavarana

Myötäinto on halua edistää toisen hyvää konkreettisin teoin tai aktiivista toisen ilahduttamista. Vastavuoroinen myötäinto vahvistaa molempien osapuolien voimavaroja, jolloin molemmat kokevat, että energisyyt ja elinvoima lisääntyvät kanssakäymisessä.

Myötäinto on melko uusi käsite suomen kielessä. Käsitteet muokkaavat ymmärrystämme maailmasta. Vaikka tunnistammekin ihmisten innostumisen toistensa innosta, niin ilmiöstä voi olla haasteellista puhua ilman vakiintunutta käsitettä.

Myötäinto ja myötätunto ovat ytimeltään samat: toisen tunteiden huomaamista, tunteissa mukana elämistä sekä mukana elämisen osoittamista teoin. Vaikka sanana myötätunto ei viittaa vain toisen kärsimyksessä mukana elämiseen tai vaikeuksissa auttamiseen, useimmiten sitä käytetään juuri näissä tapauksissa. Myötäelämistä on kuitenkin myös toisen iloon ja innostukseen vastaaminen, halu tehdä toiselle hyvää ja osoittaa arvostusta. Tässä tekstissä myötäintokäsitteellä viitataan toisen positiivisissa tunteissa mukana elämiseen.

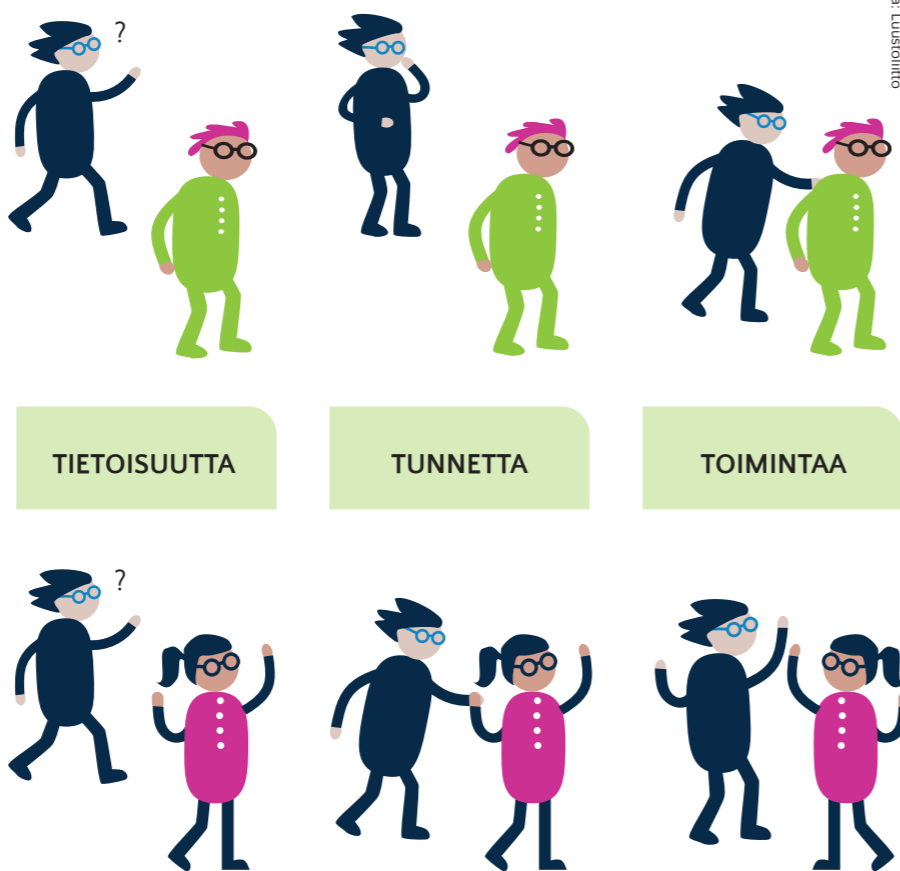
Käsitys itsestä, omista toimintamahdollisuuksista ja ulkopuolisesta maailmasta syntyy vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Ihminen on perusluonteeltaan myötäelävä, yhteisestä energisoituva ja innostuva, sekä yhteistä tarvitseva. Myötäeläminen, niin myötätunto kuin myötäintokin, tarjoaa syviä merkityksellisyyden kokemuksia ja vahvistaa siten sekä fyysistä että henkistä hyvinvointiamme.

Luustoliiton jäsenyhdistyksissä vapaaehtoiset tekevät korvaamattoman arvokasta työtä mahdollistaen ja järjestäen monenlaista alueellista toimintaa. Jäsenyhdistyksissä järjestettiin vuonna 2022 yhteensä 1 862 erilaista tilaisuutta, joihin osallistuttiin yhteensä 15 214 kertaa. Tämän lisäksi vapaaehtoiset kävivät luennoimassa tai esittelemässä yhdistyksen toi-

mintaa 85:ssä muiden toimijoiden järjestämässä tapahtumassa. Kaiken kaikkiaan vapaaehtoisilla oli vuoden aikana kohtaamisia 18 765 henkilön kanssa 1 947:ssä tapahtumassa. Vapaaehtoiset luovat jokaisessa kohtaamisessa tunnekuilutturia, joka yhdistyksessä vallitsee. Myötätuntoisessa toimintakulttuurissa halutaan edistää toisen hyvää, toimitaan aitoina, omina itsenään ja avoimesti.

Vapaaehtoistoiminta on kaksisuuntaista. Vapaaehtoistoiminta hyödyttää sekä tekijäänsä että sen kohdetta. Vapaaehtoinen voi kokeilla ja oppia uusia taitoja, kokee vertaisuutta ja iloa, tutustuu uusiin ihmisiin ja parhaimmillaan voimaantuu ja kokee merkityksellisyyttä vapaaehtoistyön kautta.

Myötäinto tukee vapaaehtoisen kokemusta omasta toimijuudestaan: minä pystyn ja kykenen merkityksellisiin, minulle, vertaisilleni ja yhdistykselle arvokkaisiin, tekoihin. Kokemus myötäinnosta vahvistaa tunnetta siitä, että itselle arvokkaat asiat ovat myös muille arvokkaita asioita. On tärkeää keskittyä kuuntelemaan ja jakaa asioita omastaan.



Myötäinto ja myötätunto ovat ytimeltään samat; toisen tunteiden huomaamista, tunteissa mukana elämistä sekä mukana elämisen osoittamista teoin.

Kuva: Luustoliitto

Myötäinnossa on kyse pienistä teoista

Tulenko nähdä, olenko osallinen tai ylipäättään arvokas osa yhteisöä? Jotta myötäintoa voi esiintyä yhdistyksessä, niin jonkun tarvitsee kutsua mukaan sekä tuoda esiin, jopa hehkuttaa, hyviä kokemuksiaan. Mikä sai juuri sinut lähtemään mukaan ja jäämään toimintaan? Myötäinto tarkoittaa yhdistyksessä esimerkiksi toisen onnistumisesta ja innostumisesta mukana elämistä ja eläytymistä.

Osataanko toisten onnistumisista iloita? Jos kukaan ei jaa kanssani kokemustani, onnistumistani, en tule nähdä, en osalliseksi, en ole arvokas. Arjessa myötäintoa voi olla jo pelkästään se, ettemme paina toista aktiivisesti alas.

Kun pidämme jokaisen vapaaehtoisen ilon ja innostuksen aihetta arvokkaana, sellaisena, joka edistää yhteistä päämääräämme, emmekä pidä hänen antamaansa panosta itsestäänselvyytenä, edistämme myötäintoa. Konkreettinen myötäinnon osoitus voi olla esimerkiksi tunnustuksen ja kiitoksen antaminen. Näin voidaan rakentaa vapaaehtoisten käsitystä omasta arvokkaasta panoksesta osana yhdistystä tai suurempaa organisaatiota ja vapaaehtoisuuden kautta myös arvokkuudesta osana yhteiskuntaa.

Ensimmäinen askel myötäinnon edistämiseksi on kuitenkin itsestä huolehtiminen. Huomaamme helpommin toisen innostuksen, ilon ja menestyksen, kun olemme levänneitä ja hyvillä mielin. Jos läheisen into ja ilo ei herätä myötäintoa, on syytä ryhtyä huolehtimaan itsestään paremmin.

Kolme tärkeää elementtiä myötäinnon konkreettiseksi edistämiseksi yhdistyksen arjessa ovat:

- 1) positiivisävytteinen, avoin viestintä (jokaisella toimijalla on joka päivä vastuu omasta viestinnästään, vuorovaikutuksestaan ja siitä, miten hän reagoi muiden toimintaan)
- 2) yhteen hiileen puhaltaminen (on tärkeää tuntea yhteiset päämäärät, sekä arvostaa vapaaehtoisten erilaisia vahvuuksia ja panosta, antaa tunnustus onnistumisista)
- 3) aito ja arvostava kohtaaminen (yhdessä vietetty aika, aito läsnäolo ja



kuulumisten jakaminen/kuuleminen on tärkeää).

Yhdistyksessä esiintyvä myötätunto ja -into voivat vaikuttaa merkittävästi paremmaksi koettuun vapaaehtoistoimintaan; vapaaehtoisten parempaan motivaatioon ja sitoutumiseen, tyytyväisyyteen, myönteisiin tunteisiin, kunnioittavaan keskustelukulttuuriin, innovatiivisuuteen, hyvinvointiin, paremmaksi koettuun johtajuuteen ja vähentyneeseen stressiin, kuten myös pienentyneeseen uupumisen riskiin.

Myötätunto yhdistyksessä luo turvallista ilmapiiriä ja myötäinto osoittaa innostuksen lähteet jaetuiksi ja yhteiseksi. Myötäinnon energia tarttuu ja kutsuu mukaansa, jolloin

yhdessä tekeminen vahvistuu. Turvallinen, myötätuntoinen ja -innostava ilmapiiri kannustaa luovaan ajatteluun ja innovatiiviseen toimintaan. Myötäinto rohkaisee meitä merkityksellistä elämää edistäviin teoihin.

TEKSTI TIINA KURONEN

Lähteet:

Myötäinto - iloon ja innostukseen vastaaminen, Anne Birgitta Pessi, Anna Martta Sepänen, Henrietta Grönlund, Miia Paakkanen ja Jenni Spännäri, 2017. Teoksesta Myötätunnon mullistava voima, Pessi, A. B., Martela, F. & Paakkanen, M. 2017. Sivut 56-76. Jyväskylä. PS-kustannus.

Krooninen munuaisten vajaatoiminta heikentää luuston normaalia aineenvaihduntaa

Yli 10 %:lla suomalaisesta aikuisväestöstä arvioidaan olevan krooninen munuaissairaus. Munuaissairaus määritellään krooniseksi, kun sen kesto on yli 3 kk. Kroonisessa munuaisten vajaatoiminnassa munuaisten puhdistuskyky on heikentynyt. Lähes jokaiselle kroonista munuaisten vajaatoimintaa sairastavalle kehittyy mineraaliaineenvaihdunnan häiriöitä, jotka vaikuttavat sekä luun muodostukseen että määrään. Normaaliväestöön verrattuna kroonista munuaisten vajaatoimintaa sairastavilla on 2–14-kertainen murtumariski, joka lisääntyy munuaisten vajaatoiminnan vaikeutessa.

Suomessa tavallisimpia kroonisen munuaisten vajaatoiminnan aiheuttajia ovat diabeteksen aiheuttama munuaissairaus, verenpainetauti, verisuonisairauksien ja ikääntymiseen liittyvä munuaissairaus, munuaiskerästulehdus sekä munuaisten monirakkulatauti. Nämä sairaudet aiheuttavat kroonisia muutoksia munuaiskudoksessa ja/tai munuaisten verisuonistossa.

Munuaiskerästen puhdistuskyky eli suodatusnopeus heikkenee kroonisen munuaisten vajaatoiminnan edetessä, mistä syystä elimistöön alkaa hitaasti kertyä fosforia ja kuumia-aineita. Munuaisten vajaatoiminta todetaan usein sattumalta laboratoriotutkimuksessa oireettomalta potilaalta. Munuaisten hyvän varatoimintakyvyn vuoksi vajaatoiminnan oireita esiintyy kuitenkin vasta vaikeassa-asteisessa munuaisten vajaatoiminnassa. Munuaisten vajaatoiminnan tyypillisiä oireita ovat pahoinvointi, väsymys, ruokahaluttomuus, turvotukset ja kutina.

Kroonisella munuaisten vajaatoiminnalla on vaikutuksia luustoon

Lähes kaikilla kroonista munuaisten vajaatoimintaa sairastavilla potilailla esiintyy luusto- ja mineraaliaineenvaihdunnan häiriöitä, jotka alkavat kehittyä jo keskivaikeassa munuaisten vajaatoiminnassa. Näistä muutoksista käytetään kansainvälisesti lyhennettä CKD-MBD (chronic kidney disease – mineral and bone disorder). CKD-MBD:ssä esiintyy kalsiumin, fosforin, lisäkilpirauhashormonin ja/tai D-vitamiinipitoisuuksien poikkeavuuksia, luustomuutoksia sekä veri-

suoni- ja pehmytkuduskalkkeumia.

Munuaisten vajaatoiminnassa munuaisten kyky poistaa tehokkaasti ravinnosta saatavaa fosforia heikkenee, mikä johtaa sen liialliseen kertymiseen elimistöön. Samanaikaisesti veren kalsiumtasot alkavat laskea, koska munuaisissa tapahtuvan aktiivisen D-vitamiinin tuotanto vähenee. Aktiivista D-vitamiinia tarvitaan ravinnosta saatavan kalsiumin riittävään imeytymiseen suolistosta.

Korkea fosfaattitaso ja matala kalsium kiihdyttävät lisäkilpirauhashormonin tuotannan lisäkilpirauhashormonin eritystä, mikä näkyy veren suurentuneena parathormoni (PTH) pitoisuutena. Liiallinen lisäkilpirauhashormonin eritystä johtaa luun aineenvaihdunnan kiihtymiseen, minkä seurauksena luu menettää kalsiumia ja fosfaattia verenkiertoon. Nämä muutokset vaikuttavat luun aineenvaihduntaan heikentäen luun normaalia uudelleenmuodostusta, mineralisaatiota ja luun rakenteen lujutta. Munuaisten vajaatoiminnan aiheuttamia luustomuutoksia nimitetään renaaliseksi osteodystrofiaksi. Munuaisten vajaatoimintapotilailla voi olla myös samanaikainen osteoporoosi.

Opinnäytetyönä tietoa potilaille

Suomen Luustoliiton verkkosivuille on julkaistu potilasohje aiheesta ”Krooninen munuaisten vajaatoiminta ja luuston terveys”. Potilasohje antaa tietoa kroonisesta munuaisten vajaatoiminnasta ja sen vaikutuksista luuston terveyteen.

Lisäksi potilasohjeessa käsitellään munuaisperäisen luustohäiriön ehkäisyä ja hoitoa. Potilasohjeen tuottaminen on osa Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden Marilla Haverisen ja Noona Karppisen toiminnallista opinnäytetyötä.



tikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden Marilla Haverisen ja Noona Karppisen toiminnallista opinnäytetyötä.

Potilasohje löytyy Suomen Luustoliiton nettisivuilta. Opinnäytetyön voi lukea kokonaisuudessaan osoitteesta thesuis.fi.

TEKSTI: MARILLA HAVERINEN & NOONA KARPPINEN, SAIRAANHOITAJAOPIKELIJAT, KARELIAAMMATTIKORKEAKOULU

Artikkelin asiatarkastus:

Satu Keronen, nefrologian erikoislääkäri

Lähteet:

Hsu, C., Chen, L. & Chen, K. 2020. Osteoporosis in Patients with Chronic Kidney Diseases: A Systemic Review. www.mdpi.com/1422-0067/21/18/6846/htm.

Keronen, S., Martola, L. & Honkanen, E. 2012. Munuaisten krooninen vajaatoiminta haurastuttaa luuston ja jäykistää verisuonet. Lääketieteen aikakauskirja Duodecim. www.duodecimlehti.fi/duo10116.

Niemi, A. 2021. Munuaisten krooninen vajaatoiminta: potilaan hoito perusterveydenhuollossa. Duodecim. www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/shk04731?toc=4107.

Saha, H. 2021. Tietoa potilaalle: Krooninen munuaisten vajaatoiminta (uremia). Duodecim. www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/dlk00587.

Saha, H. 2018. Munuaisperäisen luustosairaudesta hyvä hoito perustuu ruokavalioon. Fimea. https://sic.fimea.fi/verkkolehdet/2018/1_2018/munuaiset-ja-laake/munuaisperaisen-luustosairaudesta-hyva-hoito-perustuu-ruokavalioon.

Wuorela, M. & Tertti, R. 2019. Krooninen munuaisten vajaatoiminta. Suomen Lääkärilehti. 74(42):2365–2369. www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/krooninen-munuaisten-vajaatoiminta/.

Uusia potilasohjeita

Verkkokauppaamme on lisätty opinnäytetyönä tehdyt uudet potilasohjeet: terveydenhoitaja (AMK) –opiskelija Pauliina Raitanen tuotti Luustoliitolle Kilpirauhasen vajaatoiminta ja osteoporoosi –esitteen, ja sairaanhoitaja (AMK) –opiskelijat Marilla Haverinen ja Noona Karppinen puolestaan tuottivat liitolle Krooninen munuaisten vajaatoiminta ja luuston terveys –esitteen.

Uudet potilasohjeet löytyvät verkkokaupastamme osoitteesta luustoliitto.fi/materiaalit.

Liity jäseneksi!

Jäsenenä saat monenlaisia etuja, ajantasaista tietoa, alennuksia ja toki upean yhteisön, johon kuulua – liity nyt!

Voit liittyä jäseneksi valitsemalla Luustoliiton jäsenyhdistykseen tai suoraan Luustoliittoon. Luustoliiton jäsenmaksu vuodelle 2023 on 24 €. Jäsenyhdistystemme jäsenmaksut

löydät yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

Jäsenmaksu sisältää muun muassa paikkakuntakohtaiset jäsenedut, valtakunnalliset jäsenedut, Luustoliiton sähköisen Luustoviesti-uutiskirjeen sekä 4 kertaa vuodessa ilmestyvän Luustotieto-lehden.

Tue toimintaamme!

Haluaisitko antaa ystävällesi, läheisellesi tai vaikka itsellesi aineettoman lahjan, mutta et ole vielä päättänyt lahjoituskohdetta? Voit nyt tukea Luustoliiton toimintaa lahjoittamalla! Lahjoittamalla voit auttaa meitä tukemaan osteoporoosiin sairastuneita tai tarjoamaan tietoa ennaltaehkäisevästi. Luuston terveys ja hyvinvointi kuuluvat kaikille!

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

Voit myös tehdä suoran tilisiirron haluamallasi summalla Suomen Luustoliitto ry:n keräystilille: **F140 8146 9710 2878 88**.

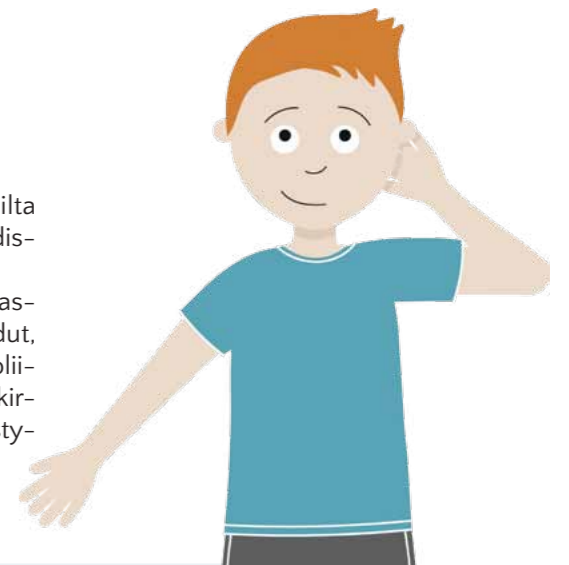
Muistathan merkitä maksuun kohdekohtaisen viitenumeron. Se ohjaa lahjoituksesi haluamaasi kohteeseen. Mikäli et merkitse viitenumeroa, lahjoitus käsitellään yleislahjoituksena.

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

- Ammattilaisten kouluttaminen. Viitenumero: **1258**
- Yleislahjoitus (käytetään keräysluvan mukaisesti johonkin lahjoitushetken keräyskohteista). Viitenumero: **1261**

Keräyslupa RA/2022/544 1.2.2022 alkaen.

Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja





Kuntokuussa laitettiin luut liikkeelle

Luustoliitto, Selkäydinvamaiset Akson ry ja Paralympiakomitea järjestivät helmi-kuun Kuntokuu-kampanjan kunniaksi luuston lujittamistalkoot. Kampanjan aikana järjestettiin muun muassa webinaari. Kampanjan tarkoitus oli kannustaa kaikki liikkeelle liikunnan ja liikkumisen tasosta riippumatta.

Kampanjaan osallistuneiden kesken järjestettiin arvonta, ja kaikkiaan 349 osallistuneesta 170 oli Luustoliiton tai liiton jäsenyhdistysten jäseniä. Suuri kiitos kaikille osallistuneille! Palkinnot on postitettu, ja voittajat on julkaistu osoitteessa kuntokuu.fi.

Luustoliiton tavoitteelliset kurssit 2023

Kursseille voi hakea asuinkunnasta riippumatta kuka tahansa aikuinen, jolla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Yhteistyökursseilla 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 kurseja. He käyttävät kurseillaan lisäksi omia valintaperusteitaan.

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

Luustokurssi verkossa

Kurssi sisältää aloitus- ja päätöstapaamisen, yhden etätapaamisen ja ohjatun verkkokokon.

- **Verkkokurssi 2:** lähitapaamiset Helsingissä 5.9.2023 ja 30.11.2023
Hakuaika 13.5.2022-11.6.2023.

Luustokurssit etänä

Kurssit sisältävät kuusi 1,5 tunnin etätapaamista kerran viikossa sekä yhden jatkotapaamisen etänä noin kolme kuukautta 6. tapaamisen jälkeen.

- **Etäkurssi 4:** alkaen 24.10.2023, tiistaisin klo 10.30-12.00.
Hakuaika 1.9.-1.10.2023.
- **Etäkurssi 5:** alkaen 25.10.2023, keskiviikkoisin klo 10.30-12.00.
Hakuaika 1.9.-1.10.2023.

Kurssit järjestöyhteistyössä

- **Voimavarakurssi yhteistyössä Kilpirauhasliiton kanssa** alkaen 26.10.2023.

Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla todettu osteoporoosi/osteopenia ja kilpirauhas sairaus. Kurssi sisältää 4 lähitapaamista Hämeenlinnassa.
Hakuaika 10.8.-18.9.2023.

- **Kurssi yhteistyössä Hengitysliiton kanssa** alkaen 4.10.2023.
Kurssi sisältää 7 etätapaamista. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla todettu osteoporoosi/osteopenia sekä joilla on halua ja kiinnostusta lopettaa tupakointi tai jotka ovat hiljattain lopettaneet tupakoinnin.
Hakuaika 7.8.-10.9.2023.

Muutokset kurssihin ovat mahdollisia. Lisätietoa: luustoliitto.fi/kurssit



Kuva: Pexels

Tuetut lomamat 2023

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

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



Hyvinvointilomat ry:n kanssa järjestettävät lomat

Omavastuuosuus on yhteensä 100 € / hlö / 5 vrk

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

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



MTLH ry:n kanssa järjestettävä loma

Omavastuuosuus on yhteensä 125 € / hlö / 5 vrk

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

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

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

Uusi valtakunnallinen jäsenetu vuodelle 2023



Polku Hotel, Nuksio
Espoo (yöpyminen sis. aamiaisen)

- 50 % alennus yöpymisestä (edellyttää vähintään 3 perättäistä arkiyötä, ei voimassa viikonloppuisin eikä juhannuksen ja elokuun välisenä aikana). Juhannukseen asti alennuskoodi: LUUSTOLIITTO50A. 4.9.2023-29.12.2023 koodi: LUUSTOLIITTO50B.

- Vaihtoehtoisesti maksutta kolmen ruokalajin illallinen kahdelle koodilla: LUUSTOLIITTOILLALINEN, voimassa 29.12.2023 asti. Pöytä varattava viimeistään 24 tuntia etukäteen.

Varaukset: polkuhotel.com



Kuva: Pixabay



Lukijakilpailu

Edellisessä Luustotieto-lehdessä piti ratkaista tuttuun tapaan ristikko. Vastauksiksi muodostui **LIKUNNAN ILO**. Saimme jälleen paljon vastauksia niin sähköpostitse kuin postikortteinakin – kiitos kaikille osallistujille!

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

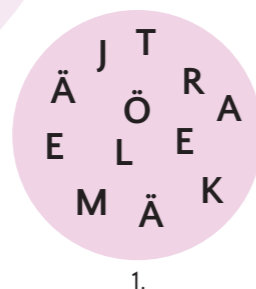
Päivi-Liisa Kontio, Tampere
Sanna Kaihovirta, Teuva
Sirpa Anttila, Peräseinäjoki

Onnittelut voittajille! Palkinnot postitetaan lähipäivinä.

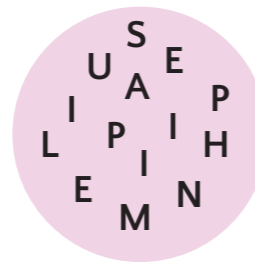
Tämänkertaisena lukijakilpailuna ratkotaan kadonneita sanoja: mitkä kolme kesälläkin nautittavaa asiaa kirjaimista muodostuu? Jokainen näistä sisältää myös esimerkiksi kalsiumia.

Osallistuaksesi arvontaan lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon pe **11.8.2023 mennessä** joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki.

Muistathan ilmoittaa vastauksesi yhteydessä myös nimesi 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!



1.



2.



3.

VASTAUSSANAT:

1.
2.
3.

Luustoliiton työntekijä tutuksi: Maria Hannula

Olen aloittanut OVA-hankkeessa järjestösuunnittelijana. Taustaltani olen terveydenhoitaja (YAMK), kliininen asiantuntija. Aiemmin olen työskennellyt useita vuosia neuvolassa ja koulu-terveydenhuollossa sekä viimeiseksi kotihoidossa sairaanhoitajana.

Työn ohessa olen tehnyt myös työn kehittämistä, esimerkiksi ollut suunnittelemassa hoitopolkua, ammattilaisten ohjeita ja erilaisia asiakasesitteitä. Terveystyöntekijän työn kautta omaa sydäntä lähellä ovat juuri hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät teemat, joita koen pääseväni edistämään OVA-hankkeessa monipuolisesti.

Järjestökenttä ei ole työpaikkana tuttu, mutta kokemusta on niin ammatillisesta kuin myös kansanterveydellisestä järjestötoiminnasta. Osittain näistä syistä siirtyminen järjestökentälle töihin oli itselle hyvin miellyttävää!



Vapaa-ajalla pyrin liikkumaan aktiivisesti, joskin kuuluisat ruuhkavuodet hidastavat toimintaa tällä saralla. Tämä on kuitenkin positiivinen ongelma ihmiselle, joka joskus unohtaa lepopäivien tärkeyden! Muutoin harrastukseni vaihtelevat paljon, koska uusia asioita on kiinnostavaa kokeilla.

Viime vuosina tutuksi on tullut niin sukututkimus kuin myös paluu lapsuuden ja nuoruuden hevosharrastuksen pariin.

MARIA HANNULA,
JÄRJESTÖSUUNNITTELIJA

Luustoliiton uusi hanke Osteoporoositietoutta ja vertaistukea alueille (OVA)

Osteoporoositietoutta ja vertaistukea alueille (OVA)-hankkeessa tuetaan Luustoliiton jäsenyhdistyksiä sote-uudistuksessa, yhteistoiminnassa hyvinvointialueiden ja kuntien kanssa sekä sähköisten palvelujen käytössä. Hankkeessa tuetaan jäsenyhdistyksiä toimintansa suunnittelussa ja tietojen viemisessä kunkin alueen digitaalisille palvelualustoille (esim. Lähellä.fi), jotta osteoporoosia sairastavat ja luustoterveystietoon kiinnostuneet henkilöt löytävät yhdistyksen.

Hankkeessa tehdään selvitys jäsenyhdistysten toiminnoista ja siitä, mihin suuntaan yhdistyksen toimintaa voidaan ja kannattaa kehittää kunkin omalla alueella ja ympäristöissä tulevaisuudessa. Selvityksellä tavoitellaan sitä, että yhdistys saisi toimintaansa varten tarvittavat resurssit (esimerkiksi tilat ja taloudellisen tuen) sekä näkyvyyttä. Esi-

merkiksi yhdistykset, jotka kokevat vuosittaisten toiminta-avustusten hakemisen alueilta hankalaksi, voivat saada hankkeelta tukea hakuprosessissa.

Jäsenyhdistyksen toiminnoista rakennetaan kuvaukset, jotka liitetään alueen digitaalisille palvelualustoille, jolloin osteoporoosia sairastavat, heidän läheisensä ja alueen ammattilaiset löytävät yhdistyksen toiminnan. Samassa yhteydessä tuetaan jäsenyhdistyksiä sekä alueen sote-toimijoita laatimaan alueelleen osteoporoosia sairastavan palvelupolku, mikäli sellaista ei vielä ole. Hankkeessa aloitetaan kolmen jäsenyhdistyksen, Kanta-Hämeen, Turun Seudun ja Pohjois-Karjalan Luustoyhdistyksen, kanssa.

Jäsenyhdistysten tukeminen digitaalisuudessa on yksi hankkeen tärkeä osa-alue. OVA-hanke on jäsenenä Digi- ja väestötietoviraston Valtakun-



nallisessa Digitukiverkostossa, jossa tarkoituksena on kehittää kansallista digitukea sekä vahvistaa suomalaisten digiosaamista. Koska hyvinvointialueilta saatavaan rahoitukseen vaikuttaa paljolti palvelujen näkyvyys esimerkiksi Lähellä.fi -palvelussa, tullaan hankkeessa myös tukemaan yhdistyksiä digitalisaatioon liittyvissä asioissa esimerkiksi digiperehdytyksin.

TEKSTI: MARIA HANNULA

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

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

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **16.8.2023** mennessä osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

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

Varapuheenjohtaja ja vertaistuki
Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

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

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

1. varajäsen
Marjaana Kolehmainen
marjaanakolehmainen@gmail.com

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

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

Ajanvaraus etelasavonha.fi tai terveysterveystoimisto 015 211 411 ma-pe klo 9-15.

TAPAHTUMAT

Kesäretki lauantaina 10.6. Punkaharjulle. Bussikuljetus järjestetään ainakin Mikkelistä. Ohjelma tarkentuu myöhemmin, lisätietoa sähköpostitse tai kirjeellä.

Luustoviikkoa vietetään 16.-22.10.2023. Yhdistys pyrkii järjestämään eri tapahtumia luustoterveyden edistämisestä, osteoporoosin tunnistamisesta ja osteoporoosin omahoidosta alueellamme. Tapahtumista tietoa Luustotietolehden numerossa 3/2023.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö
Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontumiset syyskuusta alkaen kerran kuussa tiistaisin klo 16-17.30 Esterytalolla (Otto Mannisenkatu 4), ellei toisin mainita. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä seurat ja järjestöt -palstalla sekä jäsenkirjeissä.

12.9. Ikääntyvien asumisen turvallisuus. Vieraana fysioterapeutti Anne Lopenen, Ikäneuvola, Eloisa.

10.10. Vierailemme Ikimagneetti tutkimuskeskuksessa / Ikitutkimus Oy (Hallituskatu 1, Mikkeli). Myös lääkäri paikalla.

14.11. Vertaistukiryhmä.

12.12. Pikkujoulu

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna **torstaisin klo 14-15** toukokuun loppuun asti Fysios Mehiläisessä (Savilahdenkatu 16), hinta 6 € / kerta. Uusi asiakas varaa ensin ajan alkukartoitusta ja ohjausta varten fysioterapeutti Mira Pesoselle, hinta 72 € / 60 min. Mainitse, että kuulut luustoyhdistykseen, niin käynneistä ei veloita poliklinikkamaksua. Ajanvaraus 010 237 700. Syksyn 2023 kuntosaliryhmä alkaa 14.9.2023. Tiedustelut Marit Salo, 044 094 8162.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua **Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n liikuntaryhmiin**. Esim. Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45-17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskinmäenkatu 2). Syyskausi alkaa 6.9., hinta 35 €. Ohjaajana fysioterapeutti Leena Kämpö. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181. Lisätietoja muista ryhmistä Leena Kämpöltä.

Pieksämäen toimintaryhmä

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

Toiminnasta ilmoitetaan Pieksämäen Lehden ja Paikallisen seurapalstoilla.

TAPAHTUMAT

23.5 klo 12-14 ERLI:n (erityisliikunnan) **Liikuntatempaus** Hiekanpään rantapuistossa - olemme mukana Seutuopiston ja yhdistysten yhteisesti ideoidussa tapahtumassa.

VERTAISTUKI-ILLAT

14.9. klo 16 Kipulääkkeiden järkevä käyttö. Apteekari Päivi Harjunen Pieksämäen Apteekista luennoi Neuvokkaassa, mukana Kilpirauhasväkeä.

12.10. klo 16 Hermoratahieroja Saara Räisänen kertoo hermoratahieronnasta ja sen vaikutuksista. Paikkana järjestö-talo Neuvokas.

9.11. klo 16 Pelipäivä. Tule pelaamaan seura- ja lautapelejä Neuvokkaaseen, opetellaan myös uusia. Voit halutessasi tuoda oman pelisi mukaan.

LIIKUNTA

Yhdistysten yhteinen **liikuntaryhmä** jatkaa syksyllä. Seuraa ilmoittelua.

Olisitko kiinnostunut **kävelyryhmästä**, jossa erityisesti harjoitellaan tasapainoa? Ota yhteyttä Sirkkaan.

Savonlinnan toimintaryhmä

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

VERTAISTUKI-ILLAT

HUOM! Vertaisryhmän kokoontumisaika on muuttunut: tapaamiset **klo 15.30-17.30** Järjestö-talo Kolomosessa (Pappilankatu 3). Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaa lehdessä.

28.9. Vieraana Sosterin (Eloisa) ravitsemusterapeutti Tanja Kääriäinen: ikäihmisen luustoterveellinen ravinto.

26.10. Vieraana Eloisan palvelualuejohtaja Sanna Luokkamäki: ikääntyneiden palvelut.

23.11. Vertaisryhmä. Tarkemmin seuraavassa Luustotieto-lehdessä.

LIIKUNTA

Maksuton Xamkin fysioterapiaopiskelijoiden järjestämä **liikuntaryhmä** aloittaa 7.9. tiistaisin. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa.

Sauvakävelyryhmä on tauolla kesän ajan. Palaamme asiaan elokuun loppupuolella.

Finnish Bone Society ry

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

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

khluusto@gmail.com

Puheenjohtaja, tiedotus ja talous
Ritva-Liisa Aho, 050 329 9815
aho.ritvaliisa@gmail.com

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

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

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

Varajäsenet
Päivi Ikkala, 040 072 8930
paivi.ikkala@gmail.com
Mirja Korhonen, Riihimäki, 040 570 6191
mirtsi.korhonen@gmail.com

Sihteeri ja jäsenrekisteri
Marjo Tauru, 050 464 0283
taurumarjo@gmail.com

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

Kirjallisuuspiiri: Pirkko Mikkola, 050 352 0656

Luustopiiri: Aino Sihto ja Päivi Ikkala

Sulkapalloryhmä: Maliisa Brusila, 050 030 6174

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

TAPAHTUMAT / HÄMEENLINNA

Jäseniltpäivä 19.5. klo 14 Kumppanuustalossa (Huone 101). Esittelyssä paikallinen Camelina-neitsytöljy.

Kirjallisuuspiiri 31.5. klo 13 Kirjastossa. Sovitaan syksyn kokoontumispäivät ja kirjat.

Kesäinen **ulkoilupäivä** 1.6. klo 13-15 Aulangon tekosaarilla. Lisätiedot Vappu Hietala, 044 986 7565.

TAPAHTUMAT / FORSSA

12.9. klo 13 omakustanteinen lounas, paikkana ravintola Pikku Pistrina. Lisätietoja Tarja Paulukselta, 050 468 3596

TAPAHTUMAT / RIIHIMÄKI

Olemme mukana Granitin aukiolla **seniorimessulla 30.8. klo 16-18**. Lisätietoja Mirja Korhoselta, 040 570 6191.

RETKI

Retki **Tammisaareen 7.6.** Forssan kautta. Kysy peruutuspaikkoja Ritva-Liisalta.

LISÄTIETOJA

Syksyn tapahtumia ja kokoontumiskoja ei vielä ole vahvistettu. Ne kerrotaan jäsenkirjeessä 2/2023 elo-syyskuussa.

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

TAPAHTUMAT

Toiminnallinen iltpäivä ma 5.6. klo 16. Kokoontuminen Jyväskylän sataman kahvion edessä. Aloitamme (sauva)kävelyllä Jyväsjärven rantamaisemissa ja samalla tutustumme ympäristöaitteeseen. Ohjattua ulkokuntosalilaitteiden käyttöä ja tasapainojumppaa. Päivä päättyy Sataman Viilussa iltapalaan.

LISÄTIETOJA

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

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja
Hannele Sirrola, 040 583 7396

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

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

Varapuheenjohtaja
Tanja Kulmala, 040 762 7219
t.t.kulmala@gmail.com

Sihteeri
Pia Soidinmäki, 050 917 7159
piasoidinmaki@hotmail.fi

Jäsenasiat
Tuula Länsisalmi, 040 779 7011
tlansisalmi@gmail.com

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

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

KESÄRETKI

Kesäretki tiistaina **6.6.2023 Sastamalaan**. Tutustumme Tyrvään Pappilan Kivinetessä oppaan johdolla Johanna Oraksen näyttelyyn Kallan tarina - kalmankukasta kuosiin. Näyttelyn jälkeen lounas Ravintola Tyrvään Pappilassa. Lounaan jälkeen vapaata tutustumista Sastamalan keskustan nähtävyyksiin. Viimeisenä kohteena on kuuluisa Pyhän Olavin kirkko (opastus).

Juna lähtee Seinäjoelta klo 8:38 ja Tampereelta klo 10:09. Perillä liikumme kävellen ja Pyhän Olavin kirkolle kimpatakseilla. Ota mukaan hyvät kengät ja juomapullo. Palatessa juna saapuu Tampereelle klo 19.45 ja Seinäjoelle klo 21:17.

Matkan hinta Seinäjoelta lähteviltä yhdistyksen jäseniltä 54 € ja muilta 75 €, Tampereelta lähteviltä yhdistyksen jäseniltä 48 € ja muilta 65 €. Hintaan sis. junamatkat, opastukset, pääsylippu näyttelyyn, lounas sekä meno- ja paluumatka Pyhän Olavin kirkkoon.

Retkelle mahtuu 30 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset ruokarajoitteet: birgitta.hakulinen@gmail.com viimeistään 25.5. Maksu 2.6. mennessä Pirkanmaan Luustoyhdistyksen tilille FI 19 8000 1570 9897 24. Sastamalan nähtävyyksiin voit tutustua etukäteen osoitteessa www.visitsastamala.fi.

TAPAHTUMAT

19.9. klo 17–18 vertaistukihetki Sampolan kahvio Pulinassa (Sammonkatu 2, Tampere). Tule keskustelemaan ja tapaamaan Pirkanmaan Luustoyhdistyksen jäseniä sekä tutustumaan yhdistyksen toimintaan ennen yleisöluentoa.

19.9. klo 17.30–18: Yhdistysten infopisheet ennen yleisöluentoa

19.9. klo 18–19 yleisöluento: Ravitsemuksesta terveyttä, toimintakykyä ja iloa. Luennoitsijana ravitsemusterapeutti MMM Ulla Siljamäki-Ojansuu. Sampolan auditorio (Sammonkatu 2, Tampere). Järjestäjinä Pirkanmaan Luustoyhdistys, Tampereen Seudun Selkähdistys ja Tampereen Työväenopisto.

LIIKUNTA

Parittomien viikkojen **lauantaisin klo 13–14** jumpataan **lavatanssimusiikin** tahtiin. Laviskerrat ovat 5.8., 19.8., 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11. Paikka Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B), käynti sisäpihalta pääovesta ja kulku alakertaan. Lavikseen voivat osallistua myös muut kuin Luustoyhdistyksen jäsenet. Ohjaaja Merja Brusila. Maksu 5 € / kerta, ei ilmoittautumista. Mahdollisista peruuntumisista voi tiedustella lähettämällä tekstiviestin numeroon 040 824 2979. Kirjoita viestiin LAVIS sekä nimesi, niin sinut pidetään ajan tasalla siitä, kokoontuuko ryhmä.

Kyttälän lähitorin (Tuomiokirkonkatu 22, Tampere, 0 krs, Koskipirtti) maksuton **luustoliikuntaryhmä torstaisin klo 10.30–11.30**. Ryhmä jatkuu myös kesän ajan. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut/-kengät ja juomapullo. Ilmoittautumista ei tarvita. Ryhmään voi osallistua yksittäisiakin kertoja. Seuraa nettisivuja tai Kyttälän torin kuukausikirjettä. Lisätiedot ja Kyttälän torin kk-kirjeen tilaus: Sanni Trygg, 040 632 7834.

Kyttälän lähitorin **kuntosali** ma-pe 8–15.30. 25 € / 3 kk, 50 € / 6 kk tai 3 € kerta. Fysioterapeutin alkuohjaus ja ohjelma ajanvarauksella. Sanni Trygg, 040 632 7834.

Tampereen kaupungin **osteoporoosikuntosaliryhmiin** ilmoittautuminen alkaa 8.8.2023 klo 9. Tiedot ryhmistä löytyy 25.7. lähtien osoitteesta tampere.fi/liikunta > Ryhmäliikunta ja ohjattu liikunta.

Tutustu kuntosaliryhmien lisäksi muihinkin Tampereen kaupungin tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin (esim. starttiryhvät, tasapainoryhmät, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ryhmät). Vapaita paikkoja voi myöhemmin tiedustella puhelimitse numerosta 050 345 1071.

■ Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

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

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

TAPAHTUMAT

Pirkanmaan Luustoyhdistyksen kesäretki 6.6. Sastamalaan. Lisätiedot Pirkanmaan ilmoituksista.

Luustokävelyjä järjestetään mahdollisesti myös kesällä. Katso päivät ja lähtöpaikat Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalta torstaisin.

Mahdollisesta Luustojumpasta ilmoitetaan Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalla alkusyksyllä.

Katso mahdollisista muista kesän ajan tapahtumista Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalta torstaisin ja Pirkanmaan Luustoyhdistyksen / Etelä-Pohjanmaan paikallisosaston nettisivuilta.

■ Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 510 0886

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Sihteeri, kotisivu- ja jäsenrekisterivastaava

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

Liikunta- ja vertaistukivastaava

Soile Hyvönen, 044 322 5234
soilehyvonen@hotmail.com

TAPAHTUMAT

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

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu Raatin kuntosalilla. Muistakaa seniorilipun hankinta. Yhteys liikuntavastaavaan Soileen, jos haluatte toimia ryhmänä.

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

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPALVELU

Jäsenille suunnatut lääkärin neuvontapalvelut jatkuvat. Soittoaika keskiviikkoisin klo 14–15, 040 069 9000.

■ Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Anneli Kinnarinen, 050 575 3629

Sihteeri

Raija Puumalainen, 040 823 9462

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

Liikuntavastaava

Riitta Turunen, 040 070 2156 (hallituksen ulkopuolelta)

Vertaistuki

Mervi Hainaro, 040 571 5437
Maija Kortelainen, 050 599 2536
Sirkku Tyrväinen, 040 522 4335 (hallituksen ulkopuolelta)

RETKI

24.5. klo 13 kevätretki Utran saarille Pielisjoelle. Ota mukaan eväät, kävelysauvat ja halutessasi kiikarit. Kävellään saarelta toiselle ja sopivassa kohdassa syödään eväitä. Riitta kertoo saarten historiasta ja nykypäivästä. Ei ilmoittautumisia. Tavataan klo 13 Utran saarten edustalla olevalla parkkipaikalla (Utrantie 90, Joensuu).

JÄSENTAPAAMINEN

27.9. klo 17.30 jäsenillan aiheena liikunta, vieraana päiväkuntoutuksen ohjaaja Riitta A. Turunen. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruoka-ainerajoitteista

viimeistään 20.9. Leena Kiiskelle: [analeena.kiiski\(at\)gmail.com](mailto:analeena.kiiski(at)gmail.com) tai 040 751 9063. Tilaisuus pidetään Toriekivarissa (Suvantokatu 6, Joensuu).

LISÄTIETOJA

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista Luustotieto-lehdessä, sähköpostilla sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Ajankohtaiset tiedot löytyvät myös verkkosivuiltamme luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry.

■ Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Mirja Säiniö, mirsai@hotmail.com

Sihteeri / jäsenasiat / liikuntavastaava

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

TAPAHTUMAT

Olemme kesätauolla! Ilmoitamme syksyn toiminnasta jäsenkirjeellä elokuun alussa. Päivitämme silloin myös kotisivumme.

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

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

LISÄTIETOJA

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

■ Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki
045 601 6105
toimisto@osteopkseutu.fi
Toimiston puhelinajat tiistaisin kello 12–15. Kesätauko 26.6.–4.8.

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199
helena@paulasto.fi

JÄSENILLAT

Paikka: Kampin palvelukeskus Helsingissä (Salomoninkatu 21, kerhohuone Fade, 1. krs.). Pyrimme järjestämään jä-

senillat niin, että niihin on myös mahdollisuus osallistua etänä.

19.9. klo 17–19: Hyvän unen merkitys terveydelle

17.10. klo 17–19: aihe varmistuu myöhemmin

21.11. klo 17–19: aihe varmistuu myöhemmin

VERTAISTUKI-ILLAT

Kaikille avoimet vertaistuki-illat ovat vapaamuotoisia tilaisuuksia, joissa osallistujilla on mahdollisuus luottamuksellisesti vaihtaa kokemuksia ja keskustella mieltä askarruttavista kysymyksistä. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla **26.9., 31.10. ja 28.11. klo 17–19**.

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

Työkäisille on myös oma **vertaistukiryhmänsä**. Lisätiedot toimistosta.

Mahdollisuus **kahdenkeskiseen vertaistukseen**. Lisätiedot toimistosta.

LIIKUNTA / HELSINKI

Ilmoittautumiset kaikkiin liikuntaryhmiin yhdistyksen toimistoon. Ryhmät alkavat, jos osallistujia on riittävästi. Ryhmiin voi liittyä myös kesken kauden. Suunnitteilla on muitakin liikuntaohjelmia syyskaudelle.

Kuntosali torstaisin 14.9.–14.12. klo 11–12. Yrjönkadun uimahallin kuntosali. Hinta 80 €.

Vesijumppa torstaisin 14.9.–14.12. klo 11–12. Yrjönkadun uimahallin kuntosali. Hinta 80 €.

Osteojumppa Aki Hovivuoren ohjaamana jatkuu syyskaudella. Ajat, paikat ja hinnat kerrotaan myöhemmin jäsen-tiedotteessa.

LIIKUNTA / LAHTI

Kuntosaliryhmät Lahdessa keskiviikkoisin 6.9–13.12. klo 17–18, torstaisin 7.9–14.12. klo 18–19 ja perjantaisin 8.9–15.12. klo 15–16 ja klo 16–17

Paikka: Lahden kaupunginsairaalan kuntosali / Aikuisten kuntoutus. Hinta 35 €.

RETKI

Syksyn **konserttiretki Sibeliusaloon Lahteen 1.9.** tarjoaa unohtumattomia Abban diskohittejä, joita esittävät lauluyhtye Rajaton ja Sinfonia Lahti -or-

kesteri. Hinta 65 € / jäsen tai 75 € / ei-jäsen sis. bussimatkan Helsingistä, lounaan ja konserttilipun. Lahdesta tuleville jäsenille hinta ilman bussikuljetusta 45 € tai 55 € / ei-jäsen.

Ilmoittautuminen toimistoon (045 601 61 05 tai toimisto@osteopkseutu.fi). Vapaa paikkasi viimeistään 15.6.

LISÄTIETOJA

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

Tarkista tapahtumien mahdolliset viime hetken muutokset ja lisäykset verkkosivuiltamme: luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry.

■ Hangon paikallisosasto

Vetoryhmä

Paula Huttunen, 050 309 3445
paulasiskoh@gmail.com

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

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

Varajäsen

Lea Näsänen, 040 542 6371

Talous

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



Kuva: Pixels



TOIMINTA

Vetoryhmä kokoontuu tarvittaessa myös kesällä, esim. Hangon päivien yhteydessä, arjajaiset yms.

Syksyllä aloitamme Astrean **kuntosalilla maanantaisin klo 18–19**.

Osteojumppa / kehoahoito tiistaisin Hangonkylän koulun liikuntasalissa **klo 18–19**. Ota mukaan makuualusta, vesipullo, sisäliikuntakengät, mukavat joustavat liikuntavaatteet ja avoin mieli. Vuoro ja aloitusaika varmistuvat syksyllä.

Mahdollisesti saamme oman vesijump-pavuoron ja ohjaajan. Ilmoitamme, jos rahoitus järjestyy.

Seuraathan EU-lehden tapahtumia-palstaa.

Saimaan Luustoyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Etelä-Karjala

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

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

Jäsenasiat
Eija Liikkanen, 040 514 4077
liikkaneneija@gmail.com

OSTEOPOROOSINEUVONTA

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

TAPAHTUMAT

Kesällä **risteily** Ilkonsaareen.

Liikunnat ja kerhot jatkuvat syyskuun alussa.

LISÄTIETOJA

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

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

Salon Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry, Helsingintie 6, 24100 Salo

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

Varapuheenjohtaja / tiedotus / jäsenasiat
Synnöve Ojala, 040 842 4563
ojalasyynve8@gmail.com

TAPAHTUMAT

Kesän tapahtumia ei ole vielä päätetty. Suunnitelmassa on **kesäteatterit** (Rikalanmäen Teatterivintti / Mathildeladin Kesäteatteri / Paimion Kesäteatteri)

Retki esim. Tammisaareen tai Taivassalo-Kustavi

Sokkomatka

LIIKUNTA

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

Liikunnan vertaisohjaajat

Elina Friberg, yhdistyksen **vesijumppa pe klo 13**
Liisa Korpinen, Perniön liikuntahalli **ma klo 9–10**
Pirjo Linden, Suomensjärven kuntosalilla **ma klo 10.30–12**, Suomensjärven srk-talo **to klo 10.30–11.15**
Sinikka Kähkönen, Särkisalon koulu **ma klo 16–17**
Anneli Lehtovirta, Vaskion koulu **ti klo 10–11**
Aino Männikkö, Halikon Majakka **ke klo 10–11**, Yhdistyksen **vesijumppa ma klo 11**
Tuula Rautoma, Koski TL:n tuolijumppa, Koskisali **ma klo 13–14**

Ryhmä ei pidetä syyslomien aikana.

Vesijumppa normaali uimahallimaksu kassalle tai uintiliikuntakortin näyttö ja kauden lopussa joulukuun alkupäivinä 1 € / kerta jäsen, muut 2 € / kerta yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille. Ohjaajat: Aino Männikkö, 040 053 1268 ja Elina Friberg, 044 568 9929. Syyskauden ryhmät 4.9–1.12.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Puheenjohtaja
Olli Simonen
olli.simonen(at)fimnet.fi

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

OSTEOPOROOSILUENNOT ETÄNÄ

Etäluento A **21.9. klo 17:** "D- ja K-vitamiinien yhteistyö luusto- ja muun terveyden ylläpidossa", luennoitsijana farmakologian professori Ilari Paakkari.

Etäluento B **19.10. klo 17:** "Glukokortikoidihoito (kortisonihoito) ja osteoporoosi", luennoitsijana erikoislääkäri, puheenjohtajamme Olli Simonen.

Etäluento C **22.11. klo 17:** "Miten säilyttää hyvä toimiva muisti läpi elämän", luennoitsijana geriatrian professori Timo Strandberg.

Etäluento D **12.12. klo 17:** "Suolisto-sairaudet ja imeytymishäiriöt osteoporoosin aiheuttajana", luennoitsijana erikoislääkäri, puheenjohtajamme Olli Simonen.

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

VERTAISTUKITAPAAMISET ETÄNÄ

14.9. klo 17–18.30
26.10. klo 17–18.30
16.11. klo 17–18.30

Vertaistukitapaamisissa keskustellaan ja pohditaan osteoporoosiasioita osallistujien omien kysymysten ja koke-

musten pohjalta. Vertaistukitapaamiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, sillä jokaiselle sähköpostiosoitteensa ilmoittaneelle jäsenellemme lähetetään viimeistään kahta päivää ennen tapaamista linkki ja liittymisohjeet.

OSTEOPOROOSIN OPINTO- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät järjestetään **14.–15.6.2023 Heino-lassa** kylpylähotelli Kumpelissa. Kutsu päiville ja ohjelma aikatauluinen löytyy osoitteesta suomenosteoporoosiyhdistys.fi. Ilmoittautuminen on päättynyt 12.5., mutta osallistumismahdollisuutta voi tiedustella Salme Komoselta (040 040 6479 tai [k.komonen\(at\)gmail.com](mailto:k.komonen(at)gmail.com)) tai Päivi Vuorelta (050 560 3866 tai vuoripii@gmail.com).

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

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

LISÄTIETOJA

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

Lisätietoa ajankohtaisista asioista löydät myös verkkosivuiltamme: suomenosteoporoosiyhdistys.fi.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja
Merja Pohjola, 040 755 3035

Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat
Aija Hämäläinen, 040 577 6471

Sihteeri
Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

TAPAHTUMAT

Tapahtumien tarkemmat tiedot jäsenkirjeestä.

23.5. klo 12 alkaen kävellään Ruissalossa noin 1–1,5 tuntia. Ei ilmoittautumisia, lähtö Ruissalon Kansanpuiston parkkipaikalta (bussipysäkillä). Lisätietoa Pirkolta, 041 445 7110.

6.6. Turun Urheilupuistossa **liikuntaa**, teemana Voimaa ja Tasapainoa. Ohjaajana TULE-tietokeskuksen ft. Jenna Wallden. Kokoonnutaan Unelmien kannaksella klo 13. Osallistujille jaetaan vesipullo. Ilmoittautumiset Pirkolle, 041 445 7110 2.6. mennessä.

16.8. kesäretki Tammisaareen. Lähtö klo 8.30 Turun linja-autoasemalta, tilausajolaituri. Menomatalla poiketaan aamukahville (omakustanteinen). Aamupäivällä opas tulee mukaamme ja kertoo Tammisaaren tarinaa. Tutustumme myös Tammisaaren toritarjontaan. Lounaan nautimme ravintola Fyrenissä. Matkan hinta 41 € jäsenille. Hinta sis. bussimatkan, lounaan ja oppaan.

LIIKUNTA

Syksyksi suunnitellaan uutta **OTAGO-liikuntaryhmää** (yli 65 v.). Merja vastaanottaa ilmoittautumiset: 040 755 3035.

Jäsenille maksuton **kuntosalivuoro** Ruusukorttelissa (Puistokatu 11) keskiviikkoisin klo 17–18.30 ja torstaisin klo 16–17.30 31.5.2023 asti. Laitteita käytetään omatoimisesti. Liikuntasalin pukuhuoneessa voi vaihtaa vaatteet. Yhdistyksen vertainen on paikalla.

Syksyn varauksia ei ole vielä tehty. Tiedotamme jäsenkirjeessä, kun saamme tietoa Varsinais-Suomen hyvinvointialueelta.

LISÄTIETOJA

Vertaistuki: 040 577 6471 / Aija Hämäläinen ja 040 755 3035 / Merja Pohjola

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

Turun Seudun Luustoyhdistys on mukana TULE-tietokeskuksen toiminnassa. Lisätietoja osoitteessa www.tule.fi tai 044 744 7085. Kumppanuusyhdistykset ovat Turun Seudun Luustoyhdistys ry, Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun Seudun Reumayhdistys ry ja Turun Seudun Selkähdistys ry.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

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

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

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

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

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

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

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

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

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

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

Hallitus 2023

Puheenjohtajisto
Puheenjohtaja
Timo Strandberg (Helsinki)
1. varapuheenjohtaja
Helena Paulasto (Helsinki)
2. varapuheenjohtaja
Olli Simonen (Helsinki)

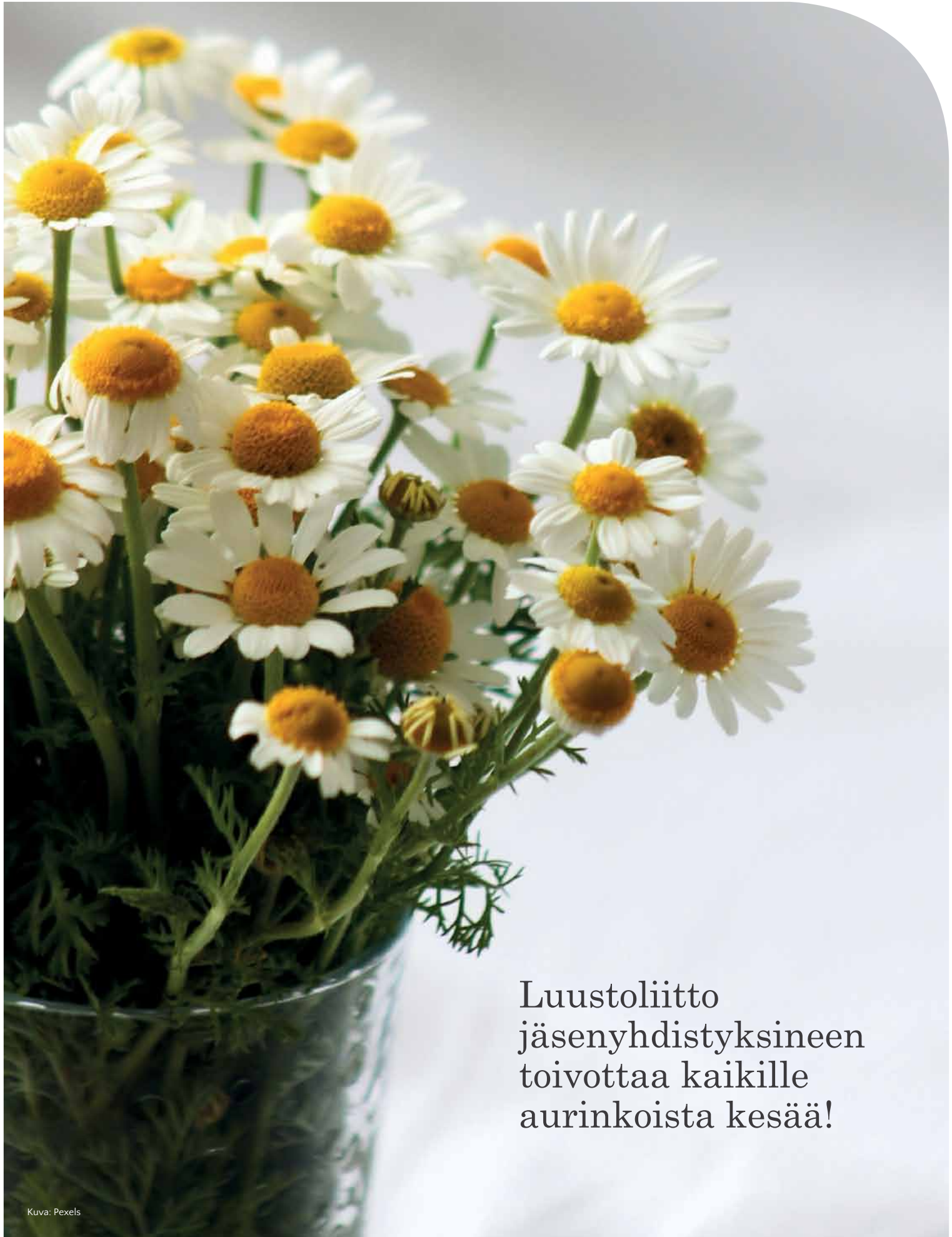
Hallitus

Johanna Edgrén (Tampere)
Jenni Lehtinen (Kotka)
Päivi Mazzei (Jyväskylä)
Toni Rikkonen (Kuopio)
Charlotta Sandler (Helsinki)
Ulla Siljamäki-Ojansuu (Tampere)

Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen (Kuopio)
2. varajäsen Aune Saarelainen (Joensuu)





Luustoliitto
jäsenyhdistyksineen
toivottaa kaikille
aurinkoista kesää!