

Luustotieto

2/2026 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 8 € • Vuosikerta 28 €



Paula Räsänen:

”Diagnoosi antoi
mahdollisuuden”

s. 4–7

Lujien luiden resepti

s. 17

Tulevaisuus alkaa
siitä, mitä pidämme
mahdollisena

s. 24–25

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Camilla Bonden
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2026	21.1.	27.2.
2/2026	15.4.	15.5.
3/2026	12.8.	11.9.
4/2026	4.11.	4.12.

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 30 mm valkoista)

1/2-sivu vaaka 600 € 180 x 125 mm
1/2-sivu marginaalein 210 x 150 mm
+ 3 mm leikkausvarat

1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm

1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm

1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm

1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen
mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Aineiston toimitus:

toimisto@luustoliitto.fi tai 050 539 1441

Kansikuva: Markku Pajunen, Make Photo

Layout: Krista Jännäri

Taitto: Merike Pinn

Painopaikka: Printall AS

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 2/2026

- 4-7 Paula Räsänen: "Diagnoosi antoi mahdollisuuden"
8-10 Uutisia lyhyesti
11 Lukijakilpailu
12-13 Toteutuuko luulääkehoito suositusten mukaisesti?
14-15 Apteekkien toimitusvarmuus 98 prosenttia –
uusi lääkelaki helpottaa lääkesaatavuutta
16 Luustoneuvonta

s. 17

Lujien luiden resepti



s. 24-25

Tulevaisuus alkaa siitä, mitä
pidämme mahdollisena

- 17 Lujien luiden resepti
18-21 Kasvis- ja vegaaniruokavaliot ja luuston terveys
22-23 Ravintolisät
24-25 Tulevaisuus alkaa siitä, mitä pidämme mahdollisena
26-27 Pienistä oivalluksista suuriin muutoksiin
28-29 Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
30-31 Luustokurssi tukena osteoporoosin omahoidossa
32-35 Liittouutiset
36-39 Tapahtumakalenteri

Keväässä uutta alkua

Kevät tarjoaa hyvän hetken pysähtyä tarkastelemaan suuntaa ja tulevaa. Luustoliitolle tämä tarkoittaa perustehtävän vahvistamista ajassa, jossa sosiaali- ja terveydenhuolto on muutoksessa ja luustoterveyden merkitys nousee yhä laajemmin. Väestön ikääntyminen, toimintakyvyn ylläpito ja ennaltaehkäisy ovat teemoja, jotka koskettavat niin yksittäisiä ihmisiä kuin koko yhteiskuntaa.

Luustoliitto on jo pitkään ollut vahva ja arvostettu toimija luustoterveyden edistämisessä. Liiton työ näkyy jäsenten arjessa, paikallisyhdistysten toiminnassa sekä yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten ja muiden sidosryhmien kanssa. Tutkittuun tietoon perustuvan tiedon välittäminen ja ihmisten kohtaaminen ovat keskeinen osa tätä kokonaisuutta.

Tämä kevät merkitsee Luustoliitolle uutta vaihetta myös toiminnanjohtajavaihdoksen myötä. Liiton toimintaa kehitetään jatkuvuutta kunnioittaen ja tulevaisuuteen katsoen. Haluan tässä yhteydessä kiittää lämpimästi **Ansa Holmia** hänen pitkäjänteisestä ja vaikuttavasta panoksestaan Luustoliiton hyväksi. Hänen tekemänsä työ on luonut vankan ja asiantuntevan perustan, jonka varaan liiton toimintaa voidaan edelleen rakentaa ja kehittää.

Luuston terveys ja hyvinvointi kuuluvat kaikille läpi elämämme.

Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan luuston perusta, aikuisuudessa luuston hyvä kunto tukee työ- ja toimintakykyä ja ikääntyessä se mahdollistaa itsenäisen arjen, liikkumisen ja hyvän elämänlaadun. Luustoliiton tehtävänä on tehdä tämä elämänkaari näkyväksi, tukea ja edistää luustoterveyttä kaikissa elämänvaiheissa. Tämä voidaan tehdä jakamalla asiantuntevaa tietoa, jonka varaan yhdenvertaista hoitoa rakennetaan sekä tekemällä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa.

Yhteistyötä tehdään myös jäsenkentän kanssa, ja yhtenä vaikuttamisen välineenä liitolla on erilaiset kyselyt. Tuorein kyselymme on alkuvuodesta toteutettu lääkehoitokysely. Pääset tutustumaan kyselyn alustaviin tuloksiin tämän lehden artikkelin kautta. Suuri kiitos vielä kaikille vastaajille ajastanne.

Sosiaali- ja terveydenhuollon kentän muutokset korostavat entistään ennaltaehkäisyn ja oikea-aikaisen hoidon merkitystä. Osteoporoosin varhainen tunnistaminen, murtumien ehkäisy ja toimivat hoitopolut ovat sekä inhimillisesti että yhteiskunnallisesti merkittäviä kysymyksiä. Näissä teemoissa Luustoliitolla on vahva asiantuntijarooli ja myös mahdollisuus vaikuttaa.

Järjestötoiminnan ytimessä on osallisuus. Luustoliitto on yhteisö, joka rakentuu jäsenistöstä, vapaaehtoisista ja paikallisyhdistyksistä. Yhdessä tekeminen, kokemusten jakaminen ja



avoin vuoropuhelu luovat toiminnalle vahvan perustan ja mahdollistavat sen, että liitto vastaa aidosti ihmisten tarpeisiin eri puolilla Suomea.

Kevät muistuttaa myös liikkeen ja aktiivisuuden merkityksestä. Pieniläkin askelilla on väliä. Kyse voi olla päivittäisestä ulkoilusta, lihasvoiman ylläpidosta tai järjestössä tehtävästä vapaaehtoistyöstä. Jokainen teko, jokainen kohtaaminen ja jokainen panos on osa suurempaa kokonaisuutta, joka tukee luustoterveyttä ja hyvinvointia.

Kiitän lämpimästi luottamuksesta ja toivotan kaikille lukijoille valoisaa kevättä. Odotan innolla tulevia kohtauksia, keskusteluita ja yhteistä matkaa. Yhdessä voimme vahvistaa Luustoliiton merkityksellistä ja tärkeää työtä. Varmistaa, että luustoterveyden ääni kuuluu vahvana nyt ja tulevaisuudessa.

CAMILLA BONDEN
Toiminnanjohtaja

Liity jäseneksi

Jäsenenä saat monenlaisia etuja, ajantasaista tietoa, alennuksia ja tuki upean yhteisön, johon kuulua – liity nyt! Voit liittyä jäseneksi valitsemaasi Luustoliiton jäsenyhdistykseen tai suoraan Luustoliittoon. Luustoliiton jäsenmaksu vuodelle 2026 on 27 euroa. Jäsenyhdistystemme jäsenmaksut löydät yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

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

Pidä yhteystietosi ajan tasalla

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



Paula Räsänen (28 v.)

Diagnoosi antoi mahdollisuuden

Kevätaurinko paistaa silmiin sälekaihtimien läpi, kun virittelen läppäriä työpöydälle. Onneksi ei tarvitse miettiä, onko juna myöhässä vai peruttu, löydänpö perille oikeaan paikkaan tai muistinko ottaa mukaan tarvittavat välineet. Etätapaamisessa haasteena voi olla lähinnä verkkoyhteys ja toki aidon ja turvallisen keskusteluyhteyden luominen. Tähänkin tilanteeseen pätee kuitenkin se, mitä tapaamisessakin tuli vielä myöhemmin esille: "On tekijöitä, joihin ei voi vaikuttaa. Mutta ne, joihin voi vaikuttaa, ovat tärkeämpiä."

Paula kasvoi ja kävi peruskoulun Kouvolassa. Lapsuutta isosiskon ja vanhempien kanssa hän kuvailee turvalliseksi ja tavalliseksi. Välit ovat edelleen hyvät, ja vanhemmat

asuvatkin lähes naapurissa.

– Isä ja äiti asuvat parin kilometrin päässä. Sisko asuu sitten aika paljon kauempana, Paula täsmentää.

Peruskoulun jälkeen Paula muutti hetkeksi Lahteen, kun ammattikoulu

alkoi. Viikonloput ja työharjoittelujaksot tuli kuitenkin vietettyä lähtökohdaisesti kotiseudulla.

– Olin 16-vuotias, kun muutin kotoa. Äiti on myöhemminkin vielä sanonut, että minut uskalsi päästää

lähtemään. Ehkä olen ollut vähän sellainen kymppin tyttö.

Ammattikoulun jälkeen Paula työskenteli pari vuotta tehtaalla. Tämän jälkeen löytyi koulutusta vastaava työpaikka ravintola-alalta, ja suurin osa työelämästä onkin kulunut tarjoilijana.

– Tällä hetkellä opiskelen uutta alaa ammattikorkeakoulussa, ja tarkoitus olisi valmistua yhteisöpedagogiksi ensi talvena. Opintoni painottuvat nuorisokasvatukseen, ja se olisi toivottavasti seuraava suunta myös työuralla.

Yhteisöpedagogin opinnoissa Paulaa kiehtoo erityisesti opiskeltavan ammatin merkityksellisyys. Opinnot toteutetaan monimuotona, mikä on mahdollistanut Paulalle opiskelun ja työn yhteensovittamisen.

– Käytin poissulkumenetelmää kun mietin, mitä haluaisin opiskella seuraavaksi. Sieltä sitten valikoitui tämä ala. Ajatus työn merkityksellisyydestä on todella tärkeä, Paula kertoo.

Ala tuntui entistä vahvemmin omalta, kun Paula sai opintojensa alkuvaiheessa uutisia terveyteensä liittyen.

– Opettaja sanoi, että viimeiseen vuoteen mennessä on usein jo joku suunta, johon haluaa lähteä. Silloin pohdin, etten kyllä itse keksi mitään. Tieto osteopeniasta sytytti kuitenkin liekin liikkumista ja muuten terveellisiä elintapoja edistävään nuorisotyöhön. Terveyshaittojen ennaltaehkäisy on lähellä sydäntäni, ja sitä pääsen toivottavasti toteuttamaan myös tulevaisuuden työssäni.

Riittävästi ravintoaineita?

Paula kertoo, että on aina syönyt terveellisesti. Hän noudattaa kasvisruokavaliota, johon kuuluu myös kananmunia ja maitotuotteita. Kasvisruokavaliioon Paula siirtyi yläkouluikäisenä.

– Olen syönyt paljon jogurtteja, pähkinöitä, siemeniä, hedelmiä ja tummanvihreitä lehtikasviksia. Ruokavaliointi on ollut todella värikäs, ja itse ajattelen, että olen ehkä syönyt jopa keskivertoa vähän terveellisemmin. Olen toki myös osannut herkutella, Paula naurahtaa.

Jostain Paula myös tiesi, että esimerkiksi kalsium ja D-vitamiini ovat luustolle tärkeitä.

– Ehkä ne ovat olleet ne koulun ruokalan seinällä olevat julisteet. Että kun syö kananmunia ja maitotuotteita,

niin luusto vahvistuu, Paula pohtii.

Toisaalta ajatus oli luonut Paulalle ehkä liiankin vahvan mielikuvan siitä, että hän saa ruokavalionsa kautta kaiken tarvitsemansa. Paula ajatteli, että ravinnosta tulee varmasti tarpeeksi kalsiumia ja D-vitamiinia, joten ei luustossakaan voi olla ongelmia.

– Jotenkin ne julisteiden ruokavalinnat olivat jääneet mieleen. Että näillä pärjää, ja muuta ei tarvita.

Ainoa murtuma tuli, kun Paula kaatui syksyllä 2022 kätensä varaan siten, että kyynärpää jäi todella huonoon asentoon.

– Siinä murtui kyynärpää ja kyynärluu. En tiedä, yrittikö keho jo vihjata jotain, mutta murtuma laitettiin terveydenhuollossa käden huonon asennon syyksi. Asiaa ei tuolloin tutkittu enempää, sillä tutkimuksille ei nähty tarvetta.

Väsymyksestä vastaanotolle

Kesällä 2024 Paulalla oli ollut pitkittynyttä uupumusta ja väsymystä.

– Opiskelin, kävin töissä ja näin kavereita. En sen vuoksi ollut pitänyt tilannetta hälyttävänä. Nukuin kuitenkin päivittäin päiväunia ja olo oli jotenkin sumuinen, niin halusin selvittää asiaa.

”En olekaan maailman tyhmin ihminen.”

Ensin lähdettiin selvittämään rauta-arvoja. Rautavarastoja kuvaava ferritiiniarvo oli selvästi viitearvojen alapuolella.

– Olin jotenkin tottunut tilanteeseen, ja mielestäni pärjäsin arjessa hyvin. Lääkäri kuitenkin ihmetteli, miten jaksan käydä edes töissä, Paula muistelee.

Huonot rauta-arvot herättivät epäilyksen myös muiden ravintoaineiden imeytymisestä. Lääkäri kysyi erikseen D-vitamiinilisästä, mutta Paula kertoi, että ei käyttänyt ravintolisää edes talvella.

– Lääkäri sanoi, että rauta ja D-vitamiini kulkevat usein käsi kädessä. Jos on toisessa huonot arvot, voi olla toisessakin. Sain sitten lähetteen D-

vitamiinikokeeseen.

Tulos oli 17 nmol/l, kun viitearvon alaraja on 50. Osteoporoosia sairastavilla suositus on 75–120.

– Lääkäri sanoi, että tällaisia arvoja mitataan lähinnä riisitautila sairastavilta lapsilta kehittyvissä maissa. En ehkä siltikään ymmärtänyt, miten paha tilanne oli. Ajattelin vain, että ehkä sitten otan ne vitamiinit sieltä purkista.

Lääkäri halusi kuitenkin ohjata Paulan jatkotutkimuksiin. Alhainen D-vitamiinitaso saattaisi antaa viitteitä myös luuston terveydestä. D-vitamiinilisä auttoi kuitenkin nopeasti, joten varsinaista epäilystä imeytymishäiriöstä ei ollut.

Paula ohjattiin luuntiheysmittaukseen. Aika oli marraskuussa, ja uutiset tulivat joulukuussa.

Tieto diagnoosista

Lääkäri soitti ja kertoi, että Paulalla on osteopenia.

– Lääkäri kysyi, tiedätkö mitä se tarkoittaa. Tuolloin tiesin lähinnä, että se viittaa heikentyneeseen luuntiheyteen. En ollut perehtynyt asiaan paljoa, mutta ennen mittausta olin etsinyt kuitenkin jo vähän tietoa. Kai itsekkin jo vähän odotin, että jotain sieltä luustostakin löytyy. Jotenkin asia tuntui kuitenkin kaukaiselta vielä ennen tulosten kuulemista.

Paulan ensireaktio diagnoosiin oli todella vahva.

– Tilanne inhotti ja ällötti. Tuli sellainen olo, että olisin tuntenut kaikki luuni. Olisin vain halunnut ikään kuin päästä ulos kehostani, Paula muistelee.

Ajatus hauraista luista aiheutti myös itsesyytöksiä. Paula tunsu itsensä tyhmäksi miettiessään, miten oli päästänyt kehonsa tällaiseen kuntoon.

– Mietin, että miten tämä on mahdollista, kun tosiaan ajattelin syöväni niin terveellisesti. Minua nolotti ajatus siitä, että joudun kertomaan sairaudesta läheisilleni. Alkushokki kesti ehkä pari viikkoa.

Läheiset eivät kuitenkaan syyttäneet, syyllistäneet tai muutenkaan suhtautuneet uutisiin negatiivisesti. Sen sijaan vastaanotto oli kannustava ja myönteinen.

– Kaikki vain kysyivät, että mitä

voin tehdä ja voiko tästä parantua. Ei vähättelyä, vaan avoin ja tukeva ilma-
piiri, Paula kiittelee.

Samalla häpeä hävisi.

– Jotenkin ymmärsin, että en ole yksin tämän asian kanssa. Kaikki eivät välttämättä edes tiedä, missä kun-
nossa heidän luustonsa on. En minä-
kään tiennyt aiemmin.

Osteopenian syyksi epäillään pit-
käaikaista proteiinivajetta ja D-vita-
miinin puutosta.

– Noudatan edelleen kasvisruoka-
valiota. En ajattele, että kasvisruoka-
valio olisi ollut se syy. Ajattelen, että
syy oli enemmän huonosti koottu
kasvisruokavalio. Minkä tahansa ruo-
kavalion voi varmasti koostaa hyvin
tai huonosti, Paula pohtii.

Nykyään Paula kiinnittää erityistä
huomiota proteiinin saantiin.

– Lasken ravinnosta saamani pro-
teiinin määrän. Tavoitteenani on saa-
da proteiinia vähintään gramma jo-
kaista painokiloani kohden. Vitamiinit
otan nykyään purkista.

Myös rautalisä on edelleen käy-
tössä, mutta suurimman panostuk-
sen Paula kohdentaa lautaselleen.
Ravintolisät täydentävät ruokavaliota.

Haparointia hoitopolulla

Kymenlaakson hyvinvointialueel-
la on käytössä digitaalinen, mobiil-
isovelluksena toimiva Luustopolku.
Polku on tarkoitettu potilaan tueksi, ja
polku aktivoidaan terveydenhuollon
ammattilaisen toimesta. Myös Paula
sai kutsun Luustopolulle.

– Sovellus on ihan kätevä, sieltä
löytää helposti yhteystiedot ja näkee
kootusti esimerkiksi tulevat ajanva-
raukset. Sovellus antaa myös eri-
laisia tehtäviä, eli ohjaa esimerkiksi
varaamaan ajan laboratorioon. Polun
tehtäviä voi merkitä valmiiksi, kun on
esimerkiksi käynyt vastaanotolla. Sa-
malla siirtyy polulla eteenpäin.

Paulan kohdalla polku ei kuiten-
kaan vastannut täysin tarkoitusta.
Paula sai kutsun esimerkiksi ikäänty-
neille suunnattuun kaatumisen riski-
tekijäarviointiin.

– Lisäksi liikuntaohjeet, joita so-
vellus minulle tarjosi, olivat lähinnä
tanssia, hyppelyä tai reipasta käve-
lyä esimerkiksi metsässä. Sovellus ei
huomioinut, että olen todella nuori ja
täysin toimintakykyinen. Myöhemmin

pohdin, että ohjeet olisivat voineet
aiheuttaa myös pelkoa raskaampaa
liikuntaa tai kaatumisia kohtaan.

Koska hoito-ohjeet eivät tuntu-
neet yksilöidyltä, Paula etsi ohjeita ja
tietoa muualta. Paulan kohdalla tämä
oli ehkä onni onnettomuudessa.

– Löysin paljon erilaisia vertaista-
rinoita, ja seurasin esimerkiksi yhden
amerikkalaisnaisen videopäiväkirjaa.
Nainen kuvasi matkaansa osteope-
nian kanssa ja sitä, miten oli saanut
tilannettaan parannettua proteiinia
lisäämällä, vitamiinien saannin var-
mistamalla sekä raskaalla liikunnalla.
Seurantamittauksessa luuntiheys oli
palautunut normaalin puolelle.

”*Panostin
ihmissuhteisiin, jotka
tekivät minulle hyvää,
ja jätin pois sellaiset,
jotka eivät palvelleet
minua enää.”*

Paula tiedostaa, että taustatekijät
voivat vaikuttaa siihen, että toisilla
omalla toiminnalla voi lähinnä hidas-
taa luuston haurastumista, ja hyvässä
tilanteessa ehkä jopa pysäyttää
sairauden etenemisen. Samalla hän
korostaa kuitenkin, että ajatus mah-
dollisuudesta jopa parantaa luuntihe-
yttä antoi hänelle itselleen voimaa ja
energiaa.

– Kun sain tiedon osteopeniasta,
minun annettiin ymmärtää, että kyllä
se vielä osteoporoosiksi muuttuu, kun
olen vasta näin nuori. Se oli vähän ah-
distavaa. Ymmärrän, ettei turhaa toi-
voa kannata kylvää, mutta asian esi-
tystavalla on suuri merkitys. Tässäkin
pitäisi huomioida jokainen yksilönä, ja
ottaa huomioon ikä ja sairauden taustasyt, Paula huomauttaa.

Paula päätti, että hän saa vielä pa-
rannettua luuntiheyttään.

– Olen ehkä vähän mustavalkoi-
nen ihminen. Mutta siitä se lähti, ja
samana päivänä ostin salikortin. En
tosin tiennyt salilla käymisestä mi-
tään, joten latasin puhelimeeni tree-
nisovelluksen. Sovelluksen kautta
saan tiedot tehtävistä harjoituksista.

Sovelluksen avulla Paula pystyy
seuraamaan myös edistymistään.

Voimaa mieleen ja lihaksiin

Paulalle ei kerrottu, että voimahar-
joittelusta voisi olla hyötyä. Voima-
harjoitteluun ei siis myöskään kan-
nustettu, vaan innostus lähti täysin
itsestä. Päätös on kuitenkin pitänyt,
ja harrastus jatkuu edelleen.

Paula kokee voimaharjoittelun
olevan yksi mahdollisuus tavoittaa
nuorempiakin. Saliharjoittelu on suo-
sittua nuorten keskuudessa, ja har-
joitteluun kannustetaan kaveritakin.

– Yleensä sitä ajattelee, että salilta
saa vain lihaksia. Mutta jos tietäisi, että
samalla pitää huolta luustostaan, voisi
se toimia rinnakkaisena motivaation-
lähteenä. Luustoon liittyviä asioita ei
kuitenkaan yksinään koeta välttämättä
itseä koskevaksi. Asia saatetaan ajatel-
la vain ikääntymiseen liittyväksi.

Paula peilaa ajatuksiaan omaan
kokemukseensa. Vaikka Paulakin tiesi,
että luuston terveyteen voi vaikuttaa,
ei asian pitkäaikaisia vaikutuksia vält-
tämättä osata ajatella.

– Ei se luusto nyt itseäkään olisi
kauheasti kiinnostanut, jos olisi jos-
sain tullut aiemmin vastaan. Ajatte-
lisiin, että eihän tämä koske minua.
Ehkä sitten vasta tulevaisuudessa,
Paula toteaa.

Alun perin Paulalla saliharjoittelun
motivaationa toimi tosin juuri luus-
ton terveyden parantaminen. Hänen
tilanteensa oli kuitenkin hieman eri-
lainen, sillä luusto oli päässyt jo hau-
rastumaan. Nyt motivaationlähde on
kuitenkin vaihtunut.

– Kun aloin käymään salilla, olin
myös laittanut ruokavalioni kuntoon.
Todella nopeasti aloin huomata muu-
toksia. Vaikutukset näkyivät niin mie-
lenterveydessä, ajatusmaailmassa ja
yleisessä jaksamisessa. Heräsin en-
nen herätystä ja ajatukset olivat pal-
jon positiivisemmat, Paula muistelee.

Vaikutus ulottui myös ihmissuh-
teisiin, töihin ja opiskeluun.

– Päiväunet jäivät pois, ja jaksoin
töissä ja koulussakin paremmin. Pa-
nostin ihmissuhteisiin, jotka tekivät
minulle hyvää, ja jätin pois sellaiset,
jotka eivät palvelleet minua enää. Hy-
vä olo ruokki itseään, ja nyt se toimii
motivaation lähteenä. Kaikki osteope-
niaan liittyvä jäi taka-alalle.

Samalla treenisovellus taltioi kehi-
tyskaarta ja antaa voimaa:

– Joka päivä ja joka viikko olen vahvempi. Huomaan konkreettisesti, että kyllä minä jaksan! Kaikki elämän osa-alueet ovat muuttuneet paljon paremmiksi diagnoosin myötä, Paula toteaa samalla, kun tunteet nousevat pintaan.

Samalla Paula muistelee vielä alkutaivaltaan diagnoosin jälkeen. Luustopolun haasteista huolimatta hän kokee, että sovelluksessa on myös paljon potentiaalia.

”Joka päivä ja joka viikko olen vahvempi.”

– Olen jäänyt ehkä vähän yksin tämän asian kanssa. Vaikka Luustopolulla osa ohjeista ei minua koskenutkaan, silti oli jotenkin kiva, kun alussa viestejä tuli aika paljon. Jotenkin niitä kaipaasi nytkin.

Paula ottikin itse yhteyttä alueen luustohoitaja **Saara Piggiin**. Kymenlaakson hyvinvointialueella luustohoitaja vastaa osteoporoosin hoitoketjun mukaisten toimien toteu-

tumisesta terveysasemilla. Lisäksi luustohoitaja ohjaa osteoporoosin ja osteopenian omahoidossa.

– Kysyin, milloin seurantamittaus tehdään. Kerroin myös, mitä kaikkea olen tehnyt luustoni terveyden eteen. Saara oli todella kannustava ja ihana. Hän kuitenkin muistutti, että muutokset näkyvät hitaasti. Tämän vuoksi seurantamittaus tehdään vasta vuoden 2027 keväällä.

Positiivinen elämänasenne

Arjessa osteopenia ei Paulan mukaan näy.

– En tunne sairauden tunnetta. Olen lähinnä vain iloinen, että sain tiedon osteopeniastani. Olen etuoi-keutetussa asemassa, että sain kuulla tästä. En ajattele, että diagnoosilla olisi edes hopeareunusta, vaan ajattelen, että koko juttu oli vain hyväksi. Toki parastahan olisi ollut, jos luustoni ei olisi haurastunut. Mutta sitä on turha miettiä, se on menneisyyttä. En voi muuttaa tehtyä, joten keskityn nykyhetkeen. Ja nykyhetken puitteissa on ollut ainoastaan hyvä, että sain

jonkun kipinän parantaa elintapojani, Paula kertoo.

Matkaa Paula kuvaa kuitenkin tunteiden vuoristoradaksi.

– Suunta on ollut silti pelkästään positiivinen. En myöskään koe, että diagnoosi olisi jokin asia, jonka kanssa minun tulee erityisesti elää. Minulle se on ollut asia, joka paransi elämäni. Ei elämä siihen loppunut, vaan siitä se vasta alkoi!

Matkan aikana haave liikuntaan ja terveyden edistämiseen liittyvää nuorisotyöstä on vahvistunut entisestään. Ala tuntuu vielä aiempaa enemmän omalta.

– Toivon, että pystyn yhdistämään nämä kaikki tulevaisuuden työhomini.

Muille Paula haluaa vielä korostaa oman suhtautumisen merkitystä:

– Ota se positiivisena asiana, että nyt pystyt toimimaan paremmin. Jos ei ole tiennyt, ei voi ajatella, että olisi tehnyt asiat väärin. Nyt kun tiedät, niin ota se oppimismahdollisuutena.

TEKSTI: HENRIKKA LANKILA

KUVAT: MARKKU PAJUNEN, Make Photo



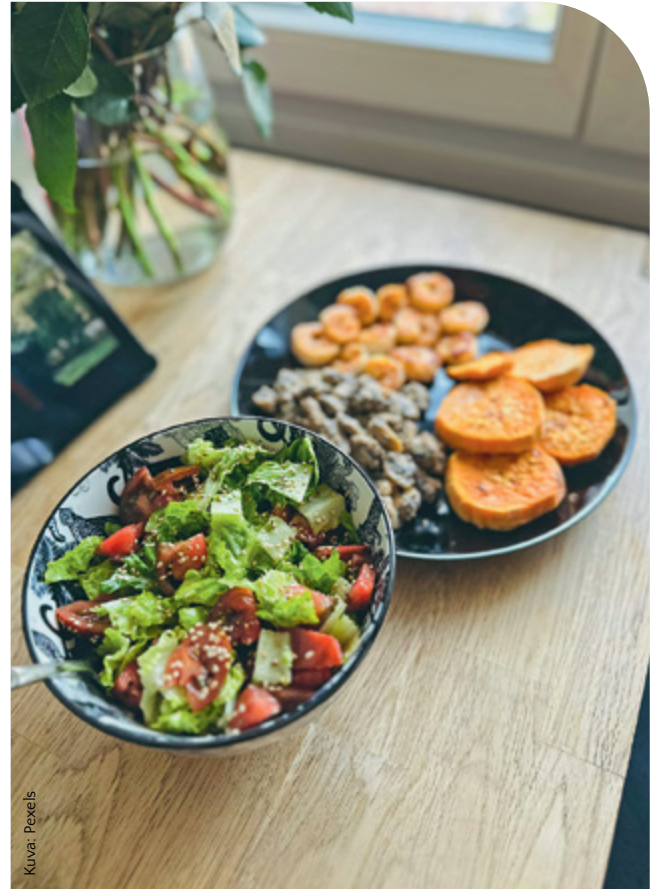
Työaikainen ruokailusuositus tarjoaa vinkkejä ruokailuun työpäivän aikana

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan nimittämä työryhmä on laatinut työaikaisen ruokailusuosituksen, joka täydentää kansallista ravitsemussuositusta. Työaikaisessa suosituksessa kerrotaan työikäisten ravitsemuksesta, työkyvyn ylläpitämisestä sekä annetaan vinkkejä ruokailuun erilaisissa työpaikoissa ja työolosuhteissa. Uudessa suosituksessa ei oteta kantaa ravintoaineiden saantisuosituksiin tai suosituksiin terveyttä edistävästä ruokavalinnoista, vaan ne löytyvät edelleen kansallisista suosituksista.

Työikäisten ruokailusuosituksessa käytetään yksittäisiä ammattiryhmiä esimerkkeinä, joiden avulla annetaan vinkkejä ruokailuun erilaisissa työolosuhteissa. Työolosuhteet vaikuttavat monella tavalla ruokailuun työaikana. Kaikissa työpaikoissa ei ole taukopaikkaa tai mahdollisuutta lämmitellä ruokaa. Tauon pitäminen työn ohessa voi olla joissain työpaikoissa haastavaa. Suosituksessa on pyritty antamaan käytännönläheistä tietoa työntekijöiden avuksi eri ammattiryhmille. Suosituksessa käsitellään istumatyötä, fyysisesti kuormittavaa työtä, vuorotyötä ja epätyypillisiä työaikoja, ammattikuljettajan työtä, palvelualojen työtä, matkustustyötä sekä työttömien ruokailua. Suosituksessa annetaan myös vinkkejä terveyttä edistävään ja taloudelliseen ruokailuun.

Työaikaiseen ruokailusuositukseen voit tutustua ruokaviraston verkkosivuilla osoitteessa ruokavirasto.fi.

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta; THL. 2026.
www.ruokavirasto.fi



Kuva: Pexels

Älykaiutin toi tukea osteoporoosipotilaille

Australiassa tehdyssä tutkimuksessa yli 50-vuotiaat naiset (n=25), joilla oli osteoporoosi, testasivat älykaiutinta, joka jakoi heille tukea osteoporoosin omahoitoon kotona vuoden ajan. Tuki oli videoita, joissa jaettiin tietoa osteoporoosin lääke- ja omahoidosta sekä lääkemuistutuksia. Laite ohjasi myös kolme kertaa viikossa kotijumpan, jossa harjoituksen haastavuus lisääntyi asteittain. Tulosten mukaan laite koettiin miellyttäväksi käyttää. Osallistujat arvostivat laitteen antamia selkeitä ohjeita, keskustelumahdollisuutta sekä sitä, että omahoitoa pystyi toteuttamaan joustavasti kotona. Tutkimuksen mukaan digitaalisten terveyspalvelujen laajempi käyt-



Kuva: Pexels

töönotto edellyttää kuitenkin muun muassa selkeitä sisältöjä, luotettavaa teknologiaa ja hyvää käyttäjätukea.

Lähde: Glavas ym. 2026. Implementing a

Novel Digital Health Platform for Self-Management of Postmenopausal Osteoporosis: A Qualitative Study of User Experiences, Perspectives and Implementation Outcomes.
<https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.6171626>

Väestön liikkumista voidaan lisätä tehokkaasti ja yllättävän halvalla

Oulun yliopiston ja ODL Liikuntaklinikan tutkimuksen mukaan yksinkertaisilla keinoilla, kuten henkilökohtaisesti laadituilla ohjeilla, reipas liikkuminen voi lisääntyä keskimäärin tunnilla viikossa. Kustannuksia tähän kului alle euro osallistujaa kohti. Liikku-
misinterventioiden vaikuttavuutta ja kustannustehokkuutta tarkasteltiin kansainvälisen systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla. Lopulliseen katsaukseen päätyi viisi tutkimusta yli 10 000 läpikäydystä tutkimuksesta.

– Vaikka erilaisia liikkumista edistäviä hankkeita on runsaasti, niiden kustannustehokkuutta arvioidaan harvoin luotettavasti, kertoo tutkija-tohtori **Anna-Maiju Leinonen**.

Katsauksen tutkimuksissa liikku-
misen lisääntymistä mitattiin puettavilla liikuntamittareilla tai luotettaviksi ja toimiviksi todetuilla kyse-
lyillä. Intervention toteutuksen kus-
tannuksia tuli arvioida läpinäkyvästi ja mahdollisuuksien mukaan laskea yhteiskunnalle ja yksilölle koituvia kustannuksia. Näitä olivat esimer-
kiksi terveydenhuollon menot sekä



Kuva: Pexels

sairaspoissaolojen tai työkyvyttö-
myyden kustannukset. Katsaukseen
päätyneet tutkimukset oli toteutettu Euroopassa, Yhdysvalloissa ja Aust-
raliassa. Tutkittavat olivat pääosin ai-
kuisia ja usein vähän liikkuvia.

Tutkimusten mukaan kustannus-
tehokkaimmat toimet olivat yksinker-
taisia ja vähäisiä resursseja vaativia. Näitä oli esimerkiksi painetut tai verk-
kopohjaiset, tietokoneella yksilöllis-
esti räätälöidyt ohjeet. Kalliimmat ja
monimutkaisemmin laaditut ohjelmat
eivät olleet yhtä kustannustehokkaita.
Katsauksen mukaan väestötasolla ei

vaadita välttämättä monimutkaisia ja
kalliita toimia liikkumisen edistämise-
ksi.

– Jos liikkumista voidaan lisätä
pienin kustannuksin, kyse on paitsi
kansanterveydestä myös taloudelli-
sesta kestäväyydestä. Ydinkysymys ei
ole vain se, miten saamme ihmiset
liikkumaan, vaan miten teemme sen
viisaasti ja vaikuttavasti, Leinonen sa-
noo.

Lähde: STTinfo tiedote 10.3.2026. Oulun
yliopisto.

Laulaminen keinona hyvinvoinnin ja terveen ikääntymisen tukemisessa

Helsingin yliopistossa tehdyn
väitöstutkimuksen mukaan
pitkään jatkunut kuorolaulu
oli yhteydessä parempaan muistiin
sekä kielelliseen kommunikointiin.
Jo aiemmissa tutkimuksissa on to-
dettu, että musiikki aktivoi aivoja
laaja-alaisesti ja vaikuttaa myönteis-
esti mielialaan. **Nella Moisseisen**
väitöstutkimuksessa todettiin myös
yhteys kuorolauluharrastuksen ja
koetun hyvinvoinnin, tiedonkäsittely-
toimintojen ja aivojen rakenteen välil-
lä läpi aikuisiän.

Väitöstutkimukseen osallistui laa-
jasti eri-ikäisiä henkilöitä 20-vuoti-
aista 90-vuotiaisiin. Alle 40-vuotiail-

la pitkään kuorolaulua harrastaneilla
löydettiin vahvemmat aivoalueiden
väliset yhteydet aivojen niin kutsu-
tussa valkeassa aineessa, joka yhdis-
tää eri aivoalueita toisiinsa ja mah-
dollistaa tiedon tehokkaan siirron.
Toisaalta yli 60-vuotiailla löydettiin
muistia tukevia yhteyksiä aivojen sy-
vissä osissa, etenkin aivokaareissa ja
aivokurkiaisissa, joka yhdistää aivo-
jen puoliskot toisiinsa. Lisäksi ikään
liittyvät muutokset aivojen otsaloh-
kojen toiminnassa olivat laulamissa
pienemmät kuin puheessa.

– Käytännössä tulokset tarkoitta-
vat, että kuorolaulu on varsin lupaava
keino terveen ikääntymisen ja hyvin-



Kuva: Pexels

voinnin tukemiseen läpi koko aikuisiän.
Se, kuinka laaja-alaisesti kuorolaulu-
harrastus oli yhteydessä aivoalueiden
välisten yhteyksien eheyteen, ylitti
odotuksemme, Moisseinen sanoo.

Lähde: STTinfo tiedote 20.2.2026. Helsin-
gin yliopisto.

Leikkaus ei paranna epävakaiden ulkokehräsluun murtumien hoitotuloksia

Oulun yliopiston, Helsingin yliopiston ja HUSin tekemän SUPER-FIN-tutkimuksen mukaan ulkokehräsluun murtuman leikkaushoito ei tuo parempaa hoitotulosta kuin kipsihoito epävakaaiksi arvioituissa murtumissa. Nilkan sivulla olevan ulkokehräsluun murtumat ovat alaraajoissa yleisin murtumatyyppe. Aiemmin epävakaaiksi pidettyjä murtumia on hoidettu leikkauksella, vaikka leikkaushoidon tehokkuudesta ei ole ollut varmaa näyttöä. Tutkimuksessa verrattiin kuuden viikon kipsihoitoa sekä leikkaushoitoa ja potilaiden toipumista seurattiin kahden vuoden ajan. Tutkittavat arvioivat muun muassa nilkan toimintaa ja liikkuvuutta.

Tulosten mukaan kipsihoidolla ja leikkaushoidolla ei ollut eroja nilkan toiminnassa, kivun määrässä, potilaiden tyytyväisyydessä tai röntgenkuvien perusteella arvioitussa paranemisessa. Toisaalta leikkaushoitoon liittyi selvästi enemmän haittoja, kuten haavaongelmia ja tulehduksia sekä uusia hoitotoimenpiteitä.



Kuva: Pexels

– Kun hoitotulos on yhtä hyvä ilman leikkausta, mutta komplikaatioita on vähemmän, on perusteltua arvioida uudelleen vakiintuneita hoitokäytäntöjä, toteaa tutkimuksen päättökija **Tero Kortekangas**.

Tutkimustuloksen avulla voidaan

tutkimusryhmän johtajien mukaan parantaa potilasturvallisuutta ja säästää terveydenhuollon resursseja.

Lähde: HUS 15.1.2026. www.hus.fi/ajan-kohtaista

Varhaislapsuuden maitoallergia ja luuston terveys



Varhaislapsuudessa todettu lehmänmaitoallergia saattaa vaikuttaa luuston terveyteen vielä nuoruusiässä, kertoo HUS:n ja Helsingin yliopiston tuore pitkäaikaistutkimus. Tutkimuksessa verrattiin 15–18-vuotiaita nuoria, joilla oli ollut imeväisiässä maidoton ruokavalio lehmänmaitoallergian vuoksi, samankäisiin verrokkeihin. Tutkittavilla, joilla oli ollut varhaislapsuuden maitoallergia, todettiin keskimäärin matalampi luuntiheys, erityisesti varttinäluussa, vaikka allergia oli useimmilla väistynyt jo ennen murrosikää.

Tutkimuksesta vastaavan erikoislääkäri **Sonja Piipon** mukaan havainnot viittaavat siihen, että varhaislapsuuden maitoallergia ja maidoton ruokavalio voivat vaikuttaa luuston terveyteen pitkällä aikavälillä myös

allergian väistyttyä. Hänen mukaansa murtumariski ei välttämättä ehdi ilmetä vielä nuoruusiässä, mutta vähäinen luuntiheys voi lisätä riskiä myöhemmässä elämässä.

Lapsuus ja nuoruus ovat luuston kehitykselle kriittistä aikaa, sillä suurin osa luumassasta kertyy ennen 20 vuoden ikää. Tutkijat korostavatkin, että maidoton ruokavalio tulisi aloittaa vain varmistetussa maitoallergiassa ja allergian paranemista seurata säännöllisesti. Maito tai muut riittävät kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin lähteet on tärkeää ottaa käyttöön heti, kun se on mahdollista.

Lähde: Mediatiedote 6.3.2026, HUS. Varhaislapsuuden lehmänmaitoallergia on yhteydessä alentuneeseen luuntiheyteen nuoruusiässä | HUS

Lukijakilpailu

2/2026

Edellisessä Luustotieto-lehdessä lukijoiden tuli ratkaista perinteinen ristikko. Vastaussanaksi muodostui ITSEMYÖTÄTUNTO. Kiitos kaikille osallistuneille! Arvoimme jälleen kolme voittajaa, ja tällä kertaa onni suosi seuraavia lukijoita:

Anita Veikanmaa, Kempele

Mervi Hakola, Helsinki

Aila Muurinen, Kotka

Onnittelut voittajille!

Palkinnot postitetaan lähipäivinä.

Tämäkertaisena lukijakilpailuna tulee ratkaista hieman tavallisesta poikkeava ristiko. Kirjoita vihjeiden mukaiset sanat aina vastaavalla numerolla osoitetusta ruudusta alkaen nuolen osoittamassa kulkusuunnassa. Ratkaise tämän jälkeen korostetuissa ruuduissa olevista kirjaimista muodostuva, tässäkin lehdessä käsiteltyyn aiheeseen liittyvä sanapari.

Osallistuksesi arvontaan ilmoita löytämäsi sana pe **7.8.2026** mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen

Suomen Luustoliitto ry

Oltermannintie 8

00620 Helsinki

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

1. Alkava vuodenaika
2. Voi aurinkokin
3. Maa-ala naapurissa
4. Punainen, salaattiinkin sopiva
5. Italialainen jälkiruoka
6. Harvoin jalassa kesällä
7. Lorun mukaan ennustaa säätä
8. Sanotaan tuovan toisinaan myös onnea
9. Usein mökkirannassa
10. Levähdyspaikka pihalla
11. Kesäisin usein vilkas aukio
12. Lomallakin hyvää aivojumppaa
13. Kesikesällä poltettava
14. Simpukan ääni
15. Sopii grilliinkin
16. Voi soida nuotionkin ääressä
17. Loppukesän juhlaruoka
18. Maanviljelijän kesäverbi
19. Lämmittää ja valaisee
20. Vesistöjen lähellä tavattava hyönteinen
21. Tärkeää kesällä, mutta myös vuodenajasta riippumatta

Toteutuuko osteoporoosin lääkehoito suositusten mukaisesti?



Osteoporoosin hoitoon on laadittu Käypä hoito -suositus. Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia. Osteoporoosin hoitosuosituksen avulla pyritään parantamaan osteoporoosin diagnostiikkaa ja luomaan yhtenäiset käytännöt osteoporoosin ehkäisyyn ja hoitoon.

Suositus ottaa kantaa myös lääkehoitoon ja siihen, milloin lääkehoitoa tulisi harkita. Osteoporoosin hoidossa lääkehoito ei siis ole automaattinen hoitotapa, vaan lääkehoito määrätään vain tarvittaessa. Sekä lääketehtävällä perushoidolla että lääkeshoidolla on yksi yhteinen tavoite: murtumien ehkäisy.

Luustoliitto laati alkuvuodesta 2026 kyselyn, jonka tarkoituksena oli selvittää osteoporoosin ja osteopenian hoitoon liittyviä käytäntöjä lääkeshoidon näkökulmasta vuosien 2016–2026 aikana. Kysely pohjautui osteoporoosin Käypä hoito -suositukseen, ja vastauksia saimme yhteensä 792. Tässä artikkelissa on huomioitu sekä julkisia että yksityisiä palveluita käyttäneet vastaajat.

Kyselyn taustaa

Luusto uusiutuu hitaasti, minkä vuoksi lääkehoitoa jatketaan usein useamman vuoden ajan. Lääkehoito voi kuitenkin olla vaikuttavaa vain silloin, kun muutamien vuosien hoidolla voidaan estää murtumia.

Lääkehoidon rinnalla tulee aina olla myös lääkkeetön omahoito (perushoito). Perushoitoon kuuluvat

monipuolinen ravitsemus, riittävän proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, liikunta, kaatumisen ehkäisy ja muut terveelliset elintavat.

”Osteoporoosin lääkehoito voi olla vaikuttavaa vain, jos suhteellisen lyhyellä (muutamien vuosien) hoidolla pystytään estämään luunmurtumia.”

Käypä hoito -suositus

Lääkehoidon tarve ja kesto ovat yksilöllisiä. Päätös lääkeshoidon aloittamisesta tai hoidon jatkamisesta tehdään henkilökohtaisen murtumariskin perusteella. Osteoporoosin lääkehoitoa harkitaan, jos

- potilas on saanut pienenergisien murtumien (kaatuessa samalta tasolta tai pudotessa alle metrin korkeudelta)
- luuntiheysmittauksen (DXA) perusteella potilaalla on todettu osteoporoosi

- luuntiheysmittauksen (DXA) perusteella on todettu osteopenia potilaalla, jolla on lisäksi useita murtuman riskitekijöitä (FRAX)
- potilaalla on käytössä pitkäkestoinen kortisonihoito

Mikäli luuntiheysmittausta ei voida toteuttaa, voidaan lääkehoitoa harkita myös pelkän murtumariskianalyysin perusteella.

Lääkevaihtoehtoja on useita, ja jokaiselle lääkelle on Käypä hoito -suosituksessa määritelty luulääke-liikennevalot. Liikennevalojen perusteella lääkäri voi suositella yksittäisen potilaan tilanteeseen parhaiten sopivaa lääkevaihtoehtoa.

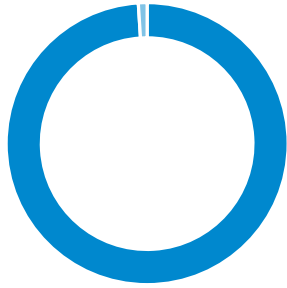
Lääkehoidon aikana luuntiheysmittaus (DXA) suositellaan toteutettavaksi 2–3 vuoden välein.

Reseptin määräys ja lääkeshoidon aloitus

99 % kyselyn vastaajista oli saanut reseptin osteoporoosin tai osteopenian hoitoon. 1 % vastaajista puolestaan sai lääkemääräyksen ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä.

Tuloksista oli positiivista huomata, miten valtaosa (89 %) oli saanut tiedon reseptistä vastaanottokäynnin tai

Lääkemääräyksen syy



- Lääke määrätty osteoporoosin tai osteopenian hoitoon
- Lääke määrätty ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä

puhelinvastaanoton yhteydessä. Loput 11 % vastaajista olivat kuitenkin saaneet reseptistä ainoastaan sähköisen ilmoituksen. Lähes 1 % kertoi puolestaan, että tieto reseptistä oli tullut ilmi vasta, kun vastaaja oli hakenut apteekista toista lääkettä.

Yleisin määrätty lääkeaine oli bisfosfonaatteihin kuuluva alendronaatti (41 %) puolentoista prosenttiyksikön erolla toiseksi yleisimpään, eli denosumabiin. Hormonihoito oli määrätty alle prosentille (0,4 %).

Kaikki lääkereseptin saaneet eivät aloittaneet lääkehoitoa lainkaan. Osalla aloitus puolestaan venyi. Viivästyksen syitä olivat erityisesti puutteellinen tieto lääkeshoidosta sekä ennen hoidon aloitusta vaaditun toimenpiteen tai lääkärikäynnin viivästyminen.

Vastaajat, jotka eivät olleet aloittaneet lääkehoitoa*, olivat saaneet selvästi huonommin tietoa lääkeshoidon kokonaisuudesta kuin lääkeshoidon aloittaneet**. Vaikka perustelut lääkeshoidon tarpeellisuudelle oli annettu molemmissa ryhmissä suurimmalle osalle (76 %* / 91 %**), esimerkiksi lääkkeen vaikutusmekanismista oli annettu tietoa jo hyvin eri tasolla (14 %* / 42 %**). Myös lääkeshoidon kestoon liittyvässä tiedossa oli havaittavissa merkittäviä eroja (17 %* / 50 %**).

Lääkehoidon aikana

Osa vastaajista kertoi, että lääkevalmiste oli vaihdettu hoidon aikana. 35 % kertoi, että lääkevalmiste oli vaihdettu sopivampaan. Aiempi lääke oli saattanut aiheuttaa esimerkiksi vatsaoireita. Toisaalta osalla vaihto

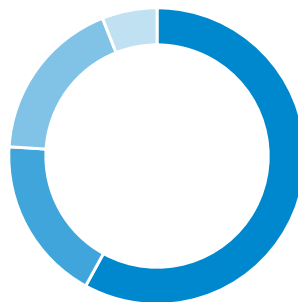
sopivampaan tarkoitti esimerkiksi vaihtoa harvemmin otettavaan valmisteeseen. 8 %:lla vastaajista lääke oli vaihdettu, sillä aiemman lääkkeen enimmäiskäyttöaika oli tullut täyteen. 21 % kertoi, että lääke vaihdettiin tehokkaampaan.

Osalla vastaajista lääkehoito oli jo lopetettu. Toisilla lääkehoito oli puolestaan tauolla, eikä päätöstä lääkeshoidon jatkosta ole vielä tehty.

Reilusti yli puolet (58 %) vastaajista kertoi, että lääkeshoidon tehoa seurataan suosituksen mukaisesti 2–3 vuoden välein tehtävillä luuntiheysmittauksilla. 18 % kertoi puolestaan, ettei tiedä, miten hoidon tehoa seurataan. 18 %:lla vastaajista seurantamittaukset tehdään yli 3 vuoden välein. Osa puolestaan kertoi, että tehoa seurataan esimerkiksi vuoden välein tehtävillä mittauksilla. Osa taas kertoi pääsevänsä seurantamittauksiin vain pyytämällä.

Lääkehoidolla on ollut osalle vastaajista myös taloudellisia vaikutuksia. 8 % on joutunut karsimaan muista menoista, jotta on voinut ostaa määrättyt lääkkeet. 3 % on puolestaan joutunut turvautumaan ulkopuolisen apuun (esim. toimeentulotuki tai läheinen).

Seuranta



- DXA 2–3 vuoden välein
- DXA yli 3 vuoden välein
- En tiedä
- Muu

Vuoden 2025 hyvän hoidon kyselyssä luvut olivat puolestaan 14 % (karsinut muista menoista) ja 5 % (joutunut turvautumaan ulkopuoli-

seen apuun). Hyvän hoidon kyselyssä tarkasteltiin hoitoa vuosien 2024 ja 2025 aikana. Muutoksen mukaan lääkeshoidon aiheuttamat kustannukset ovat lisänneet taloudellisia haasteita merkittävästi parin viime vuoden aikana.

Tukea lääkehoitoon

Lääkehoitoon liittyvissä kysymyksissä tulee aina ottaa yhteyttä omaan hoitotahoon. Lääkehoitoon liittyvät päätökset ja tekijät ovat yksilöllisiä, eikä niitä pystytä tekemään yksin potilaan oman kertomuksen pohjalta. Hoitopäätökset vaativat aina taustatiedot, kuten käytössä olevat muut lääkkeet ja ravintolisät, sairaushistorian, käyntikirjaukset ja sovitut toimenpiteet. Samasta syystä on hyvä huomioida, että yhdelle toimiva hoitomuoto ei välttämättä sovi toiselle.

Hoito-ohjeet vaativat siis käytännössä pääsyn potilastietoihin. Esimerkiksi Luustoliiton Luustoneuvonta-palvelussa (lisätietoa sivulla 16) ei tämän vuoksi voida ottaa kantaa yksilöllisiin lääkeshoitokysymyksiin, sillä liitolla ei ole pääsyä potilastietojärjestelmiin. Tietoa perushoidon kokonaisuudesta tai sairaudesta yleensä tai esimerkiksi vinkejä ravitsemuksen tai liikkumisen monipuolistamiseen on kuitenkin mahdollista saada myös Luustoneuvonnasta.

Myös liiton jäsenyhdistyksillä on merkittävä rooli tuen tarjoajana. Suurin ero yhdistystoiminnan ja terveydenhuollon välillä onkin vertaistuen mahdollisuudet: vertaistuki on se vastavuoroinen tuki ja apu, jota samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat voivat tarjota toisilleen. Terveydenhuolto ei siis pysty tarjoamaan vertaistukea.

Kyselyn vastausten perusteella moni olikin saanut tukea lääkehoitoon liittyviin vertaistuellisiin kysymyksiin niin Luustoliiton kuin yhdistysten kautta.

TEKSTI: HENRIKKA LANKILA

Tarkemmat tulokset kyselystä julkaistaan Luustoliiton verkkosivuilla 1.6.2026 klo 8.00. Tulosten avulla liitto pyrkii muun muassa kehittämään ammattilaisten kanssa tehtävää yhteistyötä ja sitä kautta vastaamaan tuloksista esiin nousseisiin haasteisiin entistä paremmin.

Apteekkien toimitusvarmuus 98 prosenttia – uusi lääkelaki helpottaa lääkesaatavuutta

Asiakas saa lääkkeen apteekista heti mukaansa 98 tapauksessa sadasta. Tuoreen tutkimuksen mukaan lääkelain muutos auttoi ratkaisemaan lääkepuutostilanteen noin joka kymmenennessä tapauksessa. Uutta oli myös se, että lääkkeiden saatavuushäiriöt olivat vasta toiseksi yleisin syy sille, että lääkkeiden toimittaminen ei onnistunut saman tien.



Johtava asiantuntija Sonja Kallio.

Suomen apteekkien toimitusvarmuus on säilynyt korkealla tasolla maailmanlaajuisista kriiseistä huolimatta. Apteekkariliiton tuoreen tutkimuksen mukaan toimitusvarmuus on 98,3 prosenttia – eli asiakkaalle pystytään toimittamaan lääke 98 tapauksessa sadasta saman tien.

Toimitusvarmuus on pysynyt vakaana jo useiden vuosien ajan. Koko maassa lääkkeiden toimitusvarmuus on hieman parempi kuin esimerkiksi Ruotsissa, jossa toimitusvarmuus oli viime vuonna 96 prosenttia.

– Apteekkien erittäin korkea toimitusvarmuus osoittaa, että suomalaisen lääkehuolto toimii, ja apteekeilla on työkaluja varmistaa

asiakkaiden lääkehoidon jatkuvuus maailman myllerryksestä ja lääkkeiden saatavuushäiriöistä huolimatta, toteaa Apteekkariliiton johtava asiantuntija **Sonja Kallio**.

Harvinaisen lääkkeen saamisen voi varmistaa olemalla yhteydessä apteekkiin

Merkittävin muutos aiempiin vuosiin verrattuna on se, että lääkkeen toimittamisen viivästyminen ei enää johdu ensisijaisesti saatavuushäiriöistä. Saatavuushäiriöt olivat vasta toiseksi yleisin syy toimituksen epäonnistumiselle. Niitä oli hiukan

alle neljännes tapauksista (24 %) Yleisimmäksi syyksi on noussut se, että kyseessä on lääke, jota tilataan apteekkiin vain tarvittaessa. Tällaisia tilanteita oli noin kolmannes (33 %) kaikista tapauksista, joissa asiakas ei saanut lääkettä heti mukaansa.

– Joillain harvinaisemmilla lääkkeillä saattaa olla apteekin asiakaskunnassa vain satunnaisia käyttäjiä. Tällöin lääkettä ei välttämättä pidetä apteekin varastossa, vaan se tilataan lääketukusta tarvittaessa. Näin vältetään lääkkeen vanheneminen apteekin varastoon ja vähennetään lääkehävikkiä. Harvinaisempia lääkkeitä käyttävien kannattaakin olla yhteydessä apteekkiin hyvissä ajoin ennen edellisen lääke-erän loppumista,



Kuva: Apteekkariliitto / Petri Jauhainen

Suomen apteekkien toimitusvarmuus on säilynyt korkealla tasolla maailmanlaajuisista kriiseistä huolimatta.

jotta lääke ehditään tilata ajoissa apteekkiin, Kallio evästää.

Kallion mukaan harvinaisten lääkkeiden toimitusvarmuutta voisi parantaa se, että apteekeilla olisi oikeus palauttaa noutamatta jäänyt lääke tukkuun. Näin apteekit voisivat pitää lääkkeitä varastossa, ja palauttaa ne, joille ei ole ostajia. Tämä vähentäisi riskiä, että vähän käytetty – ja usein kallis – lääke päätyy jätteeksi.

Läkelain muutos helpottaa apteekkien työtä ja parantaa palvelua

Vertailun vuoksi tutkimuksessa tarkasteltiin myös tilanteita, joissa apteekki on voinut toimittaa lääkkeen lääkEVaihdon avulla, vaikka lääkärin määräämää valmistetta ei ole juuri sillä hetkellä ollut saatavilla apteekissa. Tällaisia tilanteita oli tutkimusjakson aikana mukana olleissa apteekeissa yhteensä 3 265.

Valtaosa tilanteista (87 %) ratkesi normaalin lääkEVaihdon keinoin ilman yhteydenottoa lääkäriin.

11 prosentissa tapauksista lääke vaihdettiin lääkEVaihdon ulkopuolella olevaan valmisteeseen lääkEMääräyksestä poikkeamalla. Tämä on mahdollista uuden, vuoden alusta voimaan tulleen läkelain muutoksen nojalla.

Lainmuutos antaa apteekin ammattilaisille aiempaa enemmän valtaa toimia esimerkiksi saatavuushäiriötilanteissa ilman, että apteekista täytyy ottaa yhteys lääkäriin. Näin asiakas saa varmemmin lääkkeen mukaansa yhdellä apteekkikäynnillä.

– Lakimuutos helpottaa apteekkien työtä ja parantaa asiakkaan mahdollisuutta saada lääkkeensä yhdellä käynnillä: saatavuushäiriöissä voidaan toimittaa eri vahvuus korjatulla annoksella ilman, että lääkäriin tarvitsee olla yhteydessä. Tämä keventää myös terveydenhuollon kuormitusta, Kallio toteaa.

Vain 2 prosentissa tilanteista apteekista otettiin ja saatiin yhteys lääkäriin ja lääke vaihdettiin toiseen saatavilla olevaan valmisteeseen lääkärin määräyksellä.

Näin toimitusvarmuutta tutkittiin

Toimitusvarmuuskysely toteutettiin apteekeille 9.–15.3.2026.

Apteekit kirjasioivat viikon ajan ylös ja luokittelivat kaikki tilanteet, joissa asiakkaalle ei voitu heti toimittaa hänelle määrättyä lääkettä.

Tutkimukseen osallistuneissa apteekeissa oli seurantajakson aikana yhteensä 6 988 tilannetta, jolloin asiakkaalle ei voitu toimittaa lääkettä saman tien.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 264 apteekkia (33 % kaikista apteekeista). Vastauksia saatiin apteekeista tasaisesti eri puolilta Suomea.

Tutkimukseen osallistuneista apteekeista 83 % (n=218) oli pääapteekkeja ja 17 % (n=46) sivuapteekkeja.

Vastanneet apteekit edustavat hyvin eri kokoisia apteekkeja vuotuisen reseptuuriin suhteutettuna.

Lähde: Suomen Apteekkariliitto. Tiedote 28.4.2026.

Luustoneuvonta

Kysymys:

Syön aika perinteistä kotiruokaa, mutta haluaisin syödä monipuolisemmin. Miten voisin lisätä kasviksia ruokavaliooni pienin, helpoin askelin?

Kansallisten ravitsemus-suositusten mukaan erilaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositellaan nautittavaksi vähintään 5–9 annosta eli 500–800 g päivässä. Kasviksiin kuuluvat vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät sekä sienet ja palkokasvit. Yksi annos on esimerkiksi 1,5 dl salaattia, raastetta tai höyrytettyjä kasviksia, 1 dl marjoja tai yksi hedelmä. Määrään ei lasketa perunaa. Yksittäisen marja- tai hedelmäänoksen voi korvata yhdellä desilitralla täysmehua.

Mikäli kasvien määrä ruokavaliossasi on tällä hetkellä vähäinen, hyvä tavoite on jo puoli kiloa päivässä. Suositellusta määrästä noin puolet olisi hyvä olla vihanneksia ja juureksia, loput marjoja ja hedelmiä.

Säännöllinen ateriaritmi luo hyvän pohjan terveelliselle ravitsemukselle. Ruokailukertoja olisi hyvä olla päivän aikana 3–6, itselle sopivaan päiväritmiin suhteuttaen. Monipuolinen ravitsemus ja ruokailun säännöllisyys takaavat kaikkien tärkeiden ravintoaineiden saannin, mikä on hyvä perusta myös kalsiumin ja proteiinin riittävälle saannille. Lisäksi lautasmalli auttaa hyvän aterian koostamisessa. Annoskoko on yksilöllinen, mutta lautasmalli toimii hyvin annoksen koosta riippumatta.

Kasviksien lisääminen kannattaa aloittaa pienillä muutoksilla arjessa, vaikka yksi ateria kerrallaan. Näin kasviksista tulee luonteva osa ruokavaliotasi. Aloita esimerkiksi lisäämällä tuttuja kasviksia sellaisiin ruokiin, joita jo muutenkin arjessa valmistat. Aterioiden värikyyteen kannattaa myös kiinnittää huomiota, sillä monipuolinen ja terveyttä edistävä ruoka on värikästä.

Pienikin kasvien lisäys kannattaa

Valitse alla olevasta listasta muutama vinkki ja kokeile niitä arjessasi:

- Lisää kasviksia leivän päälle tai lisukkeeksi. Hyvä vinkki on aloittaa lautasen täyttäminen kasviksista
- Pilko tai viipaloi juureksia ja hedelmiä valmiiksi jääkaappiin ja napostele sellaisenaan välipaloina tai aterioiden ohella
- Hyödynnä marjoja ja hedelmiä puurossa, jogurtissa, rahkassa tai syö sellaisenaan
- Smoothiet ovat myös helppo tapa lisätä kasviksia
- Valmista välillä kasvispainotteinen ateria tai pidä kerran viikossa kasvisruokapäivä. Esimerkiksi kasvisosekeitot ovat helppo ja maukas

tapa käyttää monipuolisesti eri kasviksia

- Lisää kasviksia raasteena, soseena, murskana tai pilkottuna keittoihin, kastikkeisiin, patoihin, laatikoihin ja paistoksiin
- Palkokasvit, kuten herneet, linssit ja pavut, täydentävät kasvismäärää ja toimivat myös proteiininlähteenä
- Hedelmä- ja marjasoseet sekä kasvisraasteet sopivat hyvin myös sämpylöihin sekä piirakkataikinoihin
- Pakastemarjat ja -vhannekset ovat hyvä valinta arkea helpottamaan
- Pehmenneet, mutta vielä käyttökelpoiset kasvikset sopivat lämpimiin ruokiin
- Tee ylijääneestä pääruoasta esimerkiksi ruokaisia salaatteja
- Valmista kasviksia vaihtelevasti: paahda uunissa tai grillissä, höyrytä, keitä, wokkaa tai marinoidi
- Lisää makua yrteillä ja mausteilla, jolloin suolaa tarvitaan vähemmän

Kokeile uusia reseptejä

Kokeile uutta ja testaa esimerkiksi Luojien luiden resepti (s. 17), jossa on käytetty tavanomaisen jauhelihan sijaan kevyttä Nauta-Herne-jauhista, joka sisältää 70 % suomalaista naudanlihaa ja 30 % herneproteiinia. Tuotetta voi käyttää tutuissa resepteissä jauhelihan tavoin.

Huomaa resepteissä ja ruokaostoksissa myös Sydänmerkki-tuotteet, jotka osoittavat, että kyseinen tuote tai ruoka on terveyden kannalta parempi vaihtoehto esimerkiksi suolan ja rasvan laadun suhteen.

Jos haluat lisätietoa kasvis- ja vegaaniruokavalioista ja luuston terveydestä, löydät sivuilta 18–21 aiheesta kertovan artikkelin. Artikkelin pohjautuu huhtikuussa 2026 järjestettyyn etäluentoon.

- **Luustoneuvonta** on Luustoliiton tarjoamaa kertaluontoista neuvontaa ja tukea erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä (esim. ravitsemus, liikunta, kuntoutus ja yhdistystoiminta).
- **Puhelimitse** luustoneuvontaa saa torstaisin klo 12–14 numerosta 050 337 7570. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran.
- Luustoneuvontaa saa myös lähettämällä **sähköpostia** osoitteeseen luustoneuvonta@luustoliitto.fi. Sähköposteihin vastataan noin viikon kuluessa. Liitä sähköpostiin puhelinnumerosi, sillä joissain tapauksissa Luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.

Lujien luiden resepti



Parsakaalivuoka nauta-herne-jauhiksella

Reseptissä on käytetty tuoretta parsakaalia, mutta voit kokeilla reseptiin myös pakastevihannesekoitusta, jossa on parsaa- ja kukkakaalia sekä porkkanaa. Ja miksipä ei tähän voisi kokeilla rohkeasti muitakin kasviksia? Voit valita omaan ruokavalioosi soveltuvat tuotteet ruokakerman ja juustojen osalta. Tässä ohjeessa ruoka on valmistettu Sydänmerkki-tuotteilla (juustot ja ruokakerma).

Ainekset:

- 500–600 g tuoretta parsakaalia
 - 1 l vettä
 - 400 g Nauta-herne jauhista (rasvaa 7.5 %)
 - $\frac{3}{4}$ tl suolaa
 - $\frac{3}{4}$ tl jauhelihamaukustetta (suolaton)
 - 1 prk (200 g) raejuustoa valutettuna (rasvaa 2 g)
 - 1,5–2 dl ruokakermaa (rasvaa 4 %)
 - 100 g maustamatonta tuorejuustoa (rasvaa 15 %)
 - 100 g juustoraastetta (rasvaa 12 %)
1. Paista jauheliha. Mausta suolalla ja jauhelihamausteella.
 2. Laita parsakaalin kukinnot kiehuvaan veteen. Keitä 1–3 minuuttia. Kukinnot kypsyvät nopeasti myös höyryssä. Valuta vesi pois.
 3. Sekoita keskenään paistettu jauheliha, kiehautetut parsakaalit ja valutettu raejuusto. Laita ne voideltuun uunivuokaan.
 4. Kuumenna kattilassa ruokakermaa ja sulatejuustoa hetki niin, että seoksesta tulee juoksevaa. Kaada se vuokaan muiden aineiden jouk-

koon ja sekoittele hieman. Voit myös halutessasi oikaista tässä kohtaa ja lisätä nämä ainesosat jo kohdassa kolme, ilman kattilassa kuumentamista.

5. Kypsennä 225 asteessa 15 minuutin ajan. Ota vuoka uunista, kääntele aineksia vuoassa ja ripottele päälle juustoraastetta. Jatka paistamista vielä 10–15 minuutin ajan, kunnes pinta on saanut värä.

Nauti sellaisenaan tai perunan/viljalisäkkeen kera.

Mukavia ruokahetkiä!

Lähde: Mukaillen <https://miksuliini.vuodatus.net/lue/2025/11/broccolivuoka-nauta-herne-jauhiksella>

Kasvis- ja vegaaniruokavalio ja luuston terveys

Moni pyrkii koostamaan ruokavalionsa kasvispainotteisemmin. Myös vuoden 2024 ravitsemussuositukset rohkaisevat vähentämään lihan käyttöä. Mutta mitä tulisi huomioida, jotta ruokavalio tukisi mahdollisimman hyvin myös luuston terveyttä? Laillistettu ravitsemusterapeutti Lotta Pelkonen kertoo, mitä kasvisruokavalion ja luuston terveyden yhteydestä tiedetään ja mihin asioihin sekä ravintoaineisiin erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota, jotta kasvis- tai vegaaniruokavalio tukisi parhaiten myös luuston terveyttä.

Kasvisruokavalio

Kasvisruokavalio on yläkäsite, jonka alle mahtuu useita erilaisia ruokavalioita. Kun joku kertoo noudattavansa kasvisruokavaliota, on hyvä tarkentaa, mitä hän sillä tarkoittaa. Käytännöt vaihtelevat paljon,

Esimerkkejä kasvisruokavalioista

Pescovegetaarinen ruokavalio.

- Ruokavalioon kuuluvat kasvien lisäksi kala, maitotuotteet ja kananmuna. Ruokavalio ei sisällä siipikarjaa tai punaista lihaa.

Laktovegetaarinen ruokavalio.

- Ruokavalioon kuuluvat kasvien lisäksi maitotuotteet. Ruokavalio ei sisällä lihaa, kalaa tai kananmuna.

Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio.

- Ruokavalioon kuuluvat kasvien lisäksi maitotuotteet ja kananmuna. Ruokavalio ei sisällä lihaa tai kalaa.

ja kasvisruokavaliotakin voi toteuttaa monella eri tavalla.

Kun tarkoitetaan ruokavaliota, jossa ei ole rajoituksia, puhutaan sekaruokavaliosta. Erityisruokavaliosta puhutaan puolestaan silloin, kun yhden tai useamman ruoka-aineen käyttöä rajoitetaan terveydellisistä syistä. Kasvispainotteiset ruokavaliot, joissa käytetään yksittäisiä tai useampia eläinproteiinin lähteitä, eivät ole erityisruokavalioita. Oikein koostettuina ne soveltuvat kaikille ikäryhmille.

Vegaaniruokavalio eroaa yleisimmistä kasvisruokavalioista selvästi. Vegaaniruokavalio sisältää ainoastaan kasvipäisiä elintarvikkeita. Ruokavalioon ei kuulu esimerkiksi hunajaa tai eläinperäisiä D-vitamiinivalmisteita tai lisäaineita. Esimerkiksi makeiset ja ravintolisät tulee valita vegaanisina.

Käytännössä vegaaniruokavalio koostuu viljavalmisteista, palkokasveista, kasviksista, marjoista, hedelmistä, sienistä, pähkinöistä, siemenistä, kasvirasvoista sekä erilaisista kasvipohjaisista valmisteista, kuten tofusta ja kasvipohjaisista juomista. Ruokavaliossa tulee käyttää sekä ravintoaineilla täydennettyjä elintarvikkeita että ravintolisä.

Vegaaninen ruokavalio voi olla osa laajempaa arvomaailmaa, kuten



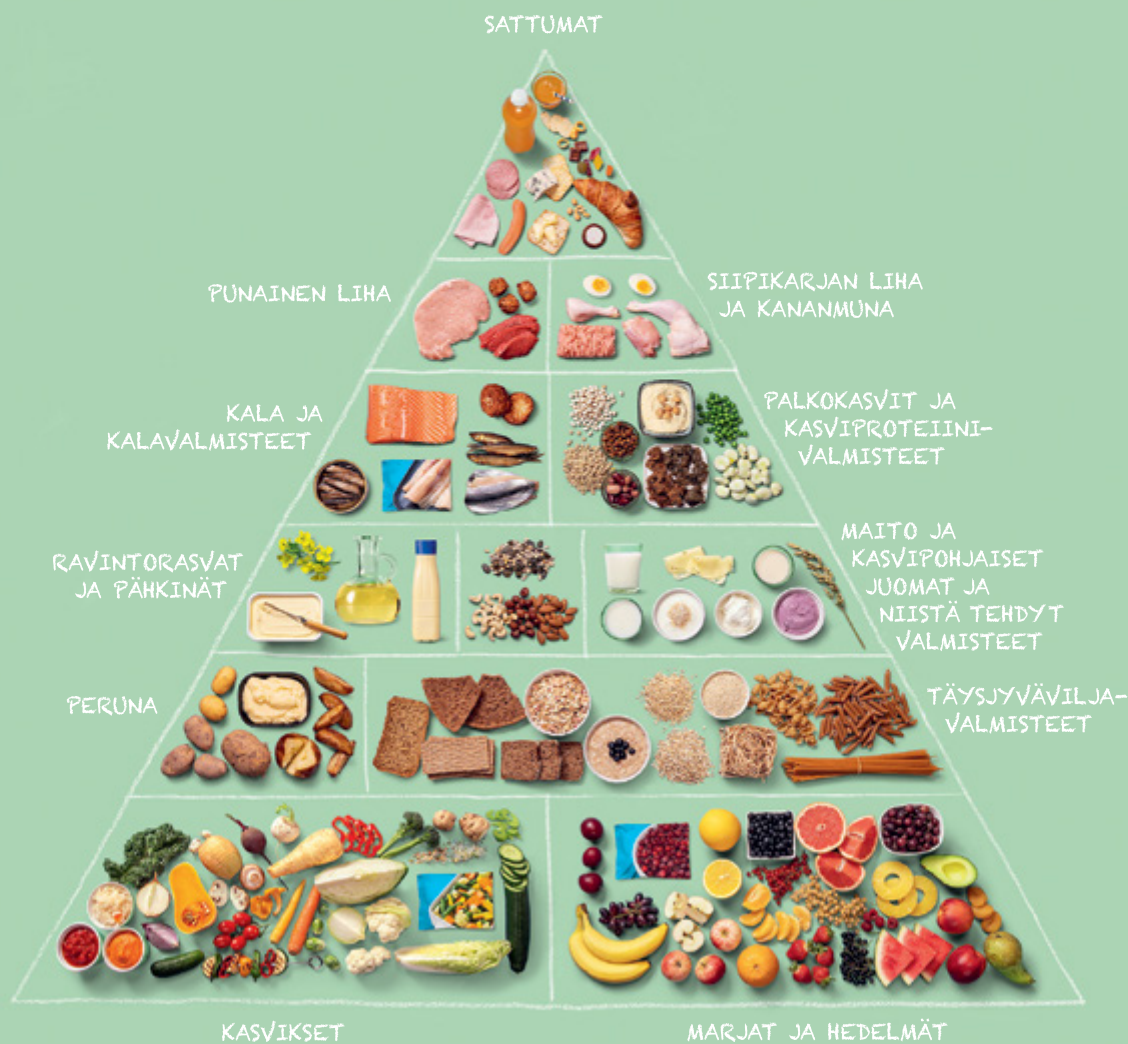
Lotta Pelkonen

veganismia. Monille vegaaniruokavalio on myös ilmasto- tai terveysvalinta. Osalle vegaaniruokavalio on yksinkertaisesti tapa syödä.

Luuston kannalta oleellista ei kuitenkaan ole ruokavalion nimi eikä syy sille, minkä vuoksi noudattaa tiettyä ruokavaliota. Avainasemassa on se, miten ruokavalio on koostettu.

Suosi kasviksia

Ravinnon kasvipainotteisuus ei ole vain kasvissyöjiä tai vegaaneja koskeva ilmiö. Vuonna 2024 julkaistut kan-



Kuva: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ruokapyramidi

salliset ravitsemussuositukset ohjaavat suosimaan kasvikunnan tuotteita ja vähentämään erityisesti punaisen lihan käyttöä.

Tämä näkyy myös suosituksia havainnollistavassa ruokapyramidissa. Pyramidin perustan muodostavat kasvikset, marjat, hedelmät, peruna ja täysjyväviljavalmistet. Näitä elintarvikkeita suositellaan runsaasti kaikille ruokavaliosta riippumatta.

Myös kasviproteiinit ja palko-

vit kuuluvat jokaiseen ruokavalioon, eivät vain vegaanien tai kasvissyöjien ravintoon. Kasvipohjaiset tuotteet eivät siis ole vain tietyille ryhmille tarkoitettuja, vaan osa jokaista terveyttä edistävää ruokavaliota.

Lautasmalli ravitsemuksen tukena

Edellä mainittujen kasvisruokavalioiden koostaminen ei tarkoita au-

tomaattisesti suuria muutoksia sekaruokavaliota noudattavan lautasmalliin verrattuna. Sekaruokavaliota ja kasvisruokavaliota noudattavilla lautasmalli on pitkälti samanlainen: noin puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes hiilihydraatin lähteillä ja neljännes proteiinin lähteillä.

Vegaaniruokavaliossa lautasmalli eroaa puolestaan selvästi sekaruokavaliosta. Vegaaniruoka-

valiossa lautanen jaetaan kolmeen yhtä suureen osaan: Kasvislisäkkeeseen, hiilihydraatin lähteisiin sekä proteiinin lähteisiin. Lautasmalli tukee riittävää energian ja proteiinin saantia.

Kasviperäiset proteiininlähteet sisältävät usein vähemmän proteiinia annosta kohden kuin eläinperäiset proteiininlähteet. Kasviproteiini imeytyy lisäksi hieman heikommin kuin eläinperäinen proteiini. Vegaaniruokavaliossa proteiinin saantiin tuleekin kiinnittää erityistä huomiota. Proteiinin lähteitä on hyvä sisällyttää jokaiselle aterialle, ja eri lähteitä tulee yhdistellä ja käyttää monipuolisesti.

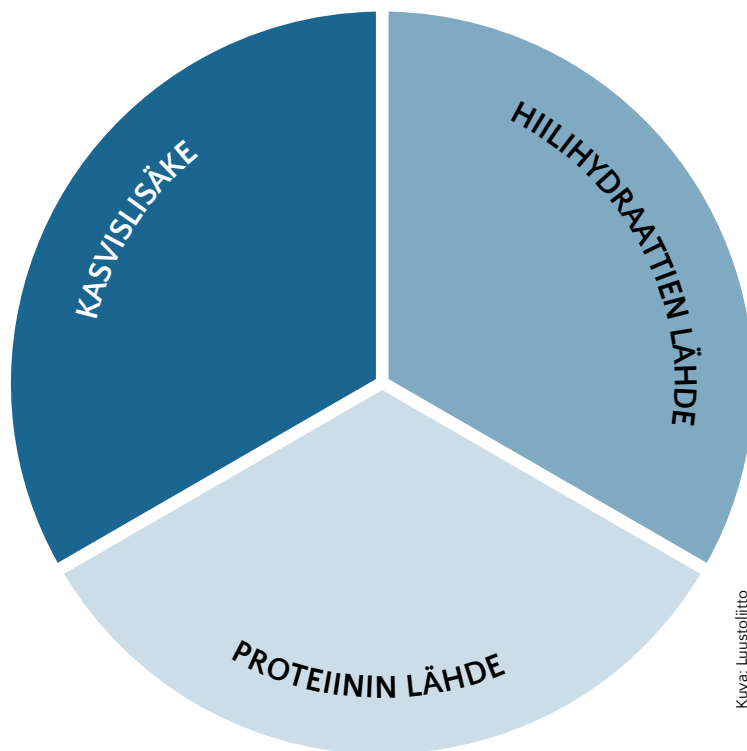
Kasvisruokavalio ja luusto

Luuston terveyden kulmakiviä ovat monipuolinen ruokavalio, riittävä proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin saanti sekä muuten terveelliset elintavat. Ruokavalion ohella luustoa tukevat säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen, kaatumisten ehkäisy, päihteiden välttäminen ja tupakoimattomuus.

E erityisen tärkeää on vajaaravitsemuksen ehkäisy. Luusto ei voi vahvistua tai pysyä vahvana, jos elimistö ei saa riittävästi energiaa ja ravintoaineita. Kasvipainotteiseen ruokavalioon siirtyessä onkin tärkeää varmistaa, että ateriat ovat kooltaan riittäviä ja että niitä on päivän aikana riittävästi. Säännöllinen ateriarhythmi ja riittävät annoskoot tukevat hyvää ravitsemustilaa ja sitä kautta myös luuston terveyttä.

Kasvisruokavalioilla on tutkimusten mukaan useita terveyteen liittyviä etuja. Kasvisruokavaliota noudattavilla on keskimäärin matalampi painoindeksi, paremmat kolesteroliarvot, hyvä insuliiniherkkyys ja matalampi verenpaine. Nämä tekijät pienentävät monien kroonisten sairauksien riskiä.

Luuston osalta tutkimustulokset ovat ristiriitaisempia. Joissakin tutkimuksissa kasvissyöjillä ja erityisesti vegaaneilla on havaittu hieman matalampaa luuntiheyttä sekaruokavaliota noudattaviin verrattuna. Erot ovat kuitenkin tyypillisesti pieniä, ja niiden kliininen merkitys jää epäsel-



Vegaanin lautasmalli.

Kuva: Luustoliitto

väksi. Kaikissa tutkimuksissa eroja ei ole havaittu lainkaan, jos kalsiumin ja D-vitamiinin saanti on ollut riittävää.

Murtumariskiä tarkastelevissa tutkimuksissa vegaaniruokavalioon on liitetty suurempi lonkkamurtumariski sekaruokavalioon verrattuna. Kasvissyöjillä tulokset ovat vaihtelevampia. On myös tärkeää huomioida, että erot selittyvät suurelta osin kehon painoindeksillä sekä kalsiumin ja proteiinin saannilla. Kun nämä tekijät on huomioitu, erot ryhmien välillä ovat pienentyneet merkittävästi. Esimerkiksi alhaisempi painoindeksi itsessään ei ole ongelma, mutta siihen voi liittyä pienempi lihas- ja rasvakudoksen määrä. Tämä voi lisätä kaatumisalttiutta ja osaltaan vaikuttaa murtumariskiin.

Kasvisruokavaliossa magnesiumin ja C-vitamiinin saanti on usein riittävää. Magnesium toimii osana luun rakennetta ja osallistuu kalsiumaineenvaihduntaan. C-vitamiini on puolestaan välttämätön kollageenin muodostumiselle. Näin C-vitamiini tukee osaltaan myös luuston terveyttä. Lisäksi kasviku-

den mahdollisista luustoa tukevista vaikutuksista on nousevaa tutkimusnäyttöä, mutta lisätutkimuksia tarvitaan vielä.

Tutkimusnäyttö ei siis osoita, että kasvis- tai vegaaniruokavalio itsessään heikentäisi luustoa. Ratkaisevaa on ruokavalion kokonaislaatu ja ravintoaineiden riittävä saanti. Jos energiansaanti on liian vähäistä, keho ei pysty hyödyntämään ravintoaineita parhaalla mahdollisella tavalla. Tämä heijastuu negatiivisesti myös luuston terveyteen.

Ravintoaineet

Kalsium on luuston rakennusaine. Erityisesti vegaaniruokavaliossa kalsiumin riittävä saanti voi herättää huolta. Luuston terveyden kannalta merkityksellistä ei ole ainoastaan se, mitä ravintoaineita ruokavalio sisältää. Samalla tulee huomioida ravintoaineiden imeytyminen.

Maitotuotteiden pois jättäminen ei tarkoita automaattisesti kalsiumin puutetta. Hyviä kasvipohjaisia kalsiumin lähteitä ovat kalsiumilla täydennetyt tuotteet. Kalsiumilla täydennetyistä maitoa korvaavista tuot-

teista, kuten soija- ja kaurajuomista, kalsium imeytyy yhtä hyvin kuin maitotuotteista. Muita kalsiumin lähteitä ovat esimerkiksi tofu, soija, tummanvihreät lehtivihannekset, kaalit, apelsiini, seesaminsiemenet ja tahini sekä mantelit. Luontaisesti kalsiumia sisältävistä kasvikunnan tuotteista kalsium imeytyy usein hieman heikommin kuin esimerkiksi maitotuotteista. Lisäksi kasviksissa kalsiumin määrä on maitotuotteita pienempi. Osasta kalsiumin luontaisista lähteistä, kuten kaalikasveista, kalsium imeytyy kuitenkin tehokkaammin kuin maidosta. Toisaalta esimerkiksi pinaatissa on runsaasti oksaalihappoa, joka heikentää kalsiumin imeytymistä. Monipuolisessa ruokavaliossa kalsiumia kertyy useista lähteistä ja jokaisella aterialla.

” Kasvis- tai vegaaniruokavalio voi tukea luuston terveyttä, kun se on monipuolisesti ja huolellisesti koostettu. Olennaista ei ole ruokavalion nimi, vaan se, mitä lautasella on.”

D-vitamiini on välttämätön ravintoaine kalsiumin imeytymiselle. Suomessa auringosta ja ravinnosta saatava D-vitamiini eivät aina riitä täyttämään D-vitamiinin tarvetta. Useimmat hyötyvätkin D-vitamiinilisästä erityisesti talvikaudella. Vegaaniruokavaliossa D-vitamiinia saadaan täydennetyistä elintarvikkeista ja ravintolisistä. Ravintolisistä tulee valita aina vegaaninen vaihtoehto. On kuitenkin hyvä huomioida, että kasvipööräinen D2-vitamiini imeytyy hieman eläinperäistä D3-vitamiinia heikommin. D3-vitamiinia valmistetaan myös vegaanisena, mutta jälkimmäistä valmistettavan ravintolisän imeytymisestä ei ole vielä riittävästi tutkimusnäyttöä.

Proteiini on tärkeää luuston ja lihasmassan ylläpitämiseksi. Kasvi-proteiinin lähteitä ovat muun muassa

palkokasvit, tofu, soija, ja täysjyväviljatuotteet. Soijaproteiini on vegaaniruokavaliossa erityisen hyvä proteiinin lähde, sillä se sisältää kaikkia välttämättömiä aminohappoja oikeassa suhteessa. Myös valkoiset pavut, kikherneet, pistaasipähkinät ja kurpitsansiemenet sisältävät aminohappoja soijan tavoin. Proteiinin lähteitä tulee käyttää monipuolisesti. Vegaaniruokavaliossa proteiinin saannin turvaaminen edellyttää riittävää energiansaantia ja monipuolista ruokavaliota.

Vegaaniruokavaliossa tulee huomioida lisäksi jodin ja B12-vitamiinin saanti. Kasvikunnan tuotteet eivät sisällä B12-vitamiinia. Vegaaniruokavaliota noudattavan tuleekin käyttää B12-vitamiinilla täydennettyjä tuotteita ja tarvittaessa B12-vitamiinilisää. Myös jodin saanti tulee varmistaa täydennettyjen tuotteiden ja tarvittaessa ravintolisien avulla.

B12-vitamiinin puutos kehittyy hitaasti. Oireet voivat olla kuitenkin vakavia. B12-vitamiinin puute voi aiheuttaa muun muassa anemiasia ja hermostollisia häiriöitä. Puutos voi vaikuttaa negatiivisesti myös luustoon. Myös osa kasvisruokavaliota noudattavista ja ikääntyneistä hyötyy B12-vitamiinilisästä.

Käytännön vinkkejä

Jotta kasvis- tai vegaaniruokavalio edistää luuston terveyttä, kiinnitä huomiota ruokavalion erityispiirteisiin.

Kasvispainotteiseen ruokavalioon siirtyessä kannattaa edetä rauhallisesti. Kun eläinperäisiä tuotteita vähennetään tai jätetään pois, on tärkeää pohtia, millä ne korvataan.

Riittävän energian, proteiinin, kalsiumin, jodin, B12-vitamiinin sekä D-vitamiinin saanti muodostavat toimivan perustan myös luuston terveyttä edistävälle ruokavaliolle.

Jodin saanti voi jäädä niukaksi, jos ruokavalioon ei kuulu maitotuotteita tai kalaa. Jodin saanti tulee arvioida yksilöllisesti, ja tarvittaessa saantia voidaan täydentää ravintolisällä.

Ravintolisät eivät korvaa monipuolista ruokavaliota, mutta oikein käytettyinä ne tukevat myös luuston terveyttä.

Ruokavalioon ei ole hyödyllistä

kasata päällekkäisiä rajoituksia ilman lääketieteellistä syytä.

Säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ruokavalio ja liikkuminen tukevat luustoa kokonaisvaltaisesti.

ASIAANTUNTIJA LOTTA PELKONEN, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti
TEKSTI TIINA KURONEN

Artikkeli on kirjoitettu 9.4.2026 toteutetun Kasvis- ja vegaaniruokavaliot ja luuston terveys -luennon pohjalta.

Lähteet

- Tucker KL (2014) Vegetarian diets and bone status. *Am J Clin Nutr* 100(Suppl 1):329S–335S
- Iguacel I, Miguel-Berges ML, Gómez-Bruton A, Moreno LA, Julián C (2019) Veganism, vegetarianism, bone mineral density, and fracture risk: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev* 77:1–18
- Tammy Y. N. Tong, Paul N. Appleby, Miranda E. G. Armstrong, Georgina K. Fensom, Anika Knuppel, Keren Papier, Aurora Perez-Cornago, Ruth C. Travis, Timothy J. Key. Vegetarian and vegan diets and risks of total and site-specific fractures: results from the prospective EPIC-Oxford study. *BMC Medicine*, 2020; 18 (1)
- Ballarin RS, Lazzarin T, Minicucci MF, Azevedo PS, Dos Santos Nunes Nogueira V, Schoberer D, Hoedl M, Eglseer D. Vegetarian and Vegan Diets and the Risk of Hip Fracture in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Nutr Rev*. 2025
- Selinger, E., Neuenschwander, M., Koller, A., Gojda, J., Kühn, T., Schwingshackl, L., Schlesinger, S. (2023). Evidence of a vegan diet for health benefits and risks – an umbrella review of meta-analyses of observational and clinical studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 63(29), 9926–9936.

Muista nämä kasvis- tai vegaaniruokavaliossa

- riittävä energiansaanti
- proteiinia jokaisella aterialla
- täydennetyt elintarvikkeet
- ravintolisät tarvittaessa

Ravintolisät

Ravintolisä on elintarvike, joka joko ulkomuotonsa tai käyttötapansa puolesta poikkeaa tavanomaisista elintarvikkeista. Ravintolisä voi olla esimerkiksi pilleri, kapseli tai yrttiuute. Ravintolisien avulla voidaan täydentää ruokavaliota ja turvata esimerkiksi vitamiinien tai kivennäisaineiden saantia.

Suosituksien ravintolisien käytölle on määritelty kansallisissa ravitsemussuosituksissa. Suosituksia on tärkeää noudattaa, sillä joidenkin ravintoainesten suositeltua suuremmalla saannilla voi olla jopa epäedullisia terveysvaikutuksia. Kaikkien ravintolisien pitkäaikaisia vaikutuksia ei myöskään ole tutkittu. Ravintolisiä ei siis kannata syödä varmuuden vuoksi.

Ravintolisien käytössä tulee noudattaa aina pakkauksessa olevaa käyttöohjetta ja annosta. Mikäli lääkäri on määrännyt ravintolisän, tulee lisän käytössä noudattaa lääkärin antamia ohjeita.

Käytössä olevista ravintolisistä tulee kertoa aina lääkärille. Huomioi myös, että joidenkin ravintolisien käyttöä on rajoitettu esimerkiksi raskauden tai imetyksen aikana tai esimerkiksi tiettyjen lääkehoitojen aikana.

Osalla ravintolisistä voi olla fysiologinen eli elintoiminnallinen vaikutus. Näitä ovat muun muassa ruuansulatukseen vaikuttavat ravintolisät. Ravintolisillä ei kuitenkaan ole lääkkeellisiä ominaisuuksia. Ravintolisiä ei myöskään tule käyttää monipuolisen ja terveellisen ruokavalion korvikkeena, eikä niistä saa riittävää määrää energiaa.

Vinkkejä ravintolisien turvalliseen käyttöön

- Mikäli olet esimerkiksi raskaana tai imetät, varmista ravintolisän sopivuus. Huomioi myös, että esimerkiksi lapsille on ravintolisien käytöstä omat suositukset.
- Noudata käyttöaikarajoituksia. Kaikkien ravintolisien pitkäaikaisvaikutuksia ei ole tutkittu.
- Kerro käyttämäsi ravintolisät lääkärillesi. Näin hoidossa osataan huomioida ravintolisän käyttö sekä mahdolliset lääkkeiden ja ravintolisien yhteisvaikutukset.

- Jos epäilet, että ravintolisä aiheuttaa sinulle haittavaikutuksia, ilmoita asiasta lääkärille tai esimerkiksi apteekin henkilöstölle. Ammattilainen tekee ilmoituksen valvontaviranomaiselle. Ilmoita haittavaikutuksesta myös asuinkuntasi elintarvikevalvontaviranomaiselle.
- Ainoastaan lääkkeitä voi markkinoida sairauden hoitoon, ehkäisyyn tai parantamiseen liittyvillä väitteillä. Ravintolisän markkinoinnissa tai esimerkiksi pakkauksessa ei saa esittää vastaavia väitteitä. Suhtaudu siis varauksella, mikäli ravintolisiä markkinoidaan esimerkiksi hoitona tietyille sairauksille.
- Suosi kivijalkamyymälöitä ravintolisien ostamiseen. Näin myyjä on aina tiedossasi. Postimyyntissä on riskinsä erityisesti silloin, kun tuotteen tilaa tuntemattomasta kaupasta.
- Jos tilaat ravintolisiä verkosta, selvitä, voidaanko valmistetta pitää Suomessa lääkkeenä. Lääkkeiden tilaamisessa postin kautta on rajoituksia, joita on tärkeä noudattaa. Varmista myös verkkokaupan luotettavuus.

Mistä tunnistan turvallisen verkkokaupan?

Suomessa toimii monia ravintolisiä myyviä verkkokauppoja. Näitä ovat esimerkiksi apteekkien verkkokaupat. Luotettavan ja laillisen verkkoaiteekin tunnistat yhteiseurooppalaisesta, vihreästä ristitunnuksesta. Suomalaisen verkkoaiteekin sivuilla tunnuksesta on Suomen lippu sekä sekä ”klikkaa varmistaaksesi toimiiko verkkoaiteikki laillisesti” -teksti. Varmista, että linkki vie kansallisen lääkevalvontaviranomaisen verkkosivuille. Suomessa linkin tulisi ohjata sinut Fimean sivulle,

jolta löytyy lista laillisista verkkokaupista. Tarkista, että apteekki löytyy listalta ja että apteekin verkkosoite on sama kuin Fimean listassa.

Toisinaan myös valeapteekit tai muut verkkokaupat voivat toimia hyvin, näyttää nykyaikaisilta ja jopa muistuttaa virallista ja laillista kaupaa. Mikäli edes jokin seuraavan listan kohdista vastaa löytämäsi verkkokauppa, kannattaa verkkokauppaan suhtautua varauksella.

Epävirallisen tai rikolliseen tarkoitukseen perustetun verkkokaupan tunnusmerkkejä

- Verkkokaupasta ei löydy myyjän yhteystietoja tai tiedot ovat puutteelliset. Yrityksen tulisi kertoa vähintään tarkka katuosoite ja puhelinnumero. Toisaalta on hyvä tarkistaa, että osoite ei ohjaa esimerkiksi kirjastoon, huoltoasemalle tai muuhun sellaiseen sijaintiin, jossa yritys ei oikeasti toimi. Jos kauppa sijaitsee EU:n ulkopuolella, tuotteiden turvallisuutta tai laatua ei voida varmistaa.
- Myytävän tuotteen ominaisuuksia ei ole kerrottu riittävän tarkasti. Tuotteen turvallisuuden varmistaminen on haastavaa.
- Hintatietoja on hanka löytää tai ne ovat puutteelliset.
- Toimitusaikaa tai -ehtoja tai mahdollisia takuutietoja tai peruutus-oikeutta ei ole kerrottu.
- Verkkokaupan tarjous on liian hyvä ollakseen totta.
- Verkkokaupan www-osoite on harhaanjohtava tai viittaa esimerkiksi toiseen yritykseen tai toimialaan. Pelkkä verkko-osoitteen .fi-pääte ei ole tae luotettavasta verkkokaupasta.
- Mikä tahansa sivustolla esitetty asia herättää epäilyksen. Sivus-

to voi esimerkiksi pyytää sinua lataamaan tiedostoja tai todentamaan henkilöllisyytesi lähettämällä kuvan passistasi tai ajokortistasi.

- Verkkokauppa ei ilmoita noudattavansa luottokortin myöntäneen tahon turvallisuuskäytäntöjä (esim. Verified by Visa -tunnus).
- Tilauksen yhteydessä verkko-kauppa ohjaa sinut epäilyttävälle sivustolle. Selaimen osoiterivillä näkyvä verkko-osoite ei kuulu pankillesi eikä sivusto ole salattu.

Luotettavuuden voit tarkastaa myös Oiva-arvosanan avulla. Oiva on elintarvikevalvonnan tarkastustietojen julkistamisjärjestelmä. Järjestelmän avulla kuluttajilla on mahdollisuus selvittää jokaisen elintarvikkeen myyvän yrityksen valvontatulokset. Oiva-raportteja voit etsiä osoitteesta oivahymy.fi/yrityshaku.

Onko tuote humpuukia?

Humpuukituotteelle on tyypillistä, että tuotteen ominaisuuksista ja vaikutuksista annetaan katteettomia lupauksia. Alla oleva lista on Ruokaviraston kokoama. Listan avulla voit tarkistaa, onko tuote humpuukia.

Tuotteen vaikutus kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta



- painosi putoaa 10 kg viikossa
- painosi laskee, vaikka syöt ja liikut kuin ennenkin
- kasvojesi rypyt siliävät hetkessä

Tuotetta markkinoidaan ylisanalla, vähättelemällä muita tuotteita tai vaikeilla termeillä



- uusi, kauan odotettu ihmeaine
- et tule toimeen ilman tätä tuotetta
- tuplasti tehokkaampi kuin kaikki muut

Tuotteesta annetaan mielikuva, että se on "melkein lääke"



- toimii kuin lääke
- valmistettu lääkeyhtiössä
- täysin luonnollinen ja turvallinen

Markkinoinnissa käytetään uhkailua tai herätetään pelkoa



- neutraloi myrkyt ja haitalliset aineet kehostasi
- puutos aiheuttaa vakavia sairauksia
- lapsesi koulumenestys voi riippua tästä tuotteesta

Tuotetta myydään viittaamalla yksittäisen lääkärin, kuluttajan, julkisuuden henkilön tai viranomaisen suosituksiin tai hyväksyntään



- lääkäri X suosittelee
- Ruokaviraston rekisteröimä
- sadat tyytyväiset kuluttajat kertovat

Kyseessä voi olla myös tilausansa



- tuotetta markkinoidaan ilmaisena koe-eränä, vaikka kyseessä onkin sitoutuminen maksulliseen keston tilaukseen tai vuoden määräaikaiseen sopimukseen.
- lupaillaan palkintoja kilpailuista, joihin et ole osallistunut
- luvataan suuria myyntituloja verkostomyyjänä

Myyjä vaikuttaa epämääräiseltä



- ei suomen- ja ruotsinkielisiä pakkausmerkintöjä
- ei tietoa koostumuksesta tai käyttöohjeista
- ei tietoa myyjän yhteystiedoista tai sopimusehdoista

Jos tunnet tullesi petetyksi, ota yhteys asuinkuntasi elintarvikevalvontaviranomaiseen tai kuluttajaneuvojaan!

TEKSTI: HENRIKKA LANKILA

KUVAT: LUUSTOLIITTO

Lähteet:

- Ruokavirasto 2023. Ravintolisät. ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/ravintolisat
- Ruokavirasto 2023. Älä usko humpuukiin. ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/markkinointi/ala-usko-humpuukiin/
- Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes). Omalla vastuulla. tukes.fi/omallavastuulla
- Ruokavirasto 2018. Uskaltaako ravintolisä käyttää? ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/ravintolisat/uskaltaako-ravintolisia-kayttaa/
- Ruokavirasto 2023. Vinkkejä elintarvikkeiden turvalliseen verkko-ostamiseen. ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/markkinointi/vinkkejä-elintarvikkeiden-turvalliseen-verkko-ostamiseen/
- [https://www.traficom.fi/fi/viestinta/fi-Liikenne- ja viestintävirasto Traficom 2024. Fi-verkkotunnushaku. traficom.fi/fi/viestinta/fi-verkkotunnukset/fi-verkkotunnushaku](https://www.traficom.fi/fi/viestinta/fi-Liikenne-ja-viestintävirasto-Traficom-2024-Fi-verkkotunnushaku.traficom.fi/fi/viestinta/fi-verkkotunnukset/fi-verkkotunnushaku) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL 2024. Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset. urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5
- Ruokavirasto. Oivahymy. oivahymy.fi/yrityshaku

Tulevaisuus alkaa siitä, mitä pidämme mahdollisena

Tulevaisuus ei ole vain jotakin, joka tapahtuu meille. Sitä muovaavat myös tämän hetken ajattelutavat, oletukset ja valinnat, ja juuri siksi järjestöillä on tärkeä rooli toisenlaisten tulevaisuuksien sanoittajina.

Tulevaisuudesta puhutaan usein kuin se olisi jotakin, joka vain tapahtuu meille. Usein siihen liitetään jonkinlaista heikkenemistä: väestö ikääntyy, palvelut vähenevät, resurssit niukkenevat ja alueelliset erot kasvavat. Tällaiset muutokset ovat todellisia, mutta tapa puhua niistä vaikuttaa siihen, miltä tulevaisuus alkaa näyttää. Kun nykytila tai etenevä niukkuus esitetään ainoana realistisena suuntana, myös käsitys vaihtoehtoista kapeenee. Tulevaisuudesta tulee helposti sopeutumisen kohde.

Tulevaisuus rakentuu jo nyt

Millaisia ajatuksia sana tulevaisuus herättää? Monelle se merkitsee toiveita, mutta myös huolia, uhkia ja epävarmuutta. Ei ole yhdentekevää, millä tavalla tulevaisuudesta puhutaan.

Ajastamme on sanottu, että sitä leimaa yhteiskunnallisen mielikuvituksen kaventuminen. Tällä tarkoitetaan vaikeutta kuvitella, millaisia uskottavia, mutta parempia ja tulevaisuuksia nykyisten kehityskulkujen sijaan voisi rakentua. Parempaa kohti suuntaavat visiot ja vaihtoehdot leimataan usein naiiveiksi jo ennen kuin niitä on kunnolla ehditty hahmotella. Tällöin nykyinen suunta alkaa tuntua ainoalta mahdolliselta.

Taustalla vaikuttaa myös laajempi ajan henki. Julkisessa keskustelussa korostuvat niukkuus, talouspuhe, riskit ja uhat. Nykyhetken yksilökeskeisessä ilmapiirissä elää myös vahva oletus siitä, että jokaisen pitäisi selvitä ennen kaikkea itse, ja toisiin nojaa-

minen on jonkinlainen poikkeus tai heikkous. Tässä kontekstissa ei synny erityistä painetta luoda tai ylläpitää sellaisia rakenteita, joissa tieto, vertaistuki, kohtaaminen ja yhteisöllinen toiminta olisivat olennainen osa hyvinvoinnin tukemista. Tämän myötä kaventuu myös käsitys siitä, mitä on kohtuullista toivoa, pyytää tai vaatia.

Tulevaisuus ei muodostu vain rakenteista, ennusteista ja kehityssuunnista. Siihen vaikuttavat myös käsityksemme siitä, mikä on mahdollista, mikä on tärkeää ja mihin vähitellen totumme. Nykyhetken ajattelu ei siis vain kuvaa tulevaa, vaan osallistuu sen tekemiseen. Juuri siksi yksi tärkeimmistä tulevaisuuskysymyksistä kuuluu: millaisia asioita pidämme tällä hetkellä normaaleina tai vääjäämättöminä, vaikka tiedämme, etteivät ne eiväth johda sellaiseen tulevaisuuteen, jota toivomme?

”Millaiset asiat ja tavat ajatella toteuttaisivat toivottua tulevaisuuttamme?”

Tämä näkyy konkreettisesti myös terveyden ja hyvinvoinnin kysymyksissä. Jos toimintakyvyn heikkenemistä aletaan pitää lähes luonnollisena osana ikääntymistä tai sairautta, siihen sopeudutaan helpommin. Jos alueellisiin eroihin totutaan kuin niille ei voisi mitään, niiden korjaaminen alkaa näyttää epärealistiselta.

Jos vertaistuki nähdään lähinnä lisänä, sen todellinen merkitys jää helposti sivuun, vaikka monelle juuri se on olennainen osa tiedon saamista, arjessa jaksamista ja kokemusta siitä, ettei jää yksin.

Järjestöt pitävät mahdollisuuksia avoinna

Tässä kansalaisyhteiskunnalla on erityinen tehtävä. Kansalaisyhteiskunnan yhteisöjä, kuten järjestöjä, ei yleensä perusteta vain hoitamaan jotakin käytännön tehtävää, vaan myös korjaamaan epäkohtia, puolustamaan jotakin arvokasta ja viemään yhteiskuntaa toivottuun suuntaan. Jo järjestön syntyhetkeen sisältyy ajatus siitä, että nykytila ei ole riittävä ja että parempi on mahdollinen.

Siksi järjestöjen merkitys ulottuu välitöntä toimintaa laajemmalle. Järjestöillä on tietoa jäsentensä ja kohderyhmiensä muuttuvista tilanteista, ja ne tekevät näkyviksi kokemuksia, jotka muuten jäisivät katveeseen. Ne näkevät, missä kohtaa arki vaikeutuu, missä tuki pettää ja mitkä asiat kannattelevat ihmisiä silloin, kun elämä horjuu.

Tässä mielessä järjestöt eivät ainoastaan vastaa tarpeisiin, vaan ylläpitävät myös käsitystä siitä, että asiat voisivat olla toisin. Ne tarjoavat näkökulmia siihen, mikä on mahdollinen, kohtuullinen ja tavoiteltava tulevaisuus. Näin ollen ne voivat toimia vastavoimana ajassa, jossa vaihtoehdottomuus vallitsee.

Luustoterveyden kentällä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sen pitä-



mistä näkyvissä, ettei osteoporoosi tai haurastuva luusto ole vain lääketieteellinen kysymys. Ne liittyvät myös arjen turvallisuuteen, liikkumisen varmuuteen, osallisuuteen ja siihen, jääkö ihminen yksin vai ei. Tällaiset asiat voivat tuntua järjestön sisältä katsottuna itsestään selviltä, mutta ne eivät ole sitä, ja siksi niitä on tärkeää sanoittaa yhä uudelleen.

Järjestöjen tehtävänä on tehdä toisenlainen tulevaisuus ajateltavaksi

On siis tärkeää, että järjestöissä ajatellaan ja kuvitellaan tulevaisuutta tietoisesti. Tulevaisuuden ajattelu ei voi tarkoittaa vain reagointia siihen, mitä ympärillä tapahtuu. Jos järjestöt näkevät itsensä ainoastaan puutteiden paikkaajina tai täydentäjinä, niiden rooli jää juuri niin kapeaksi. Vaihtoehdottomuuden ja yksilökeskeisyyden ajassa järjestöjen on tärkeää sanoittaa, millaista tulevaisuutta ne kuvittelevat, miten niiden työ rakentaa sitä, ja millaisia nykyisiä oletuksia pitäisi haastaa.

Erityisesti oletusten tunnistami-

nen ja haastaminen on oleellista juuri nyt, koska tulevaisuus ei kavennu vain päätöksissä ja resursseissa. Kuten sanottu, se kaventuu siinä, mitä pidämme realistisena, kohtuullisena ja ylipäättään ajateltavissa olevana. Jos järjestöt tyytyvät vain vastaamaan nykyhetken ongelmiin, ne tulevat helposti vahvistaneeksi käsitystä, että tehtävänä on ennen kaikkea sopeutua. Jos ne taas uskaltavat sanoittaa, mikä nykyisessä suunnassa on ongelmallista ja mitä kohti pitäisi pyrkiä, ne osallistuvat myös siihen, millaisia tulevaisuuksia yhteiskunnassa voidaan ylipäättään kuvitella.

Järjestöt voivat tuoda näkyviin sellaista ihmiselämän todellisuutta, joka jää helposti hallinnollisen kielien, mittareiden ja niukkuuspuheen varjoon. Siksi järjestöjen kannattaa nähdä itsensä myös tulevaisuuden kuvittelijoina. Niissä voidaan pitää hengissä sellaista mielikuvitusta, joka ei tyydy kysymään, miten selviydymme, vaan myös, millaista tulevaisuutta pidämme tavoittelemisen arvoisena. Järjestöissä voidaan tehdä näkyväksi, ettei nykyinen suunta ole kohtalo. Ja koska järjestöt rakentuvat toimijoistaan – niin jäsenistään, va-

paahteisistaan, hallituksistaan kuin työntekijöistään – on tärkeää, että ihmiset järjestöissä hahmottavat tämän mahdollisen roolinsa toivotun tulevaisuuden sanoittajina.

Millaista tulevaisuustyötä Luustoliitto ja sen yhdistykset voisivat tehdä? Yhtä vastausta tähän ei ole, vaan kyse on pikemminkin jatkuvasta kyvystä tunnistaa, mitkä ajattelutavat, käytännöt ja rakenteet kaventavat ihmisten elämää tarpeettomasti, ja mitkä taas avartavat sitä. Samalla kyse on siitä, millaisia kertomuksia järjestöissä vahvistetaan esimerkiksi ihmisyydestä, sairastamisesta, ikääntymisestä ja yhteisöistä. Millaisia tulevaisuuksia haluaisimme tehdä todeksi ihmisille, joiden elämässä luustoterveyden kysymykset ovat ajankohtaisia, ja samalla myös laajemmin yhteiskuntaan? Millaiset asiat ja tavat ajatella toteuttaisivat toivotua tulevaisuuttamme? Meillä kaikilla on annettavaa etsittäessä vastauksia näihin kysymyksiin.

KIRJOITTAJA: ANYARA GRANSKOG WISE
Kansalaistoiminnan ja tulevaisuustyön
asiantuntija

KUVA: LIISA KONTUNEN

Pienistä oivalluksista suuriin muutoksiin

Kolmessa vuodessa useita satoja osallistujia, vahvistunutta digiosaamista ja uusia osteoporoosin hoito- ja palvelupolkuja hyvinvointialueille. Luustoliiton OVA-hanke (2023–2026) vastasi digitalisoituvan arjen haasteisiin tukemalla yhdistyksiä, jäseniä ja alueellista yhteistyötä.

”Huomasin, että pitää vain uskaltaa mennä katsomaan ja kokeilemaan.”

”(Opin) sovellusten tehokkaampaa käyttöä.” Kommentit ovat palautteista, joita on saatu osallistujilta digikoulutusten jälkeen. Koulutuksia pidettiin niin yhdistysten järjestämissä tilaisuuksissa kuin myös etänä. Hankkeen aikana sekä yhdistykset että yksittäiset jäsenet ottivat uusia sähköisiä palveluita käyttöönsä.

Näkyvyyttä ja rahoitusta digin avulla

Kaikki palvelut digitalisoituvat hiljalleen. Niin myös järjestökentällä, kun erilaisiin palveluihin tulee kirjautua vahvasti sisään yhdistyksen asioita hoitaakseen, käyttää sähköpostia viestintään, hakea rahoitusta yhdistyksen toimintaan ja ilmoittaa yhdistysten toiminnasta sähköisesti. Hanke teki ensimmäisenä vuonna yhdistys selvityksiä, joissa esimerkiksi uusien vapaaehtoisten saaminen toimintaan sekä digiosaamisen parantaminen nousivat vahvasti esille.

Hyvinvointialueiden alkaessa vuonna 2023 ei ollut vielä selkeää tietoa, millaisia rahoitushakemuksia yhdistyksiä pyydetäisiin täyttämään ja mitä vaatimuksia ne sisältäisivät. Ensimmäinen hakukerta olikin vaativa, koska yhdistyksiltä pyydettiin täyttämään hyvinkin pitkiä ja pikutarkkoja hakemuksia. Tämä tuntui kohtuuttomalta, jos haettiin muutamia satoja euroja vertaistukitoiminnan ylläpitämiseen. Näiden kolmen vuoden aikana hanke auttoi useaa yhdistystä hakemaan rahoitusta toi-



mintaansa niin hyvinvointialueilta ja kunnista kuin myös säätiöistä ja pankeista. Hakemista on tällä hetkellä myös helpotettu pienille yhdistyksille monella alueella.

”Yhdistysten toiminta löytyy sähköisesti”

Hyvinvointialue- ja kuntayhteistyössä hanke auttoi myös ottamaan käyttöön Lähellä.fi-palvelun, jonka kautta yhdistykset voivat ilmoittaa toiminnastaan sähköisesti monella eri verkkosivulla. Yhden ilmoituksen jälkeen tiedot siirtyvät automaattisesti luustoyhdistysten omille verkkosivuille,

hyvinvointialueiden verkkosivuille, mahdollisesti kuntien verkkosivuille sekä usean sanomalehden käyttämälle Menoinfo.fi-verkkosivulle. Näiden sivustojen kautta yhdistyksen toiminnan voivat löytää monet eri henkilöt ja ammattilaiset alueilla ja kunnissa. Sähköinen näkyvyys voi olla myös ehtona avustusten saamiselle.

Digiosaaminen vahvistui – kynnys madaltui

Yhteiskuntamme digitalisoituu vauhdilla. Kuitenkin joukossamme on paljon niitä, nuoria ja iäkkäitä, joilla ei ole riittävä digiosaamista asioida

sähköisesti. Laitteita ei välttämättä ole tai edes tunnuksia, joilla kirjautua vahvasti palveluihin.

Hanke kävi monessa yhdistyksessä pitämässä digiluentoa tai digikoulutusta. Osanottajia oli aina hyvin ja koulutuksiin jäi varasijoillekin ha lukkaita. Myös etäluentoja pidettiin sekä yksi digikoulutuksen etäryhmä. Haastetta koulutuksiin toi osallistujien hyvin erilaiset taitotasot. Toisaalta myös näin oli mahdollista saada vertaistukea – saman asian jo osaava henkilö auttoi vierustoveria. Oli myös ilo huomata, että digiluento tai -koulutus saattoi olla jäsenen ensimmäinen yhdistyksen tapahtuma, johon hän osallistui.

”Rohkeus kokeilla lisääntyi”

Hankkeen pitämällä luennoilla ja koulutuksissa kävi yhteensä noin 500 jäsentä. Kiinnostus näkyy myös siinä, että tallenteita on katsottu useasti. Palautteista on nähtävillä, että aiheet olivat osallistujien mielestä ajankohtaisia ja tärkeitä. Tärkeimpänä voisi kuitenkin pitää sitä, että suurin osa osallistujista koki osaamisensa lisääntyneen ja rohkeuden kokeilla sähköisiä palveluja myös lisääntyneen.

Etäkatsomoiden sekä Teamsin käyttö lisääntyi yhdistyksissä hankkeen aikana. Hankkeen aikana kehoitettiin myös tutustumaan omiin, paikallisen digituen antajiin ja pyytämään heitä esittäytymään yhdistyksissä. Tätä myös toteutettiin ja siitä suuri kiitos yhdistyksille! Paikallinen digituki toimii asukasta lähellä ja kun palvelu tulee tutuksi, on sinne myös helppo mennä asioimaan.

Yhteistyöllä parempia palvelupolkuja

”Jokainen osteoporoosia sairastava saa hyvän hoidon asuinpaikastaan riippumatta.” Tämä on Luustoliiton toiminta-ajatus, jota hanke toteutti osteoporoosin hoito- ja palvelupolkujen aikaansaamiseksi hyvinvointialueilla. Palvelupolku esittelee tietyn sairauden tunnistamisen, hoidon etenemisen sekä arjen tuen mahdollisuudet yhdellä hyvinvointialueella. Yhteistyön aikaansaaminen ei vaikeuttamistyön kautta ole ollut nopeaa, mutta asiaa on viety väsymättömästi

eteenpäin. Monella alueella kuulee kuitenkin olevan tahtoa asian eteenpäin viemiseksi.

Osteoporoosin palvelupolku valmistui Kanta-Hämeen hyvinvointialueelle Luustoviikolla vuonna 2025. Alueella ei aiemmin ollut pienenergiaisten murtumien seulontaa, jota tehdään nyt päivystyksessä ja murtumapolilla. Lisäksi Varsinais-Suomen hyvinvointialueella otettiin alkuvuodesta 2026 käyttöön osteoporoosin toimintamalli, jossa murtumien seulontaa toteutetaan ammattilaisen toimesta, mutta osteoporoosin riskikyselyn voi kuka tahansa asiakas täyttää hyvinvointialueen mobiilisovelluksessa. Kyselyn tulokset menevät ammattilaisen arvioitavaksi. Keski-Uudenmaan hyvinvointialueelle loimme pyynnöstä osteoporoosin palvelupolkumallin. Tätä kirjoitettaessa HUS sekä sen alaiset hyvinvointialueet ovat kehittämässä koko Uudenmaan kattavaa osteoporoosin hoitoketjua.

”Vertaistuki on tuotava poluilla esille”

Hoito- ja palvelupolun yksi tärkeä lenkki on myös vertaistuen mahdollisuuden esilletuominen. Hankkeen alkaessa valmiille osteoporoosin hoito- ja palvelupoluille saatiin liitettyä sieltä

puuttunut vertaistuen mahdollisuus. Palvelupolkuja tehdessä paikalliset luustoyhdistykset ovat osallistuneet työskentelyyn ja vertaistuki on aina tuotu yhdistysten ja liiton toimesta esille tärkeänä osana polkua. Liitossa jatketaan polkutyöskentelyä hyvän hoidon saamiseksi jokaiselle osteoporoosia sairastavalle!

Kolme vuotta yhteistyötä – lämmin kiitos

Haluan kiittää teitä kaikkia ajasta, jonka olen saanut viettää kanssanne. Tullessani Luustoliittoon töihin en tuntenut järjestömaailmaa enkä ollut aiemmin työskennellyt digituen parissa. Tämä aika on ollut minulle opettavainen. Olen saanut kohdata upeita ihmisiä, oppia paljon uutta sekä kokea monia onnistumisen hetkiä yhdessä teidän kanssanne. Toivotan kaikille hyvää kesää sekä kaikkea hyvää tulevaan!

*Sen, mitä kuulet,
unohdat pian.
Sen, minkä näet,
muistat vähän kauemmin.
Se, minkä koet,
kulkee aina mukana.*

TEKSTI: MARIA HANNULA
järjestösuunnittelija, OVA-hanke



Kuva: Pixabay

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

"Hankkeen kautta halutaan konkreettisin keinoin kannustaa ihmisiä liikkumaan sekä tarjota eri kuntoisille liikkujille turvallisia tapoja edetä liikuntaharjoittelussa."

Näin kirjoitin EKLI -hankkeen ensimmäisessä artikkelissa, Luustotieto-lehden viimeisessä numerossa vuonna 2020. Hankkeen pyörät oli laitettu pyörimään ja nyt ne ovat pyörineet kohta kuusi vuotta. Kaikkien näiden vuosien ajan tuo lause on säilyttänyt arvonsa ja tukenut työtäni sen erilaisissa käänteissä.

Laadukas sisältö lähtökohtana

EKLI -hanke on tullut päätökseen. Hankkeen ensimmäinen osa oli käynnissä vuosina 2020–2023: alkuun hieman verkkaisemmin osa-aikaisella työajalla ja sitten kiivaammin, kun kasvanut hankeavustus mahdollisti kokoaikaiseen työaikaan siirtymisen toisen hankevuoden lopusta eteenpäin. Ensimmäisessä vaiheessa toiminnan keskiössä oli helppokäyttöisten, näyttöön perustuvien ja erilaisiin toimintaympäristöihin soveltuvien liikuntamateriaalien tuotto ja levittäminen. Lisäksi kehitettiin ja pilotoitiin eri kohderyhmille käytännönläheisiä koulutuksia, jotka tukevat ymmärryksen ja osaamisen vahvistumista tutkittuun tietoon pohjautuvasta liikuntaharjoittelusta osana kaatumisten ehkäisyä. Hankkeessa luotiin OTAGO-ryhmäharjoittelumalli, jota alettiin pilotoida Luustoliiton innokkaiden jäsenyhdistysten kanssa. Hanke laajeni ja päättyi monelta osin hyviin tuloksiin keväällä 2023.

Oikea-aikaisesti ja arvokkaalla yhteistyöllä kasvuun

Kaikki nämä vuodet hanketta avustanut opetus- ja kulttuuriministeriö mahdollisti hankkeen toisen osan käynnistymisen syksyllä 2023. Luus-

toliitossa työskenteli noin vuoden ajan liikuntasuunnittelijana **Aliisa Uotila**, joka oli sijaiseni perhevapaiden ajan. Aliisa luotsasi hienosti hanketta eteenpäin aloittaen esimerkiksi oppilaitosyhteistyön ammattikorkeakoulujen kanssa. Hankkeessa valmistui ensin hoitotyön ja myöhemmin fysioterapeuttiopintoihin oppimateriaalia näyttöön perustuvasta liikuntaharjoittelusta osana kaatumisten ehkäisyä. Vuonna 2024 valmistui

myös Helsingin kaupungin kanssa yhteistyönä kotihoidon työntekijöille ja asiakkaille suunnattu käytännönläheinen liikuntaohje.

Hankevuodet ovat olleet monelakin tavalla otollista aikaa yhteistyön ja kohderyhmien laajentamiselle sekä jo luotujen sisältöjen kehittämiseksi. Vuoden 2023 alusta maassamme siirryttiin hyvinvointialueille. Maailmanlaajuiset suositukset kaatumisten ehkäisyyn oli päivitetty ja ne



sovitettiin suomalaiseen yhteiskuntaan myös vuonna 2023. Suosituksen mukaisesti kaikille iäkkäille suositellaan liikun-
tahojoittelua, jonka tulee sisältää monipuolista, asteittain
vaativammaksi muuttuvaa tasapaino- ja voimaharjoittelua.
Tähän harjoitteluun luokitellaan myös OTAGO-harjoittelu,
johon hankkeemme sisältö pohjautuu. Hyvinvointialueiden
hyte-tulosindikaattorina on nykyisin lonkkamurtumat ja kun-
tien tulosindikaattorina on kaatumistapaturmien hoitojaksot.
Tämä kaikki on näyttäytynyt kiinnostuksen vahvana kasvuna
hanketta kohtaan näiden kuuden vuoden ajan.

Monipuolisuudesta lisähyötyjä

Erityisesti hankkeen toisessa vaiheessa on pyritty tavoitta-
maan entistä paremmin terveytensä kannalta liian vähän liik-
kuvia ikäihmisiä. Hyvänä tukena tässä on ollut monipuoliset
Tasapainoa kävelyyn -liikuntakortit, jotka ovat kiinnostaneet
vapaaehtoisten lisäksi myös ammattilaisia hyvinvointialueilla.
Yhteistyön avulla on pystytty tarjoamaan muun muassa kun-
toutuvaan päivätoimintaan uudenlainen työväline ja näin ollen
osaltaan tukemaan laadukkaan päivätoiminnan liikunnallista
sisältöä käytännössä. Korttien systemaattisesta käytöstä saatu
palaute on ollut ilahduttavan positiivista niin asiakkaiden kuin
ammattilaisten suunnasta. Ruotsin- ja englanninkielisten kie-
liversioiden tuotto Voimaa ja tasapainoa -materiaalikokonai-
suudestamme tuli myös ajankohtaiseksi hankevuosien aikana.

Hyvä toimintamalli tukena myös jatkossa

Haimme opetus- ja kulttuuriministeriöltä avustusta uudelle
liikuntahankkeelle, jonka sisältö olisi huomioinut entistä koko-
naisvaltaisemmin luustoterveyden edistämisen. Valitettavasti
saimme kielteisen päätöksen, minkä myötä työni Luustoliitos-
sa päättyy hankkeen päättyessä toukokuun loppuun.

Kiitollisena voin katsoa aikaa taaksepäin – olemme pysty-
neet näiden vuosien aikana luomaan moniulotteisen toimin-
tamallin laajalla yhteistyöllä. Sisällöt tukevat jatkossakin käyt-
täjiä, vaikka hanke ympäriltä poistuu. Taitavat ja omatoimiset
koulutetut liikunnan vertaisohjaajat jakavat vertaisilleen myös
jatkossa omaa osaamistaan muun muassa ryhmäharjoittelu-
mallin kautta.

Koulutettujen OTAGO-ohjaajien verkosto säilyy toistaisek-
si. Sadat koulutetut sote-hyte-ammattilaiset voivat hyödyn-
tää työssään hankkeen sisältöjä. Materiaalit ovat jatkossakin
avoimia ja kaikkien saatavilla – suosittelen tutustumaan ja
hyödyntämään myös tästä eteenpäin. Jatkossa hankkeen tee-
moissa voi kääntyä muun Luustoliiton henkilöstön puoleen.
Erityisesti järjestösuunnittelija Tiinalla on vahva osaamisen
hankkeen sisällöistä.

Lämmin kiitos yhteistyöstä, jota olen saanut tehdä kaikkien
hankkeeseen osallistuneiden kanssa. On ollut hienoa työsken-
nellä sellaisten teemojen parissa, jotka tuntuvat omilta ja mer-
kityksellisiltä. Kannan lämmöllä mukani yhdessä koettuja
hetkiä ja sitä oivaltamisen iloa, jota hankkeeseen on mahtunut
kaikkien näiden vuosien aikana.

Iloa ja aurinkoa kesään! Voidaan hyvin ja pidetään itses-
tämme sekä toisistamme hyvää huolta.

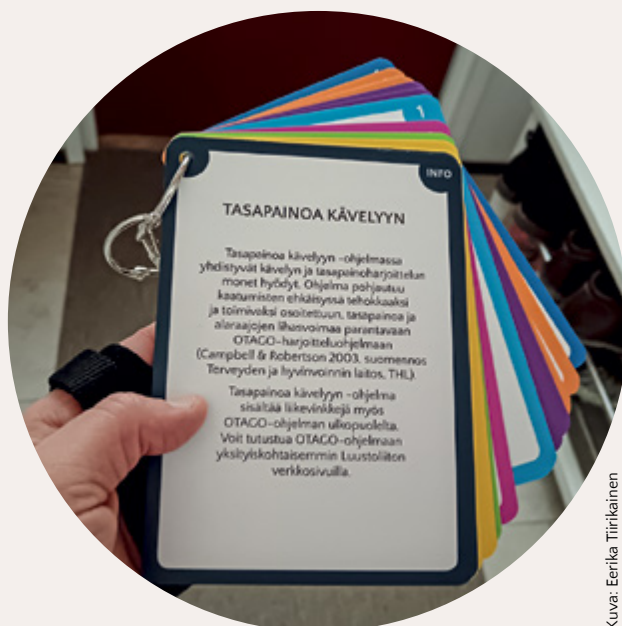
TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
KUVA: TIINA KURONEN

Voimaa ja tasapainoa ulkoiluun

U lkoilu tarjoaa erinomaiset puitteet luus-
ton vahvistumiseen. Tiet, epätasainen
maasto, portaat, polut ja pururadat eri-
laisine maastonmuotoineen tarjoavat luustolle
luonnollista kuormitusta sekä kannusteen pysyä
vahvana. Ulkoiluun on kätevää yhdistää myös li-
hasvoima- ja tasapainoharjoituksia.

Perinteiseen lenkkeilyyn voi helposti lisätä pie-
niä, luustoa aktivoivia elementtejä, kuten lyhyitä
pyrähdyksiä kävellessä tai juosten. Hyväkuntoinen
voi kokeilla kevyitä hyppyjä tasaisella alustalla tai
loikkia loivaan ylämäkeen. Ylä- ja alamäet tarjo-
avat luustolle hyödyllistä ärsykettä. Rasitus on
helppoa mukauttaa omaa kuntotasoa ja vointia
vastaavaksi.

Luustoliitolla on Tasapainoa kävelyyn -kort-
tisarja, joka yhdistää kävelyn sekä tasapaino- ja
lihaskuntoharjoittelun monet hyödyt. Korttisarja
sisältää 7 harjoituskertaa. Jokainen kerta sisältää
4 harjoitusta, joita tehdään lenkin varrella. Jokai-
selle kerralle on myös vinkki kortti, joka sisältää
vinkejä alkulämmittelyyn ja loppuverryttelyyn
sekä harjoituskerran liikkeiden muunteluun. Kort-
tisarja pohjautuu näyttöön perustuvaan OTAGO-
harjoitteluohjelmaan. Esimerkiksi yhdistykset
voivat hyödyntää kortteja ulkoilun lisäksi myös
monissa muissa käyttötarkoituksissa ja ryhmissä.
Korttisarjaa voi tilata Luustoliitosta, materiaalin
hinta on 15 euroa/korttipakka.



Kuva: Eerika Tiirikainen

Luustokurssi tukena osteoporoosin omahoidossa

Osteoporoosin omahoidon opettelu ei ole pelkästään tiedon omaksumista, vaan prosessi, jossa etsitään itselle sopivia tapoja elää sairauden kanssa.

Luustokurssi tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä oman arjen ja osteoporoosin tai osteopenian omahoidon äärelle. Monille kurssi tarjoaa tukea sairauden hyväksymiseen sekä vahvistaa taitoja ja voimavaroja omahoidon toteuttamiseen. Kurssi voi antaa kipinän ja kannustusta arjen muutosten tekemiseen sekä vahvistaa luottamusta omiin kykyihin huolehtia luuston kunnosta.

Osteoporoosin omahoidossa terveelliset elintavat ovat avainasemassa. Moni sairastunut pohtii, mitä itse voisi tehdä hyvinvointinsa eteen tai kokee epävarmuutta omista arjen valinnoistaan. Useimmilla on paljon

tietoa terveellisistä elintavoista, mutta niiden toteuttaminen voi tuntua vaikealta. Usein muutoksen alkuun saaminen vaatii muutakin kuin tietoa – aikaa pysähtyä oman arjen äärelle, rohkaisua ja tukea.

”*Enää ei ole olo, että olen yksin sairauteni kanssa.*”

– Luustokurssin osallistuja

Luustokurssilla saat kannustusta sekä ammattilaisohjaajalta että

kurssiryhmältä. Kurssilla painotetaan lempeää ja sallivaa suhtautumista muutoksiin: kaikkea ei tarvitse tehdä kerralla, ja pienetkin askeleet ovat merkittäviä.

Mitä kurssilla tapahtuu?

Luustokurssilla käydään läpi osteoporoosin omahoidon keskeiset osa-alueet ja etsitään jokaisen omaan elämään sopivia ratkaisuja. Kurssilla tutustutaan monipuoliseen ravitsemukseen, kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saantiin, liikkumiseen, kaatumisen ehkäisyyn sekä lepoon ja uneen osana omahoitoa. Teemoja käsitellään kurssilla ohjaajan alustusten, pari- ja ryhmäkeskustelujen, omien

- Luustokurssi on Luustoliiton kehittämä toimintamalli osteoporoosia sairastavien lääkkeitöiden omahoitotaitojen vahvistamiseen. Kurseja järjestetään yhteistyössä julkisen sektorin ammattilaisten kanssa eri puolilla Suomea. Kurssien ohjaajat ovat aina Luustoliiton kouluttamia. Osa kursseista järjestetään Luustoliiton omalla toimintana.
- Luustokurssi on 5–6 tapaamisen kokonaisuus. Luustokurssi etänä sisältää 7 tapaamista. Molemmat kurssimuodot rakentuvat osteoporoosin omahoidon keskeisten teemojen ympärille. Kurssien sisältö ja materiaalit pohjautuvat kan-

sallisiin suosituksiin. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia tai edullisia.

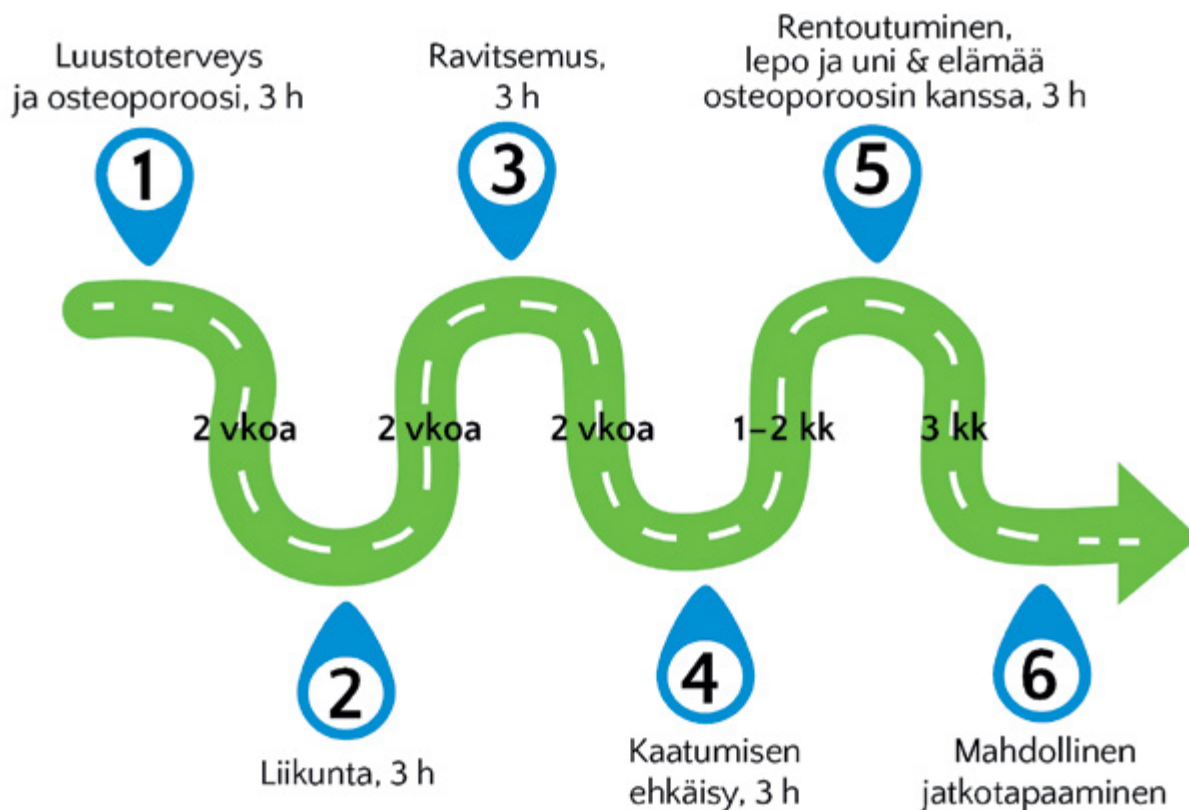
- Kurssi on tarkoitettu kaikille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Kurssille voit tulla omana itsenäsi – aiempaa tietämystä luustoasioista ei tarvita. Joissakin toteutuksissa voi olla lisäkriteereitä, kuten eläkkeellä olo.
- Luustokurssilla ei käsitellä osteoporoosin lääkehoitoa eikä oteta kantaa terveydenhuollossa tehtyihin hoitopäätöksiin tai tutkimuksiin. Lääkehoitoon ja hoitolinjaukseen liittyvissä asioissa tulee aina olla yhteydessä omaan hoitotahoon.

”*Kurssilla käytiin kokonaisvaltaisesti läpi luustoon vaikuttavia tekijöitä ravinnosta liikuntaan, ja materiaali oli helppokäyttöistä myös arjessa.*”

– Luustokurssin osallistuja

pohdintojen sekä pienten arjen tehtävien avulla.

Kurssilla harjoitellaan omahoitoon liittyvien, omaan arkeen sopivien tavoitteiden asettamista. Tavoitteet tukevat arjen pienten muutosten tekemistä, uusien tapojen kokeilua ja nii-



Kuva: Luustoliitto

Luustokurssin rakenne.

den ylläpitämistä. Kurssilta saa myös keinoja tavoitteiden saavuttamiseen.

Kurssiohjaaja käy läpi osteoporoosin omahoidon perusteet, mutta osallistujan oma panos on avain siihen, että tieto muuttuu arjen taidoiksi ja kurssista saa parhaan hyödyn.

Missä ja miten kursseja järjestetään?

Luustokursseja järjestetään ympäri Suomea yhteistyössä julkisen sektorin toimijoiden kanssa. Suurin osa kursseista toteutetaan lähikursseina, mutta mukana on myös etäkurssia. Kursseja järjestetään esimerkiksi kansalaisopistoissa, joillakin hyvinvointialueilla ja Helsingin kaupungin palvelukeskuksissa.

Luustoliitolla on lisäksi omaa kurssitoimintaa, joka toteutuu pääasiassa etänä tai etä- ja lähitapaamisen yhdistelmänä. Luustoliiton omaan kurssikalenteriin voit tutustua tämän lehden Liittouutiset -palstalla.

TEKSTI: JENNY LOHIKIVI

Luustokurssit syksyllä 2026

Tässä listauksessa ovat Luustokurssit, joiden toteutusaikataulu oli tiedossa huhtikuussa 2026. Kurssikalenteri päivittyy vuoden mittaan.

Uudet kurssit ja tarkennukset aikatauluihin lisätään Luustoliiton verkkosivuille osoitteeseen luustoliitto.fi/kurssitoiminta. Haku tapahtuu kunkin kurssin järjestävän toimipaikan kautta. Muutokset kursseihin ovat mahdollisia.

- **Järvenpään opisto:** Luustokurssi alkaen 24.9.
- **Kampin palvelukeskus (Helsinki):** Luustokurssi alkaen 9.10.
- **Kaukametsän opisto (Kajaani):** Luustokurssi, aikataulu tarkentuu myöhemmin
- **Kivalo-opisto (Kemi,**

Keminmaa, Simo, Tervola): Luustokurssi alkaen 10.9.

- **Oulu-opisto:** Luustokurssi etänä alkaen 8.9.
- **Roihuvuoren palvelukeskus (Helsinki):** Luustokurssi alkaen 7.9.
- **Salon kansalaisopisto:** Luustokurssi alkaen syyskuussa
- **Suomen Gynekologiset syöpäpotilaat ry (valtakunnallinen):** Luustokurssi etänä, aikataulu tarkentuu myöhemmin
- **TULE-tietokeskus (Turku):** Luustokurssi alkaen 28.8.
- **Vakka-Suomen kansalaisopisto:** Luustokurssi, aikataulu tarkentuu myöhemmin
- **Wellamo-opisto (Lahti):** Luustokurssi alkaen 3.9.

Terveisiä Kapulansiirtotilaisuudesta



Kapula vaihtui liitossa 12.3., kun väistyvä toiminnanjohtaja Ansa Holm luovutti ohjat Camilla Bondenille. Hetkeä todisti Luustoliiton henkilöstö.

Luustoliiton toiminnanjohtaja vaihtui 12.3. järjestetyssä Kapulansiirtotilaisuudessa. Tilaisuuden aikana kuultiin puheenvuoroja muun muassa osteoporoosista, luulääkehoidosta sekä Luustoliiton

palveluista ja osteoporoosin hoidon nykytilasta. Tilaisuudessa päästiin pureutumaan myös luun uusiutumiseen solutasolla niin puheenvuorojen kuin näytelmän muodossa. Kuulimme myös terveisiä yhteistyökumppaneilta

ja esimerkiksi liiton entisiltä työntekijöiltä.

Kiitos kaikille puhujille ja osallistujille ja erityiskiitos vielä Ansalle näistä monista vuosista!



Olli Simonen

Olli Simoselle SOSTE ry:n kultainen ansiomerkki

Luustoliiton kunniapuheenjohtaja, Olli Simonen, palkittiin maaliskuussa SOSTE ry:n myöntämällä kultaisella ansiomerkillä. SOSTE myöntää ansiomerkkejä pitkäaikaisesta ja merkittävästä toiminnasta sosiaali- ja terveysalalla tai siihen läheisesti liittyvissä tehtävissä. Ansiomerkillä haluttiin osoittaa kiitosta merkittävästä ja pitkäaikaisesta työstä osteoporoosia sairastavien hyväksi. Tällä hetkellä Olli toimii Suomen Osteoporoosiyhdistyksen puheenjohtajana.

Onnittelut ansiomerkistä!

Tue toimintaamme

Tiesitkö, että voit tukea Luustoliiton toimintaa lahjoittamalla? Lahjoittamalla voit auttaa meitä tukemaan osteoporoosiin sairastuneita tai tarjoamaan tietoa ennaltaehkäisevästi.

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

Voit myös tehdä suoran tilisiirron haluamasi summalla Suomen Luustoliitto ry:n keräystilille: FI40 8146 9710 2878 88. Muistathan merkitä maksuun viitenumeron, jonka avulla määräytyy avustuksesi kohde. 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



Etäluennot

Luustoliiton vuoden 2026 etäluentosarja jatkuu jälleen syksyllä. Tulevat luentoajankohdat löydät alta, ja menneitä luentoja pääset katsomaan YouTube-kanavallamme osoitteessa youtube.com/luustoliitto. Löydät linkin etäluennolle osoitteesta luustoliitto.fi/etaluennot. Tarkemmat tiedot luennoista julkaistaan viimeistään kesällä.

- 22.9.2026 klo 16.30–17.30
- 20.10.2026 klo 16.30–17.30
- 17.11.2026 klo 16.30–17.30
- 15.12.2026 klo 16.30–17.30

Luustoliitto pidättää oikeuden muutokseen.



Kuva: Pexels

Uusi jäsenalennus

GreenStar-hotellit tarjoavat jäsenedun Luustoliiton ja liiton jäsenyhdistysten jäsenille Joensuussa, Jyväskylässä, Lahdessa, Oulussa ja Vaasassa sijaitseviin hotelleihin. 1-3 hengen huoneen varauksesta saa 13 % alennuksen.

Hinnan saa varatessaan majoituksen osoitteessa greens-tar.fi käyttämällä varauskoodia GSLIITTO tai suoraan hotellien vastaanotoista. Alennus päivän edullisimmasta huonehinnastamme saatavuuden mukaan.



Luustoliiton tavoitteelliset kurssit 2026

Luustokurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan, miten osteoporoosin omahoito toteutuu omassa arjessasi. Kurssija toteutetaan etä- ja lähitapaamisin. Kurssille voi hakea asuinkunnasta riippumatta kuka tahansa aikuinen, jolla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Yhteistyökurssilla saattaa olla muita lisäkreitteireitä, kuten jokin toinen sairaus. Kurssit ovat maksuttomia tai kustannuksiltaan edullisia. Mahdollisia majoitus- tai matkakustannuksia ei korvata.

Luustokurssi verkossa

Kurssi sisältää lähi- ja etätapaamisia. Lähitapaamiset järjestetään Seinäjoella. Lisäksi kurssilla on ohjattu verkkopakso, joka sisältää itsenäistä työskentelyä. Hakuaika kestää 24.5.2026 asti.

Luustokurssit etänä

- **Etäkurssi syksyllä 2026.** Aikataulu varmistuu keväällä tai alkukesästä. Kurssi sisältää yhteensä seitsemän etätapaamista ryhmän kanssa.

Kurssit järjestöyhteistyössä 2026

- **Keliakialiitto ja Luustoliitto:** syksy 2026. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on todettu keliakia ja/ tai tarkka gluteeniton ruokavalio sekä osteoporoosi tai osteopenia. Hakuaika kestää 11.6.2026 asti.

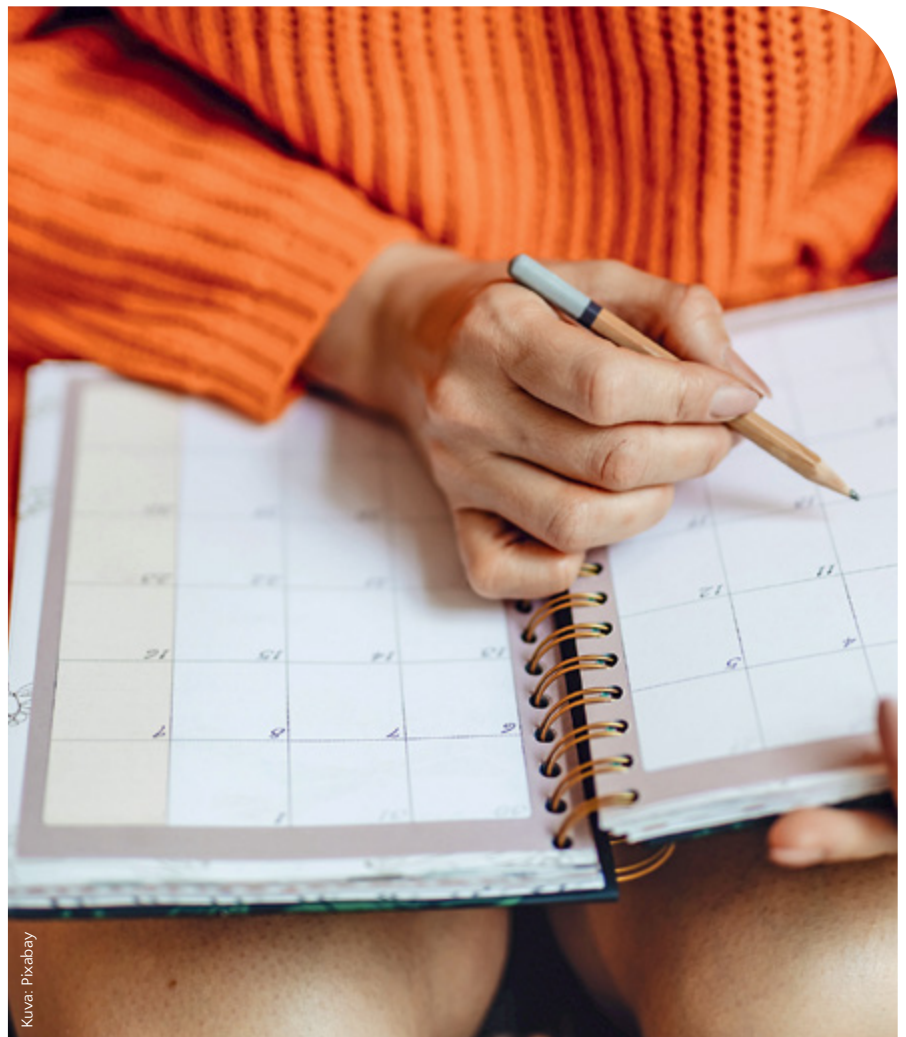
- **Kilpirauhasliitto ja Luustoliitto:** syksy 2026. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on lisäkilpirauhas sairaus ja osteoporoosi tai osteopenia. Kurssin hakuaika 8.6.-23.8.2026.

Myös Luustoliiton kouluttamat yhteistyökumppanit järjestävät Luus-

tokursseja esimerkiksi kansalaisopistoissa ja hyvinvointialueilla.

Seuraa kurssikalenteria verkkosivuilta: luustoliitto.fi/kurssit

Muutokset kursseihin ovat mahdollisia. Kurssikalenteri täydentyy vuoden mittaan.



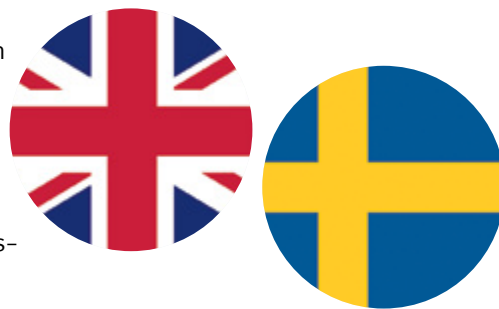
Kuva: Pixabay

Liikuntaohjeita ruotsiksi ja englanniksi

E KLI-hankkeessa tuotetut Voi-maa ja tasapainoa -liikunta-ohjeet on käännetty ruotsiksi ja englanniksi. Kolmitasoisista ohjelmaa voi hyödyntää esimerkiksi kotiharjoittelussa. Ohjelma pohjautuu kaatumisten ehkäisyssä tehokkaaksi osoitettuun OTAGO-harjoitteluoh-

jelmaan (Campbell & Robertson 2003). Ohjeet ovat maksuttomia, ja tilauksesta laskutetaan ainoastaan postikulut. Halutessasi voit myös ladata esitteet käyttöösi täysin maksutta.

Esitteet löydät osoitteesta luustoliitto.fi/materiaalit.



Asiakasraati

Oletko osallistunut Luustoliiton koulutuksiin, kursseille tai vaikkapa etäluennoille? Tai ehkä haluaisit osallistua, mutta et ole vielä päässyt mukaan? Oletko tilannut esitteitämme tai käyttänyt sähköisiä palveluitamme? Tarvitsemme apuasi, jotta palvelumme vastaisivat entistä paremmin tarpeitasi. Tule mukaan Luustoliiton asiakasraatiin!

Mikä asiakasraati?

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

Asiakasraati työskentelee etänä. Pyydämme sinua vastaamaan lyhyisiin sähköisiin kyselyihin enintään 4 kertaa vuodessa. Kyselyt lähetetään sähköpostitse. Lisäksi järjestämme tapaamisia n. 1–2 kertaa vuodessa. Tapaamiset järjestetään Teamsin välityksellä. Odotamme asiakasraadın jäseniltä aktiivista ja innokasta osallistumista.

Miten mukaan?

Voit ilmoittautua Asiakasraadın jäseneksi sähköpostitse. Asiakasraadissa edustat ainoastaan itseäsi ja omia mielipiteitäsi.

Liity Asiakasraatiin lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

luustoliitto.fi. Kirjoita viestisi otsikoksi Asiakasraati ja ilmoita viestissäsi mahdollinen jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi. Kerro viestissä myös, että haluat liittyä Luustoliiton Asiakasraatiin.

Tieto asiakasraadın jäsenyydestä lisätään jäsenrekisteriin. Voit milloin tahansa pyytää poistamaan tietosi asiakasraadista, jolloin et enää saa asiakasraadille suunnattuja viestejä. Tiedon poistaminen ei vaikuta jäsen-tietoihin tai jäsenyyteen. Asiakasraatiin liittyminen ei luo sinulle yhdistyksen jäsenyyttä. Jos et ole liiton tai liiton jäsenyhdistyksen jäsen, tietosi lisätään ainoastaan Asiakasraatiin.

Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja.

Tapahtumakalenterissa Luustoliiton jäsenyhdistykset ilmoittavat tulevasta tapahtumastaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

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

■ Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsensihteeri

Paula Mäkeläinen, 040 529 1193
paula.makelainen@surffi.fi

TAPAHTUMAT

Kesäteatteriretki bussilla Pieksämäeltä Mikkelin kautta **Juvalle ti 21.7.** Savonlinnasta matkaavien kohdalta sovitaan erikseen. Lähtö Pieksämäeltä klo 14.15 ja Mikkelistä klo 15.10. Suomen Virallisen Eläkeläisen Tyyne Kettusen huomiot sotesta ja elämästä -teatteriesitys klo 18. Paluu heti esityksen jälkeen. Hinta 40 €/jäsen ja 50 €/ei-jäsen (sis. busikuljetus, päivällisbuffet Idänportin Helmessä & Kuninkaan kartanon teatterilippu). Retki maksetaan 15.6. mennessä Etelä-Savon Luustoyhdistyksen tilille FI35 5271 0420 2128 22. Kirjoita viestikenttään "Juvan retki" ja mahdollisen kanssamatkustajan nimi. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Mikkeli: Marit Salo 044 094 8162, Pieksämäki: Sirkka Nuutinen 044 240 7336 ja Savonlinna: Eeva Tirkkonen-Eronen 040 7202648.

■ Mikkelin toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

TAPAHTUMAT

Kaikille avoimet tapahtumat **joka kuukauden toinen tiistai klo 16–17.30** Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4), ellei toisin ilmoiteta. **8.9.** tietoa Itä-Suomen Biopankista, puhujana Eloisan tutkimuskoordinaattori Raija Torvelainen.

Luento on yhteinen Etelä-Karjalan Kilpi ry:n Mikkelin vertaisryhmän kanssa.

LIIKUNTA

Kuntosaliharjoittelu 18.8. alkaen **tiistaisin klo 17–18** Raviradan kuntosalilla (Raviradantie 8, Mikkeli). Tule paikalle klo 16.50. 2 €/kerta, tutustumiskäynti maksuton. Mukana liikuntavastaa-va/vertaisohjaaja Marja Tiilikainen tai vertaisohjaaja Satu Soivanen, 040 734 7788.

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna torstaisin klo 14–15 Fysios Mehiläisessä (Savilahdenkatu 16), hinta 6 €/kerta. Syyskausi 10.9. alkaen. Uusille ryhmäläisille kuntosaliohjaus 83 €/1 h. Ryhmäläisiltä ei veloiteta poliklinikka- eikä Kanta-maksua. Ajanvaraus 010 237 700 tai mehilainen.fi/ajanvaraus.

■ Pieksämäen toimintaryhmä

Yhdyshenkilöt

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

TAPAHTUMAT

Kokoonnutumiset kuukauden toinen maanantai Järjestö- ja Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6) **klo 16. 14.9.** vieraana Pieksämäen Seudun Keliakiayhdistys.

■ Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

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

TAPAHTUMAT

Toimintaryhmän tapaamiset **kuukauden neljäs torstai** Järjestö- ja Neuvokkaassa (Pappilankatu 3) **klo 15.30** alkaen, ellei muuta mainita.

28.5. klo 13.30 kevätretki Savonlinnan kauppatorille päiväkahvien kera

24.9. vertaisryhmä

LIIKUNTA

Sauvakävelyssä kesätauko 5.6–5.8. Jatkossa ryhmä kokoontuu **6.8 klo 12 alkaen torstaisin.** Lähtö Sokoksen siäpöihä.

■ Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

Mikko Finnilä
mikko.finnila@oulu.fi

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

■ Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Anu Kaartosalmi, 040 5647214
anu.kaartosalmi@gmail.com

Sihteeri

Marjo Tauru, 050 464 0283
taurumarjo@gmail.com



Kuva: Pexels

TAPAHTUMAT

Luustokahvila kuukausittain Hämeenlinnan Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1). Kevään viimeinen kerta 22.5. klo 14–16.

Kesäinen **ulkoilupäivä** Aulangolla (Linnainen 77, Hämeenlinna) **11.6. klo 13 alkaen**. Monipuolista liikuntaa, makkaran paistoa ja leppoisaa yhdessäoloa. Mahdollisuus myös uimiseen Aulangonjärvessä.

LIIKUNTA

Kulttuurikävely 27.5. klo 13–14, lähtö Hämeenlinnan torilta **klo 13**. Lisätietoja 044 986 7565.

Sulkapalloa Jyrätien urheiluhallilla (Hämeenlinna) **torstaisin klo 15.30–16.30**. Lisätiedot Maliisa Brusila, 050 030 6174. Kevään viimeinen kerta 28.5.

Seniorinaisten kuntopiiri Kuntosali Fitness Femmessä (Palokunnankatu 15, Hämeenlinna) **tiistaisin klo 11–12**. Lisätietoja 040 538 3833 tai virpi@fitnessfemme.fi. Kertamaksu 5 €/jäsen. Kevään viimeinen kerta 26.5.

Luustojumppa Keinusaaren liikuntasalissa (Pikkujärventie 6, Hämeenlinna) **maanantaisin klo 15–16**. Ohjaajina koulutetut vertaiset. Lisätietoja 044 986 7565 tai vappu.hietala41@gmail.com. Kevään viimeinen kerta 25.5.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

luusto.keskisuomi@hotmail.com

Puheenjohtaja

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

Jäsenvastaava

Minna Katainen, 0400 867136
luusto.keskisuomi@hotmail.com

TAPAHTUMAT

Vertaistukiryhmä osteopeniaa/osteoporoosia sairastaville **ma 8.6. klo 18** (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä). Ryhmänohjaajana Leena Korpi, tiedustelut 040 329 8767.

Kesäretki: Kolmen kanavan risteily Keitele-kanavalla **ti 2.6.** Lähtö Jyväskylän satamasta (Satamakatu 8) **klo 10**. Paluu klo 17.30 Jyväskylän satamaan. 55 €/jäsen ja 65 €/ei-jäsen (sis. risteily ja lounas). 20 paikkaa, täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Sitovat ilmoittautumiset ja ruoka-aineallergiat ma 18.5. mennessä Minnalle, ilmoittautuminen.luusto@gmail.com tai tekstiviestillä 040 086 7136. Peruutuksissa maksuja ei palauteta, mutta voit tarjota paikkasi toiselle. Maksu 18.5. mennessä Keski-Suomen Luustoyhdistyksen tilille FI12 4762 0010 0891 00.

Kesäteatteri 1.8. Muuramen Niittyahon tilalla: Mistä rakkaus alkaa. Lähtö **klo 12.30** Matkakeskuksen tilausajolaiturista Jyväskylästä. Hinta 55 €/jäsen ja 70 €/ei-jäsen (sis. bussi, lippu ja ruokailu). 15 paikkaa, täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Sitovat ilmoittautumiset ja ruoka-aineallergiat to 23.7. mennessä. Sannalle, sanna.sokero@saunalahti.fi tai tekstiviestillä 040 729 3120. Peruutuksissa maksuja ei palauteta, mutta voit tarjota paikkasi toiselle. Maksu 23.7. mennessä Keski-Suomen Luustoyhdistyksen tilille FI12 4762 0010 0891 00.

LIIKUNTA

Kulttuurikävely ke 26.8. Minna Cantthin jalanjäljissä. Kokoon tuleminen **klo 16.30** Jyväskylän kirkkopuistossa Minna Canthin patsaan luona. Kesto n. 1 h, vetäjänä kulttuuriluotsi Else Heikkilä.

Tasapainoryhmä **ti 1.9.** alkaen klo 10–11, Isotooppi salissa (Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1, Jyväskylä). 15 kertaa, 20 €.

Kuntosaliryhmä to 3.9. alkaen **klo 19.30–20.30** Voimalassa (Tikkutehtaantie 2D, Vaajakoski). 12 kertaa, 100 €. Ohjaajana ft. Joni Bäckman. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Minnalle, ilmoittautuminen.luusto@gmail.com tai tekstiviestillä 040 086 7136. Maksu Luustoyhdistyksen tilille FI12 4762 0010 0891 00.

LISÄTIETOJA

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



Kuva: Pexels

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Virve Rommi, 044 288 7333
virve.rommi@outlook.com

Sihteeri ja jäsenasiat

Hannele Sirrola, 040 583 7396
hannele.sirrola@gmail.com

TAPAHTUMAT

Lisätietoa toiminnasta saat puheenjohtajalta tai osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Anu Havas, 040 773 4829
havasanu@gmail.com

Jäsenasiat

Ritva Ämmälä, 050 360 8870
ritva.ammala@gmail.com

TAPAHTUMAT

Retki Tampereen Hiedanrantaan **2.6.** Tapaamme Hiedanrannassa Lielahden kartanon (Tehdaskartanonkatu 38, Tampere) edessä Näsijärven puolella **klo 13**. Kävelemme Näsijärven ranta-reittiä ulkokuntosalille, jossa fysioterapeutti Anu Havas opastaa halukkaille ulkokuntosalilaitteiden käyttöä. Laitteet soveltuvat hyvin kaiken kuntoisille



Kuva: Suomen Luustoliitto

henkilöille. Otathan vesipullon mukaan. Retken päätteeksi yhdistys tarjoaa kahvit Cafe Kartanossa. Lisätietoja: Anu Havas, 040 773 4829 tai havasanu@gmail.com.

Lantionpohjan hyvinvointi -kurssi 20.8., 27.8. ja 3.9. klo 10–11.30. Monitoimitalo 13 (Pellavatehtaankatu 4, Tampere). Ohjaajana fysioterapeutti Jenni Pärssinen, NääsVille ry. Kurssi toteutuu, jos osallistujia on vähintään 5. Ilmoittautumiset viimeistään 13.8. Anu Havakselle, havasanu@gmail.com tai 040 7734 829.

■ Etelä-Pohjanmaan Paikallisosasto

Yhteyshenkilö

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

TAPAHTUMAT

Luustokävelyt 19.5, 9.6, 14.7 ja 18.8. Lähtöpaikka ilmoitetaan erikseen.

■ Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Puheenjohtaja, jäsen- ja tiedotusvastaa

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

TAPAHTUMAT

Kevään viimeinen **vertaistuki-ilta 27.5.** luontoretken merkeissä Sanginjoella, jossa voida käydä kiertämässä merkityn luontoreitin. Luontopolun jälkeen

kahvit laavupaikalla. Matkaan lähdetään Kumppanuuskeskuksen edestä **klo 13.** Kyytiasioista ilmoitetaan sähköpostissa. Ilmoittautuminen Pirkolle, pirkko.eskelinen@gmail.com.

Elokuun vertaistuki-ilta Kumppanuuskeskuksessa Asema-kabinetissa **26.8. klo 15.** Aiheesta ilmoitetaan myöhemmin.

■ Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

LUKUPIIRI

Lukupiiri-ilta Joensuun pääkirjaston Käki-kokoushuoneessa (Koskikatu 25, Joensuu) **18.5. klo 17.** Elli Salo: Keräilijät. 2025. Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia.

■ Pohjois-Savon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Sihteeri/jäsenasiat

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

LIIKUNTA

Syksyn liikunnasta ilmoitamme elokuussa jäsenkirjeellä.

JÄSEN-/VERTAISTAPAAMISET

Tapaamiset Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs ryhmähuone) tiistaisin **klo 13–15.**

Kevään viimeinen tapaaminen **19.5.** Mukana on Hanna Kauppinen, ope-
tusproviisori Itä-Suomen Yliopistolta. Aiheena ”Luulääkehoidot – potilaan osallisuus ja rooli lääkehoidossa”. Syksyn tapaamiset jatkuvat alustavan varauksen mukaan 15.9. alkaen

LUUSTOHOITAJAT

KYS: 044 717 8038 tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 13–14

Kuopion pääterveysasema:
044 718 6296

■ Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Jäsenpalvelusihteeri

Pirkko Vappula, 045 601 6105
(tiistaisin klo 12–15)
toimisto@osteopkseutu.fi

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199
pj@osteopkseutu.fi

TAPAHTUMAT

Jäsenilta Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki, kokoushuone Fade) **15.9. klo 17–19.** Mahdollisuus osallistua myös etänä.



Kuva: Pexels

Vertaistapaamiset jatkuvat syksyllä. Työikäisille on oma vertaisryhmä, min-
kä lisäksi yhdistys tarjoaa mahdollisuu-
den kahdenkeskiseen vertaistukeen.
Tiedustelut toimistosta.

LIIKUNTA

Ilmoittautuminen kaikkiin liikunta-
ryhmiin toimisto@osteopkseutu.fi tai
045 601 6105. Mukaan voi tulla myös
kesken kauden, jos ryhmissä on tilaa.
Tarkemmat tiedot ryhmistä julkaistaan
myöhemmin verkkosivuilla ja jäsenkir-
jeessä.

**Helsingin kuntosaliryhmä ja vesijump-
paryhmä** jatkuvat **syksyllä** Oltermann-
keskuksessa (Oltermannintie 8, Hel-
sinki).

Osteojumppa etänä käynnistyy syys-
kuun alussa.

Lahden kuntosaliryhmien ajankohdat
ilmoitetaan myöhemmin.

LISÄTIETOA

Ilmoita sähköpostiosoitteesi toimis-
toomme, jotta pysyt ajan tasalla toi-
minnastamme. Lisätiedot ja mahdolli-
set muutokset löydät osoitteesta luus-
toliitto.fi/jasenyhdistykset > Pääkau-
punkiseudun Luustoyhdistys ry.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Olli Simonen
olli.simonen(at)fimnet.fi

Sihteeri

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

TAPAHTUMAT

Osteoporoosin **opinto- ja virkistyspäi-
vät** Heinolassa **10.–11.6.** Ilmoittautumi-
nen on päättynyt, mutta osallistumis-
mahdollisuuksista voi tiedustella vielä
Salme Komoselta, 040 040 6479 tai
k.komonen(at)gmail.com.

Neliosainen **luentokokonaisuus syys-
lokakuussa**. Luennot torstaisin 10.9. al-
kaen viikon välein. 10.9. klo 17 aiheena
"Osteoporoosi, mistä on kyse, miten



Kuva: Pexels

itse ehkäistä, hidastaa osteoporoosin
pahenemista ja omahoitaa osteopo-
roosia?" Yhdistyksen jäsenille toimit-
taen osallistumislinkki automaattisesti.
Muiden tulee ilmoittautua sähköpostit-
se osoitteeseen osteoporoosiyhdistys-
suomen@gmail.com.

Lääkärin **neuvontapuhelin maanantai-
sin klo 14–15**, puhelinnumero jäsenkir-
jeessä.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Jäsenasiat

Anne-Maija Koivisto, 045 651 2020

TAPAHTUMAT

Notre Damen kellonsoittaja **-musikaali
30.6. klo 18–21.30** Samppalinnan Kesä-
teatterissa (Paavo Nurmen Puistotie 3,
Turku). Hinta 59 €, maksetaan ilmoit-
tautumisen jälkeen yhdistyksen tilil-
le. Ilmoittautuminen 15.5. mennessä,
040 755 3035. Musikaali on tarinaltaan
Vikrot Hugon romaanille uskollinen ja
Disneyn animaatioelokuva synkempi.
Sitä ei suositella alle 12-vuotiaille.

LIIKUNTA

Ulkoliikuntaa 3.6. klo 13–14 Turun Ur-
heilupuiston Unelmien kannaksella
(Betanankatu 12, Turku) fysioterapeutin
ohjauksella. Kahvitarjoilun vuok-
si ilmoittautuminen 2.6. mennessä,
040 755 3035.

LISÄTIETOJA

Lisätietoja toiminnasta saat puheen-
johtajalta ja osoitteesta luustoliitto.fi/
jasenyhdistykset > Turun Seudun Luus-
toyhdistys ry.

Suomen Luustoliitto ry

Oltermannintie 8,
00620 Helsinki
luustoliitto.fi

Toiminnanjohtaja Camilla Bonden

050 303 8129
camilla.bonden@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen

050 442 3999
tiina.kuronen@luustoliitto.fi

Viestinnän ja jäsenpalveluiden

suunnittelija Henriikka Lankila

050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

Suunnittelija Heidi Ilkanheimo

050 371 4558
heidi.ilkanheimo@luustoliitto.fi

Suunnittelija Jenny Lohikivi

050 512 9117
jenny.lohikivi@luustoliitto.fi

Suunnittelija Anna Selkama

050 594 3093
anna.selkama@luustoliitto.fi

Hallitus 2026

Puheenjohtaja

Timo Strandberg

1. varapuheenjohtaja

Helena Paulasto

2. varapuheenjohtaja

Tiina Huusko

Hallitus

Iiris Salomaa
Charlotta Sandler
Tuula Pekkarinen
Ulla Siljamäki-Ojansuu
Toni Rikkonen

Varajäsenet

1. varajäsen Päivi Mazzei
2. varajäsen Pirkko Eskelinen





AURINKOISTA KESÄÄ!