

Luustotieto

2/2024 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 7 € • Vuosikerta 25 €

Luustokuntoutuja
Hilkka Poutanen:

”Minulla on
osteoporoosi,
mutta minä
olen terve”

s. 4–7

Vuoden 2024
Luustoteko -palkinto
Kymenlaakson
hyvinvointialueelle

s. 24

Vastaa ja vaikuta:
Jäsenkysely 2024

s. 31–32

Teema:
Ravitsemus



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 (verkkopainos)

Vastaava päätoimittaja: Ansa Holm
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 30 mm 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: Mika Vallineva
Layout: Krista Jännäri
Taitto: PunaMusta Oy, Tampere

Painopaikka: PunaMusta Oy, Lahti

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 2/2024

- 4–7** Luustokuntoutuja Hilikka Poutanen:
”Minulla on osteoporoosi, mutta minä olen terve”
- 8–11** Uutisia lyhyesti
- 12–13** Vastuullinen ruoka kotitalouksissa
- 14–15** Ravintoa luustolle
- 15** Lujien luiden resepti
- 16–17** Luustoneuvonta
- 18–19** Digitaidot kuntoon osa 2: Opas digitaalisen maailman sanastoon

s. 14–15

Ravintoa luustolle



s. 15

Lujien luiden resepti

- 20–21** Kentältäkäsin: Etäkatsomoilla lisää sisältöä yhdistyksen toimintaan
- 22–23** EKLI-hankkeen kuulumisia: Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
- 23** Liikettä luille
- 24–30** Liittouutiset
- 31–32** Jäsenkysely
- 33** Lukijakilpailu
- 34–39** Tapahtumakalenteri

Luustoliiton Strategiaryhmä on aloittanut työnsä helmikuussa. Ryhmään kuuluvat Pirkko Eskelinen Pohjoisen Luut Lujiksi ry:stä, Saara Remes Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry:stä, liiton suunnittelija Heidi Ilkanheimo, toiminnanjohtaja Ansa Holm ja allekirjoittanut.

Strategia kertoo, miksi Luustoliiton on olemassa. Se kuvaa millainen olemme ja mitä haluamme saavuttaa ja lisäksi se kertoo, mitä asioita on tärkeää huomioida tulevina vuosina.

Ensimmäisessä Strategiaryhmän kokouksessa todettiin liitolla olevan keskeisiä ratkaistavia asioita, kuten miten tavoitetaan kaikki osteoporoosia sairastavat, miten saadaan osteoporoosin hyvä hoito kaikille tasavertaisesti ja miten turvataan toiminnan rahoitus. Ratkaisuna korostuivat erityisesti viestintä ja yhteistyö. Ikävä kyllä työn kuluessa huoli rahoituksesta on entisestään korostunut.

Työryhmässä on perehdytty eri hyvinvointialueiden, yritysten ja järjestöjen strategioihin. Ympärillä tapahtuvia muutoksia arvioitiin PES-TEL-analyysin avulla: arvioimme liiton toimintaan kohdistuvat poliittiset, taloudelliset, sosiaaliset, teknologiset, ekologiset sekä lainsäädännölliset muutosvoimat vuoden, kolmen ja viiden vuoden aikajänteellä.

Tärkeiksi muutoksiksi arvioitiin esimerkiksi hyvinvointialueiden

rahoituksen kohdentuminen, valtion heikko taloustilanne, jäsenistön ikääntyminen, medialukutaidon heikkeneminen, tekoälyn käytön laajeneminen, maahanmuuttajien luuston terveys ja apteekkilainsäädännön muutos.

Kotitehtävänä kukin ryhmän jäsen arvioi Luustoliiton vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia.

Tärkeiksi sidosryhmiksi määriteltiin terveydenhuollon päättäjät, eduskunnan verkostot, media, osteoporoosia sairastavat, jäsenyhdistykset, vertaiset, muut potilasjärjestöt, terveydenhuollon ammattilaiset, SOSTE ja sen eri verkostot sekä sponsorit.

Strategiaryhmän työ jatkuu. Ryhmä on myös lähettänyt yhdistysten aktiiveille, hallituksen jäsenille ja liiton työntekijöille lyhyen kyselyn, jolla kartoitetaan heidän näkemyksiään keskeisistä asioista liiton toiminnan tulevaisuudessa.

Miksi strategiatyötä kannattaa tehdä? Miksi Luustoliitossa ylipäätään kannattaa toimia muutosten keskellä? Näinä turbulentteina aikoina on välttämätöntä miettiä mihin pitää keskittyä ja kiinnittää huomiota, jotta tulevaisuudessakin voimme toimia tehokkaasti ja saavuttaa tavoitteemme, sillä "luuston terveys kuuluu kaikille".

Olen palannut vuoden poissaolon jälkeen liiton hallitukseen. Olen kokenut hauskaaksi ja elähdyttäväksi toimi-

misen Luustoliitossa. Voin kokea tekeväni työtä, jolla on merkitystä. Lisäksi toiminnan myötä pysyn mukana siinä, mitä Suomessa on tapahtumassa.

Nyt näyttää siltä, että kevät on vihdoin tulossa. Meidän perheemme kävi ensimmäistä kertaa tutustumassa siirtolapuutarhapalstamme tilanteeseen: jonkin verran jänikset olivat korkeiden hankien päältä kurkottaneet tekemään tuhoja hedelmäpuihin ja mustikkapensaisiin, mutta lumikellot ja ensimmäiset sinivuokot kukkivat ja tulppaanitkin puskiivat jo sormen korkuisina esiin maasta.

Hyvää alkavaa kesää kaikille.

TIINA HUUSKO

2. varapuheenjohtaja



Vastaa Luustoliiton jäsenkyselyyn!

Haluamme kehittää toimintaamme ja tietää, mitä hyötyä koet saaneesi jäsenpalveluistamme. Vaikuta siis liiton valtakunnalliseen toimintaan sekä palveluiden kehittämiseen toimintaamme vastaamalla tämän lehden sivuilta 31–32 löytyvään jäsenkyselyyn!

Huomaathan, että paperisen kyselyn sijaan voit vastata kyselyyn myös sähköisesti osoitteessa surveymonkey.com/r/luustoliitto2024.

Linkki sähköiseen kyselyyn on lähetetty kaikille liiton ja liiton jäsenyhdistysten jäsenille, joiden sähköpostiosoite on tallennettu jäsenrekisteriin. Mikäli olet vastannut jo sähköiseen kyselyyn, et enää palauta enää paperista lomaketta.

Kyselyn vastausaika päättyy 15.6.2024. Kiitos ajastasi, mielipiteesi on meille tärkeä!



”Minulla on osteoporoosi, mutta minä olen terve”

Aurinko paistaa ulkona ja myös tietokoneen ruudulta katsoo hymyilevä, aurinkoinen ihminen. Hilikka kertoo nauttivansa valoisuudesta ja odottavansa jo lumien sulamista. Oulussa on upea ilma, maaliskuu on puolivälissä ja kevättä on ilmassa. Hilikka asuu Oulussa miehensä kanssa, jonka kanssa yhteistä taivalta on takana jo vuosikymmenten ajalta.

– Meillä oli itse asiassa maaliskuun alussa ensitapaamisen 49. vuosipäivä. Ensi vuonna tulee 50 vuotta täyteen ensitapaamisesta.

Heillä on kaksi poikaa ja kaksi tyttäret sekä viisi lastenlasta. Tyttäret asuvat Oulussa, vanhin poika asuu Sipoossa ja nuorempi poika Irlannissa.

Hilikka on syntynyt Soinissa, mutta muutti jo 5–6-vuotiaana Laihialle. Laihialla hän asui kolmisen vuotta, minkä jälkeen he muuttivat lapsuudenperheensä kanssa Mikkeliin. Hilkan lapsuudenperheeseen kuuluivat metsäalan ammattilaisena työskennellyt isä, kotirouvana ollut äiti, isosisko ja pikkuveli.

It-alan kautta johtajuuden tutkijaksi

Hilikka aloitti kansakoulun Laihialla ja jatkoi Mikkeliissä koulutaipaleitaan oppikoulun kautta ylioppilaaksi saakka. Hilkan kirjoitettua ylioppilaaksi hänen miehensä pääsi opiskelemaan Ouluun ja he muuttivat sinne yhdessä.

– Minä tulín mukaan, kun olimme jo kihloissa. Minun lakkiaispäivänäni menimme kihloihin.

Molemmat opiskelivat Oulussa tietojenkäsittelytieteitä. Hilikka työskenteli opintojen jälkeen kymmenen vuotta Oulun kaupungin ATK-keskuk-

sessä ja sen jälkeen viisi vuotta yksityisellä. Jo maisteriksi valmistuttuaan häntä oli houkuteltu tekemään väitöskirjaa, mutta silloin hän ei löytänyt sopivaa aihetta. Työskenneltyään aikansa käytännön töissä häntä alkoi kuitenkin kiinnostaa tutkimustyö.

– Kun 90-luvun lopulla henkilöstötietojärjestelmät tulivat yrityksiin, aloin miettiä tarkemmin henkilöstötietojärjestelmien taustaa. Siitä generoitui väitöstyöni aihe.

Väitöstyön kautta Hilikka sukelsi johtajuuden maailmaan, ja tämän aiheen parissa hän on työskennellyt Oulun yliopiston kauppakorkeakoululla tutkijatohtorina. Hän on tutkinut johtajuutta, rakentanut johtajuusvalmennuskurssin opiskelijoille sekä uusimpana saavutuksenaan kirjoittanut aiheesta kirjan. Kirja julkaistaan suunnitelman mukaan joko tämän vuoden lopulla tai ensi vuoden alkupuolella.

Osteoporoosi kehon ilmentymänä

Hilkan isä teki työkseen fyysisiä metsätöitä, joten hän liikkui paljon ja pysyi terveenä pitkään. Äiti oli puolestaan ihmisenä pelokas, pysyi enemmän kotona istuen ja sairasteli enemmän. Hilkan äidillä puhkesi nivelreuma vähän yli 50-vuotiaana flunssan jälkitautina. Nivelreuma vaikutti myös äidin luustoon, vaikka Hilikka ei muistakaan, diagnosoitiinko äidillä osteoporoosia. Osteoporoosihan on määritelty sairaudeksi vasta 90-luvulla.

– Äiti käveli ja liikkui viimeiset elinvuotensa lähes 90 asteen kulmassa. Kyllähän sen näki, kuinka hauras hänen luustonsa oli.

Äidin kuoltua tammikuussa 2013 Hilikka ja hänen siskonsa päättivät käydä luuntiheysmittauksessa. Sil-

loin Hilkalla todettiin alkava osteoporoosi, mutta hänen siskollaan ei. Alkuun Hilikka vähän harmitteli luuntiheysmittauksen tuloksia.

– Minulla oli vähän sellainen olo, että tämäkö minulle tuli. Totesin kuitenkin, että tästä etiäpäin, sanoi mummo lumessa, ei muuta kuin liikkeelle.

Hilikka ei halua puhua sairauksista, sillä sanat luovat merkityksiä.

– Meillä ihmisillä on joka ikiseenunaan mielikuva. Olkoon kysymyksessä kevät, tietokone tai traktori. Liittyen osteoporoosiin ja yleensäkin sairauksiin, minä kutsun niitä kehon ilmentymiksi. Kun puhutaan sairauksista, puhutaan potilaista ja käytetään terveydenhuollon terminologiaa, se vaikuttaa meidän mieleemme. Miten me näemme mielessämme ne sanat ja miten me ilmennämme itseämme.

– Kyllä minulla on monenlaista kehon ilmentymää, mutta minä sanon aina, että minä olen terve. Minulla on osteoporoosi, mutta minä olen terve. Kun asioin terveydenhuollossa, en halua olla potilas. Minä haluan olla ihminen, joka tulee kertomaan sinne omista kehon ilmentymistään.

Hilikka kokee, että diagnoosin saannin jälkeen hän ei saanut ensimmäiseen kymmeneen vuoteen mitään hoitoa osteoporoosiin. Hänelle vaan todettiin, että hänellä on nyt osteoporoosi, syö kalsiumia ja D-vitamiinia ja liiku. Nykyään Hilikkaa hoidetaan erikoissairaanhoidossa ja sieltä hän kertoo saavansa hyvää hoitoa. Hän on saanut maaliskuussa 2023 ensimmäisen Prolia-pistoksensa, joten hänellä on nyt kolme pistoskertaa takana. Hänen tilannettaan seurataan ja hän saa hammashuollon erikoissairaanhoidon kautta.

– Kun pääsin hoitoon, se on ollut asiallista ja asiantuntevaa.

”Kun asioin
terveydenhuollossa, en
halua olla potilas. Minä
haluan olla ihminen,
joka tulee kertomaan
sinne omista kehon
ilmentymistään.”





” Liikuntaharrastukseni ovat minulle todella tärkeitä.

Tanssi intohimona ja voimavarana

Liikunta on ollut Hilalle tärkeää jo nuoresta saakka. Nuorena hän kävi voimistelukerhoissa ja 15–16-vuotiaana hän kokeili tanssia ensimmäisen kerran.

– Vähän aikaa harrastin tanssia ja tykkäsin siitä aivan hirveästi. Se kuitenkin jäi.

Tanssi palasi Hilkan elämään syksyllä 1997. Hilkan houkutteli tanssimaan hänen vanhimman poikansa silloinen tyttöystävä, joka opetti tanssia tanssikoulussa.

– Se oli menoa! Siitä lähtien olen tanssinut ja harrastanut hyvin erilaisia lajeja: katutanssia ja lattareita, nykytanssia, showtanssia. Olen yrittänyt diskotanssiakin, mutta siihen ei enää kehoni lähtenyt.

Tanssi on Hilalle intohimo ja hänen puheessaan kuuluu palo tanssia kohtaan. Tällä hetkellä hänellä on säännöllisiä tanssitunteja 2,5 tuntia viikossa. Hilka harrastaa tanssia Oulussa Citydancessa ja HAHAAHA Dance Schoolissa, joka on **Liisa Heikkisen** pitämä Suomen pienin tanssikoulu.

– Jos Citydance on sellainen, että siellä mennään tekniikkaa ja koreografiaa ja ollaan suht jämäköitä, niin HAHAAHA:lla saan vapautua improviisaatioon ja kehon monenlaiseen liikkeeseen.

Helmikuun lopulla HAHAAHA:lla oli kaksi näytöstä, jossa oli mukana 18 tanssijaa. Teoksen nimi oli KINTSUGI, joka on japania ja tarkoittaa posliinastioiden korjaamista kullalla.

– Tämä oli metaforinen tanssi mielen säröjen, moninaisuuden, tuskaisuudenkin korjaamisesta kullal-

la. Kaikki haukoimme henkeä esitysten jälkeen, että miten tällainen ryhmä syntyy ja miten luotamme toisiimme, ja tuotamme taidetta! Liisalla on jokin maagisuus saada sellaisenkin ryhmä sulautumaan yhteen. Saamamme palauteen mukaan se oli oikea taide-esitys.

HAHAAHA:lla Hilka on ryhmän vanhin ja seuraava on häntä 15 vuotta nuorempi. Nuorin ryhmäläinen voisi olla ikänsä puolesta jopa Hilkan lapsenlapsi. Suurin osa ryhmäläisistä on hänen lastensa ikäisiä. Tanssi tuo Hilalle paljon iloa ja merkitystä, ja hän toivoo, että tanssi tulee olemaan hänen elämässään mahdollisimman pitkään.

– Liisa on luvannut, että hän tanssittaa minua 79-vuotiaaksi asti ja katsomme siitä vuosi kerrallaan eteenpäin.

Terveelliset elintavat tärkeitä

Hilkan koko perhe liikkuu paljon ja liikunta on siirtynyt sukupolvien kautta myös suureksi osaksi lasten ja lastenlasten elämää. Hilka kertoo harrastavansa myös paljon hyötyliikuntaa, sillä heidän perheellään ei ole ollut koskaan autoa.

– Sen vuoksi meillä on polkupyöriä.

Tanssin ohella pilates ja jooga ovat Hilalle tärkeitä harrastuksia. Näiden harrastusten painopiste vuorottelee, mutta siitä huolimatta kumpikin pysyy aina osana hänen arkeaan. Tällä hetkellä Hilka käy noin kerran kuussa joogaamassa workshopeissa, ja pilatestunneilla hän käy kerran viikossa. Ja tietenkin pyöriilee kotoa tunneille ja sieltä takaisin kotiin. Hän pyöriilee tai kävelee myös edestakaisin viikoittaiseen aivojumppaansa eli ruotsin kielen tunnille.

– Liikuntaharrastukseni ovat minulle todella tärkeitä. Joskus se jopa ottaa päähän, että voi että kun pitää taas lähteä. Mutta kun sinne menee ja on paikan päällä, niin se on hyvä asia.

Hilkalla on useita rutiineja, joiden avulla hän on saanut ututettua liikuntaa osaksi arkeaan. Hampaita pestessään hän tekee yhdellä jalalla seison-
taa minuutin vuorojaloja. Joka aamu hän tekee noin puoli tuntia kestävä 50 liikkeen aamujumpan, osan sän-

gyssä ja osan lattialla. Liikkeet ovat monipuolisia alkaen kevyemmistä ja edeten kohti voimakkaampia liikkeitä. Hilikka on poiminut aamujumppaansa harjoitteita läheisiltään, harrastuksistaan sekä muun muassa Luustoliiton tarjoamista materiaaleista.

- Luustoliiton sivuilla on hienosti kaikkea. Tykkään käydä siellä. Sieltä olen napannut liikkeitä ja liikunta-asioita.

Sen lisäksi, että Hilikan perhe on liikkunut paljon, heillä on pidetty myös huolta terveellisestä ravinnosta. Hilikka kertoo syövänsä paljon terveellisiä kasviksia ja erityisesti tummanvihreitä vihanneksia, kuten parsaa. Hän ei ole kuitenkaan täysin kasvissyöjä.

Hän pitää kalasta ja broileriruoista, ja joskus tulee tehtyä jauheliharuokia lastenlasten ollessa kylässä. Hän pyrkii käyttämään aina täysjyväviljatuotteita.

Hilkan ruokailuajat ohjautuvat fastingin eli paastoajattelun mukaan. Hänellä on vuorokaudessa 10 tunnin aikaväli, jolloin hän syö. Ruokailuihin kuuluvat aamiainen, lämmin ruoka tai salaatti ja iltapala. Muutoin hän juo vettä ja joskus rooibos-teeä tai muuta kofeiinitonta yrttiteetä ilman soke-ria, hunajaa tai maitoa.

Hilkan aamiaiseen kuuluu joka aamu puuroa, leipää ja itse mehupuristimella monenlaisista hedelmistä tehtyä mehua. Kauralesepuuron sekaan tulee hampun- ja pellavansiemenrouhetta, siemensekoitusta sekä marjoja. Kaura- tai ruisleivän päällä on juustoa ja paljon vihreitä lehtiä.

Terveystilanteen tilanne huolettua

Hilikka kertoo, että yhtenä hänen intohimonaan on tervetystilanteen tilanne.

- Harmittaa lukea, kun ihmisillä on erilaisia vaivoja ja miten vaikea on päästä perustervetystilanteeseen.

Hilikka toivoo, että tervetystilanteen hoidossa kohdennettaisiin rahoja paremmin. Lisäksi tervetystilanteen asiakkaana hän kokee hankalaksi pysyä ajan tasalla hoidoista.

- Prolia-pistosprosessikin voi kestää viisi vuotta. Miten voi muistaa kaikki, mitä on käyty läpi ja mitä hoitoja missäkin vaiheessa tulee!

Hilikka toteaa, että voisi olla vaikea itse mukana suunnittelemassa digitaalista järjestelmää, josta pystyisi näkemään kaikki tulevat käynnit, kontrollit, kokeiden tulokset ja ohjeet. Hoidon ja seurannan toteutus helpottuisi jokaiselle, kun tarvittavat tiedot olisivat asianosaisille saatavilla yhdessä paikassa. Hän kaipaa tervetystilanteen rohketta toimia toisin ja luoda järjestelmiä, jotka helpottaisivat pitkäaikaissairauksien seurantaa, sillä se olisi tietoteknisesti mahdollista.

Hilikka toivoo myös, että osteoporoosin ennaltaehkäisyä parannettaisiin. Hän kokee, että kaikille, etenkin naisille, olisi tärkeää korostaa D-vitamiinin, kalsiumin, terveellisen ravinnon ja monipuolisen liikunnan merkitystä luustolle.

- Yksi asia, mitä yhdessä voitaisiin ajaa, on säännöllinen luuntiheysmittaus etenkin naisille tietyn iän jälkeen. Jos puhutaan papa-kokeista ja mammografioista, jotka ovat valtavan hienoja asioita ja niillä saadaan hyvää aikaan, niin luuntiheysmittaus voisi olla myös yhtenä.

Osteoporoosi osana elämää

Hilikka kokee, että osteoporoosi ei näy hänen jokapäiväisessä elämässään.

- Ei osteoporoosi näy fyysisesti ulospäin minun kehossani, en ole

kumarassa ja pituuteni on pysynyt suunnilleen samana. Näillä jumppilla, liikunnalla ja ruokavaliolla hoidan koko kehoani ja kaikkia minun kehoni ilmentymiä. En tee tätä vain osteoporoosin vuoksi, vaan minun koko kehoni hyvinvoinnin näkökulmasta.

Hilikkaa auttaa jaksamaan hänen innostuksensa ja halunsa elää ja jaksaa elämäänsä läheistensä kanssa sekä liikunta. Hänelle tärkeitä läheisiä ovat puoliso, lapset, lastenlapset sekä ystävät.

- Minulla on neljä ihan äärettömän hyvää ystävää. Lisäksi tykkään käydä tieteellisiä keskusteluita, koska olen pohtija. Tykkään filosofisista ja monipuolisista keskusteluista.

Hilikka on löytänyt vertaistukea Facebookista Luustoliiton Osteoporoosin -ryhmän kautta. Hilikka kertoi ryhmässä omasta tilanteestaan ja eräs ryhmäläinen otti sen myötä häneen yhteyttä. He ovat olleet edelliset puolitoista vuotta sähköpostikeskustelussa keskenään. Pitkien sähköpostien kirjoittaminen toisilleen on ollut Hilikalle antoisaa.

Hilikka haluaa tietoisesti ja aktiivisesti pitää itsellään elämänilon ja positiivisen asenteen. Silti hänelläkin on välillä vaikeita aamuja ja huonosti nukuttujen öiden kausia. Näissä hetkissä hän auttaa itseään aloittamaan aamun siitä huolimatta positiivisella mielellä. Hilikka kertoo käyttävänsä "tappingia" eli kasvojen akupisteiden aktiivointia sormenpäillä taputellen.

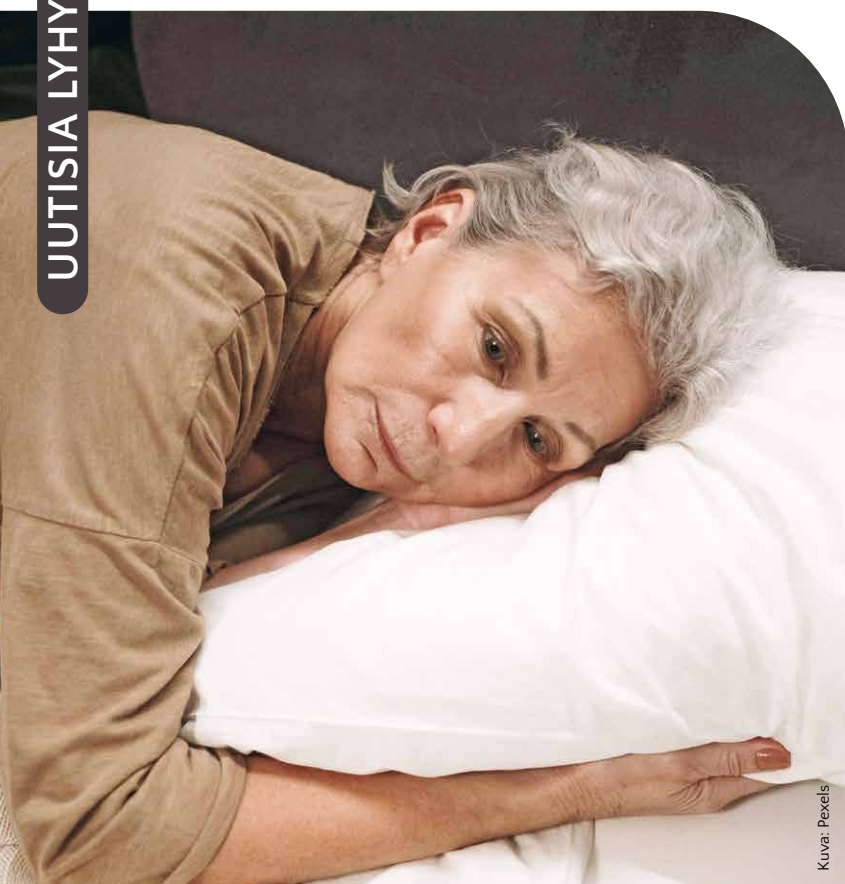
- Välillä mietin, miten minä jaksan. Silloin otan tappingin ja sanon samalla "this will be a good day, this will be a happy day, this will be a good day". Sen tekeminenkin alkaa jo naurattaa ja sen jälkeen sanon, että "okei, aletaan tekemään aamujumppaa".

Hilkan tervetystilanteen muille osteoporoosia sairastaville ovat: lähde rohkasti liikkeelle ja puhu asioista taval- la, mikä itsestä tuntuu hyvältä.

- Olkaa sitkeitä, rohkeita ja sinnikkaita omien hoitojen perään ja oman kehon puolesta. Sinä sitä kehoasi elät ja sen hyvinvointia tai huonovointia. Haluan, että osteoporoosia sairastavat huomiodaan yksilöinä. Me olemme ihmisiä, emme vain potilaita.

TEKSTI: HEIDI ILKANHEIMO
KUVAT: MIKA VALLINEVA





Kuva: Pexels

Unilääkkeitä ikääntyneille puutteellisilla ohjeilla

Lääkereseptiin pitäisi liittyä myös annosohje. Sen pitäisi kertoa ainakin se, kuinka paljon lääkettä pitää ottaa, miten se otetaan, mihin aikaan päivästä, kuinka usein ja kuinka pitkään. Lisäksi unilääkkeiden kaltaisissa keskushermostoon vaikuttavissa lääkkeissä voi olla erityisesti iäkkäille haittavaikutuksia, jotka pitäisi kirjata annosohjeeseen.

Näin ei kuitenkaan ole. Kela ja Helsingin yliopisto tutkivat 75 vuotta täyttäneille määrättyjä ja sairausvakuutuksesta korvattavia väsyttäviä unilääkkeitä.

Tutkimuksessa selvisi, että lääkärit kirjoittavat usein annosohjeita, joista puuttuu niihin kuuluvia tietoja: annosohjeista 98 % kertoi kuinka paljon lääkettä pitää ottaa, 83 % mihin aikaan päivästä lääkettä tulee ottaa ja 57 % kuinka pitkään lääkettä pitää käyttää. Vain 5 % sisälsi ohjeet käytön lopettamiseen ja 3 % käyttöä koskevia varoituksia.

Lähde: kela.fi/ajankohtaista (30.1.2024)

Tekoäly murtumien tunnistuksessa

Joka viides tapaturmapäivystyksen murtumista on varttinaluun ranteenpuoleisen pään murtuma. Niiden diagnosointi ja hoito tehdään perustuen kliiniseen tutkimukseen ja röntgenkuvien tulkintaan. Ikävä kyllä niveltä rikkovien pirstaleisten murtumien tunnistus ja päätös jatkohoidosta voi olla haastavaa. Näin hoito voi viivästyä, ja pahimmillaan murtuma voi luutua virheelliseen asentoon.

Yllättäen tekoäly saattaa tulevaisuudessa olla apuna päivystystyössä vähentämässä virheellisiä diagnooseja. HUSissa on rakennettu tekoälymalli tunnistamaan näitä mur-

tumia: se pystyy tunnistamaan oikein 97 % murtumista. Näin voidaan vähentää hoidon viivästyämisestä potilaalle aiheutuvia haittoja ja samalla tekoäly toimii tukena päivystystilanteissa sekä lääkäreille, joilla ei ole rutiinia käden tai ranteen röntgenkuvien tulkinnasta.

Toivoa sopii, että tekoäly saadaan tunnistamaan tulevaisuudessa myös nikamamurtumat. Nykyisellään kun vain 30 % niistä havaitaan.

Lähde: HUS tiedote 27.3.2024



Kuva: Pexels



Kuva: Pexels

Kaatumisen ehkäisyä liikunnan avulla

Tuoreen australialaistutkimuksen mukaan suositusten mukainen liikunnan harrastaminen vähensi kaatumisia noin 70-vuotiailla naisilla. Yli 150 minuuttia viikossa liikuntaa harjoittavat kaatuivat kolmanneksen harvemmin kuin naiset, jotka liikkuvat tätä vähemmän. Yhteys koski myös kaatumisia, jotka johtivat loukkaantumiseen.

Kaikki fyysisesti kohtalainen tai raskas liikunta liittyivät pienempään kaatumisriskiin, myös reipas kävely. Tutkimukseen osallistui 7 139 naista.

Jälleen kerran tulokset vahvistavat liikunnan tärkeyden merkitystä kaatumisten ehkäisyssä.

Lähde: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2814343>

Treeniä varttuneelle keholle ja mielelle

Bazar-kustannuksen julkaisema kirja **Treeniä varttuneelle keholle ja mielelle** opastaa tekstein ja harjoittein, kuinka voit saavuttaa ja säilyttää kirkkaana toimivan mielen terveessä kehossa. Ikä vaikuttaa jaksamiseen ja erityisesti palautumiseen, joten parasta liikuntaa ovat lyhyet ja monipuoliset harjoitteet osana arkisia askareita. Kirjan piirroskuvien havainnollistetuista harjoitteista lukija voi valita ne, jotka sopivat omaan arkeen ja toimintakykyyn. Lisäksi kirjassa on runsaasti tutkittua tietoa kehon, mielen, muistin ja liikunnan yhteispuolesta.

Treeniä varttuneelle keholle ja mielelle on tarkoitettu kaikille varttuneemmille, jotka haluavat voida pa-

remmin niin fyysisesti kuin henkisesti, sekä heidän läheisilleen ja ikääntyvien parissa työskenteleville terveydenhoito- ja hoiva-alan ammattilaisille.

Lähde: bazar-kustannus.fi/kirja/treenia-varttuneelle-keholle-ja-mielelle



Etäpalveluiden kummalliset prosenttitavoitteet

Emeritusprofessori Matti Rimpelä ihmettelee Lääkärilehdessä (11-12/2024, 431) terveyspalveluiden etävastaanottojen prosenttitavoitteita: terveydenhuollon etävastaanottojen osuus pitäisi nousta 40–70 prosenttiin terveydenhuollon vastaanottopalveluista.

”En ole löytänyt prosenttiosuustavoitteita eikä niiden perusteluja lakiesitysten perusteluista eikä hallitusohjelmasta. En myöskään tammi-

kuussa 2024 julkaistusta sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisen valtakunnallisista tavoitteista”, Rimpelä toteaa kirjoituksessaan.

Rimpelä esittääkin kaksi kysymystä valtionvarainministeriön sotejohtajalle ja hyvinvointialueiden johdolle: mihin näyttöön perustuvat etäpalveluille ehdotetut prosenttiosuustavoitteet ja onko niiden esitetty taso vaikuttavuusperusteista sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämistä?

Kuva: Pexels

Nuorten liikunta vähenee silloin, kun sen tarve luustolle on suurin

Esimurrosikä ja murrosiän alku ovat tärkeimpiä ajanjaksoja luuston terveyden edistämiseksi liikunnan avulla. Luustoa vahvistava liikunta sisältää voimakasta iskutusta ja kuormitusta, esimerkiksi hyppyjä ja suunnanmuutoksia, kuten yleensä maila- ja pallopeleissä.

Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa on selvitetty luuston terveyttä edistävän liikunnan muutoksia kolmen vuoden seurantatutkimuksessa 550 nuorella, jotka olivat tutkimuksen alkaessa keskimäärin 11-vuotiaita. Liikunnan määrää mitattiin liikemittarin avulla.

Tulosten mukaan luuston terveyttä edistävän liikunnan määrä väheni kaikilla nuorilla ikävä kyllä juuri siinä vaiheessa, kun sen vaikutus olisi merkittävin luuston kannalta. Liikunnan määrä pysyi korkeampana fyysisesti parempikuntoisilla kuin huonokuntoisilla nuorilla. Harmillisesti huonokuntoisten nuorten luuston terveyttä edistävän liikunnan määrä väheni lisäksi nopeammin.

Lähde: juy.fi/uutinen (18.3.2024) ja [https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1440-2440\(24\)00053-7](https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1440-2440(24)00053-7)



Kuva: Pexels

Ihmisellä on synnynnäinen taito syödä intuitiivisesti

Intuitiivinen syöminen perustuu kehon omien viestien kuuntelemiseen: syödään nälkään ja lopetetaan kylläisenä. Ruokailu-
hetkien rauhoittaminen ja ruokailuun keskittyminen helpottaa kehon viestien kuuntelua ja tunnistamista. Joustavuus on olennainen osa intuitiivista syömistä. Mikään ruoka ei ole kiellettyä ja syömistä ei rajoiteta. Se

ei kuitenkaan tarkoita ylenpalttista herkuttelua.

Monet ruokaan ja syömiseen liittyvistä uskomuksista vaikuttavat meihin tiedostamattamme. Jos haluaa opetella intuitiivista syömistä, on hyvä pohtia myös omaa ruokasuhtetta, kuten millaisia sääntöjä ja rajoituksia itsellä on syömiseen liittyen ja mistä ne tulevat. Tutkimuksissa

on osoitettu, että syömiseen liiallinen kontrollointi vaikuttaa ruokasuhteen negatiivisesti. Intuitiivisen syömiseen on puolestaan huomattu olevan yhteydessä monipuolisempaan syömiseen ja runsaampaan kasvis-
ten ja hedelmien käyttöön.

Lähde: Helsingin Sanomat, hs.fi/ruoka
26.3.2024

Nuorten yksipuolinen liikuntaharrastus voi ilmetä murtumina

Lapset liittyvät urheiluseuroihin yhä nuorempina, keskimäärin 6–7 vuotiaana. Myös keskittyminen yhteen urheilulajiin aloitetaan jo keskimäärin yhdeksänvuotiaana. Samalla on vähentynyt lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuminen sekä liikunnan kokonaismäärä. Tällöin riski liikunnan liiallisesta yksipuolistumisesta kasvaa.

Toistuva raskas kuormitus aiheuttaa kudokseen niin sanottuja mikrotraumojia. Riittämätön lepo- tai palautumisaika estää vammojen paranemisen, mikä voi johtaa rasitusvammaan. Liian intensiivinen ja yksipuolinen harjoittelu voi ilmetä selän rasitusmurtumina nopean pituuskasvun aikana. Tällöin lajiharjoittelua tulisi vähentää.

Kasvupyrähdysen huippu on tytyillä keskimäärin 12 vuoden ja pojilla 14 vuoden iässä, ja kasvu jatkuu useita vuosia. Iältään samanikäiset nuoret voivat kuitenkin olla murrosiän eri kehitysvaiheissa, jolloin osa nuorista



Kuva: Pexels

voi kestää muita kovempaa treeniä.

Nopean kasvuvaiheen lisäksi rasitusmurtumille altistavat myös alhainen painoindeksi, heikko ravitsemus ja vähäinen D-vitamiinin saanti, tytöillä kuukautiskierron häiriöt sekä

henkinen kuormitus. Myös perimälä voi olla merkitystä murtuman syntymisessä.

Lähteet: nokianuutiset.fi/urheilu (23.1.2024) sekä duodecimlehti.fi/duo15199

Verkossa myös valelääkäreitä

Lääkärilehdessä professori ja unilääkärinä tunnettu Markku Partinen kertoo löytäneensä verkosta terveyttä.net-sivuston, jolla lääkäri- tai M.D.-tittelillä ja suomalaisella nimellä varustetut henkilöt antavat lukijoille ohjeita monien saira-

uksien hoidosta, myös lääkehoidosta. Partisen mukaan annetut ohjeet eivät kuitenkaan kaikelta osin perustuneet tieteelliseen näyttöön tai suomalaiseen käytäntöön – eikä sivuston lääkäreitä löydä myöskään ammattihenkilörekisteristä.

Partinen muistuttaakin, että terveyttä.net-sivustoa ei kannata sekoittaa terveyttä.fi-sivustoon, joka on tunnettu suomalainen ja asiallista tietoa jakava sivusto.

Lähde: Lääkärilehti 13–14/2024, 514.

Vastuullinen ruoka kotitalouksissa

Astuessamme ruokakauppaan ja istuessamme ruokapöytään emme vain valitse aterioitamme – valitsemme tulevaisuutemme. Ruoka on yksi elämän osa-alue, jonka vastuullisuuteen voimme omilla valinnoillamme ja toiminnallamme vaikuttaa, eikä sen tarvitse olla hankalaa. Millaisia tekoja voisimme omassa arjessamme tehdä kestävämmän tulevaisuuden eteen? Päivittäistavarakaupoissa on valtava valikoima erilaisia elintarvikkeita monine merkkeineen, mutta mitä merkit todellisuudessa tarkoittavat ja miksi niihin pitäisi kiinnittää huomiota?

Ruoantuotanto vaatii valtavasti resursseja, kuten vettä, viljelykelpoista maata, aikaa ja työvoimaa, polttoainetta sekä koneita ja kuljetusjärjestelmiä. Ruoantuotannon ja -jakelun kuormitus on yksi suurimmista uhista maapallon kantokyvyille. Pelkkä ruoka aiheuttaa noin 26 % kasvihuonekaasupäästöistä. Ruoka on elintärkeää, eikä sen tuotantoa voida lopettaa, mutta tuotantomenetelmillä ja kestävyuden huomioinnilla on väliä.

Huomattava osa ruoasta päätyy myös hävikiksi. Suomessa heitetään vuosittain hukkaan 372 miljoonaa kiloa syömäkelpoista ruokaa. Hävikin mukana myös ruoantuotantoon, jakeluun ja valmistukseen käytetyt resurssit ja niistä aiheutuneet ympäristöhaitat ovat olleet turhaa tuhlausta. Suomessa ruokahävikistä 32 %, 120 miljoonaa kiloa vuodessa, tulee kotitalouksista. Välttämällä hävikkiä ei ruokaa tarvitsisi tuottaa yhtä paljon ja voisimme säästää paljon kallisarvoisia raaka-aineita ja energiaa.

Vähemmän ruokahävikkiä

Mitä sitten kotona voisi tehdä? Hävikin vähentämiseksi kannattaa suunnitella etukäteen ruokaostokset ja ateriat, jottei tulisi ostettua ylimääräistä ruokaa pilaantumaan kaappiin.

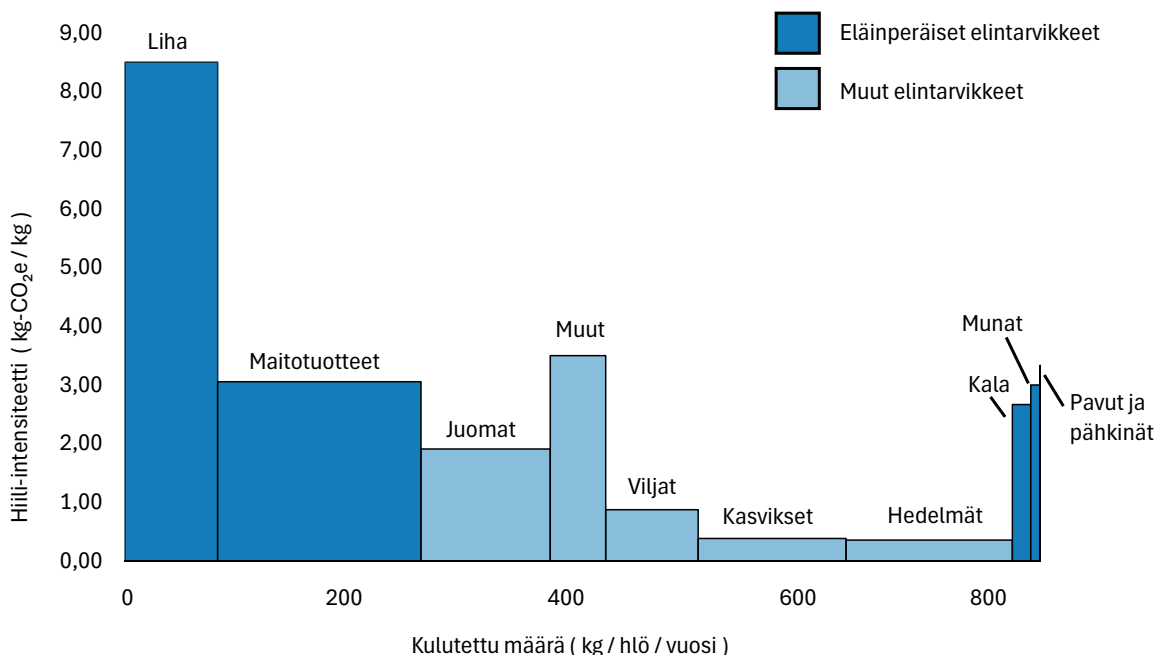
Ennen kauppaan lähtöä kannattaa myös tutkia, mitä kaapista löytyy jo valmiiksi ja voisiko niitä hyödyntää seuraavassa ateriasa. Voisiko esimerkiksi nahistuvista juureksista tehdäkin kasvissosekeiton ja lorauttaa vielä edelliseltä ruoalta yli jääneen puolikkaan kerman keiton sekaan?

Luovilla resepteillä saat vähennettyä ruokahävikkiä. Myös ruoan oikeanlainen säilytys voi pidentää sen käyttöikää huomattavasti. Jos ruokaa tulikin tehtyä liikaa tai ostettua liian iso pussi leipää, voisiko osan siitä pakastaa myöhempään käyttöön? Lisää vinkkejä kaapista jo löytyvien ruokien uusista mahdollisuuksista voi lukea kuluttajaliiton sivuilta.

Mitä on luomu?

Luomutuotannossa vastuullisuus huomioidaan monipuolisesti niin ympäristön, eläinten kuin ihmistenkin näkökulmasta. Se lisää luonnon monimuotoisuutta muun muassa vähentämällä pölyttäjien altistumista erilaisille torjunta-aineille. Torjunta-aineiden sijaan rikkakasveja torjutaan muun muassa ennakkoinnilla ja mekaanisella kitkemisellä. Tuholaishyönteisistäkin päästään eroon ilman teollisia kemikaaleja hyödyntämällä tuholaisia syöviä hyönteisiä, kuten leppäkerttuja.

Luomutuotannossa kasveja lannoitetaan teollisten lannoitteiden sijaan eloperäisillä lannoitteilla, kuten karjanlannalla, joka lisää maaperän eliölajien monimuotoisuutta. Luomukarjalla on tavanomaista tuotantoa enemmän tilaa rakennuksissaan ja ne pääsevät kesäisin ulos laiduntamaan. Luomueläimille mahdollistetaan lajityypillinen käyttäytyminen ja ruokavalio.



Suomalaisten ruoan hiilijalanjälki, Hot or Cool Institute, 2021 (mukailtu).

Luomutuotteen tunnistaa EU:n yhteisestä luomumerkistä, jossa on lehdemuotoinen tähtikuvio vihreällä pohjalla. Suomessa viranomaiset valvovat luomutuotantoa tekemällä tarkistuskäyntejä maataloille ja yrityksiin vähintään vuosittain.

Luomutuotteiden hinta voi olla korkeampi kuin tavanomaisesti tuotettujen elintarvikkeiden. Hintaero voi johtua esimerkiksi eläinten hyvinvointia varten tarvittavista suuremmista investoinneista, kuten luomuvaatimusten mukaisista rakennuksista.

Reilu kauppa

Ympäristövastuullisuuden lisäksi myös ruoan sosiaaliseen vastuullisuuteen voidaan vaikuttaa kotitalouksissakin. Yksi tapa on valita tuotteita, joilla on Reilun kaupan (eng. Fair trade) merkki. Sen tavoitteena on taata viljelijöille elämiseen riittävät tulot. Työntekijöiden hyvinvointi on reilun kaupan toiminnassa keskiössä. Työntekijöillä on oltava työsopimus ja syrjintää ja lapsityövoiman käyttöä ei suvaita. Myös ympäristönäkökulma otetaan huomioon Reilun kaupan kriteereissä ja viljelijöiden on huolehdittava muun muassa veden ja maaperän laadusta sekä jätehuollon parantamisesta. Reilun kaupan merkin voi löytää esimerkiksi kahvipaketista tai banaaneista. Kuten luomutuotantoa, myös Reilun kaupan maatalojen toimintaa valvotaan kolmannen, riippumattoman osapuolen toimesta.

Lähirooka

Lähirooka on paikallisesti tuotettua ja jalostettua ruokaa, joka on tehty oman alueen, tyypillisesti oman maakunnan, raaka-aineista. Lähiroantuotannolla ja sen tukemisella on monenlaisia positiivisia vaikutuksia alueen talouteen, sosiaaliseen hyvinvointiin sekä ympäristöön.

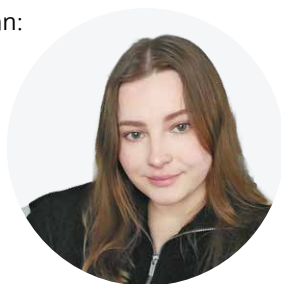
Lähirooan suosiminen ja tukeminen tukee paikallisia tuottajia ja yrittäjiä sekä edistää suomalaista ruokakulttuuria. Lähirooka tukee myös alkuperäislajikkeiden ja -eläinrotujen säilymistä, luonnon monimuotoisuutta ja vähentää hävikkiä ja kuljetuspäästöjä.

Vähemmän lihaa

Kuten sanottu, ruoantuotanto kuluttaa resursseja ja tuottaa kasvihuonekaasupäästöjä, mutta kaikki ruoka ei kuormita maapalloa tasaisesti. Yleisesti eläinperäinen ruoka on kasviperäistä ruokaa kuormittavampaa, vaikka myös poikkeuksia on. Suomalaisen ruoasta aiheutuvasta hiilijalanjäljestä 71 % aiheutuu eläinperäisten tuotteiden kulutuksesta. Oheisesta kuvaajasta nähdään, että etenkin lihan ja maitotuotteiden osuus siitä on suuri. Jotta onnistuisimme pitämään ilmaston lämpenemisen mahdollisimman vähäisenä, täytyisi suomalaisten ruoasta aiheutuvia kasvihuonekaasupäästöjä vähentää noin 64 % vuoteen 2030 mennessä. Tämä onnistuu vähentämällä suuripäästöisten ruokien kulutuksen määrää.

Jos nykyisestä tyypillisestä länsimaalaisesta ruokavalioista siirryttäisiin kestävämpään, kasvipohjaiseen ruokavalioon, voisimme vähentää kasvihuonekaasupäästöjä ja maankäyttöä jopa 70 % ja veden käyttöä jopa 50 %. Tämä johtuu karjantuotannon pienemmästä energiatehokkuudesta kasvinviljelyyn verrattuna.

Todellisuudessa ruoankulutukseen vaikuttavat monet asiat, kuten kulttuuri ja tottumukset, joten tällainen täyskäänös on miltei mahdotonta. Vaikka vegaaniksi ryhtyminen kuulostaisi liian radikaalilta, voit silti tehdä muutoksia kohti ympäristöystävällisempää ruokavaliota. Esimerkiksi jo kalan, kanan tai sianlihan suosiminen naudanlihan sijaan vähentää ruoasta aiheutuvia kasvihuonekaasupäästöjä huomattavasti. Voit myös haastaa itsesi pitämään yhden kasvisruokapäivän viikossa. Ei tarvitse tehdä joko kaikkea tai ei mitään: muutoksia voi tehdä pieni askel kerrallaan.



TEKSTI: ELLA KURONEN, ELINTARVIKETALouden JA KULUTUKSEN OPISKELIJA, HELSINGIN YLIOPISTO

Lähteet:

- Aleksandrowicz, L., Green, R., Joy, E. J. M., Smith, P., Haines, A. (2016) The Impacts of Dietary Change on Greenhouse Gas Emissions, Land Use, Water Use, and Health: A Systematic Review. PLoS ONE 11(11): e0165797. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0165797>
- Hannah Ritchie (2019) Food production is responsible for one-quarter of the world's greenhouse gas emissions. OurWorldInData. Luettu 13.3.2024 <https://ourworldindata.org/food-ghg-emissions>
- Kuluttajaliitto (n.d.) Ruokahävikki. Kuluttajaliiton verkkosivut. Luettu 7.3.2024 <https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/ruokahavikki/>
- Akenji, L., Bengtsson, M., Toivio, V., Lettenmeier, M., Fawcett, T., Parag, Y., Saheb, Y., Coote, A., Spangenberg, J. H., Capstick, S., Gore, T., Coscieme, L., Wackernagel, M., Kenner, D. (2021) 1.5-Degree Lifestyles: Towards A Fair Consumption Space for All. Hot or Cool Institute. Berlin. Luettu 17.4.2024. <http://hotorcool.org/1-5-degree-lifestyle-report>
- Maa- ja metsätalousministeriö (2021) Lähirookaa – totta kai: Lähirookaohjelma ja lähirookasektorin kehittämisen tavoitteet vuoteen 2025 Maa- ja metsätalousministeriön julkaisuja, 2021:8. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-366-195-0>
- Pro Luomu ry (n.d.) Mikä tekee ruuasta luomua? Pro Luomu ry:n verkkosivut. Luettu 7.3.2024 <https://proluomu.fi/mita-on-luomu/mika-tekee-ruuasta-luomua/>
- Reilu kauppa ry (n.d) Mikä on Reilu kauppa? Reilu kauppa ry:n verkkosivut. Luettu 17.4.2024. <https://reilu kauppa.fi/mika-on-reilu-kauppa/>
- Riipi, I., Hartikainen, H., Silvennoinen, K., Joensuu, K., Vahvaselkä, M., Kuisma, M. & Katajajuuri, J.-M. (2021). Elintarvikejätteen ja ruokahävikin seurantarjestelmän rakentaminen ja ruokahävikkitietokartta. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 49/2021. Luonnonvarakeskus. Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-241-4>
- Scherhauser, S., Moates, G., Hartikainen, H., Waldron, K., Obersteiner, G. (2018). Environmental impacts of food waste in Europe. Waste Management. 77, s. 98–113. <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2018.04.038>

Ravintoa luustolle

Luusto vaatii jatkuvasti uusia rakennuspalikoita pysyäksään terveenä ja vahvana. Näitä rakennuspalikoita luusto saa ravinnosta.



Kuva: Tiina Kuronen

Ravitsemusterapeutti, TtM Jan Verho kertoi luustolle terveellisestä ravitsemuksesta 4.4. järjestetyllä etäluennolla.

– Luustolle erityisen tärkeä vaihe on kasvuikä. Tällöin luusto vaatii paljon energiaa ja ravintoaineita. Kasvuikässä voidaan vaikuttaa luuston huippumassaan, joka saavutetaan varhaisaikuisuudessa. Tämän jälkeen ravinnolla on merkittävä rooli luumassan ylläpitämisessä ja luun menetyksen hidastamisessa, ravitsemusterapeutti, **TtM Jan Verho** kertoo.

Verho korostaa, ettei ravinto ole ainoa asia, jolla oman luustonsa terveyteen voi vaikuttaa. Myös liikunnalla ja muilla elintavoilla on merkittävä rooli luuston uusiutumisessa.

Suomalaisesta näkökulmasta terveellistä ravintoa kuvataan ruokapyramidilla, joka osoittaa eri ruoka-aineiden suositellun suhteen.

– Eniten ruokavaliossa tulisi olla vihanneksia ja juureksia, palkokasveja, marjoja ja hedelmiä. Toisaalta terveelliseen ruokavalioon voi sisältyä

myös leivonnaisia, makeisia ja muita suolaisia, rasvaisia tai sokeripitoisia ruokia. Tärkeintä on kuitenkin, että määrän tulee pysyä kohtuudessa. Oleellista on kiinnittää huomiota siihen, kuinka ison osuuden nämä vievät kokonaisuudesta, Verho tiivistää.

Kokonaisenergian tarpeeseen vaikuttavat merkittävästi esimerkiksi työn fyysisyys ja mahdollinen urheiluharrastus.

– Keskimäärin nykyihminen ei tarvitse enää niin paljoa energiaa kuin aiemmin. Aiemmin suosituksissa korostettiin esimerkiksi viljatuotteiden ja muiden tärkkelyspitoisten ruoka-aineiden merkitystä.

Kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiinia

– Yksi keskeinen luukudoksen rakennusaine on kalsium. Kalsiumia saa

esimerkiksi maitotuotteista, mutta myös kalsiumilla täydennetyistä kasvivalmisteista, Verho muistuttaa.

Verhon mielestä suomalaisilla olisi paljon parannettavaa kasvisten käytössä. Vaikka kasvispainotteisuus on hyvä asia ja myös nykysuositusten mukainen, on esimerkiksi rajoitusruokavalioissakin riskinsä:

– Esimerkiksi vegaaniruokavaliokin voi olla luustoterveydellinen. On kuitenkin hyvä muistaa, että ruokavaliota ei voi muuttaa jättämällä vain tiettyjä tuotteita pois. On tärkeää varmistaa, että esimerkiksi kalsiumia ja proteiinia saa tarpeeksi myös jatkossa.

Toinen luuston kannalta hyvin tuttu ravintoaine on D-vitamiini. D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään. Pelkkä kalsium ei siis riitä turvaamaan luuston terveyttä.

– D-vitamiinia luonnostaan sisältäviä ruoka-aineita on vähän. Näitä ovat kala ja esimerkiksi metsäsienet. Suomessa auringosta D-vitamiinia saa vain kesäaikaan, Verho huomauttaa.

D-vitamiinia suositellaankin käytettäväksi lisänä. Osalle D-vitamiinia suositellaan ympärivuotiseen käyttöön, osalle esimerkiksi talvikausille.

– On myös hyvä muistaa, että peittävästi pukeutuminen vaikuttaa auringosta saatavan D-vitamiinin hyödyntämiseen myös kesällä, Verho tarkentaa.

Kolmantena luuston kannalta tärkeänä ravintoaineena Verho mainitsee proteiinin. Proteiinia tarvitaan muun muassa lihasten ja luiden rakennusaineeksi sekä luumassan säilyttämiseen.

– Myös proteiinin saantisuositukseen vaikuttaa ikä. Liha, kala ja kana sisältävät tunnetusti proteiinia, mutta myös esimerkiksi palkokasveja saa proteiinia.

Muuta huomioitavaa

On myös paljon ravintoaineita, joista Suomessa ei ole virallista suositusta. Yksi näistä, usein luustoon liittyvissä keskusteluissa esiin nouseva, on K2-vitamiini.

– K2-vitamiinia saa myös ruokavaliosta. K2-vitamiinin vaikutuksista ei kuitenkaan ole riittävästi tietoa, joten ainakaan nykyisissä ravitsemussuosituksissa K2-vitamiinille ei ole määrätty saantisuositusta, Verho toteaa.

Nykyiset ravitsemussuositukset ovat vuodelta 2014, ja uusia työsteitä hiljattain julkaistujen pohjoismaisten ravitsemussuositusten pohjalta. Vielä ei kuitenkaan ole tiedossa, tuleeko suomalaisiin suosituksiin muutoksia ja jos, niin minkälaisia.

Edellä mainittujen lisäksi Verho mainitsee tärkeiksi tekijöiksi muun muassa pehmeät rasvat ja maltillisen suolan käytön.

– Keskimäärin suomalainen saa aivan liikaa suolaa, Verho kertoo.

Laihduttaminen ei Verhon mukaan ole myöskään luustolle hyväksi.

– Jos kuitenkin on tarve laihtua, on tärkeää varmistaa, että kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiinia saa riittävästi.

Lopuksi Verho kiteyttää vielä luustolle terveellisen ravitsemuksen kahteen muistutukseen:

– Kohtuus kunniaan ja muista ruokavalion monipuolisuus. Tällä pärjää jo yleensä aika hyvin.

TEKSTI: HENRIKKA LANKILA

Artikkeli pohjautuu 4.4. järjestettyyn Luustolle terveellinen ravitsemus -etäluentoon. Luento järjestettiin osana vuoden 2024 etäluentosarjaa. Luennoitsijana toimi ravitsemusterapeutti, TtM Jan Verho.

Etäluennon tallenne on katsottavissa Luustoliiton YouTube-kanavalla osoitteesta youtube.com/luustoliitto.

Tutustu myös syksyn etäluentoihin sivulla 27.

Lujien luiden resepti

Pehmeät kauraletut

(arviolta 10 pientä tai 6 isompaa lettua)

Aloita päiväsi ravitsevalla ja täyteläisellä kauralettuaamiaisella! Näistä letuista saat tärkeitä ravintoaineita, kuten kuitua ja proteiinia, jotka pitävät vatsasi täynnä pidempään ja antavat energiaa päivän puuhiin. Kauraletut sopivat hyvin myös välipalaksi ja lisäämällä raikkaita marjoja saat annokseen myös tärkeitä vitamiineja. Herkuttele hyvinvointisi tueksi!

Kauraletut on myös helppo paistaa paksumman koostumuksen vuoksi. Voit tehdä helposti lettuja myös ylijääneestä puurosta lisäämällä munat, tilkan maitoa ja mausteet. Näin voit välttää ruokahävikkiä!

TEKSTI JA KUVA: ELLA KURONEN

Ainekset:

2 kananmunaa
3 dl rasvatonta maitoa
3 dl pikakaurahiutaleita
2 rkl sokeria
2/3 tl suolaa
kardemummaa
vanilliinisokeria
1 rkl rypsiöljyä

Riko munat kulhoon ja lisää maito. Sekoita myös muut ainekset taikinaan. Anna taikinan turvota noin 30 minuuttia. Paista letut pannulla öljytipan tai vainokareen kanssa. Tarjoile kermavaahdon ja marjojen tai hillon kera.

Mukaillen Elovenan kauraletut -reseptiä. Luettu 9.3.2024
<https://elovena.com/fi/reseptit/pienet-kauraletut>



KYSYMYS:

Vastuullisuus ja ekologisuus ravitsemuksessa? Miten voin arjessani huomioida näitä asioita niin, että se tukisi samalla myös luustoterveellistä ruokavaliota? Minulla on osteoporoosi.

Riittävä, säännöllinen ja monipuolinen ravitsemus

Osteoporoosia sairastavan ruokavali-
on perustana on riittävä, säännöllinen ja monipuolinen ravitsemus, joka perustuu kansallisiin ravitsemussuosituksiin. Ravitsemussuositusta noudattamalla voit varmistua, että ruokavaliosi on samalla myös luustoterveellinen.

Kesällä 2023 julkaistiin pohjoismaiset ravitsemussuositukset, joissa on ensimmäistä kertaa tuotu esiin se, että tutkittuun tietoon pohjautuvat suositukset ja niitä noudattava terveellinen ruoka ovat useimmiten myös ekologista. Pohjoismaisessa suosituksessa on painotettu aiempaa kasvipohjaisempaa ruokavaliota sekä kalansyönnin lisäämistä ja lihansyönnin vähentämistä. Tuohon painotukseen onkin kiteytetty tämän hetken kattavin tutkimustieto siitä, millaista on terveyden ja maapallon kannalta hyvä ruoka.

Suomen kansalliset ravitsemussuositukset päivitetään pohjoismaisten suositusten pohjalta ja julkaitaan vuoden 2024 aikana. Kansallisessa ravitsemussuosituksessa tulee olemaan paljon jo tuttua asiaa, mutta päivitettyssä versiossa pyritään entistä laajemmin ottamaan huomioon myös ekologisen kestävyuden näkökulma.

Huomio vastuullisuusmerkkeihin

Kaupassa käydessä on hyvä kiinnittää huomiota elintarvikkeissa oleviin vastuullisuusmerkkeihin. Tunnettuja ja tutkittuun tietoon pohjautuvia vastuullisuusmerkkejä suosimalla voit varmistaa tekeväsi järkevintä, joita ovat terveellisyys, vastuullisuus, eko-

logisuus, eettisyys ja reilusti tuotetut elintarvikkeet. Vastuullisuusmerkitä tuotteita löytää jokaisen päivittäistavarakaupan valikoimista. Vastuullisuusmerkkejä on monia erilaisia. Seuraavassa on listattuna joitakin ehkä tutuimpia vastuullisuusmerkkejä, joihin on helppo kiinnittää huomiota elintarvikkeita valitessa:



Kuva: Sydänmerkki

Sydänmerkki on elintarvikepakkauskasista ja ravintoloista löytyvä merkki, joka osoittaa, että kyseinen tuote tai ruoka-annos on terveyden kannalta parempi vaihtoehto. Sydänmerkki on kehitetty helpottamaan ja nopeuttamaan arkea. Valitsemalla Sydänmerkki-tuotteita teet pieniä, terveyden kannalta edullisia muutoksia ruokavalioon ilman, että joudut perehtymään tuoteselosteisiin tai ravintosisältöihin.



Kuva: MSC

MSC-merkki eli sininen kalamerkki löytyy ainoastaan luonnonvaraisesta kalasta ja äyriäisistä, jotka ovat peräisin kestävän kalastuksen standardin mukaisesti sertifioiduista vastuullisista kalastusyrityksistä.



Kuva: Kotimaiset Kasvikset ry

Sirkkalehtimerkki takaa tuotteen sataprosenttisen kotimaisuuden. Sirkkalehtimerkin voit löytää elintarvikkeiden osalta suomalaisista vihanneksista tai hedelmistä.



Kuva: Ruokatieto Yhdistys ry

Hyvää Suomesta -merkki on Suomalaisten pakattujen elintarvikkeiden alkuperämerkki. Tuotteet ovat Suomessa suomalaisista raaka-aineista valmistettuja niin, että tuotteen raaka-aineiden suomalaisuusaste on 75-100 %. Näissä tuotteissa käytetty kaikki liha, kala, muna ja maito sekä yhden ainesosan tuotteet ovat täysin suomalaisia.



Kuva: Reilu kauppa ry

Reilun kaupan -merkki on yksi tapa tunnistaa tuotteita, joilla vaikutetaan sekä ihmisten että ympäristön hyvinvointiin tuottajamaissa.

Pienillä teoilla vastuullisia valintoja

Voit tehdä kestävyteen perustuvia ruokavalintoja, joiden avulla voidaan saavuttaa pitkällä aikavälillä merkittäviä terveys-, ilmasto- ja ympäristöhyötyjä. Voit näitä edistääksesi toimia arjessa seuraavasti:

- suosi kasviksia, marjoja, hedelmiä, viljatuotteita ja kotimaisia palkokasveja
- suosi kunkin satokauden kasviksia
- suosi kotimaista järvikalaa
- syö vain kohtuudella punaista lihaa
- kokeile kasviproteiineja
- syö lautasmallin mukaisesti ravitsevaa ruokaa oman energiantarpeesi mukaisesti
- vältä ruokahävikkiä

(Lähde soveltaen: Kuluttajaliitto ja Martat)

Varmistat luustolle tärkeiden ravintoaineiden saannin ja sopivan energian määrän syömällä 3–5 ateriaa päivässä ja kokoamalla ateriasi lautasmallin mukaan. Suosi vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Mikäli noudatat kasvis- tai vegaanista ruokavaliota, tulee riittävään ravintoaineiden saantiin kiinnittää erityistä huomiota ja huolehtia, että ravinnossa on riittävästi kalsiumia ja proteiinia ja että saat riittävästi D-vitamiinia. Vegaanisessa ruokavaliossa tarvitaan lisäksi yleensä myös B12-vitamiinilisä.

On hyvä muistaa, että ruokaan ja ylipäättään ravitsemukseen liittyvät tärkeinä tekijöinä myös makukokemukset ja aterioista nauttiminen. Sosiaalista kestävyttä voi mahdollisuuksien mukaan edistää yhteisillä ruokahetkillä ja ruoanlaitolla.

Voit tutustua aiheeseen lisää tämän lehden *Vastuullinen ruoka kotitalouksissa* -artikkelin (s. 12–13) avulla.

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

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

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



Lähteet:

- Kuluttajaliitto. Vastuullinen kuluttaminen: Ruokavalinnat. (<https://www.kuluttajaliitto.fi/materiaalit/vastuullinen-kuluttaminen-ruokavalinnat/>)
- Luustoliitto. Osteoporoosi ja luustoterveellinen ravinto.
- Luustoliitto. Löytöretki omahoitoon. Osteoporoosi ja osteopenia.
- Martat. Vastuullisuusmerkit. (<https://www.martat.fi/ruoka/kestava-ruoka/vastuulliset-ruokavalinnat/vastuullisuusmerkit/>)
- Martat. Vastuulliset ruokavalinnat. (<https://www.martat.fi/ruoka/kestava-ruoka/vastuulliset-ruokavalinnat/>)
- Nordic Nutrition Recommendations 2023. (<https://www.norden.org/fi/node/81400>)
- Reilukauppa. (<https://reilukauppa.fi/tuotteet/>)
- Ruokatieto. Hyvää Suomesta-merkki. (<https://ruokatieto.fi/hyvaa-suomesta-merkki/>)
- Ruokavirasto. Kestävät ruokavalinnat lautasella. (<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/kestavat-ruokavalinnat-lautasella/>)
- Ruokavirasto. Vähemmän lihaa, enemmän kasviksia: tässä ovat pohjoismaiset ravitsemussuosituks 2023. (<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/uutiset/vahemman-lihaa-enemmän-kasviksia-tassa-ovat-pohjoismaiset-ravitsemussuosituks-2023/>)
- Sydänmerkki. (<https://www.sydanmerkki.fi/sydanmerkki/>)

Digitermi selkokielellä:

Opas digitaalisen maailman sanastoon

"Nähdään Teamsissa!" "Katso liitetiedosto." "Löytyykö se Lähellä-palvelusta?" Digitaaliset teknologiat ovat tulleet osaksi arkeamme tuoden mukanaan myös uuden sanaston, joka voi tuntua vieraalta. Saatat kuulla niistä niin läheisten kuin tuntemattomien puheissa.

Tässä lyhyessä oppaassa pureudumme yleisiin digitermeihin ja niiden merkityksiin sekä käyttötarkoituksiin, jotta voisit liikkua digitaalisessa maailmassa nykyistä itsenäisemmin ja luottavaisemmin.

Kopioi ja liitä on tietokoneen toiminto, joka toimii hiiren oikealla painikkeella tai Ctrl+C ja Ctrl+V -näppäinyhdistelmällä. Ctrl+C kopioi valitun tekstin tai tiedoston. Ctrl+V puolestaan liittää kopioidun kohteen toiseen paikkaan, kuten toiseen asiakirjaan tai sähköpostiviestiin. Kopiointi ja liittäminen ovat tehokkaita toimintoja tiedon nopeaan siirtämiseen ja jakamiseen.

Kursori on kuvaruudulla vilkkuva ohut palkki, joka näyttää, mihin kohtaan tekstiä olet kirjoittamassa. Kun kirjoitat, kursori liikkuu samanaikaisesti eteenpäin näyttäen, mihin uusi teksti ilmestyy. Kursori näkyy vilkkuvana pystyviivana esimerkiksi tekstinkäsittelyohjelmissa (esim. Microsoft Word tai Google Docs).

Kuvake on pieni graafinen symboli tai kuva, joka edustaa ohjelmaa, toimintaa, tiedostoa tai linkkiä tietokoneessa tai mobiililaitteessa. Klikkaamalla kuvaketta voit nopeasti käynnistää sovelluksen tai avata tiedoston. Kuvakkeet tekevät käyttöliittymästä visuaalisemman ja helpottavat usein laitteiden käyttöä. Esimerkkejä kuvakkeista ovat roskakori, joka edustaa tiedostojen poistamista, ja kan-

sio, joka edustaa tiedostojen säilytyspaikkaa, sekä kirjokuoren kuva, joka edustaa sähköpostia.

Käyttäjätunnus ja salasana ovat henkilökohtaisia tietoja, joita käytetään verkkopalveluihin kirjautumiseen. Käyttäjätunnus voi olla esimerkiksi sähköpostiosoite tai ainutlaatuinen nimimerkki, vaikka LuustoSanna02. Salasana on yksityinen ”koodi”, joka toimii avaimena pääsyyn käyttäjän tiliin. On tärkeää valita vahva salasana ja pitää se salassa, jotta tietosi pysyvät turvassa. Vahvan salasanan tärkein ominaisuus on sen pituus. Lisäksi vahvassa salasanasissa käytät pieniä ja isoja kirjaimia, numeroita ja erikoismerkkejä. Erikoismerkkejä ovat esimerkiksi huutomerkki ja plusmerkki (+).

Liitetiedosto on tiedosto, jonka voit liittää esimerkiksi sähköpostiviestiin. Se voi olla asiakirja, kuva, video tai muu tiedostomuoto, jonka haluat jakaa vastaanottajan kanssa. Liitetiedostojen avulla voit helposti lähettää tietoa ja materiaalia, joka ei sovi sellaisenaan sähköpostin tekstiosaan tai jonka haluat esittää alkuperäisessä muodossaan.

Linkki on internet-osoite, jonka kautta siirryt suoraan tiettyyn verkkosivuun tai dokumenttiin. Se on kuin oikopolku, joka vie sinut nopeasti halumallesi sivustolle tai joka lataa tiedoston. Linkkejä käytetään muun muassa uutisissa, sähköposteissa ja digitaalisissa dokumenteissa helpot-



tamaan tiedon löytämistä ja jakamis-
ta. Linkkien suhteen on kuitenkin syy-
tä olla varovainen. Esimerkiksi tunte-
mattomilta henkilöiltä tulleiden säh-
köpostien linkkejä ei tulisi avata, sillä
jotkut niistä voivat johtaa haitallisille
sivustoille tai sisältää haittaohjelmia.

Lähellä-palvelu on ilmainen nettisivusto (www.lahella.fi), jossa yhdistykset voivat helposti ilmoittaa toiminnastaan. Sivustolta voit myös etsiä itsellesi mielekästä toimintaa ja tekemistä kuten esimerkiksi vapaaehtoistoimintaa, liikuntaryhmiä tai vertaistukea.

Microsoft Teams ja Zoom ovat verkkokokousalustoja, jotka mahdollistavat videopuhelut, luennot, kokoukset ja yhteistyön etätyössä tai opiskelussa. Ne tarjoavat erilaisia toimintoja, kuten näytön jakamisen, keskustelut ja ryhmätyötilat, helpottaen yhteydenpitoa ja yhteistyötä ihmisten välillä eri paikoissa. Verkkokokousalustoja hyödynnetään aktiivisesti esimerkiksi Luustoliiton koulutuksissa ja muissa tilaisuuksissa.

Osoitekenttä on selaimen yläosassa oleva tila, johon voit kirjoittaa verkkosivun osoitteen (URL) päästäksesi haluamallasi sivustolle (esim. www.luustoliitto.fi). Kirjoittamalla verkkosivun osoitteen osoitekenttään voit siirtyä turvallisesti ja nopeasti suoraan sivustolle ilman hakukoneen (esim. Google) käyttöä.

Osoitin on pieni kuvake näytöllä, jonka liikuttamiseen käytät hiirtä tai kosketuslevyä. Osoitin on usein nuolen muotoinen. Sen avulla voit osoittaa näytöllä olevia asioita, avata ohjelmia tai valita tekstiä. Osoitin muuttaa muotoaan sen mukaan, mitä teet, esimerkiksi muuttuen sormen muotoiseksi, kun ohjelma haluaa viestiä sinulle, että voit klikata osoittimen alla olevaa linkkiä. Osoitinta on mahdollista suurentaa, jolloin se on helpompi nähdä.

PDF-tiedosto on digitaalinen asiakirjatiedostomuoto, joka säilyttää dokumentin ulkoasun, mukaan lukien tekstin, kuvat ja kaaviot, riippumatta siitä, millä laitteella tiedostoa katsotaan. PDF-tiedosto on erittäin suosittu muoto jakaa ja tulostaa asiakirjoja, koska se varmistaa, että tiedoston sisältö näkyy samanlaisena kaikissa laitteissa.

Päivitys tarkoittaa ohjelmiston tai laitteiston uuden version asentamista, mikä parantaa sen toimintaa, lisää uusia ominaisuuksia, lisää sen turvallisuutta tai korjaa olemassa olevia virheitä. Päivittämällä tietokoneesi, sovelluksesi tai laitteistosi varmistat, että ne toimivat tehokkaasti ja turvallisesti.

Selain, tai virallisemmin verkkoselain, on tietokoneessa ja älylaitteessa toimiva ohjelma, jonka kautta voit hakea ja selata erilaisia verkkosivuja internetissä. Se mahdollistaa muun muassa uutisten lukemisen, videoiden katselun ja ostosten tekemisen verkossa. Yleisimpiä selainohjelmia on Google Chrome, Microsoft Edge sekä Mozilla Firefox. Jos käytät Apple:n

laitteita, selaimesi saattaa olla Safari. Selainta tarvitaan usein ja siksi sellainen löytyy valmiiksi asennettuna kaikista älylaitteista.

”*Huomioksi. On hyvä erottaa toisistaan selain ja Google. Google on hakukone, joka auttaa käyttäjää löytämään tietoa internetistä hakusanojen (esim. ”paras pullataikina”) perusteella.*

Skrollata tarkoittaa näytöllä olevan sisällön vierittämistä ylös tai alas käyttämällä hiirtä, kosketusnäyttöä tai näppäimistön vieritysnäppäimiä. Tämä toiminto eli skrollaaminen mahdollistaa sisällön katsomisen pitkällä verkkosivuilla tai dokumenteissa ilman, että kaikkea sisältöä näytetään kerralla.

Sovellus tai **äppi** on ohjelma, jonka voit ladata ja asentaa älylaitteellesi tai tietokoneellesi sovelluskaupasta. Se on suunniteltu suorittamaan tiettyjä tehtäviä tai palveluita, kuten viestintää, pelaamista, työskentelyä tai sosiaalisen median käyttöä. Sovellukset tekevät laitteiden käytöstä monipuolista ja mukautuvat usein käyttäjän tarpeisiin. Esimerkkejä suosituista sovelluksista ovat muun muassa WhatsApp, Spotify, BookBeat, MobilePay ja Google Maps.

Sähköposti on palvelu, jolla lähetetään ja vastaanotetaan viestejä internetin kautta. Saapuneet-kansio sisältää vastaanotetut viestit, kun taas Lähetetyt-kansioon tallentuvat käyttäjän itse lähettämät viestit. Gmail ja Outlook ovat suosittuja sähköpostipalveluita, jotka tarjoavat näiden perustoimintojen lisäksi monia muita ominaisuuksia, kuten kalenterin ja pilvitallennustilaa.

Tehtäväpalkki on tietokoneen alareunassa oleva palkki, joka näyttää avoimet ohjelmat sekä esimerkiksi kellonajan ja päivämäärän. **Työkalupalkki** puolestaan on usein ohjelmissa tai sovelluksissa näkyvä palkki, joka sisältää painikkeita ja valikkoja nopeisiin toimintoihin tai tehtäviin, kuten tiedoston tallentamiseen tai tulostamiseen. Molemmat palkit pyrkivät helpottamaan ohjelman tai laitteen käyttöä. Esimerkiksi Microsoft Word -ohjelmassa työkalupalkki sisältää fontin (kirjaintyyppin ja -koon), rivivälin ja tyylien muokkaamisvaihtoehdot.

Työpöytä on näkymä, joka toimii käyttöliittymänä käyttäjän ja laitteen välillä. Se näyttää kuvakkeita ja pikakuvakkeita, jotka antavat nopean pääsyn tiedostoihin, ohjelmiin ja sovelluksiin. Työpöytä toimii myös taustana, jolle voi helposti tallentaa usein käytettyjä tiedostoja tai kansioita.

URL-osoite eli verkko-osoite on internetsivun osoite, joka kertoo, mistä nettisivusta on kyse. Se kirjoitetaan selaimen osoitekenttään, jotta voit siirtyä haluamallasi sivulle. URL:t ovat kuin kotiosoitteita internetissä, jotka ohjaavat selaimen oikeaan paikkaan verkossa. Esimerkiksi www.luustoliitto.fi on URL-osoite. On hyvä tarkastella URL-osoitteita huolellisesti, sillä ne voivat myös paljastaa sivuston turvallisuuden tai mahdolliset huijaukset, jos osoitteessa on selkeä kirjoitusvirhe tai ylimääräisiä merkkejä.

WiFi on langaton verkkoteknologia, joka mahdollistaa laitteiden, kuten tietokoneiden, puhelinten ja tabletien, yhdistämisen internetiin ilman fyysisiä johtoja. WiFi-verkot toimivat usein kodeissa, toimistoissa ja julkisissa tiloissa, kuten kahviloissa ja kirjastoissa, tarjoten käyttäjille nopean pääsyn internetiin langattoman yhteyden kautta. Tähän verkkoteknologiaan voidaan viitata myös termillä WLAN.

TEKSTI: VIIVI KORPELA JA LAURA PAJULA

Etäkatsomoilla lisää sisältöä yhdistyksen toimintaan

Luustoliitto täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Juhlavuotensa kunniaksi liitto tarjoaa avoimen etäluentosarjan sekä uusia osteoporoosin omahoitoa tukevia videoita liiton YouTube -kanavalla. Oletko ollut jo seuraamassa luentoja etäyhteydellä tai onko liiton YouTube-kanava sinulle tuttu?

Yhdistyksissä hyödynnetään yhä enemmän etäluentoja ja videotallenteita monipuolisine aiheineen. Jäsenistön tapaamisissa on mahdollisuus hyödyntää myös vaikkapa kulttuurisisältöä verkossa tarjoavia palveluita, kuten museo-käyntiä tai musiikki- ja teatteriesityksiä.

Luustoyhdistykset voivat käyttää liiton etäluentoja sekä tallenteita osana jäsentapaamisiaan tai vaikkapa avointen yleisöluentojen järjestämisessä. Luentoja ympärille voi suunnitella halutessaan myös teemallisia ryhmätapaamisia, jossa katsotaan ensin video ja sen jälkeen keskustellaan yhdessä videosta heränneistä ajatuksista ja aiheesta.

Liiton juhlavuoden etäluennot tulevat tallenteiksi YouTube -kanallemme (youtube.com/@luustoliitto). Näin yhdistyksenne voi saada omaan tilaisuuteensa vaikkapa luustoasioiden eturivin ammattilaisen täysin maksutta ja juuri silloin, kun teille itsellenne sopii.

Myös muut järjestöt järjestävät mielenkiintoisia etäluentoja ja tekevät videoita. Etäluentoja voi etsiä esimerkiksi Lähellä-palvelussa (lahella.fi) kirjoittamalla hakusanaksi ”etäuento”.

Jos ideat oman yhdistyksen tuolit tai seisomajumpaksi ovat kadoksissa, tarjoaa Ikäinstituutin Voitas-verkkosivu (voitas.fi) ilmaisia liikuntavideoita. Kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat. Kevyiksi jumpiksi sopivat esimerkiksi Kehon lämmittelyä ja Voimaa ja tasapainoa -videot.

Yksin tai yhdessä voi tutustua myös muihin netissä tarjolla oleviin mahdollisuuksiin. Esimerkiksi Stage24 (oopperabaletti.fi/stage24/) tarjoaa joitakin ooppera- ja balettiesityksiä täysin ilmaiseksi verkkosivuillaan.

Jos haluaa tutustua Kansallisgalleriaan etänä, voi taideteoksia selata myös netissä (kansallisgalleria.fi/fi/search). Jäsentapaamisessa voi esimerkiksi valita tietyt taideteokset, joihin keskitytään syvällisemmin. Suomen virtuaalimuseot -verkkosivulta (museot.fi/vieraile-virtuaalimuseoissa) löytyvät kaikki Suomen museot, joissa voi vierailla virtuaalisesti.

Mikäli ulkomaiset galleriat kiinnostavat enemmän, voi netin avulla vierailla vaikkapa British Museumissa (artsandculture.google.com/

partner/the-british-museum) Lontoossa ilmaiseksi. Huomioithan, että nettiselaimet (kuten Firefox) pysyvät kääntämään verkkosivun englannin kielestä suomen kielelle, jolloin tietojen lukeminen on helpompaa.

Jospa äänestäisitkin Elonet-verkkosivulta (kavi.finna.fi), minkä vanhan suomalaisen elokuvan katsotte seuraavassa jäsentapaamisessa? Elonet tarjoaa niin vanhoja elokuvia kuin TV-sarjoja katsottavaksi maksutta.



Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:n järjestämä etäkatsomo Jyväskylässä.

Kokemuksia etäkatsomoista

Keski-Suomen Luustoyhdistys on tarjonnut keväällä mahdollisuuden katsoa etäluentoja yhdessä muiden kanssa isolta näytöltä kuin elokuvateatterissa. Tilaisuuksia on avattu myös kumppanijärjestölle.

Osallistujat ovat kokeneet yhdistyksen tilaisuudet mukavaksi tavaksi kohdata muita, saada kiinnostavaa tekemistä arkeen ja lähteä liikkeelle kotoa. Yhdessä on kahviteltu ja keskusteltu ennen luentoa, ja luuston terveydestä on jaettu tietoa.

Yhdistys on järjestänyt etäkatson jo kolmesti. Tapahtumat ovat olleet onnistuneita. Tekniikka on toiminut, ja vaikka äänentoiston kanssa on ollut välillä haasteita, ne on saatu lopulta ratkottua.

Yhdistyksen vapaaehtoisena toimiva Sanna Sokero kertoo, että usein luentotilaisuuksiin voi olla vaikeaa löytää luennoitsijoita. Lisäksi luennoitsijoille pitäisi pystyä myös mak samaan vierailuista. Nyt luentotilaisuudet on saatu järjestettyä helposti ja huomattavasti pienemmillä kuluilla. Kaatumisen ehkäisy -etäluento toimi heillä hienosti myös liikuntaryhmien markkinoinnin tukena.

Sanna kannustaa muitakin yhdistyksiä hyödyntämään etäluentoja ja niiden tallenteita yhdistysten jäsen-tapaamisissa, yleisöluentoina sekä vahvistamassa alueellista yhdistys-yhteistyötä.

Järjestetään etäkatsomo teidänkin jäsenillenne

Kiinnostaisiko etäkatson järjestäminen, mutta tarvitsette ehkä apua? Olkaa yhteydessä Luustoliittoon, Mariaan tai Tiinaan. Suunnitellaan tapahtumaa yhdessä. Olemme apunanne järjestelyissä.

Tämä artikkeli viedään Luustoliiton verkkosivuille täydentäen sitä linkeillä artikkelissa mainittuihin paikkoihin. Verkkosivuilta löydät myös lisää tietoa etäkatson järjestämisestä: muun muassa linkin Ikäinstituutin Vinkkejä etäkatson järjestämiseksi -videoon, SeniorSurf Etätalaisuudet -verkkosivulle sekä erilaisia ohjeita etäkatso-moita varten.

TEKSTI: MARIA HANNULA JA
TIINA KURONEN



Kuva: StockAdobe



Etäkatso-mossa tarvittavat välineet:

- Kannettava tietokone ja sen virtajohto
- Nettyhteys
- HDMI-kaapeli (kts. kuva), joka liitetään tietokoneen HDMI-porttiin
- Videoprojektori (löytyy useimmista kokous- ja neuvottelutiloista) ja valkoinen seinä tai valkokangas
- Videoprojektin sijaan vaihto-ehtoisesti iso televisionäyttö
- Kaiuttimen, joka vahvistaa kannettavan tietokoneen äänen



Kuvat: Pixabay

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla



Olemme olleet viime kuukaudet Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI II) -hankkeen osalta jännityksen äärellä odottaen tulevan kauden rahoituspäättöstä joulukuun haun jäljiltä. Ilokseni saankin nyt kertoa, että opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi hankkeelle rahoituksen kahdelle vuodelle. Näin ollen hanke jatkuu 31.5.2026 asti. Kaija Koon sanoja muokaten: "Korkkarit kattoon, nää vuodet on meille!"

Kahden vuoden rahoituspäätös luo osaltaan turvaa sekä mahdollistaa aiempaa paremmin pidempiaikaisten suunnitelmien tekemisen. Nyt kuitenkin katsaus ensin siihen, mitä hankkeessa on tämän kevään aikana tapahtunut ja mitä on tapahtumassa vielä toukokuun loppuun mennessä.

OTAGO-ryhmiä uusille paikkakunnille

Keväällä Luustoliiton jäsenyhdistyksissä on ollut käynnissä viisi OTAGO-ryhmää, joista neljä on ollut vertaisohjaajavetoisia. Jyväskylässä järjestettiin tänä keväänä ensimmäistä kertaa OTAGO-ryhmä. Ryhmän ohjaajana on toiminut fysioterapeuttiopiskelija.

Lisäksi OTAGO-kävelyryhmiä on käynnistynyt ainakin 9 ohjaajan toimesta usealle paikkakunnalle, kuten Hämeenlinnaan, pääkaupunkiseudulle ja Jyväskylään.

Kävelyryhmien myötä saamme arviointitietoa Tasapainoa kävelyyn -liikuntakorteista niin ohjaajien kuin osallistujienkin näkökulmista katsottuina. Ohjaajina toimii niin sote-puolen ammattilaisia kuin liikunnan vertaisohjaajia.

Vertaisohjaajille lisää tietotaitoa OTAGO-harjoittelusta

Liikunta-alan ammattilaisille ja yhdistysten vertaisohjaajille järjestettiin ensimmäistä kertaa aamupäivän pituinen yhteiskoulutus Raumalla. Yhteisen tuokion jälkeen vertaisohjaajille järjestettiin oma, tunnin pituinen ohjausharjoittelu. Palauteyhteiskoulutuksesta oli hyvää molemmista osallistujaryhmistä, ja koulutus koettiin erittäin hyödyllisenä. Tulevaisuudessa Raumalla todennäköisesti nähdäänkin OTAGO-ryhmä.

Huhtikuussa puolestaan järjestettiin yhteistyössä Eläkeliiton kanssa kaksipäiväinen OTAGO-koulutus vertaisohjaajille Hankasalmella. Koulutukseen haki peräti 31 henkilöä, joista 14 otettiin mukaan. Edustusta oli mm. pääkaupunkiseudulta, Etelä-Pohjanmaalta ja Pohjois-Savosta.

Koulutuksessa osallistujat pääsivät muun muassa pohtimaan haastavia asiakastilanteita sekä nauttimaan erään osallistujan uskomattomista senioritanssin ohjaustaidoista taukojumppien myötä. Ohjaajien soveltaessa perusharjoitteita korostui tekemisessä leikillisuus ja positiivisuus. Harjoittelun ei aina tarvitse olla niin vakavaa!

Opiskelijalaitosyhteistyö Laurea AMK:n kanssa onnistui

Kevään aikana koulutettiin fysioterapeuttiopiskelijoiden lisäksi kaatumisen ehkäisystä liikunnan keinoin kolme sairaanhoitajaopiskelijaryhmää, joista osa oli terveydenhoitajaopiskelijoita. Koulutusten tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden tietotaitoa liikumisen merkityksestä, antaa käytännönläheisiä työkaluja liikumisen edistämistyöhön sekä muistuttaa, että kaatumisista on kysyttävä systemaattisesti ikäihmisiä tavattaessa.

Liikunnan edistäminen kuuluu kaikille ammattiryhmästä riippumatta. Pienilläkin kysymyksillä, kuten miten liikut arjessa, miksi juuri sinä liikut tai millaista tukea tarvitset, voidaan edistää liikunnallista elämäntapaa.

Koulutuksista saatujen palautteiden perusteilla opiskelijat sisäistivät hyvin liikumisen edistämisen merkityksen toimintakyvyn, elämänlaa-



Kuva: Mikko Kauppinen

dun sekä kaatumisen ehkäisyn näkökulmista katsottuna. Toivottavasti tämä näkyy tulevaisuudessa entistä paremmin ammattilaisen kohdalla vähän liikkuvia.

Yhteistyö Laurea AMK:n kanssa jatkuu myös tulevana hankekautena.

Myönteinen rahoituspäätös kääntää katsetta jo tulevaan

Toukokuussa on luvassa vielä paljon suunniteltua toimintaa, kuten Tasapainoillen kohti kesää -tapahtuma Tampereella, OTAGO-ohjaajien verkostopäivä Hämeenlinnan Aulangolla, yhteistyökoulutus Keski-Suomen hyvinvointialueen kanssa ammattilaisille sekä tilauskoulutus OTAGO-harjoittelusta ja kaatumisen ehkäisystä Etelä-Pirkanmaan vertaisohjaajille. Lisäksi toukokuussa saamme painosta OTAGO-ohjaajille suunnatun käsikirjan ja luomme ohjaajien materiaalipankkiin lisämateriaalia ohjaustyön ja markkinoinnin tueksi.

Ajatuksissa siintää kuitenkin jo kestävässä alkava hankkeen toinen toimintavuosi. Moni potentiaalinen yhteistyökumppani odottikin yhtä kuummeisesti rahoituspäätöstä kuin allekirjoittanut. Ensi hankekautena saadaankin mitä todennäköisimmin laajennettua hyvinvointialueyhteistyötä sekä oppilaitosyhteistyötä hankesuunnitelman mukaisesti.

Myös vertaisohjaajakoulutukset jatkuvat hankesuunnitelman mukaisesti. Niihin on ollut suuri kysyntä ensimmäisellä kaudella, sillä molempiin koulutuksiin hakijoita oli vähintään tuplasti sen verran, mitä pystyimme koulutukseen mukaan ottamaan. Alustavien kartoitusten perusteella myös OTAGO-ryhmiä on ensi syksynä entistä enemmän.

Viedään kuitenkin ensimmäinen hankekausi ensin pakettiin ja laaditaan siitä selvitys sekä raportti opetus- ja kulttuuriministeriölle. Toki suunnittelua ja neuvotteluita käydään jo keväällä mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa, sillä monet yhteistyössä järjestettävät tapahtumat ja koulutukset suunnitellaan noin puoli vuotta aikaisemmin.

Aurinkoisia kesäpäiviä!

TEKSTI: ALIISA UOTILA

Liikettä luille

Monet toivovat esimerkiksi pystyvänsä leikkimään lastenlastensa kanssa lattialla tai pohtivat, että pääsevätkö mahdollisen kaatumisen jälkeen lattialta omin voimin ylös. Lattialle meno ja lattialta ylösnousu vaativatkin lihasvoiman lisäksi liikkuvuutta. Useimmiten nämä siirtymiset ohjeistetaan toispolvisoisonta-asentoon hyödyntäen.

Lattialle menoa ja ylösnousua voikin aluksi harjoitella askelkyykistysliikkeellä, joka kehittää alaraajojen lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Harjoitteen voi tehdä aluksi paikallaan mahdollisimman suurella liikeradalla.

Askelkyykistys

- Tee liike aluksi mielellään seinän lähtettyvillä tai pidä vieressä esim. hyvin pystyssä pysyvää nojatuolia, josta voit tarvittaessa ottaa tukea. Tarkista, että sinulla on riittävästi tilaa tehdä liike.
- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Laita kädet lantiolle tai anna niiden olla rentona vartalon sivulla.
- Ota askel eteenpäin. Selkä pysyy suorana ja vartalo kallistuu lonkista hieman eteenpäin.
- Kyykisty askelasennosta sinulle sopivaan syvyyteen. Mahdollisuuksien mukaan ja omia tunteita kuunnellen voit kokeilla, pääsetkö niin syvälle, että takimaisen jalan polvi koskettaa lattiaa. Sinä määrität itse liikkeelle sopivan liikelaajuuden!
- Ponnista takaisin ylös etummaisesta jalan lihaksia aktivoimalla. Tee sama toisella jalalla.
- Pidä polvet ja varpaat suunnattuina eteenpäin koko liikkeen ajan.
- Liikkeen voi tehdä myös paikallaan, jolloin tasapainon ylläpitäminen on helpompaa.
- Toista liike kuntosi mukaan 6–12 kertaa.

TEKSTI: ALIISA UOTILA

KUVA: ATTE MÄLÄSKÄ



Vuoden 2024 Luustoteko -palkinto Kymenlaakson hyvinvointialueelle

Reilu vuosi sitten käynnistyneistä hyvinvointialueista on saatu pääosin kuulla vain huonoja uutisia. Nyt Luustoliitolla on tarjolla poikkeus uutisvirtaan: Kymenlaakson hyvinvointialue on tehnyt hyvää työtä osteoporoosia sairastavan potilaan parhaaksi.

Kymenlaaksossa on panostettu määrätietoisesti ja pitkäjänteisesti osteoporoosin hoitoketjun kehittämiseen jo vuosien ajan. Luustoliiton viime vuonna julkaiseman valtakunnallisen potilaskyselyn (N= 1242) vastauksissa kehittäminen näkyi.

Sen lisäksi, että Kymenlaakson hoitoketjun eri osa-alueet näyttävät toteutuvan monin osin keskimääräistä paremmin, kuuden eri osa-alueen osalta tehdyssä potilasarviossa Kymenlaakso oli kaikkien arvioitujen osa-alueiden osalta ainoana hyvinvointialueena keskiarvon yläpuolella.

- Kymenlaakson hyvinvointialueen kehittämistyö näkyi selkeästi kyselyn analyysissä. Luustoliitto myöntää Kymenlaakson hyvinvointialueelle Vuoden 2024 Luustoteko -palkinnon täysin ansiosta, tote-

si professori emeritus ja Luustoliiton puheenjohtaja Timo Strandberg palkinnon luovutustilaisuudessa helmikuussa Kotkassa.

Vuoden 2024 Luustoteko -palkinto on Luustoliiton historian ensimmäinen. Sen myöntäminen juhlistaa samalla Luustoliiton 20-vuotista toimintaa. Jatkossa palkinto myönnetään vuosittain sosiaali- ja terveydenhuollon edustajalle tai organisaatiolle, joka on tehnyt hyvää työtä osteoporoosia sairastavan parhaaksi.



Kymenlaakson hyvinvointialueen luustohoitaja ja myös Luustoliiton hallituksen jäsen Jenni Lehtinen esitteli Kotkassa järjestetyssä palkinnonluovutustilaisuudessa Kymenlaaksossa tehtyä pitkäjänteistä kehittämistyötä.

Liity jäseneksi

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

Jäsenmaksu sisältää muun muassa paikkakuntakohtaiset ja valtakunnalliset jäsenedut, Luustoliiton sähköisen Luustoviesti-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.

Tiesitkö tätä? Luustoliitto 20 vuotta, osa 2

Luustoliitto juhlii tänä vuonna 20-vuotista taivaltaan. Julkaisemme vuoden 2024 joulukaisessa Luustotieto-lehdessä paloja menneisyydestä. Tiesitkö näitä asioita liiton historiasta?

- Vuonna 2005 Luustoliitto, silloiselta nimeltään Osteoporoosiliitto, laati terveydenhuollon ammattilaisille laatusuosituksen siitä, miten DXA-luuntiheysmittauksen tuloksia pitäisi tulkita.
- Vuonna 2006 liitto laati yhteistyössä UKK-instituutin kanssa tieteelliseen näyttöön pohjautuvat luuliikuntasuositukset eri ikäkausille ja osteoporoosia sairastaville.
- Vuonna 2006 liitto alkaa julkaista Osteo-nimistä jäsenlehteä neliväripainoksena (nykyiseltä nimeltään Luustotieto-lehti).
- Vuonna 2008 liitto teki aloitteen valtioneuvostolle väestön

D-vitamiinin puutteen korjaamiseksi. Vuonna 2009 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan D-vitamiini työryhmä aloitti toimintansa. Vuonna 2010 ikäryhmettyneet saivat uudet ravitsemussuositukset: 60 vuotta täyttäneille suositeltiin 20µg D-vitamiinilisää. Vuonna 2011 lapset ja nuoret saivat uudet D-vitamiinisuositukset.

- Vuonna 2009 liitto julkaisi Kansallinen osteoporoosiohjelman tukemaan osteoporoosin hoidon kehittämistä Suomessa.
- Vuonna 2009 liitto teki aloitteen valtioneuvostolle osteoporoosilääkityksen erityiskorvattavuudesta. Vuonna 2010 liitto luovutti peruspalveluministerille aloitteen

20 v Luustoliitto

Luuston puolesta jo 20 vuotta

osteoporoosilääkityksen erityiskorvattavuudesta. Vuonna 2011 liitto luovutti peruspalveluministerille aloitteen osteoporoosin paremman ennaltaehkäisyn, diagnostisoinnin, hoidon ja kuntoutuksen puolesta.

- Vuonna 2010 liitto voitti vuoden 2009 vuosikertomuksellaan PriceWaterhouseCoopersin Avoin raportti -kilpailun.

Liiton toiminnan kehittäminen yhteistyöllä

Luustoliitto on perustettu aikoinaan potilasjärjestöksi. Jotta liitto voisi aidosti toimia osteoporoosia sairastavien parhaaksi, on olennaista saada jäsenet mukaan liiton toiminnan kehittämiseen.

Luustoliitolla onkin useita erilaisia ryhmiä, joissa jäsenyhdistysten edustajat ovat mukana kehittämässä liiton toimintaa yhdessä liiton hallituksen ja työnteekijöiden edustajien kanssa. Lisäksi liiton hallituksessa on osteoporoosia sairastavien edustus, ja se on kirjattu myös liiton sääntöihin: tällä hetkellä liiton ensimmäinen varapuheenjohtaja, yksi hallituksen jäsen sekä hallituksen varajäsenet,

joista toinen toimii samalla hallituksen talousasiantuntijana, edustavat osteoporoosia sairastavia.

Parhaillaan liitossa toimii seuraavat työryhmät, joissa kaikissa osteoporoosia sairastavien edustus on huomioitu:

- Liiton hallituksen kokousten valmisteleva elin Työvaliokunta, jossa jäsenenä ovat liiton puheenjohtajisto, hallituksen talousasiantuntija ja toiminnanjohtaja.
- Yhdistysten äänen kuuluviin tuova Elinvoimaa yhdistykseen -työryhmä, jossa on mukana yhdistysten edustajia ympäri Suomen sekä yleistoiminnan järjestösuunnittelija.
- Liiton tulevaisuuden toimintaa kehittävä Strategiaryhmä, jossa on mukana hallituksen edustaja, kaksi yhdistysten edustajaa, kurssitoiminnan suunnittelija ja toiminnanjohtaja.
- Liittokokouksia valmisteleva Vaa-litoimikunta, jossa jäsenenä ovat

yhdistysten edustaja, hallituksen edustaja, yleistoiminnan järjestösuunnittelija sekä toiminnanjohtaja.

- Henkilöstön palkkausjärjestelmää kehittävä Palkkatyöryhmä, jossa on mukana 1. varapuheenjohtaja, kurssitoiminnan suunnittelija, viestinnän ja jäsenpalveluiden suunnittelija sekä toiminnanjohtaja.
- EKKI II -hankkeen ohjausryhmä, jossa on ulkopuolisten asiantuntijoiden lisäksi yhdistysten edustaja, liikuntasuunnittelija sekä yleistoiminnan järjestösuunnittelija.
- Asiakasraati, jossa kuka tahansa mukaan liittyvä jäsen voi kertoa mielipiteensä liiton toimintaan liittyvistä asioista.

Myös sinä voit vaikuttaa! Kun seuraavan kerran etsitään mukaan jäseniä tai yhdistysten edustajia työryhmiin tai ehdokkaita hallituksen jäseneksi, ilmoittaudu ihmeessä mukaan. Näin liitosta saadaan aina vain paremmin jäseniään palveleva järjestö.



Kuva: Pexels

Tuettu loma 2024

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

Loma sisältää majoituksen jaetus-
sa 2 hengen huoneessa, täysihoidon
sekä ohjelman. Loma järjestetään So-
siaali- ja terveystieteiden Veikka-
usvoittovaroista myöntämällä avus-
tuksella.

Lomalle voivat hakea osteopo-
roosia sairastavat ja heidän lähei-
sensä. Tuetun loman voi saada kor-
keintaan 3 vuoden välein ja enintään
3 kertaa 10 vuoden aikana. On tärke-
ää, että perustelet hakemuksesi ta-

loudellisin, sosiaali-
sin ja/tai terveydelli-
sin perustein.

**Hyvinvointi-
omat ry:n kanssa
järjestettävä loma**

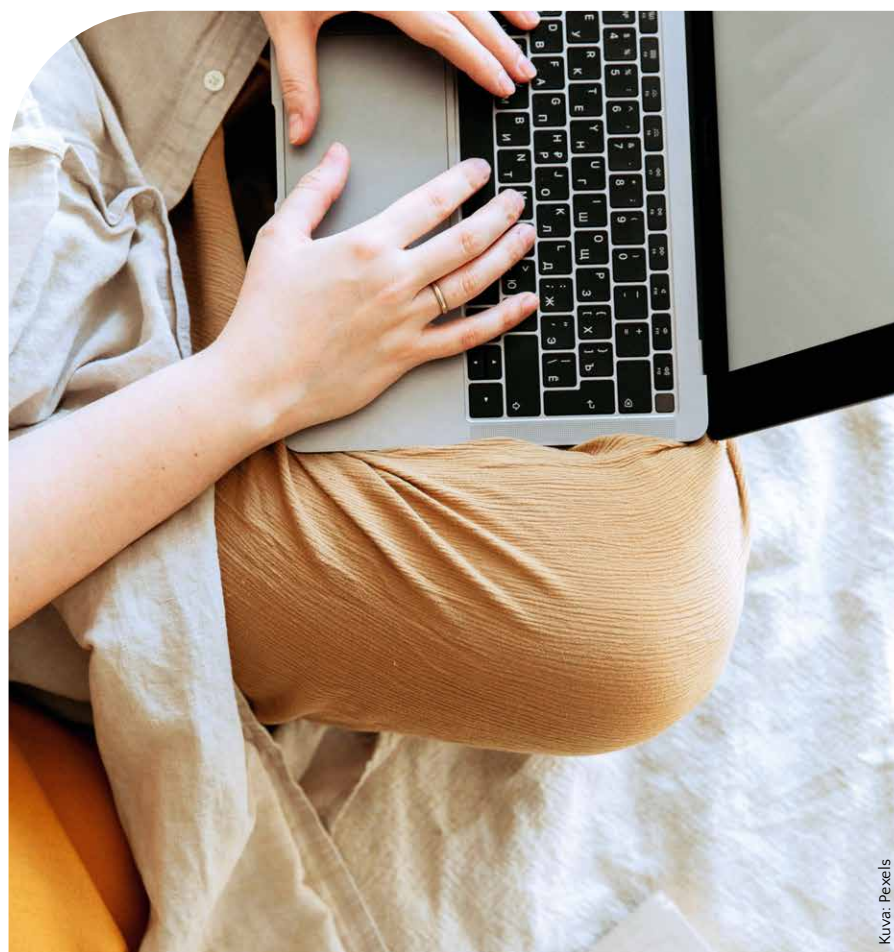
- **Yhdessä enemmän -loma
aikui-sille:** Spa Hotel Kruunu-
puisto (Punkaharju), 9.-14.9.2024.
Loman omavastuuosuus:
130 €/hlö/5 vrk. Hakuaika:
8.4.-9.6.2024

Hae lomalle: [lotu.lomajarjestot.fi/
calendar/HYVINVOINT/welcome](https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/HYVINVOINT/welcome)

Voit myös pyytää paperisen haku-
lomakkeen Luustoliitosta soittamalla
numeroon 050 539 1441.



Kuva: Pixabay



Kuva: Pexels

Luustotieto-lehti sähköisenä?

Luetko Luustotieto-lehden
enemmän sähköisenä? Me-
neekö postitettu lehti suoraan
paperinkeräykseen? Vaihda tilaus
sähköiseen ja säästät samalla luon-
toa! Lisäksi sähköinen lehti kulkee
mukanasi vaikkapa älypuhelimessa.

Mikäli et halua jatkossa enää pa-
perista lehteä, ilmoitathan asiasta
sähköpostitse osoitteeseen **toimisto@
luustoliitto.fi**. Kirjoita viestin otsikoksi
"Luustotieto-lehti" ja ilmoita viestis-
sä vähintään nimesi, sähköpostiosoit-
teesi, mahdollinen jäsenyhdistykse-
si sekä jäsennumerosi tai katuosoit-
teesi. Kerro viestissä myös selkeästi,
että haluat vaihtaa tilauksen sähköi-
seen lehteen.

Sähköisen lehden tilanneille lähe-
tetään linkki lehden verkkoversioon
aina lehden ilmestymispäivänä. Säh-
köinen versio otetaan käyttöön vuo-
den 2024 aikana.

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 siis 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 10

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

Miten mukaan?

Tämä kutsu on henkilökohtainen ja osoitettu juuri sinulle. Asiakasraadissa et edusta yhdistystäsi, vaan ainoastaan itseäsi ja omia mielipiteitäsi.

Asiakasraatiin voit liittyä lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi. Kirjoita viestisi otsikoksi Asiakasraati, ja ilmoita viestissäsi mahdollinen jäsenyhdistyksesä sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi. Kerro viestissä myös, että haluat liittyä Luustoliiton Asiakasraatiin.

Tieto asiakasraadın jäsenyydestä

lisätään jäsenrekisteriin. Voit milloin tahansa pyytää poistamaan tietosi asiakasraadista, jolloin et enää saa asiakasraadille suunnattuja viestejä. Tiedon poistaminen ei vaikuta jäsen-tietoihin tai jäsenyyteen. Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja.



Etäluennot 2024

Luustoliitto käynnisti alkuvuonna koko vuoden kestävä etäluentosarjan. Etäluennot jatkuvat uusilla teemoilla jälleen syyskuussa. Luentojen aiheisiin voit tutustua alta.

Tulevat luennot:

- 18.9.2024 klo 16.30–17.45: Ikääntyminen ja toimintakyky
- 16.10.2024 klo 16.30–17.45: Lasten ja nuorten luuston terveys
- 20.11.2024 klo 16.30–17.45: Omahoidon webinaari
- 18.12.2024 klo 16.30–17.45: Voimavarat pitkäaikaissairaudessa

Etäluennoille ei tarvitse ilmoittautua, mutta jokaiselle luennotte mahtuu 300 ensimmäistä osallistujaa. Luennot tallennetaan Omahoidon webinaaria lukuun ottamatta. Tallenteet julkaistaan luennon jälkeen Luustoliiton YouTube-kanavalla osoitteessa youtube.com/@luustoliitto. Lisätietoja ja linkin luennoille löydät liiton kotisivuilta osoitteesta luustoliitto.fi/etaluennot.



Kuva: Pexels

Tue toimintaamme

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

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

Voit myös tehdä suoran tilisiirron haluamallasi summalla Suomen Luustoliitto ry:n keräystilille: FI40 8146 9710 2878 88. Muistathan merkitä maksuun 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 keräyslupan mukaisesti johonkin lahjoitushetken keräyskohteista). Viitenumero: 1261

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



Kuva: Pexels



Uusia potilasohjeita julkaistu

Luustoliitto on julkaissut kaksi uutta potilasohjetta: ikääntyneille suunnatun kaatumisen ehkäisyn lyhytoppaan sekä päivitetyn Diabetes ja luuston terveys -potilasohjeen. Voit tilata esitteitä Luustoliiton verkkokaupasta osoitteesta luustoliitto.fi/materiaalit. Ehkäise kaatumisia -esitteen etusivuun voit tutustua myös tämän lehden sivulla 30.

Hyvinvointialueyhteistyössä luodaan palvelupolkuja

Luustoliitto ja OVA-hanke tekee parhaillaan yhteistyötä kahden hyvinvointialueen, Kanta-Hämeen ja Varsinais-Suomen, kanssa osteoporoosia sairastavien palvelupolun luomiseksi yhteistyössä alueen ammattilaisten kanssa. Palvelupolulle tulee tietoa ja tukea sairastavalle hyvinvointialueen osteoporoosin hoidon kulusta sekä palveluista. Palvelupolkuun voidaan kuvata hyvinvointialueen palvelujen lisäksi myös kuntien ja järjestöjen palveluita ja toimintaa. Luustoyhdistysten osalta tuodaan esille etenkin vertaistuen saamisen eri mahdollisuuksia.

Kanta-Hämeen hyvinvointialueella palvelupolkuja on kuvattu jo useamman vuoden ajan eri sairauksiin ja elämäntilanteisiin. Siellä on jo pitkään käytetty tiettyä palvelupolun mallia, johon parhaillaan liitetään osteoporoosia sairastavan eri palveluita ja toimintaa alueella. Polkua on kehittämässä ammattilaisia niin erikois- kuin perusterveydenhuollosta, muun muassa ravitsemusterapeutti, murtumahoitaja-kipsaaja ja eri alojen lääkäreitä. Mukana on myös paikallisen luustoyhdistyksen puheenjohtaja, Luustoliiton toiminnanjohtaja ja OVA-hankkeen järjestösuunnittelija. Jälkimmäiset ovat tuoneet työskentelyssä esille osteoporoosia sairastavan näkökulmaa.

Varsinais-Suomen hyvinvointialueella osteoporoosin palvelupolku on alueen ensimmäinen palvelupol-

ku. Suunnittelu on alkanut siitä, mikä olisi heidän palvelupolkunsa yleinen malli, johon jatkossa kaikki heidän palvelupolkunsa rakennettaisiin. Asiakkaalle näkyvä palvelupolku kehitetään täysin alusta alkaen. Palvelupolulla tullaan hyödyntämään Luustoliiton ja Varsinais-Suomessa toimivien luustoyhdistysten Lähellä-palvelussa näkyviä toimintailmoituksia.

Nyt luotavat palvelupolut suunnitellaan helposti löydettäviksi hyvinvointialueiden verkkosivuilta. Myös palvelupolun käytettävyyteen ja selkeyteen kiinnitetään huomiota. Asiakkaan on tärkeää löytää palvelupolulta tarvitsemansa tieto mahdollisimman helposti. Kanta-Hämeessä palvelupolku tulee myös hyvinvointialueen puhelinsovellukseen ("äppiin").

Toivotaan, että liitto pääsee jatkossa myös muille hyvinvointialueille kehittämään osteoporoosia sairastavien palvelupolkuja yhdessä jäsenyhdistysten kanssa.



Kuva: Pexels



Kuva: Pexels

Vahva minä -kurssi

Pohditko, miten pääsisit osteoporoosin omahoidon tavoitteisiin? Mietityttääkö arki nivelreuman kanssa? Tukea kahden pitkäaikais sairauden kanssa elämiseen saat Reumaliiton ja Luustoliiton yhteiseltä kurssilta. Kurssille on mahdollisuus osallistua mistäpäin Suomea tahansa, sillä kurssi järjestetään kokonaan etänä!

Kurssi alkaa 9.10.2024 ja sen haku aika on 18.6.-15.9.2024.

Maksuton kurssi on suunnattu aikuisille, joilla on

- todettu osteoporoosi tai osteopenia sekä
- nivelreuma.

Lue lisää: luustoliitto.fi/yhteistyykurssi

Luustoliiton kurssikalenteri täydentyy vuoden mittaan. Ajankohtaiset kurssit löydät: luustoliitto.fi/kurssit.

Uusia lyhytvideoita Luustoliiton YouTubessa

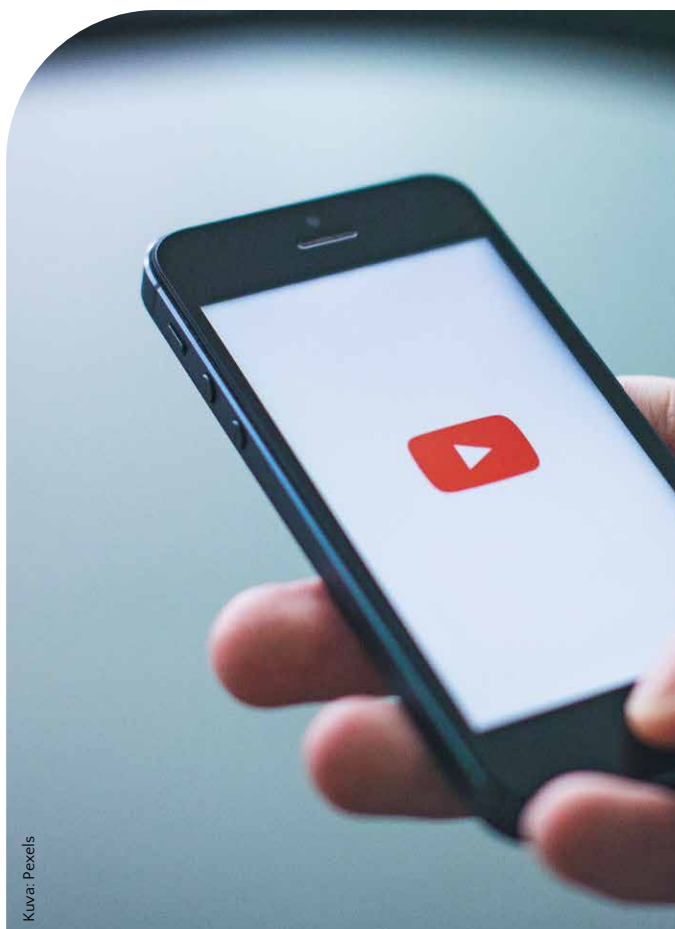
Luustoliiton kurssitoiminta on julkaissut YouTubeissa uusia lyhytvideoita, joissa käydään tietois kumaisesti läpi osteoporoosin omahoidon osa-alueet.

Uudet videot:

- Osteoporoosi ja monipuolinen ravinto
- Osteoporoosi ja kalsium
- Osteoporoosi ja D-vitamiini
- Osteoporoosi ja liikunta
- Osteoporoosi ja kaatumisen ehkäisy

Videoiden sisältö pohjautuu osteoporoosin Käypä hoito -suositukseen vuodelta 2020 sekä Luustoliiton Löytöretki omahoitoon -osteoporoosi ja osteopenia -esitteeseen. Videoista voit saada tukea osteoporoosin omahoito-osaamisen vahvistamiseen sekä tietojen kertaamiseen.

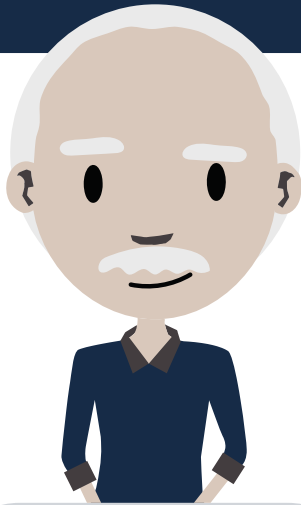
Lisäksi löydät Youtubesta uuden lyhytvideon, jossa asiantuntijalääkäri kertoo aiheesta Osteoporoosi sairautena.



Kuva: Pexels



POTILASOHJE EHKÄISE KAATUMISIA



Ehkäise kaatumisia ja kaatumisista aiheutuvia murtumia

- Kaatumiset ovat yleisin iäkkäiden tapaturmatyyppi. 65 vuotta täyttäneistä joka neljäs ja 80 vuotta täyttäneistä joka toinen kaatuu vuosittain. Kaatuminen lisää myös uuden kaatumisen riskiä.
- Kaatumiset aiheuttavat hoitoa vaativia vammoja, joista osa on hyvin vakavia (kuten aivovammat ja lonkkamurtumat). Kaatumiset lisäävät myös ennen aikaisen kuoleman riskiä.
- Jos sairastat osteoporoosia, kaatumisen ehkäisy on erityisen tärkeää: luustosi lujuus on heikentynyt ja se voi murtua täysin harmittoman tuntuksessa tilanteessa. Pääosa osteoporoosia sairastavien murtumista ja lonkkamurtumista tulee kaatumisten yhteydessä.
- Vaikuta kaatumisten ja niiden aiheuttamien murtumien riskiin: pidä itsesi ja kotisi kunnossa.

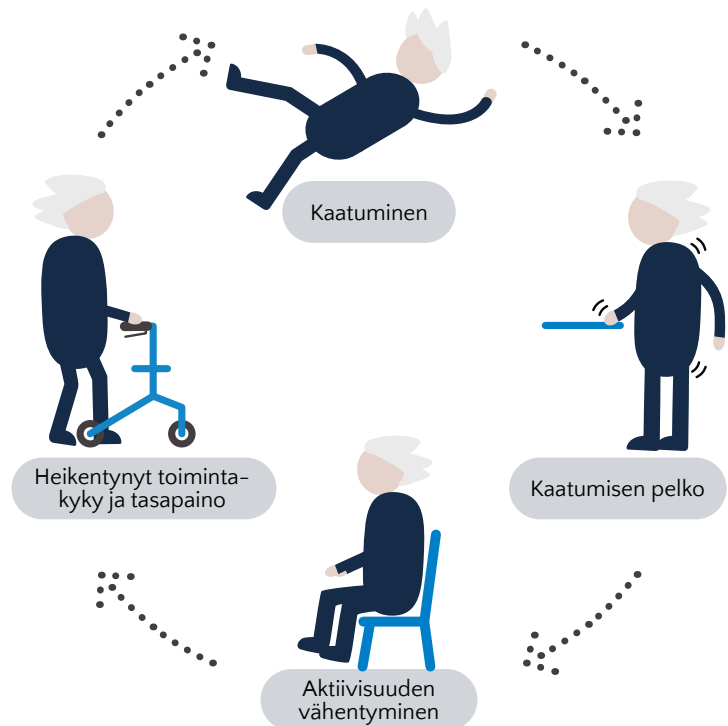
Kaatumisen riskitekijät

Kaatumisille on olemassa useita erilaisia riskitekijöitä. Kiire, heikko ravitsemus, huonot kengät ja vähäinen liikkuminen ovat esimerkkejä asioista, jotka lisäävät kaatumisriskiä. Toisaalta näihin voit myös itse vaikuttaa omilla valinnoillasi. Osa riksitekijöistä on puolestaan sellaisia, joihin et itse voi vaikuttaa. Näitä ovat

- ikääntyminen
- sukupuoli: naiset kaatuvat useammin kuin miehet, mutta miehet saavat kaatumisesta useammin vakavia vammoja
- monet perinnölliset sairaudet
- aiemmat kaatumiset – ne ennakoivat vahvasti uusia kaatumisia

Älä anna kaatumisen pelon pysäyttää elämäsi

Varovainen kannattaa olla, mutta liika varovaisuus ja kaatumisen pelko voivat rajoittaa elämäsi. Kaatumisen pelko voi myös aiheuttaa kierteen, joka jopa lisää kaatumisen riskiä.



Luustoliitto on julkaissut uuden Ehkäise kaatumisia -potilasohjeen. Esite on nelisivuinen ja sisältää vinkkejä muun muassa kodin turvallisuuden parantamiseen sekä muihin kaatumisen ehkäisyn keinoihin. Voit tilata esitteen verkkokaupastamme (luustoliitto.fi/materiaalit) tai puhelimitse (050 539 1441).

Jäsenkysely 2024

Haluamme kehittää toimintaamme ja tietää, mitä hyötyä koet saaneesi palveluistamme. Kysely on suunnattu ensisijaisesti henkilöille, joilla on todettu osteopenia tai osteoporoosi, mutta kaikki palaute on meille arvokasta.

Vastaamalla tähän kyselyyn sinulla on mahdollisuus vaikuttaa liiton valtakunnalliseen toimintaan sekä palveluiden kehittämiseen. Voit paperilomakkeen sijaan vastata kyselyyn myös sähköisesti osoitteessa surveymonkey.com/r/luustoliitto2024. Vastaathan kyselyyn vain kerran.

Vastaa kysymyksiin, leikkaa kysely irti ja postita vastauksesi kirjekuoressa 15.6. mennessä osoitteeseen

Suomen Luustoliitto ry
Oltermannintie 8
00620 Helsinki

Kiitos ajastasi, mielipiteesi on meille tärkeä!

1. Ikä

- ☐ Alle 30 vuotta
- ☐ 30–65 vuotta
- ☐ 66–79 vuotta
- ☐ 80 vuotta tai enemmän

2. Sukupuoli

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ Muu
- ☐ En halua vastata

3. Vastaa seuraaviin väittämiin.

Luustoliiton jäsenpalveluita ovat mm. esitteet, Luustotieto-lehti, sosiaalisen median viestintä, verkkosivut, Luustoviesti-utiskirje, etäluennot, tuetut lomat ja yleinen neuvonta.

Jos huomaat, ettei kysymys koske sinua tai et ole käyttänyt kyseistä Luustoliiton palvelua, valitsethan tällöin *en osaa sanoa* -vaihtoehdon.

	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	En osaa sanoa	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä
Luustoliiton kautta olen saanut mielekästä tekemistä arkeeni	☐	☐	☐	☐	☐
Luustoliiton avulla olen ymmärtänyt, ettei osteopenia/osteoporoosi määrittele minua ihmisenä	☐	☐	☐	☐	☐
Luustoliiton kautta olen saanut minulle yhteisön, johon kuulua	☐	☐	☐	☐	☐



4. Vastaa seuraaviin väitteisiin. Valitse vaihtoehdot, jotka mielestäsi parhaiten kuvaavat kokemustasi tai tekemiäsi arjen muutoksia kuluneen 12 kk aikana.

	Valitse paras vaihtoehto						Arvioi liiton roolin merkitystä muutoksessa				
	Vähentynyt merkittävästi	Vähentynyt hieman	Ei muutosta / en osaa sanoa	Lisääntynyt hieman	Lisääntynyt merkittävästi		Ei lainkaan merkityksellinen	Osittain merkityksellinen	Erittäin merkityksellinen	En osaa sanoa	
Ymmärrys luustoterveyellisestä ravitsemuksesta	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Luustoterveylliset valinnat ruokavaliossa	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Ymmärrys liikkumisen merkityksestä luuston terveyteen	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Arkiaktiivisuus (esim. kotityöt, asiointi kävellen tai pyörällä, muu arkiliikunta, istumisen tauottaminen)	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Ymmärrys kaatumisen ehkäisyn kokonaisuudesta	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Kaatumisen ehkäisyn toimenpiteet (esim. kotiympäristö, varusteet)	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Ymmärrys vertaistuen merkityksestä	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Vertaisuuden kokemukset	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Ymmärrys omahoidon kokonaisuudesta	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Omahoitoon panostaminen	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Tieto Luustoliiton palveluista ja toiminnasta	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Osallistuminen Luustoliiton toimintaan (tuetut lomat, etäluennot ja -tapaamiset, muut tilaisuudet, koulutukset, kurssit)	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Luustoliiton painetun materiaalin hyödyntäminen (esim. esitteet, Luustotieto-lehti)	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Luustoliiton sähköisen materiaalin hyödyntäminen (esim. itsehoitopolku, verkkosivut, uutiskirje)	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	
Luustoliiton muiden palveluiden hyödyntäminen (esim. sosiaalinen media, neuvonta ja muu tuki)	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	

5. Tarkenna kysymyksen 4 vastauksiasi: Miten Luustoliitto on pystynyt tukemaan positiivisia muutoksia?

6. Tarkenna kysymyksen 4 vastauksiasi: Miten Luustoliitto olisi voinut tukea sinua paremmin?

7. Mitkä ovat mielestäsi 3 yhteiskunnallisesti tärkeintä asiaa tai ilmiötä, joihin Luustoliiton tulisi panostaa tulevaisuudessa?

8. Minkä Luustoliiton jäsenyhdistyksen jäsen olet vai oletko Luustoliiton henkilöjäsen?





Edellisessä Luustotieto-lehdessä lukijoiden tuli etsiä lehden sivuilta poimittuja virkkeitä. Nostot löytyivät sivuilta **25, 22, 5, 21, ja 14**. Saimme jälleen paljon vastauksia, ja arvoimme osallistujien kesken tuttuun tapaan kolme voittajaa. Tällä kertaa onni suosi seuraavia lukijoita:

Kirsti Närhi, Jyväskylä

Liisa Rantavuori, Kauhava

Terttu Vuori, Espoo

Onnittelut voittajille! Palkinnot postitetaan lähipäivinä.

Tämänkertaisena lukijakilpailuna tulee ratkoa perinteinen ristikko. Selvitä, mikä sana muodostuu vaakariville. Osallistuaksesi arvontaan lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon pe 9.8.2024 mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen **Suomen Luustoliitto ry, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki**.

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

1. Tästäkin lehdestä löytyvä välipalavinkki
2. Tietokoneen näytöllä näkyvä kuvake, jota voit liikuttaa esimerkiksi hiiren avulla
3. Toimintatapa, jonka avulla myös jäsenet voivat vaikuttaa liiton toimintaan
4. Yksi luustoterveyden kulmakivistä ja tässäkin lehdessä laajasti käsitelty aihe
5. Tämänkin voit tilata nyt sähköisenä
6. Luustoliitolle 2024 on tällainen
7. Palkinto, joka myönnettiin ensimmäisen kerran alkuvuonna
8. Täältä löydät muun muassa liiton etäluentojen tallenteet
9. Kehittää liiton strategiaa
10. Erityisesti kesällä ajankohtainen herkku, joka voi sisältää myös luustolle tärkeää kalsiumia
11. Jos vastaat siihen 15.6. mennessä, voit vaikuttaa Luustoliiton toiminnan kehittämiseen



Tapahtumakalenterissa Luustoliiton jäsenyhdistykset ilmoittavat tulevasta tapahtumistaan. 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

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4,
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

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

Jäsensihteeri ja rahastonhoitaja

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

LUUSTOHOITAJAT

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

TAPAHTUMAT

Kesäretki Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäiville **ke 12.6.** Heinolaan. Yhteiskuljetus Mikkelistä, jos osanottajia on vähintään 15. Lähtö klo 8 ja paluu klo 21.30. Maksu jäseneltä 90 € ja muilta 110 €. Tiedustelut Mirja Koski, 050 3008246.



Kuva: Pexels

Taatterimatka ruokailuineen Ristiinan kesäteatteriin **su 14.7. klo 17** näytökseen. Yhteiskuljetus Pieksämäeltä ja Savonlinnan suunnalta Mikkelin kautta, jossa ruokailu ja jos lähtijöitä on riittävästi. Tarkemmin matkasta kustannuksineen ilmoitetaan lähtijöille sähköpostilla, kirjeellä tai puhelimitse.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

TAPAHTUMAT

Kokoontumiset kuukauden toinen tiistai **klo 16–17.30** Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4), ellei toisin ilmoiteta. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä Seurat ja järjestöt -palstalla sekä jäsenkirjeissä.

10.9. luontoretki (paikka ilmoitetaan myöhemmin)

8.10. tutustumme Mikkelin Ortodoksisen kirkkoon (Paavalinkatu 4)

12.11. vieraana fysioterapeutti Fysios Mehiläinen Mikkelistä

10.12. pikkujoulut

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna **torstaisin klo 14–15** Fysios Mehiläisessä (Savilahdenkatu 16), hinta 6 €/kerta. Syyskausi 12.9.–12.12. Uuden ryhmään tulijan on ensin varattava aika fysioterapeutilta alkukartoitusta ja ohjausta varten, hinta 72 €/60 min. Mainitse kuuluvasi luustoyhdistykseen, niin käynneistä ei veloiteta poliklinikkamaksua. Ajanvaraus 010 237 700 tai mehilainen.fi/ajanvaraus.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen liikuntaryhmiin, esim. Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskimäenkatu 2), hinta 35 €/kausi. Syyskausi 11.9.–11.12. Ohjaajana fysioterapeutti Leena Kämppe. Ilmoittautumisen paikan päällä tai 050 339 3181. Lisätietoja muista ryhmistä Leena Kämppe.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhdyshenkilöt

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

TAPAHTUMAT

21.5. klo 12 osallistumme kaupungin Eri-tyisliikunnan ERLI:n **kevätiliikuntatempaukseen** Hiekanpään rantapuistossa (varsinaista kk-kokoontumista Neuvokkaassa ei toukokuussa ole).

Syksyllä kokoontumiset **kuukauden toinen maanantai** Järjestöalo Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6). Tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Paikallisen seurapalstalla. HUOM! Kokoontumispäivä muuttunut!

9.9. klo 17 vieraana yhdistyksen liikuntavastaava, Eloisan fysioterapeutti Satu Auvinen: "Luustokuntoutujan liikunta osana omahoitoa"

14.10. klo 16 Luustoviikon asiaa

11.11. klo 16 aihe vielä avoin

9.12. klo 16 pikkujoulut

LIIKUNTA

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

Yhdistysten yhteinen **Sauvakävelyryhmä keskiviikkoisin klo 13**, lähtö Tasakadulta.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

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

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

VERTAISTUKI-ILTAPÄIVÄT:

23.5. Kevätretki Sulosaaren laavulle **klo 12**, lähtö Casinon pihalta
26.9. klo 15.30 vieraana apteekkari Leena Sipilä Savonlinnan Uudesta Apteekista

LIIKUNTA

Sauvakävelyryhmä maanantaisin klo 13. Lähtö Sokoksen sisäpihalta (tauko kesä- elokuu).

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

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

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

khluusto@gmail.com

Puheenjohtaja, tiedotus ja talous

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

Sihteeri ja jäsenrekisteri

Marjo Tauru, 050 4640 283
taurumarjo@gmail.com

TAPAHTUMAT / HÄMEENLINNA

Infopisteet 21.5. klo 10–13 OLKA-pisteellä Keskussairaalassa ja 23.5. klo 12.30–14 Viipurintien terveysaseman ToPi-pisteellä,

Luustokahvila 24.5. Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1, Huone 101) klo 14. Vieraina Martoista Jaana Lehtbäck aiheenaan ”72 h kotivara”.



Kirjallisuuspiiri 29.5. klo 13–14 Hämeenlinnan pääkirjastossa.

Luustojumppa maanantaisin klo 16–17 Keinusaaren liikuntasalissa toukokuun ajan.

Kimppakävely torstaisin klo 12 OTAGO-ohjelmaa mukaillen. Lähtö torilta toukokuun ajan.

Ulkoilupäivä 6.6. klo 14–16 perinteiseen tapaan Aulangon luontoliikuntakeskuksessa.

Kesäretki 12.6. ja 26.6. Saariston rengastielle. Molemmat bussit varattiin nopeasti. Kysy peruutuspaikkoja Ritva-Liisalta.

TAPAHTUMAT / FORSSA

Toiminnasta saat tietoa Tarja Paulukselta, 050 468 2596

TAPAHTUMAT / RIIHIMÄKI

Toiminnasta saat tietoa Mirja Korhoselta, 040 570 6191

LISÄTIETOA

Jäsenkirje 2/2024 Ilmestyy elo-syyskuussa. Yhdistyksen kotisivuilla on ajan-kohtaiset tiedot tapahtumista: luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

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

Jäsenvastaava

Mirja Kalima, 040 051 7223
mirja_kalima@hotmail.com

TAPAHTUMAT

Kesäretki Marjatan alppiruusupuistoon Laukaan Vuonteelle (Tarvaalantie 121) ke 12.6. klo 15. Lähtö Harjun tilausajolaiturilta (Harjukatu 6) klo 14.30 henkilöautoilla. Retkikahvit Tertan kahvilassa. Hinta 5 € (sis. kahvit ja kuljetus). Ilmoittautumisen yhteydessä kerro ruoka-aineallergiat ja tuletko järjestetyllä vai omalla kyydillä. 15 ensimmäistä mahtuu mukaan. Maksu Luustoyhdistyksen tilille: FI12 4762 0010 0891 00 ja ilmoittautuminen ke 5.6. mennessä Mirja Kalimalle: 040 051

7223 (ensisijaisesti tekstiviestillä) tai mirja_kalima@hotmail.com.

Riihivuoren **Kesäteatteri** Muuramessa (Riihivuorentie 313) ke 3.7. klo 19. Topi Sorsakosken tarina yhteistyössä K-S Kilpi ry:n kanssa. Lähtö Liukon liikenteen bussilla Harjun tilausajolaiturilta (Harjukatu 6) klo 17.50. Hinta 25 € jäsen ja 30 € ei-jäsen (sis. lippu, kahvit ja kyyti). Ilmoittautumisen yhteydessä kerro ruoka-aineallergiat sekä valitsemasi tarjoilu: kahvi/tee ja pulla tai kahvi/tee ja karjalanpiirakka+munavoi. Ilmoita tuletko bussilla vai omalla kyydillä. 20 ensimmäistä mahtuu mukaan. Maksu Luustoyhdistyksen tilille: FI12 4762 0010 0891 00 ja ilmoittautuminen su 9.6. mennessä Sanna Sokerolle 040 729 3120 (ensisijaisesti tekstiviestillä) tai sanna.sokero@saunalahti.fi.

LIIKUNTA

Tasapainojumppa jatkuu syksyllä: ryhmät jatkaville ja uusille.

LISÄTIETOA

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

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Hannele Sirrola
hannele.sirrola@gmail.com

TAPAHTUMAT

Vertaisryhmän tapaamiset Kumppanuustalo Viikarissa (Maariankatu 24, Kotka) parittomien viikkojen torstaisin klo 13–15, pääasiallisesti Ulappa-nimisessä tilassa.

23.5. klo 13 kevätkauden viimeinen tapaaminen

LISÄTIETOA

Lisätietoja ja tiedot tulevasta toiminnasta löydät osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011
tlansisalmi@gmail.com

TAPAHTUMAT

20.5. klo 10–15 Tasapainoillen kesään –tapahtuma. Kokeile erilaisia liikuntalajeja, testaa omaa kuntoasi sekä kuule vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseen omassa arjessasi. Tampereen Liikuntapalvelujen, UKK-instituutin ja Luustoliiton yhteistapahtuma järjestetään Tampereen Stadionilla.

10.9. klo 17–18 jäsentapaaminen-vertaistuki Sampolan kahvio Pulinassa (Sammonkatu 2, Tampere). Tule keskustelemaan ja tapaamaan Pirkanmaan Luustoyhdistyksen jäseniä sekä tutustumaan ja ideoimaan yhdistyksen toimintaa ennen yhteistyökumppanin **klo 18** järjestämää ”Onko harjoittelusta lääkkeeksi selkäpuun?” -yleisöluentoa. Luennoitsijana Sami Tarnanen, fysioterapeutti TtT. Paikana Sampolan auditorio.



KESÄRETKI

12.6. kesäretki Viikinsaareen. Lähtö Hopealinjojen reittilaivalla Tampereella Laukontorin satamasta **klo 11**. Teatterimenu Ravintola Viikinsaareessa klo 12 ja kesäteatteri klo 14: VANHOJA POIKIA – Miehet, unelmat ja laulut.

Hinta 65 €/jäsen ja 70 €/ei-jäsen (sis. laivamatkat, lounaan ja teatterilipun) tai 25 €/jäsen tai 30 €/ei-jäsen (sis. laivamatkat ja lounaan).

Ilmoittautumiset 30.5. mennessä Birgitalle, birgitta.hakulinen@gmail.com ja maksut 6.6. mennessä Pirkanmaan Luustoyhdistyksen tilille FI19 8000 1570 9897 24. Lounastarjoilu (G, Veg, L, M), ilmoita muu erityisruokavalio sekä haluatko myös teatteriin vai pelkästään lounasretkelle. Paikkoja rajoitetusti.

LIIKUNTA

Kyttälän lähitorin **luustoliikuntaryhmä** torstaisin klo 10.30–11.30. Ryhmä lomalee kesä-heinäkuun, kevään viimeinen kerta 30.5. ja syyskausi alkaa 1.8. Paikka: Tuomiokirkonkatu 22, Tampere (0 krs, Koskipirtti). Maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut/-kengät ja juomapullo. Ilmoittautumista ei tarvita. Ryhmään voi osallistua yksittäisiakin kertoja. Seuraa nettisivuja tai Kyttälän lähitorin kuukausikirjettä. Lisätiedot ja Kyttälän lähitorin kk-kirjeen tilaus: 040 632 7834.

Kyttälän lähitorin **kuntosali ma-pe 8–15.30**. 25 €/3 kk, 50 €/6 kk tai 3 €/kerta. Fysioterapeutin alkuohjaus ja ohjelma ajanvarauksella, 040 632 7834. Tampereen kaupungin **osteoporoosikuntosaliryhmiin** ilmoittautuminen alkaa tiistaina 13.8. klo 9. Tiedot alkavista ryhmistä löytyvät 28.7. lähtien osoitteesta tampere.fi/ohjattuliikunta.

Tutustu lisäksi muihinkin Tampereen kaupungin tarjoamiin osteopeniaa ja osteoporoosia sairastaville sopiviin liikuntamahdollisuuksiin (esim. starttiryhvät, tasapainoryhvät, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ryhmät). Vapaita paikkoja voi myöhemmin tiedustella puhelimitse, 050 345 1071.

■ Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

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

TAPAHTUMAT

Pirkanmaan Luustoyhdistyksen **kesäretki 12.6.** Viikinsaareen. Tiedot edellä olevasta Pirkanmaan osuudesta.

LIIKUNTA

Luustokävelyt klo 13. Katso lähtöpaikat Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalta.

LISÄTIETOJA

Kesän muista mahdollisista tapahtumista ilmoitetaan Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalla torstaisin.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 757 8480

Puheenjohtaja

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

Sihteeri, kotisivu- ja jäsenvastaava

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

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPALVELU

Lääkärin neuvontapalvelu keskiviikkoina klo 14–15, 040 069 9000.

TAPAHTUMAT

Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 15–17. Kokouspaikka Asema-kabinetti Kumppanuuskeskuksessa (Kansankatu 53). Ohjelmista ilmoitetaan jäsenviesteissä erikseen.

Linturetki Koitelinkoskelle **18.5.** Ulkoilua ja makkaranpaistoa. Lähtö **klo 9** Kumppanuuskeskuksen edestä henkilöautoilla. Ilmoittautuminen Soilelle, 044 322 5234.

LIIKUNTA

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

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

KANNATUSJÄSENET VUONNA 2024

Joensuun Keskusapteekki
Kuntokeskus Energy

LUKUPIIRI

Lukupiiri Joensuun pääkirjaston Opin-
pesässä (Koskikatu 25, Joensuu) **20.5.
klo 17.** Iida Turpeinen: Elolliset. 2023.
Lukupiiri-illoissa keskustelemme kirjo-
jen herättämistä ajatuksista ja tunnel-
mista. Osallistuminen ei edellytä kirjan
lukemista. Ei ilmoittautumisia.

LISÄTIETOJA

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista
Luustotieto-lehden lisäksi sähköpostilla
sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan
Heilin järjestöpalstoilla. Ajankohtaiset
tiedot löytyvät myös Luustoliiton alai-
silta kotisivuiltamme.

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

TAPAHTUMAT

Toimintamme on kesätauolla. Aloitam-
me taas syyskuun puolenvälin tienoilla.
Lähetämme tietoa elokuussa jäsenkir-
jeellä, minkä lisäksi tiedot toiminnastam-
me päivitetään verkkosivuillemme osoit-
teeseen luustoliitto.fi/jasenyhdistykset >
Pohjois-Savon Luustoyhdistys ry.

23.–24.8. saatat löytää meidät Kuo-
pion torilta **Meidän Kuopio Järjestötori**
-tapahtumassa!

LISÄTIETOJA

Ilmoita sähköpostiosoitteesi sihtee-
rillemme yhteydenpitoa varten. Siten
saamme nopeammin yhteyden myös,
jos/kun toiminnassamme tapahtuu
muutoksia. Tarkistathan sihteerimme
kanssa yhteystiedot myös puhelinnu-
meroiden osalta.

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

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

Kuopion pääterveysasema:
044 718 6296 tiistaisin klo 10–15

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

Jäsenpalvelusihteeri

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

Toimiston kesätauko 3.6.–18.8.2024

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199
helena@paulasto.fi

JÄSENIILLAT

Paikka: Kampin palvelukeskus
(Salomonkatu 21, 00100 Helsinki,
kokoushuone Fade, 1. kerros).

Jäseniltoihin on mahdollisuus
osallistua myös etänä.

17.9. klo 17–19

22.10. klo 17–19

19.11. klo 17–19

Jäseniltojen aiheet varmistuvat
myöhemmin.

VERTAISTUKI

Kaikille avoimet vertaistuki-illat 24.9.,
29.10. ja 26.11. klo 17–19. Vertaisillat ovat
vapaamuotoisia tilaisuuksia, joissa osal-
listujilla on mahdollisuus luottamuksel-
lisesti vaihtaa kokemuksia ja keskustella
mieltä askarruttavista kysymyksistä.
Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimis-
tolla (Oltermannintie 8, 00620 Helsinki).

Ilmoittautuminen vertaistuki-iltaan vii-
meistään edeltävänä maanantaina (toi-
misto@osteopkseutu.fi).

Työikäisille on myös oma vertaistuki-
ryhmä. Yhdistys tarjoaa myös mahdolli-
suuden kahdenkeskiseen vertaistukeen.
Tiedustelut toimistosta.



Kuva: Pexels

LIIKUNTA

Ilmoittautuminen kaikkiin liikuntaryh-
miin yhdistyksen toimistoon: toimis-
to@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105.
Ilmoittautua voi myös kesken kauden,
jos ryhmissä on tilaa. Tarkemmat tiedot
ryhmistä julkaistaan myöhemmin verk-
kosivuilla ja jäsenkirjeessä.

Alustavia tietoja syksyn liikuntaryhmistä:

Helsingin **kuntosaliryhmä** ja **vesijump-
paryhmä** jatkuvat syksyllä Oltermanni-
keskuksessa (Oltermannintie 8, Helsinki).

Osteojump etänä käynnistyy syys-
kuun alussa.

Hangon paikallisosasto

Yhteyshenkilö

Paula Huttunen, 050 309 3445
paulasiskoh@gmail.com

TOIMINTA

Tiedotamme syksyn toiminnastamme
EU-lehden tapahtumat-palstalla.

■ Lahden toimintaryhmä

LIIKUNTA

Lahden **kuntosaliryhmät** jatkuvat

tiistaisin klo 17–18 ajalla 3.9.–10.12.
keskiviikkoisin klo 17–18 ajalla 4.9.–11.12.
torstaisin klo 18–19 ajalla 5.9.–12.12.
perjantaisin klo 15–16 ja klo 16–17 ajalla
6.9.–13.12. (ei 6.12.)

LISÄTIETOA

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

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

■ Saimaan Luustoyhdistys ry

c/o Hilka Mäkinen, Toijantie 369, 54960 Vehkakaipale

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
liikkaneneija@gmail.com

OSTEOPOROOSINEUVONTAA

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

TAPAHTUMAT

Lukupiiri Lauritsalan kirjaston alakerrassa **21.5. klo 14–16**. Tervetuloa, ei ilmoittautumista.

FasciaMethod-keuhonhallintaryhmä perjantaisin klo 10–11 jatkuu kesäkuun loppuun. Katso aikataulut netistä.

Liikunnat ja muu toiminta jatkuu syyskuussa.

LISÄTIETOJA

Lisää toiminnasta: osteosaimaa.fi ja Facebook.

■ Salon Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry, Helsingintie 6, 24100 Salo

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja/tiedotus/jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563
ojalasynnve8@gmail.com

TAPAHTUMAT

Kesäretki 5.6. Petun saarikierros ja Petun Kartano Särkisalossa. Ruokailu ravintola Nixorissa, lohikeitto. Opas Kaisa Villa. Lähtö Farmoksen tontilta **klo 9**. Hinta jäseniltä 50 €, ei-jäseniltä 60 €. Ilmoittautuminen Tuula Miikkulaiselle viimeistään 24.5., 050 540 6935. Maksu yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56.

■ Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Sihteeri (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ym.)

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

OSTEOPOROOSIN OPINTO- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät järjestetään **12.–13.6.** Heinolassa. Ilmoittautuminen päättyy 17.5. Mikäli haluat ilmoittautua vielä tämän jälkeen, ota yhteyttä: 040 040 6479 tai [k.komonen\(at\)gmail.com](mailto:k.komonen(at)gmail.com). Ohjelma löytyy osoitteesta suomenosteoporoosiyhdistys.fi.

VERTAISTUKITAPAAMISET ETÄNÄ

12.9. klo 17–18.30
14.11. klo 17–18.30

Vertaistukitapaamisissa keskustellaan ja pohditaan osteoporoosiasioita osallistujien omien kysymysten ja kokemusten

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

OSTEOPOROOSILUENNOT ETÄNÄ

26.9. klo 17 etäluento A: Hoitoketju ja luustohoitaja (osteoporoosihoitaja) osteoporoosipotilaan hoidon tukena, luustohoitaja Minna Silvasti Kuopion Yliopistollisesta keskussairaalasta.

24.10. klo 17 etäluento B: Tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelun avulla kaatumiset kuriin ja varmuutta liikkumiseen, fysioterapeutti Tiina Paldan Heinolan Terveystalosta.

21.11. klo 17 etäluento C: Syö luustosi kuntoon – ehkäise ja hoida osteoporoosiasi, erikoislääkäri Olli Simonen.

12.12. klo 17 etäluento D: lisätietoja syksyn jäsenkirjeessä tai/ja Luustotieto 3/2024 -numerossa.

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

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

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

LISÄTIETOJA

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

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat

Aija Hämäläinen, 040 577 6471

TAPAHTUMAT

13.6. klo 14 laulukomedia Ansa Ikosesta ja Tauno Palosta Turun Ruissalon kansanpuiston kesäteatterissa. Ilmoittautumiset päättyneet, voit kysellä peruutuspaikkoja Merjalta, 040 755 3035.

Liput jaetaan ennen esitystä klo 13.40 mennessä.

6.8. kesäretki Raumalle. Lähtö **klo 9** bussilla Turun linja-autoaseman tilausajolaiturilta. Menomatalla pysähdymme Laitilassa, jossa voi kahvitella omakustanteisesti Tiuhosen kahvilassa. Raumalla lounas Villa Tallbossa. Ruokailun jälkeen tutustumme Vanhaan Raumaan oppaan johdolla. Kävelykierroksen jälkeen voi käydä ostoksilla Vanhan Rauman kaupoissa. Paluumatkalle lähdetään n. klo 17-18. Hinta 40 € (sis. bussimatkan, oppaan ja lounaan). Ilmoittautumiset Merjalle 29.7. mennessä: 040 755 3035 (huomaathan mainita myös mahdollisen ruoka-allergian) ja maksu samalla Turun Seudun Luustoyhdistyksen tilille FI44 4309 0010 2805 68. Viesti: Rauma.

3.7. klo 10 lähtö Raumalle **kesäteatteri**in katsomaan esitystä Ihmisen Poika. Musiikkikomedia Yön hiteillä. Hinta 60 € (sis. bussimatkan, lounaan Raumalla Villa Tallbossa ja teatteriesityksen). Matka tehdään yhdessä kumppanuusyhdistys-



Kuva: Pexels

ten jäsenten kanssa. Lippuja rajoitetusti. Ilm. Pirkolle, 041 4457110 27.5. mennessä. Samalla maksu Turun Selkäyhdistyksen tilille FI42 5710 0440 1072 25 ja viitenro 2134.

LIIKUNTA

29.5. klo 13 kävelyretki Ruissalossa. Tavaan Kasvitieteellisen puutarhan edessä ja tutustutaan puutarhaan. Sieltä jatketaan kävellen Honkapirtille, jossa mahdollisuus nauttia kahvit omakustanteisesti.

4.6. klo 13 Turun Urheilupuiston Unelmi-
en kannaksella kesäistä **liikuntaa** TULE-
tietokeskuksen ft. Ina Vihilehden ohjaama-
mana. Tarjoilun vuoksi ilmoittautumiset
3.6. mennessä Merjalle, 040 755 3035.

Jäsenille maksuton **kuntosalivuoro** Ruusukorttelissa, (Puistokatu 11, Turku) **keskiviikkoisin klo 17-18.30** ja **torstaisin klo 16-17.30** 30.5. asti. Laitteita käytetään omatoimisesti. Liikuntasalin pukuhuoneessa voi vaihtaa vaatteet. Yhdistyksen vertainen on paikalla.

LISÄTIETOJA

Olemme perustamassa vertaisryhmää nikamamurtumia saaneille jäsenille. Otathan yhteyttä Merjaan 040 755 3035, jos olet kiinnostunut ryhmästä ja vertaistuesta.

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

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

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

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

Luustoliitto

Suomen Luustoliitto ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
www.luustoliitto.fi

Toiminnanjohtaja Ansa Holm

050 303 8129
ansa.holm@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen

050 442 3999
tiina.kuronen@luustoliitto.fi

Viestinnän ja jäsenpalveluiden suunnittelija Henriikka Lankila

050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija Maria Hannula

050 550 9338
maria.hannula@luustoliitto.fi

Suunnittelija Heidi Ilkanheimo

050 371 4558
heidi.ilkanheimo@luustoliitto.fi

Suunnittelija Jenny Lohikivi

050 512 9117
jenny.lohikivi@luustoliitto.fi

Suunnittelija Anna Selkama

050 594 3093
anna.selkama@luustoliitto.fi

Liikuntasuunnittelija Aliisa Uotila

050 543 0213
aliisa.uotila@luustoliitto.fi

Hallitus 2024

Puheenjohtaja

Timo Strandberg

1. varapuheenjohtaja

Helena Paulasto

2. varapuheenjohtaja

Tiina Huusko

Hallitus

Johanna Edgrén

Jenni Lehtinen

Päivi Mazzei

Ulla Siljamäki-Ojansuu

Toni Rikonen

Charlotta Sandler

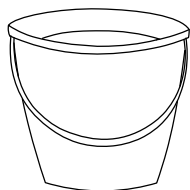
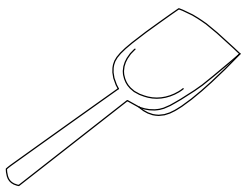
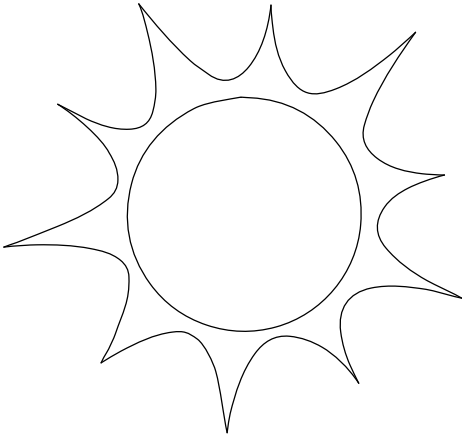
Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen

2. varajäsen Aune Saarelainen



Luustoliitto
jäsenyhdistyksineen
toivottaa kaikille
aurinkoista kesää!



Elmeri tietää, että joskus voi myös herkutella. Tiesitkö, että jäätelössäkin voi olla kalsiumia?
Auringosta saat lisäksi D-vitamiinia, joka yhdessä kalsiumin kanssa auttaa vahvistamaan luustoa.