

Luustotieto

3/2026 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 8 € • Vuosikerta 28 €



Taina Majuri:
”Jokaiseen päivään
jotakin iloa ja valoa”

s. 4–9

Osallistu
jäsenkampanjaan!

s. 14

Vastaa jäsenkyselyyn!

s. 19–20

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 (verkkopainatus)

Vastaava päätoimittaja: Camilla Bonden
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

Ilmoituskoot ja -hinnat (alv 0 %)
ilmoitukset 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: Markku Pajunen, Make Photo

Layout: Krista Jännäri

Taitto: Merike Pinn

Painopaikka: Printall AS

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 3/2026

- 4-9 Taina Majuri:
"Jokaiseen päivään jotakin iloa ja valoa"
- 10-11 Uutisia lyhyesti
- 12-14 Kokemusasiantuntijat koolla
- 15 Lukijakilpailu
- 16-18 Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa luustoonsa läpi elämän
- 19-20 Jäsenkysely 2026
- 21 Liikettä luille

s. 16-18

Jokaisella on mahdollisuus
vaikuttaa luustoonsa läpi elämän



s. 25

Lujien luiden resepti



- 22-23 Vertaistuki on kohtaamisia ilman selittämisen tarvetta
- 24 Luustoneuvona
- 25 Lujien luiden resepti
- 26-27 Potilaiden ääni mukaan palvelupolun rakentamiseen
- 28-29 Kentältäkäsin
- 30-31 Kasvot toiminnan takana: Kuka olen?
- 32-35 Liittouutiset
- 36-39 Tapahumakalenteri

Uusvanha konsti naisten luitten suojaksi

Järjestökenttä on monenlaisten muutosten kourissa ja moni asia on tätä kirjoittaessa vielä epäselvä. Suomen Luustoliiton selkeä vahvuus on olla potilasjärjestö tärkeän, mutta edelleen riittämättömän huomiota saavan kansanterveysongelman äärellä. Osteoporoosin tehokkaassa hoidossa ja sitä kautta merkittävien murtumien estossa on edelleen huomattavia puutteita, vaikka useita näyttöön perustuvia menetelmiä on saatavilla. Jatkuva tiedon levitystä ja koulutusta siis tarvitaan ja Luustoliitto on pitkään osoittanut tässä voimansa.

Muistutan myös luuston hyvinvoinnin kannalta helposti unohtuvasta hormonikorvaushoidosta naisilla. Osteoporoosin Käypä hoito-suosituksen mukaan estrogeenilla on luiden kannalta useita hyödyllisiä vaikutuksia. Se vähentää luuta naker-tavien osteoklastien ja tehostaa luuta muodostavien osteoblastien toimin-

taa. Hoito on edullista ja luiden kannalta turvallista. Hormonihoidoa voidaan käyttää, kun sillä on myös muu hoidon aihe, kuten hoitoa vaativat vaihdevuosisoireet. Näitä voivat olla esimerkiksi kuumat aallot sekä uni- ja mielialaongelmat.

Koska naisilla luustokatoa tapahtuu etenkin vaihdevuosien alkaessa, paras vaikutus saadaan, kun hormonikorvaushoito aloitetaan varhain korvaamaan omaa hiipuvaa estrogeenituotantoa ja hoitoa jatketaan mahdollisimman pitkään. Hoito voidaan antaa joko tabletteina tai ihon kautta imeytyvänä, esimerkiksi laastarimuodossa.

Hormonikorvaushoidon haittoja on helposti liioiteltu ja jopa hankalista vaihdevuosisoireista kärsivät ovat karttaneet sitä. Hormonikorvaushoito saikin aikanaan huonoa mainetta, kun sitä koskevissa satunnaistetuissa tutkimuksissa hoito aloitettiin liian myöhään – vasta yli 65-vuotiailla nai-



silla – ja näin esimerkiksi hyöty luiden kannalta jäi vajaaksi ja mahdolliset verisuonihaitat korostuivat.

Viime vuosina hormonikorvaushoidon hyödyt on keksitty uudelleen, ja myös mahdolliset yksilölliset haitat on asetettu oikeisiin mittasuhteisiin. Luitten suojaamisen kannalta naisten hormonikorvaushoidon käyttö on varmasti turhan vähäistä.

TIMO STRANDBERG,
Hallituksen puheenjohtaja

Liity jäseneksi

Jäsenenä saat monenlaisia etuja, ajantasaista tietoa, alennuksia ja toki upean yhteisön, johon kuulua – liity nyt! Voit liittyä jäseneksi valitsemaasi Luustoliiton jäsenyhdistykseen tai suoraan Luustoliittoon. Liittymislomakkeet ja jäsenmaksut löydät verkkosivuiltamme osoitteesta luustoliitto.fi/liity-jaseneksi.

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.

Liittymällä lokakuun 2026 aikana voit osallistua myös arvontaan. Tarkemmat ohjeet osallistumiseen löydät sivulta 14. Liittyä voit joko sähköisellä tai postitettavalla lomakkeella. Huomaathan kuitenkin, että postitettavan lomakkeen tulee olla perillä Luustoliitossa 31.10.2026 mennessä. Osallistuaksesi arvontaan sinun tulee täyttää liittymislomakkeelle puhelinnumero.

Jos olet jo jäsen, voit osallistua kampanjaan ja erilliseen arvontaan tuomalla yhdistykseesi uusia jäseniä. Kampanjan säännöt löydät kokonaisuudessaan osoitteesta luustoliitto.fi/jasenkampanja-2026.

Liity jäseneksi: luustoliitto.fi/liity-jaseneksi

Pidä yhteystietosi ajan tasalla

Olenko osoitteesi, puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi vaihtunut? Ilmoita muuttuneet tiedosi omaan yhdistykseesi. Yhteystiedot löydät lehden tapahtumakalenterista sivulta 36 alkaen.

Mikäli et ole varma, minkä yhdistyksen jäsen olet, voit ottaa yhteyttä myös Luustoliittoon Tiina Kuroseen: tiina.kuronen@luustoliitto.fi tai 050 442 3999.

Ilmoita sähköpostiviestissä aina vähintään nimesi sekä osoitteesi tai jäsennumerosi. Mikäli viesti koskee osoitteenmuutosta, ilmoita sekä aiempi että uusi osoite.

Taina Majuri (62 v.)

Jokaiseen päivään jotakin iloa ja valoa

Kesäpäivä on vihreimmillään, kun tapaamme Teamsin välityksellä. Päivä on kääntynyt iltapäivän puolelle. Kesälomakin kolkuttelee jo oven takana. Tunnelma on rauhallinen ja lämmin – sellainen, joka kertoo paljon myös Tainan tavasta suhtautua asioihin.

Tainan juuret ovat Pohjanmaalla Kalajoella, jossa hän kasvoi maatilalla isossa perheessä esikoisena. Vanhemmillä oli sikatila, jonka töihin Tainakin osallistui heti kun kynnelle kykeni ikänsä puolesta. Välillä maatilatyöt olivat fyysisesti raskaitakin.

Taina kuvailee, että arkiliikkuminen oli luontaista hänen lapsuudessaan ja nuoruudessaan. Ei silloin autolla kuljetettu mihinkään. Kouluun kuljettiin jalan, pyörällä ja talvella hiihtämällä.

Taina muistelee, että söi lapsena tavallista kotiruokaa. Tainan äiti oli myös aikanaan käynyt meijerialan opinnot. Muun muassa kalsiumin saantia ja maitotuotteiden syöntiä pidettiin Tainan kotona tärkeänä osana ravitsemusta.

– Luulen, että äitini oli jossain määrin aika valveutunut näissä ruoka-asioissa. Meillä on ollut hyvin monipuolista ruokaa. Mitään ravitsemuksellisia puutteita ei varmasti lapsena ollut, vaikka 60-luvulla niin olisi voinut vielä teoriassa olla.

Lapsuuden juurilla on vaikutuksia myös myöhempään elämään, muun muassa ravintoon liittyvissä asioissa.

– Minuun on jotenkin lapsesta asti iskostettu, että laadukkaat raaka-aineet ja sellainen monipuolinen perusruoka on luonteva osa arkea edelleenkin. Kiinnitän huomioita siihen, että ruoka on mahdollisimman kotimaista.

Nykyään Taina asuu Helsingissä miehensä kanssa, yhteiseloja on takana kohta jo 37 vuotta.

– Meillä on kaksi aikuista lasta,

jotka asuvat omillaan. Olen myös kahden pienen, alle kouluikäisen lapsen mummu. Lapsemme ovat kansainvälisesti adoptoituja, eli meillä ei ole biologisia lapsia, Taina kertoo.

Harrastukset ovat pitkään olleet osa Tainan elämää ja painottuneet pääosin liikkumiseen ja lukemiseen. Myös reissaaminen on mieltuisaa. Taina on matkustellut nuoresta asti ja ollut aina kiinnostunut uusista paikoista ja uusista kulttuureista. Matkailuharrastusta on jatkettu yhdessä puolison kanssa.

– Liikkuminen on ollut sellaista arkiliikkumista pitkään, mutta josain alle nelikymppisenä innostuin treenaamaan juoksua. Aikanaan olen juossut useamman täyspitkän maratoninkin. Sitten kävi tapaturma, jonka seurauksena selkä jouduttiin leikkaamaan. Sen jälkeen en enää samassa mittakaavassa pystynyt juoksua har-

” Olen ollut aina utelias ja kiinnostunut.”

rastamaan. Muuten olen liikkumista onneksi pystynyt jatkamaan.

Taina pohtii, että opiskelu on myös ollut jossain määrin yksi harrastus.

– Nyt en enää kuitenkaan opiskele, kun eläkkeeseen on sen verran vähän aikaa jäljellä.

Viimeisimpänä ja uusimpana harrastuksena mukaan on tullut myös leivonta.

– Leivon hapanjuurileipää. Se on samalla tuottavaa työtä. Kun minä leivon, perheeseen ei tarvitse ostaa leipää.

Uteliaisuus ja kiinnostuneisuus ovat kantaneet eteenpäin

Lukion jälkeen 80-luvulla Taina työskenteli ensin vähän aikaa vammaistyössä. Sen jälkeen hän on opiskellut useampia hoito- ja kasvatusalan tutkintoja, joita onkin kertynyt yhteensä seitsemän.

– Pisimpään olen työskennellyt lastensairaanhoitajana sekä äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajana. Nyt alkaa olla myös yhtä paljon työvuosia hoitotyön opettajana. Olen nykyään ammatillinen erityisopettaja sosiaali- ja terveysalalla sekä kasvatusaloilla. Kaikki opiskelijani ovat erityistä tukea tarvitsevia nuoria ja aikuisia, kuvailee Taina työhistoriaansa ja nykyistä työtään.

Työvuosien aikana on karttunut kokemusta myös monenlaisista vaativista sairaanhoitajan tehtävistä.

– Olen ollut aina utelias ja kiinnostunut. Ja sen myötä päätynyt lastensairaanhoitajana vaativiin työtehtäviin HUS:n Lastentautien yksiköissä, kertoo Taina.

Elän niin kuin opetan

Vahva pohja hoitotyöstä on auttanut Tainaa suhtautumaan myös osteoporoosiin sairautena asiat edellä, kun hänellä on ollut ammatin ja työn kautta perustietoa taustalla. Äitiys-



ja lastenneurolatäyvuosina ravinto-neuvonta kuului yhtenä hyvin oleel-lisena osana Tainan työtehtäviin. Hän sanookin maalaisjärkisellä ylpeydellä olevansa niitä hoitajia, jotka elävät niin kuin opettavat.

– Esimerkiksi ravintoasioihin en osteoporoosin kanssa ole joutunut juurikaan perehtymään. Joskin kala-allergian vuoksi yksi merkittävä ravintotekijä rajautuu ruokavalioni ulkopuolelle. Syön kuitenkin moni-puolisesti. Kalsiumin ja D-vitamiinin saantiani joudun täydentämään pur-kista. Joitakin pikkujuttuja kuitenkin on, mihin olen nyt syventynyt enemmän. Proteiinin saantiin liittyviä määriä olen muun muassa tarkastellut tarkemmin kuin ennen, Taina pohdiskelee.

Aktiivisena liikkujana Taina on jonkin verran kiinnittänyt huomiota jo aiemminkin riittävään proteiinin saantiin, jotta on voinut varmistaa liikunnasta palautumisen ja lihasten kehittymisen. Taina kiteyttää ansiok-kaasti, että hän on kiinnittänyt ruo-kavaliossaan enemmän huomiota kokonaisuuteen. Lautasmalli ja ruo-kapyyramidi ovat toimineet mainioina suuntaviivoina aterioiden ja ruokava-lion koostamisessa.

– En ole käyttänyt mitään erityi-siä proteiinijuomia tai -rahkoja. Ihan tavallista rahkaa ja tavallista maitoa olen käyttänyt. Kun tulen kunto-salilta, juon lasillisen piimää. En ala maksamaan turhaan mistään prote-iinituotteista, kun ihan tavanomai-sissa elintarvikkeissakin on riittävästi proteiinia. Kuten vaikkapa rahkassa tai kananmunassa, Taina toteaa.

Perinteinen Aku Ankka –pyllähdys oli vasta alkua

Ensimmäinen rannemurtuma Tainalla oli vuonna 2005.

– Kaaduin ”perinteisesti ”Aku Ank-ka –pyllähdysenä”. Otin ranteella vastaan ja se murtui.

Tuolloin Taina oli vähän päälle 40-vuotias. Silloin hän myös havah-tui ja alkoi kiinnittää paremmin huo-miota riittävään kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saantiin.

Toinen rannemurtuma hänellä oli toisessa ranteessa vuonna 2015.

– Siinäkin oli yhtä lailla selkeä vammamekanismi. Kaaduin liukkaal-la parkkipaikalla. Tässä ja ensimmäi-

sessä rannemurtumassa ei vielä jääty ihmettelemään tai lähdetty etsimään niille syytä. Saatikka, että niiden poh-jalta olisi lähdetty epäilemään osteo-poroosia. Ne olivat hyväasentoisia murtumia molemmat, kipsaamalla parantuivat, Taina kuvailee.

Kolmas ja viimeisin rannemurtu-ma Tainalla oli vuonna 2024, kun hän kaatui hiihtolenkillä.

– Yritin ylittää tien liian ripeästi en-nen autoa tuloa. Kaaduin ja heti kun nousin ylös, tajusin, että kävi pahasti. Ranne oli sellainen ”vinkkeli” ja näin, että tuli kunnon murtuma. Ranne re-ponoitiin eli luun päät asetettiin pai-koilleen terveydenhuollossa. Ensimmäisessä kontrollissa luiden asento oli vielä siedettävällä tasolla, mutta kahden viikon kontrollissa luiden asento oli ”luistanut” sen verran, että ranne päädyttiin leikkaamaan.

Paikallispuudutuksessa tehdyn leikkauksen yhteydessä lääkäri oli todennut ranteen luurakenteen näyt-täneen osteoporoosiselta. Lääkäri suositteli jatkotutkimuksena luunti-heyden mittaamista.

– Odottelin ensin ranteen toipu-mista ja sen jälkeen otin yhteyttä ter-veysasemalle ja pyysin päästä luun-tiheysmittaukseen. Sain lähetteen ja pääsin mittaukseen. Siinä todettiin, että luuntiheys on hieman yli raja-arvojen, eli osteoporoosin puolella.

Tainan murtumat parantuivat hy-vin. Myös viimeisin, leikattu ranne-murtuma.

– Kuntoutin itseäni aktiivisesti kip-sihoidon ja leikkauksen jälkeen, kun olin saanut fysioterapeutilta harjoi-tusohjeet: ”tein kuten oppikirjassa käskettiin”. Mitään jälkioireita minulle ei onneksi murtumista jäänyt ja ran-teista on tullut aivan toimivia.

Murtumista diagnoosiin

Diagnoosi osteoporoosista tuli vuon-na 2024, kolmannen rannemurtuman jälkimainingeissa. Hoitoalan ammat-ilaisena osteoporoosi oli Tainalle tut-tu käsite.

– Kipsin sain pois maaliskuun alussa ja aika pian sen jälkeen pääsin luuntiheysmittaukseen. Ja muistaak-seni toukokuun alussa 2024 olen jo aloittanut luulääkityksen. Otin heti yhteyttä terveydenhuoltoon, hoidin aikoja tutkimuksiin ja asiat saatiin ete-

nemään, osin oman aktiivisuuteni an-siosta. En jäänyt ihmettelemään, että pitäisiköhän tehdä jotakin. Lääkäri:ssä en fyysisesti käynyt kertaakaan diag-noosin saantivaiheessa. Puhelimessa on kerrottu kaikki diagnoosi- ja lää-kereseptin saamisasiat, Taina toteaa.

Diagnoosin saatuaan Taina jäi kai-paamaan vahvempaa ohjausta ter-veydenhuollosta. Tarkoitus ei ollut haastaa tai kyseenalaistaa lääkärin tietämystä, vaan saada vastauksia oman itsensä vuoksi sairauden alku-metreillä. Alkuvaiheessa mielen pääl-lä oli luonnollisesti hoitoon liittyviä kysymyksiä, joihin hän olisi kaivannut enemmän vastauksia. Muun muas-sa lääkityksen aloittamiseen liittyen, vaikka Taina itsekin opettaa lääkehoi-toa työssään. Hoitosuunnitelmaa hän jäi myös alussa kaipaamaan. Taina kysyi sitä myöhemmin soittoajan yh-teydessä ja sittemmin se kirjattiin po-tilastietoihin. Nyt hän tietää, milloin seuraava luuntiheysmittaus tehdään.

– Lääkkeettömän omahoidon merkitys tietysti lääkityksen rinnalla

”Jokaisen tilanne on kovin yksilöllinen.”

korostuu, pitää monesta asiasta pi-tää huolta ja olla itse vastuullinen. Joskin olisin toivonut, että minua olisi ollut kohtaamassa asiaan perehtynyt luustohoitaja terveysasemalla. Sen tyyppinen asiantuntemus sairastavan kannalta olisi todella arvokasta!

Sairauden alkumetreillä Tainan oma aktiivisuus auttoi eteenpäin. Mutta hän pohtii, että se ei ole mi-tenkään itsestäänselvyys muiden sai-rastavien kohdalla.

– Jokaisen tilanne on kovin yk-silöllinen. Asiat pitäisi olla selkeästi kirjattuina potilastietoihin, miten esi-merkiksi hoitoa seurataan ja jonkin-lainen ajatus siitä, mitä seuraavaksi tapahtuu.

Taina on myös liittynyt jäseneksi luustoyhdistykseen ja lukee mielel-lään Luustotieto-lehteä. Yhdistystoi-mintaan hän ei ole toistaiseksi muu-ten aktiivisesti osallistunut.

– Työ ja oma arki ovat vielä pri-oriteetti ykkönen. Sitten, kun jään

eläkkeelle, voisin nähdä itseni olevan ehkä jonkinlaisissa vertaistehtävissä. Aika näyttää. Tosi tärkeää on, että osteoporoosiasiaa pidetään esillä ja nostetaan esille tutkimustietoa. Niin Luustotiedossa kuin vaikka valtamedioissakin. Tiedon esillä pitäminen yhteiskunnallisena asiana on tärkeää, osteoporoosipotilaita on kuitenkin paljon. Kaikki mitä pystytään tiedollisesti tukemaan hoidon onnistumisen pohjaksi, on merkityksellistä. Murtumien hoitokustannukset ovat niin suuria, että on hyvä pyrkiä vaikuttamaan niihin ennaltaehkäisevästi!

Pysähtymisen paikka

Joskus sanotaan, että diagnoosin saaminen voi olla shokki. Tainan kohdalla oli toisin.

– Shokki, se olisi liian vahvasti sanottu omalla kohdallani. Ei minulla ole tapana juurikaan hätkähtää mistään. Enemmänkin se oli sellainen pysähtymisen paikka. Siskoni ystävä oli saanut diagnoosin vuotta aiemmin kuin minä. Meillä oli elämänhistori-

assa paljon yhteneväisyyksiä, muun muassa hoitajatausta. Sain siskoltani tämän ystävän yhteystiedot ja luvan soittaa hänelle. Erityisesti halusin ensin tietää lääkityksestä ja sen mahdollisista sivuvaikutuksista. Koin hänen kanssaan käydyn keskustelun hälventäneen pelkoa lääkityksen aloittamisesta. Se oli siinä kohdassa parhaiten tilanteeseen sopivaa vertaiskeskustelua. Olimme samantyyppisessä tilanteessa ja samoja kysymyksiä molemmat tahoillaan pohittineet diagnoosin saamisen aikaan,

”Vertaisuudelle on aina paikkansa.”

Taina toteaa.

Vertaisuudelle on aina paikkansa.

– Olisi mielestäni hyvä, jos vastasairastuneille olisi joku mahdollisuus tavata alkuvaiheessa. Vaikka kerran kuukaudessa ja keskustella tai saada

vastauksia siinä hetkessä mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Omaa aktiivisuuttakin kuitenkin vertaisten pariin hakeutumisessa tarvitaan, varsinkin, jos ei ole ammatin kautta mitään näkökulmaa asiaan.

Läheisilleen, eli puolisolalle ja lapsille Taina kertoi heti osteoporoosistaan. Perusrauhallisen luonteensa ansiosta hän ei lähtenyt paisuttelemaan sairauteen liittyviä asioita.

– Lasteni ei ainakaan tarvitse huolestua sairauden geeniperimästä, koska he eivät ole biologisia jälkeläisiäni. Puolisoni myös tuntee minut niin hyvin, ettei tästä aiheutunut hänelle huolta. Mihinkään arjen toimintoihin tämä osteoporoosini ei ole vaikuttanut. Kannan kauppakassit autosta sisälle niin kuin aina ennenkin. Joskus kyllä puolisoni on hämmästellyt, kun olen kiivennyt johonkin. Tuolloin hän on todennut, että oliko ihan pakko tuollekin kivelle kiivetä. Puolisollani on siinä kohtaa siintäneet ajatukset osteoporoosista ja menneistä rannemurtumista. Ja täytyy myöntää, että olen kyllä kerran pudonnut keittiöjak-



karalta. Puolisoni säikähti enemmän kuin minä. Onneksi en loukannut itseäni pahemmin eikä mitään mennyt poikki, Taina kertoo huojentuneena.

Diagnoosin kertomisen hetkellä osteoporoosin mahdollisiin syihin ei erityisemmin pureuduttu. Perinnöllisyyttä kyllä kysyttiin ja kartoitettiin, olisiko jollakin lähisuvussa osteoporoosia.

Taina pohtii, että ainakaan ravitsemus- ja liikuntahistoriasta ei löydy selläviä tekijöitä, niin vahvalla pohjalla ne ovat olleet koko elämän ajan.

– Siskollani on todettu osteopenia, mutta esimerkiksi yli 80-vuotiaalla äidilläni, eikä mummulle eikä myöskään äidin sisaruksista kenelläkään ole ainakaan todennettua osteoporoosia.

Taina on omasta mielenkiinnostaan perehtynyt tutkimustietoon ja pohtinut, mikä voisi olla hänen osteoporoosinsa taustalla.

Palataan hetkeksi 30 vuotta ajassa taaksepäin aikaan, jolloin Taina kertoo saaneensa lapsettomuushoitoja.

– Saamani hormonien määrät ovat olleet valtavan isoja verrattuna nykypäivän vastaaviin hoitoihin.

Oma hormonitoiminta on ajettu alas monta kertaa, ihan tarkkaa lukua en edes muista. Arviolta kuitenkin 6–10 kertaa. Pitkiä kuureja olen käyttänyt sellaisia valmisteita, joilla oma estrogeenintuotantoni on ajettu alas. Vaihdevuodet ovat myös kohdallani tulleet varhain. Olen itse ajatellut, että olisin varmaankin hyötynyt jos-sain vaiheessa estrogeenihoidosta vaihdevuosien aikaan. Sen verran olen perehtynyt saamieni hormonihoitojen tutkimustietoihin, että niiden pitkäaikaisvaikutuksista ei ole vielä kattavaa tietoa saatavilla.

Taina miettii, olisivatko rankat hormonihoitot voineet vaikuttaa hänellä osteoporoosin syntyyn.

– Yhden kansainvälisen tutkimuksen olen löytänyt, että lapsettomuushoitoja saaneilla osteoporoosi voisi olla yleisempää kuin muilla. Tähän hätään en sitä tutkimusta nyt löytänyt, että voisin siitä tarkemmin vinkata. Nykypäivänä lapsettomuushoidot ovat onneksi kehittyneet ja käytettävät hormonimäärät ovat huomattavasti pienempiä, kuin minulla aikanaan 90-luvulla. Ja voihan

olla, että osteoporoosini on vaan yksinkertaisesti idiopaattinen, eli sille ei ole selkeää syytä, Taina pohdiskelee.

Varsinaisesti osteoporoosi sairautena ei Tainan perusarjessa näy.

– Ei tästä sairaudesta kannata elämänsisältöä tehdä, se on vain osa tätä, kun perustelee itselleen miksi tekee ja mitä.

Lääkkeenottopäivänä Taina huomaa olevansa hieman tavanomaisista väsyneempi. Tämän vuoksi Taina ajoittaa lääkkeenoton vapaapäivään, lauantaiamuun.

– Jostain syystä elimistöni vain reagoi näin. Se ei kuitenkaan estä minua tekemästä asioita, vaikka päiväunet ovatkin usein yksi osa lauantapäivääni. Muutenkin tilanteeni on kohtuullisen hyvä, joten turha pelätä tulevaa, toteaa Taina.

Leuanveto onnistui!

Omahoidon kokonaisuudessa ravitsemusasiat ovat Tainalle peruskauraa. Liikkumiseen liittyy kuitenkin yksi merkityksellinen asia, jonka hän haluaa nostaa esiin. Pari vuotta takaperin, 60-vuotta täytettyään, Taina oli pysähtynyt lukemaan lihaskuntoharjoittelun merkityksestä niin lihasten kuin luustonkin aineenvaihdunnan kannalta. Kun Taina sai tietää osteoporoosista, kiinnitti hän tähän erityisesti huomiota.

– Sain 60-vuotislahjaksi kuntosalikortin. Etsin itselleni sopivan kuntosaliohjaajan salilta, joka sopi omaan arkeeni. Löytämälläni ohjaajalla oli myös sairaanhoitajatausta. Laitoin hänelle ensin viestiä ja kerroin tilanteestani, osteoporoosista. Hän otti minut tosissaan ja perehtyi asiaan, jotta pystyi huomioimaan turvallisen kuntosaliharjoittelun ja rakentamaan tilanteeseeni sopivan harjoituskokonaisuuden. Nousujohteinen harjoitusohjelma on motivoinut menemään aina eteenpäin. Samalla luusto saa tarvitsemiaan vaihtelevia ja monipuolisia, ärsykeitä. Huomaan edistyneeni harjoittelussa paljon. Tasapaino on parantunut lihasvoimaharjoittelun myötä selvästi, koska haluan kiinnittää huomiota myös kaatumisen ehkäisyyn. Käyn kuntosalilla kahdesti viikossa ja teen liikkeet ohjelman mukaan, Taina kertoo tyytyväisenä.

Taina naurahtaa, että yhden sel-



”Turha pelätä
tulevaa.”



keän tavoitteen hän asetti itselleen saliharjoitteluun.

– Halusin pystyä tekemään edes yhden leuanvedon ja sain siihen tärkeitä harjoitteita. Tänäa sitten kävin opiskelijani kanssa ulkokuntosalilla ja testasin samalla, miten leuanveto onnistuisi. Kolme leukaa meni! Eli tavoite saavutettu ja vähän ylikin.

Työnkin lomassa voi haastaa itseään ja ujuttaa harjoitteita eri tilanteisiin. Työnantajan puolelta Tainaa on hyödyttänyt Epassi, jolla hän on voinut kustantaa kuntosaliohjauksia. Lisäksi Taina pitää luonnossa liikkumisesta ja erilaisista sekä eritasoisista reiteistä, niin koti- kuin ulkomaillakin.

– Olen yleensä varsin ripeä liikkeissäni ja puolisoni minua välillä toputtelee, jos meinaan kiipeillä tai kii- rehtiä. Tykkään pyöräillä työmatkoja, en kuitenkaan talvella. Luistelemaan en myöskään enää talvisin lähde. Näillä varmistan turvallisuutta ja pystyssä pysymistä. Tervettä varovaisuutta arjessa on syytä noudattaa, vaikka mah-

dollistankin itselleni rohkeuden tehdä asioita pitkälti niin kuin ennenkin.

Viikon työhuolet ja stressit mereen

Hyvinvoinnin tukena Tainalla on myös tapa, jota hän on suosinut jo yli kymmenen vuotta.

– Avanto- ja kylmävesiuinti ovat minulle tosi tärkeitä jaksamisen kan- nalta. Osteoporoosiin tämä ei suora- naisesti liity, mutta kokonaisvointiin kyllä. Käyn Lapinlahdessa uimassa ke- vällä heti, kun meri on auki ja syksyllä siihen asti, kun meri jäätyy. Lähes joka työviikon päätteeksi teen ”perjantai- pulahduksen”. Talvisin käyn Marjanie- messä avannossa, Taina kertoo.

Sopiva suhteellisuudentaju auttaa

Myönteinen elämänsäsenne vie Tainaa hetki kerrallaan eteenpäin. Ajatuksena taustalla on myös se, että diagnoosi ei

ole niitä kohtalokkaimpia ihmiselossa.

– Haluan uskoa siihen, että lääki- tys ja ihan terveelliset elintavat vievät oikeaan suuntaan. Toisaalta tavoit- teeni on pysyä pitkään toimintaky- kyisenä. Kaikkeen, mihin pystyn itse vaikuttamaan, mielelläni vaikutan!

Rohkaisun sanoina muille osteo- poroosia sairastaville Taina haluaa välittää seuraavanlaisia terveisiä.

– Hae tietoa ja ota itse vastuu hoi- don toteuttamisesta. Ei voi odottaa, että se kuuluisa joku hoitaisi sairautta puolestasi. Kenellä tahansa, vaikka ti- lanne olisi vaikeampikin, toivoisin ettei sairaus rajoittaisi arkea. Kivun kanssa voi olla joskus vaikeaa ja vaikka niitä olisikin, jokaiselle toivoisin löytyvän jokaiseen päivään jotakin iloa ja valoa. Vaikka tilanne olisi hankalakin, pystyisi näkemään enemmän mahdollisuuksia kuin rajoitteita.

TEKSTI: ANNA SELKAMA
KUVAT: MAKE PHOTO

Silmän verkkokalvo voi paljastaa osteoporoosiriskin

Uusi tutkimus viittaa siihen, että silmän verkkokalvokuvista voidaan tulevaisuudessa arvioida osteoporoosin ja murtumien riskiä. Tutkimuksessa yhdistettiin Singaporen PIONEER-aineisto ja Britannian UK Biobank -aineisto, ja mukana oli yhteensä yli 45 000 osallistujaa.

Tekoäly analysoi verkkokalvokuvia ja arvioi niiden perusteella niin sanotun biologisen iän. Mitä vanhemmalta verkkokalvo näytti, sitä matalampi luuntiheys ja suurempi osteoporoosi- ja murtumariski havaittiin, mukaan lukien lonkkamurtumariski. Yhteys todettiin sekä miehillä että naisilla, ja verkkokalvon ikä ennusti sairastumisriskiä jopa vuosia etukäteen.

Tutkimus on julkaistu PLOS Digital Health -lehdessä. Menetelmä on lupaava, sillä verkkokalvon kuvaaminen on



Kuva: Pixabay

nopeaa ja ei-kajoavaa, mutta se vaatii vielä lisätutkimuksia ennen mahdollista käyttöönottoa.

Lähteet: PLOS Digital Health (14.5.2026); Medical Xpress (18.5.2026); Tekniikan Maaailma (19.5.2026, J. Nikkola) <https://journals.plos.org/digitalhealth/article?id=10.1371/journal.pdig.0001360>
Teksti on koottu hyödyntäen tekoälyä ja tarkistettu alkuperäislähteistä.

Lonkkamurtumat vähenivät Varsinais-Suomessa

Varsinais-Suomen hyvinvointialueella lonkkamurtumien pitkään jatkunut kasvu on kääntynyt laskuun. Vuonna 2024 lonkkamurtumia oli 788, kun viime vuonna niitä oli 53 vähemmän eli 735.

- Väkilukuun suhteutettuna muutos saattaa vaikuttaa pieneltä, mutta rahassa mitattuna se on merkittävä. Yhden lonkkamurtuman kustannukset ensimmäisenä hoitovuonna ovat noin 30 000 euroa, joten 53 murtumaa vähemmän tarkoittaa yli 1,5

miljoonan euron säästöä, ja kustannukset kasvavat vielä huomattavasti, jos murtuman seurauksena tarvitaan hoiva- tai asumispalveluja, toteaa erityisasiantuntija Sari Sirkelä Varhan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksiköstä.

Säästöjen ohella vielä tärkeämpää on se, että lonkkamurtumien ehkäisy tukee ikääntyneiden toimintakykyä, omatoimisuutta ja hyvää elämänlaatua.

Taustalla on viime syksynä käyt-

töön otettu kaatumisen ehkäisyn toimintamalli, jossa kaatumisriskiä korotetaan järjestelmällisesti eri palveluissa, joissa kohdataan yli 65-vuotiaita asiakkaita. Sirkelä kehottaa ottamaan liikkumiseen liittyvät huolet, kaatumisen riskitekijät tai kaatumispelon puheeksi ammattilaisen kanssa esimerkiksi omalla terveysasemalla.

Lähde: Varha, "Lonkkamurtumat vähentyneet Varsinais-Suomessa", 12.6.2026.

Uusi mittaustapa paljastaa luun todellisen murtumariskin

Perinteisesti osteoporoosi todetaan mittaamalla luuntiheys DXA-laitteella. Valitettavasti DXA-mittaus ei tunnista kaikkia murtumariskissä olevia. Tuoreen tutkimuksen mukaan pelkkä luuntiheys ei kerro riittävästi luun kestävydestä.

Journal of Bone and Mineral Research -lehdessä julkaistussa tutkimuksessa arvioitiin uutta menetelmää, kortikaalisen luun mekaanista mittausta (CBMT). Menetelmä mittaa luun taivutusjäykkyyttä eli sen todell-

ista lujuutta pienellä, ei-kajoavalla värähtelyllä kyynärluusta.

Tutkimuksessa todettiin, että murtuman saaneiden naisten luun lujuus oli noin viidenneksen heikompi kuin verrokeilla, ja menetelmä erotteli murtumariskin paremmin kuin perinteinen DXA-mittaus. Huomionarvoista on, että uusi mittaus tunnisti riskin myös naisilla, joiden luuntiheys ei viitannut osteoporoosiin.

Tulokset viittaavat siihen, että luun mekaaninen kestävyys voi täyden-

tää nykyistä diagnostiikkaa ja auttaa tunnistamaan riskipotilaita aiempaa paremmin. Menetelmä ei ole vielä kliinisessä käytössä, mutta sitä kehitetään mahdolliseksi seulontatyökaluksi tulevaisuudessa.

Lähde: Clark BC ym. In vivo mechanical assessment of cortical bone rigidity enhances fracture discrimination beyond DXA in postmenopausal women. Journal of Bone and Mineral Research, 16.2.2026. DOI: 10.1093/jbmr/zjag032

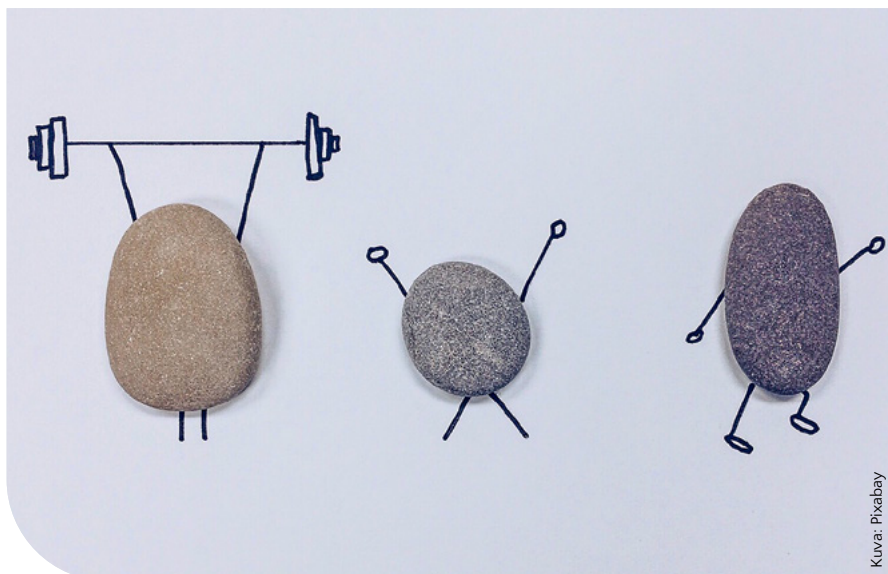
Liikunta vahvistaa luustoa tehokkaasti

Tuore tutkimusnäyttö vahvistaa, että liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista ehkäistä osteoporoosia ja murtumia. Useiden satunnaistettujen tutkimusten ja meta-analyysien perusteella säännöllinen harjoittelu parantaa luuston terveyttä sekä lisäämällä luuntiheyttä että vahvistamalla luun aineenvaihduntaa.

Meta-analyysissä, joka kokosi 22 tutkimuksen tulokset (yhteensä 1 051 osallistujaa), liikunta lisäsi merkittävästi luuntiheyttä erityisesti lannerangassa ja reisiluun kaulassa. Voimaharjoittelu oli erityisen tehokasta. Toisessa analyysissä korkean intensiteetin harjoittelu (≥ 70 % maksimivoimasta) kolme kertaa viikossa paransi luuntiheyttä selkärangassa ja lonkassa.

Liikunnan vaikutukset ulottuvat myös murtumien ehkäisyyn. DO-HEALTH-tutkimuksessa, johon osallistui 1 488 iäkästä, säännöllinen kotiharjoittelu 3 kertaa viikossa vähensi nikamamurtumien riskiä naisilla jopa 48 prosenttia. Lisäksi meta-analyysi 11 satunnaistetusta tutkimuksesta osoitti, että liikunta paransi luuntiheyttä ja vähensi uusintamurtumien riskiä osteoporoottisen murtuman saaneilla.

Tutkimukset korostavat myös paikallaanolon tauottamisen merkitystä. Pitkäkestoinen istuminen heikentää luustoa, vaikka liikuntaa tulisi muu-



Kuva: Pixabay

ten riittävästi. Jo kevyt päivittäinen liike voi tukea luuston terveyttä, jos istumista tauotetaan.

Kokonaisuutena tutkimus viittaa siihen, että parhaat hyödyt saavutetaan yhdistämällä säännöllinen, riittävän kuormittava liikuminen ja arjen aktiivisuus. Liikunta ei vahvista pelkästään luuta, vaan myös vähentää kaatumisriskiä ja tukee siten murtumien ehkäisyä.

Lähteet:

- Miao T. ym. Effects of exercise on bone mineral density and bone turnover markers in adults: a systematic review

and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*. 2025.

- Yu M. ym. The efficacy of exercise prescription in patients with osteoporotic fractures: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 7.3.2025.
- Kistler-Fischbacher M. ym. (DO-HEALTH Research Group). Effects of vitamin D3, omega-3 fatty acids and a home exercise program on fractures. *Journal of Bone and Mineral Research*, 11.8.2025
- International Osteoporosis Foundation (IOF). The Impact of Sedentary Behavior and Physical Activity on Bone Health. Julkaistu 8.9.2025.

Liikunta kannattaa ottaa puheeksi vastaanotolla

Liikunnan Käypä hoito -suositus on päivitetty ja julkaistu uudelleen kesäkuussa 2026. Suositus kokoaa tutkimusnäyttöä liikunnan vaikutuksista terveyteen, sairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen sekä tarjoaa terveydenhuollon ammattilaisille tukea liikunnan puheeksi ottamiseen.

Suosituksessa korostetaan, että lääkärin ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten on tärkeää ottaa liikunta puheeksi ja tunnistaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat

henkilöt. Liikuntatottumusten selvittäminen, kirjaaminen sekä tiedon ja tuen tarjoaminen ovat osa hyvää hoitoa. Tarvittaessa henkilö voidaan ohjata liikuntaneuvontaan.

Liikkumisesta kannattaa keskustella kaikenikäisten ja erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kanssa. Suositus muistuttaa, että jo vähäinenkin liikunta edistää terveyttä verrattuna liikkumattomuuteen. Liikkumisen puheeksi otto kannattaa aloittaa henkilön nykyisistä tavoista ja mahdollisuuksista lisätä liikettä arjessaan.



Kuva: Pexels

Lähteet:

- Liikunta. Käypä hoito -suositus.kaypa-hoito.fi
- Lääkärilehti 10.6.2026. Liikunnan Käypä hoito -suositus uudistui. Ulla Ora.

Kokemusasiantuntijat koolla

Vaatii "suojelusenkelin" apua, että löytää ammattilaisen, joka tietää ja on kiinnostunut osteoporoosista ja sen hoidosta.

Tämä lause puhutti minua suuresti, kun kävin läpi Pohjoisen Luut Lujiksi ry:n maaliskuun vertaistapaamisen ryhmätyöskentelyn materiaaleja. Olimme sopineet yhdistyksen puheenjohtajan **Pirkko Eskelisen** kanssa, että vetämässäni tapaamisessa keskustellaan ajatuksista ja kokemuksista elää elämää osteoporoosin kanssa. Mitä se tarkoittaa, miten osteoporoosi vaikuttaa elämään, mitkä asiat nousevat esille osteoporoosin hoidosta ja miksi on tärkeää tuoda osteoporoosin merkitystä näkyväksi?

Lisäksi halusimme tietää ihmisten ajatuksia ja mielipiteitä siitä, miten terveydenhuollossa osteoporoosiin sekä sen hoitoon ja vaikutuksiin kiinnitetään huomiota. Olen käsitellyt ryhmätyöskentelyn aineistoa anonyymisti.

Tammikuun vertaistapaaminen pohjana maaliskuun tapaamiselle

Tämän vuoden tammikuun vertaistapaamisessa olivat vieraina Oulun yliopistollisesta sairaalasta osteoporoosin hoidosta vastaava lääkäri **Maarit Valkealahti** ja luustohoitaja **Marika Petäjäjärvi**.

Valkealahti esitteli osteoporoosin vaikutuksia kehoon ja luustoon sekä osteoporoosin lääkinnällisten hoitojen ja itsehoidon merkityksiä. Petäjäjärvi kuvasi omaa rooliaan osana hoitoprosessia asiakkaiden neuvojana ja tukijana.

Yhdessä he kertoivat, minkä verran aikaa ja työpanosta heillä on käytettävissä osteoporoosiasiakkaille: Valkealahdella on päivä kuukaudessa ja Petäjäjärvellä kaksi puolenpäivän aikaa viikossa.

Samalla Valkealahti totesi, että joka kolmas nainen ja joka kuudes mies sairastuu osteoporoosiin. Näillä tiedoilla pystytään laskemaan, kohtaavatko Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella (Pohde) niin asiakkaiden hoitotarve kuin annettava hoitoaika. Luustoliitto onkin tehnyt kyselyn siitä, miten Pohde on antanut aikaa alueen osteoporoosiasiakkaille.

Tilaisuudessa Valkealahti ja Petäjäjärvi kertoivat, että heille resurssoituun hoitoaikaan sisältyy myös tarpeellisen informaation antaminen osteoporoosista ja sen hoidosta alueen hyvinvointikeskusten lääkäreille ja hoitajille. Tämä kaikki on pois asiakkaille annettavasta hoitoajasta. Silti osallistujien kokemuksiin perustuen todettiin, että koulutuksia tarvitaan lisää.

”Vertaistapaamisissa kohdataan ihmisiä ja saadaan tietoa. Yhteisöllisyys ja ystävät nousevat tärkeään rooliin.”

Tammikuun tapaaminen ja ihmisten kokemukset herättivät mielessäni kysymyksiä siitä, millä tavoin osteoporoosi tunnetaan ja tunnustetaan terveydenhuollon henkilökunnan keskuudessa. Kenellä on kokonaisvastuu? Miten päästä hoitopolulle ja miten osteoporoosi huomioidaan muiden hoitojen kanssa? Näihin kysymyksiin alettiin yhdessä etsiä vastauksia maaliskuun vertaistapaamisessa.

Hoito- ja tutkimuskokemusten merkitys

Maaliskuun tapaamisessa nousi esiin erilaisia kokemuksia terveydenhuollon käynneistä ja osteoporoosin tietämyksestä. Tässä kaksi esimerkkiä:

– Olen kohdannut vähättelevää asennetta osteoporoosia kohtaan kysymällä, miksi et liiku.

– Olen kohdannut useita "ammattilaisia" ja saanut vastaukseksi kysymykseeni osteoporoosista ja sen hoidosta: "No enpä tiedä."

Hoitokokemuksista nousi esille isoiksi huolenaiheiksi osteoporoosin tutkimukset ja lääkitykset. Luuntiheysmittauksen DEXA-kuvaus (DEXA) on tapa tutkia luuston tilaa. Ryhmäläiset pohtivat, milloin tutkimus olisi syytä tehdä, sekä miten ja millä aikavälillä pääsee seurantatutkimuksiin. Mahdetaanko terveydenhuollossa tietää, että osteoporootikot voivat käydä DEXA-tutkimuksessa jopa kahden vuoden välein?

Lääkityksen kohdalla mietittiin, onko kohtelu tasavertaista terveydenhuollossa. Esimerkiksi kuka saa, millöin ja millaisen lääkityksen. Jopa kalsiumin ja D-vitamiinin ottamisessa on epäselvyyksiä. Siksi ihmiset alkavat hakea tarvitsemiaan tietoja netistä. Omaa aktiivisuutta pidettiin tärkeänä tapana huolehtia itsestään.

Saatu lääkitys on ollut joko tabletteja tai pistohoitoa. Haittavaikutusten ilmentyessä on lääkitystä vaihdettu tai jouduttu kokonaan lopettamaan. Tilanne on ollut osteoporootikon kannalta haasteellinen. Onneksi löytyy myös tilanteita, joissa lääkitys on tehonnut ja sen vuoksi lopetettu. Asiakas on ollut hyvin tyytyväinen.

Vertaistapaamisessa olleilta hen-



Pohjoisen Luut Lujiksi ry:n kesätapaamisen osallistujia.

kilöiltä lähtikin tutkimuksiin ja lääkkeisiin liittyen oheiset terveiset terveydenhuoltoon:

- Luuntiheysmittausten pitkä odotusaika.
- Osteoporoosin ajoissa löytämisen vähentäisi paljon muita kustannuksia.

Osteoporoosin diagnoosi ja sen vaikutus elämään

Ryhmässä kerrottiin, miten diagnoosi osteoporoosista oli saatu: toisen tutkimuksen, nivelrikon hoidon, nikamamurtuman, sääriluun murtuman tai kaatumisen jälkeisen lonkkamurtuman yhteydessä. Diagnoosi oli saatu jopa sattumalta.

Kun osteoporoosi on todettu, mietittiin, mitä se on vienyt tai antanut. Lääkkeiden vuoksi lompakkoon on tullut iso lovi. Osan harrastuksista on joutunut lopettamaan. Lisäksi sairastuminen on nostanut mieleen pelkoja siitä, mitä uskaltaa tehdä. Rohkeus liikkua vähenee, koska kaatumiset ja murtumat mietityttävät. Samalla pohdittua D-vitamiinin ja kalsiumin imeytyminen sekä lääkkeiden vaikutukset. Kaivattiin myös psyykkistä ja fysioterapeuttista tukea.

Mitä hyvää osteoporoosi on antanut? Pohjoisen Luut Lujiksi ry:n toimintaa pidetään erinomaisena. Vertaistapaamisissa kohdataan ihmisiä ja saadaan tietoa. Yhteisöllisyys ja ystävät nousevat tärkeään rooliin.

Luustohoitajalle annettiin hyvää palautetta.

Osteoporoosista huolimatta tilaisuudessa haluttiin vahvistaa positiivista asennetta. Kyllä osteoporoottikkona voi liikkua. Kiinnitetään vain huomiota siihen, miten liikkuu. Pilke silmäkulmassa todettiin, että joitakin tekemisiä voi ehkä hieman miettiä, esimerkiksi halonhakkuuta.

Omalla elämäntilanteella on myös vaikutusta osteoporoosin kanssa elämiseen. Siksi kehorauhaan kannattaa kiinnittää huomiota. Samalla on hyvä huolehtia terveellisestä ravinnosta ja liikunnasta. Arjen vinkkejä olivat: Syö hyvin. Levähdä riittävästi. Huolehdi tasapainostasi.

Kesätapahtuma: yhteenvedon esittely ja yhteinen viesti

Pirkko ja minä kerroimme maaliskuun vertaistapaamisessa, että ryhmätöiden yhteenvedo esitellään heinäkuun lopulla järjestettävässä PLL ry:n ensimmäisessä kesätapahtumassa. Oulun Hietasaaren luonnonkauniissa Villa Pukserissa pidettyyn tilaisuuteen saapui mukava joukko ihmisiä. Aloitimme yhteisellä kahvihetkellä. Sen jälkeen kuuntelimme palomies-ensihoitaja **Harri Minkkisen** ohjeita kodin ja liikkumisen turvallisuudesta. Ruokailun jälkeen esittelin maaliskuun tapaamisen yhteenvedon ja lopuksi Pirkko kertoi yhdistyksen lop-

puvuoden toiminnasta.

Ryhmätöiden yhteenvedo herätti runsaasti keskustelua kokemuksista, joita osteoporoosin hoito ja terveydenhuollossa asiointi on synnyttänyt. Todettiin, että terveydenhuollossa osteoporoosin hoidon suhteen ollaan samassa tilassa kuin 2000-luvulla.

Asiakkaan näkökulmasta toiminnassa ilmenee sattumanvaraisuutta ja haahuilua, mikä herättää kysymyksiä hoidon ja lääkkeiden määräämisen merkityksistä. Osteoporoottikot kaipaavat huomaavaisuutta ja kokonaisvaltaista huomiointia, kuten neuvoja ruokavalioon ja arjen toimintaan.

Hyvinvointikeskusten lääkäreille ja hoitajille toivotaan osteoporoosista lisää koulutusta, joka sisältää myös muiden sairauksien hoidon huomioinnin osteoporoosin kanssa. Toivottiin myös hyvinvointikeskuksiin osaavia luustohoitajia.

Lisäksi esitettiin, että tietyin perustein ja aikavälein toteutetaan osteoporoositutkimuksia samalla tavoin kuin rintasyöpä tai suolistosairauksien kohdalla tehdään.

Kesätapahtumassa mukana olevat ihmiset peräänkuuluttivat vahvasti sitä, kuka ottaa Pohteen terveydenhuollossa kokonaisvastuun osteoporoosin hoidosta. Selkeän hoitopolun rakentaminen osoittaa hoitohenkilökunnan sitoutumista ja vahvistaa asiakkaiden luottamusta.

HILKKA POUTANEN,

FT, osteoporoottikko

PIRKKO ESKELINEN,

Pohjoisen Luut Lujiksi ry, puheenjohtaja

Haluaisitko kirjoittaa artikkelin Luustoliiton Luustotietolehteen? Voit olla esimerkiksi osteoporoosia sairastava, luuston terveyden tai osteoporoosia sairastavien parissa työskentelevä tai vaikkapa luustotutkimusta tekevä tai kansallisten ravitsemussuositusten parissa työskentelevä ammattilainen.

Tarkemmat ohjeet löydät osoitteesta luustoliitto.fi. Voit pyytää lisätietoja myös sähköpostitse osoitteesta henriikka.lankila@luustoliitto.fi.

Jäsenkampanja 2026

Liity Luustoliiton jäsenyhdistykseen tai suoraan Luustoliiton jäseneksi lokakuun 2026 aikana ja voit osallistua arvontaan! Mikäli olet jo jäsen, voit vinkata jäsenyydestä tultillesi: järjestämme toisen arvonnän jäsenhankintaan osallistuneille!

Liity jäseneksi:

Liity jäseneksi 1.10.–31.10.2026 ja ilmoita liittymislomakkeen ”Mistä sait tiedon yhdistyksestä?” -kohdassa

Jäsenkampanja 2026. Mikäli sait vinkin kampanjasta jo aiemmin saman yhdistyksen jäseneksi liittyneeltä, ilmoita lisäksi vinkin antaneen jäsenen etu- ja sukunimi.

Liittyä voit joko sähköisellä tai postitettavalla lomakkeella. Huomaathan kuitenkin, että postitettavan lomakkeen tulee olla perillä Luustoliitossa 31.10.2026 mennessä. Osallistuaksesi arvontaan sinun tulee täyttää liittymislomakkeelle puhelinnumero.

Arvonta suoritetaan kaikkien jäsenkampanjan kautta liittyneiden

kesken 2.11.2026. Voitosta ilmoitetaan voittajalle joko tekstiviestitse tai sähköpostitse. Palkinto postitetaan jäsentietoihin tallennettuun osoitteeseen.

Arvonnan palkinnot

- Arvonnan palkintona on 5 kpl Luustoliiton tuotepaketteja (arvo n. 10 €).

Hanki uusi jäsen:

Oletko ollut jäsen jo pidempään? Tai ehkä liityit itse vasta lokakuussa, mutta jäsenyytesi on jo hyväksytty? Vinkkaa tultillesi jäsenkampanjasta! Mikäli uusi jäsen liittyy 1.10.–31.10. välisenä aikana antamasi vinkin perusteella ja ilmoittaa liittymislomakkeen ”Mistä sait tiedon yhdistyksestä?” -kohdassa ”Jäsenkampanja 2026” sekä sinun nimesi, saat yhden jäsenpisteen.

Sinun tulee ilmoittaa puolestasi Luustoliitolle kauttasi liittyneiden jäsenten nimet lomakkeella osoitteessa luustoliitto.fi/jasenkampanja2026. Lomakkeella kysytään yhdistys, johon jäsenet ovat liittyneet, liittyneiden jäsenten nimet sekä osallistujan oma jäsennumero tai katuosoite.

Arvonnan palkinnot:

- Kaikkien 1–2 jäsenpistettä keränneiden kesken arvotaan Luustoliiton tuotepaketti (arvo n. 10 €)
- Kaikkien 3–4 jäsenpistettä keränneiden kesken arvotaan Luustoliiton tuotepaketti (arvo n. 15 €)
- Kaikkien 5 jäsenpistettä keränneiden kesken arvotaan herkku- ja tuotepaketti (arvo n. 30 €)
- Kaikkien yli 5 jäsenpistettä keränneiden kesken arvotaan pääpalkinto, herkku- ja tuotepaketti (arvo n. 50 €)

Voit ilmoittaa 1.10.–31.10. välisenä aikana liittyneet jäsenet aina 30.11.2026 saakka. Arvonta suoritetaan 1.12.2026 ja voittajille ilmoitetaan voitosta henkilökohtaisesti.

Tarkemmat säännöt löydät osoitteesta luustoliitto.fi/jasenkampanja2026



Lukijakilpailu 3/2026

Edellisessä Luustotieto-lehdessä lukijoiden tuli ratkaista sanamato. Vastauksanaksi muodostui **MONIPUOLINEN RUOKAVALIO**. Kiitos kaikille osallistuneille! Arvoimme jälleen kolme voittajaa, ja tällä kertaa onni suosi seuraavia lukijoita:

Eeva Rytönen, Kuopio
Kaisu Keskikallio, Oulu
Heli Hyrkkö, Nousiainen

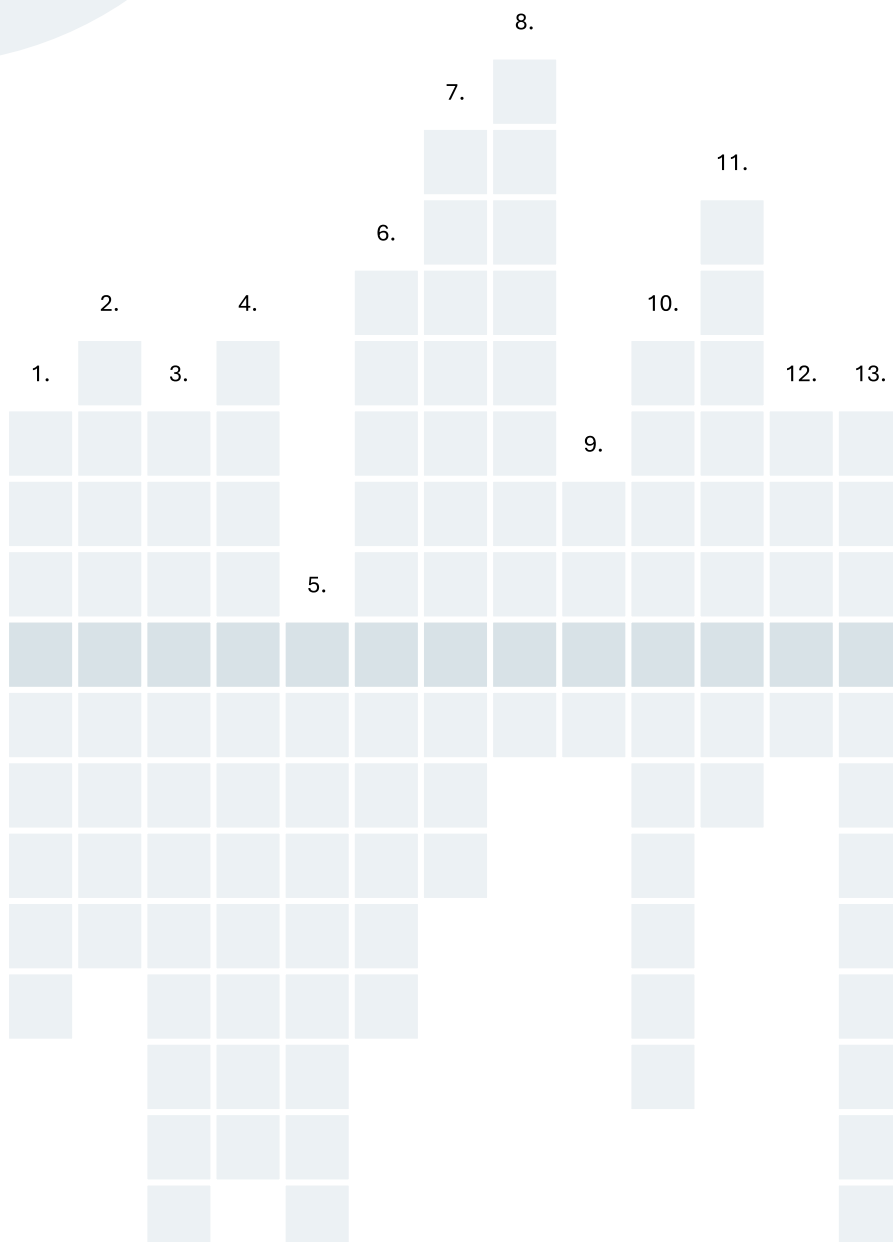
Onnittelut voittajille!
Palkinnot postitetaan lähipäivinä.

Tämänkertaisena lukijakilpailuna tulee ratkaista tämänkin lehden eri aiheisiin liittyvä ristikko. Osallistuaksesi arvontaan ilmoita ristikon vastaussana Luustoliiton toimistoon pe 30.10.2026 mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen

Suomen Luustoliitto ry
lukijakilpailu
Oltermannintie 8
00620 Helsinki.

Muistathan ilmoittaa vastauksesi yhteydessä myös nimesi, puhelinnumerosi ja osoitetietosi, sillä osallistuneiden kesken arvotaan kolme Luustoliiton tuotepakettia. Palkinnon arvo on noin 15 €. Henkilötietoja käytetään ainoastaan arvonnin toteuttamiseen sekä palkintojen postittamiseen. Voittajien nimet ja paikkakunnat ilmoitetaan seuraavassa lehdessä.

1. Voi auttaa Luustoliittoa tukemaan esimerkiksi osteoporoosiin sairastuneita
2. Luun taivutusjäykkyyden mittauksessa
3. Vietetään lokakuussa
4. Auttaa potilaita löytämään tietoa
5. Hidastaa murtumien paranemista
6. Kartoittaa Luustoliiton palveluista saatavaa hyötyä
7. Voi kertoa osteoporoosiriskistä
8. Tämän harjoittaminen vahvistaa myös luuta
9. Voi löytyä tikkaristakin
10. Rinnalla olemista ja yhteistä ymmärrystä
11. Järjestetään 22.9.
12. Voi auttaa palautumisessa
13. Osallistuu palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja testaamiseen



Jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa luustoonsa läpi elämän

Luusto uusiutuu koko elämän ajan. Jos olet 40-vuotias, kaikki luusi ovat uusiutuneet jo neljä kertaa elämäsi aikana. Luusto hyötyy erityisesti kalsiumin saannista ja monipuolisesta, sopivasti luustoa kuormittavasta liikunnasta. Luuston terveyttä voi tukea jokaisessa elämänvaiheessa – oikeilla valinnoilla jo pienetkin teot vahvistavat luita merkittävästi.

Luu on elävää ja jatkuvasti uusiutuvaa kudosta. Luusto toimii tukirankana, suojaaa sisäelimiä, osallistuu verisolujen tuotantoon, varastoi lähes kaiken kehon kalsiumista ja osallistuu kehon hormonitoimintaan. Luustohormonit osallistuvat moninaisesti elimistön kokonaistasapainon säätelyyn. Ihmis- ja eläintutkimukset viittaavat siihen, että luustolla voi olla rooli myös esimerkiksi ruokahalun, glukoositasapainon ja energia-aineenvaihdunnan säätelyssä.

Arviolta 44 %:lla yli 65-vuotiaista suomalaisista on alentunut luuntiheys (osteopenia tai osteoporoosi). Osteoporoosia sairastaa Suomessa arviolta 400 000 henkilöä. Luuston terveyttä eri ikäisillä edistää riittävä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saanti yhdistettynä riittävään liikuntaan ja nikotiinittomuuteen.

Luuston hyvinvointi alkaa lapsuudesta

Luun huippumassan kannalta ratkaisevin elämänvaihe on lapsuus ja nuoruus. Ravitsemuksen lisäksi huippumassaa lisää erityisesti kehon painoa kannatteleva liikunta, kuten juoksu ja hyppyleikit. Tyttöillä luun huippumassan kasvu hidastuu kuukautisten alkamisen jälkeen, kun taas pojilla se kasvaa noin 20–30-vuotiaaksi. Aikuisiällä ilmenevän osteoporoosin tärkeä ennustaja on luun huippumassa: jos huippumassa jää nuorena matalaksi, murtumariski kohoaa jo työikäisenä.

Vielä ei tiedetä tarkasti, millaisia fyysisen aktiivisuuden erityispiirteitä, kuten sen määrää, laatua ja ajoitusta, tarvitaan luun lujuuden optimoimiseksi. Luut vahvistuvat, kun niihin kohdistuva rasitus ylittää kynnyksen, johon ne ovat tottuneet. Tämä kynnyksen vaihtelee yksilöittäin ja jopa eri luiden välillä riippuen fyysisestä aktiivisuudesta sekä muista tekijöistä, kuten kehitysasteesta. Jyväskylän yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa (2024) havaittiin, että luuston mineraalipitoisuus oli suurin erityisesti niillä nuorilla, jotka olivat lapsuudesta alkaen osallistuneet liikunta- ja urheiluharrastukseen. Reipas ja raskas liikunta edistää luuston terveyttä ja lisää lihasmassaa, mutta säännöllisesti harrastetun liikunnan yhteydet ovat vielä selkeämpiä.

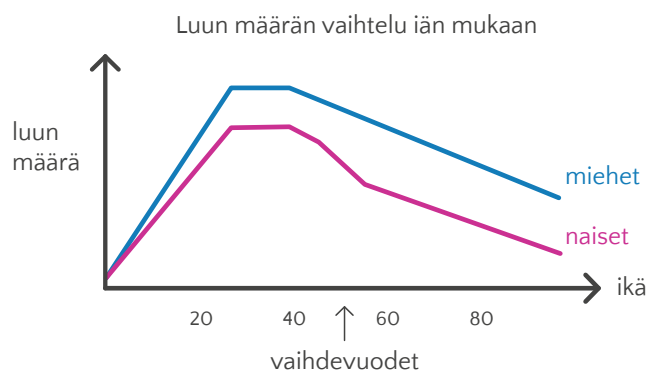
Vuoden 2024 MOVE! -mittauksissa 5. luokan oppilaista noin 36 %:lla oli heikko fyysinen toimintakyky ja 8. luokan oppilaista 40 %:lla. Passiiviset

lapset saattavat saada luustoon kohdistuvasta kevyestäkin kuormituksesta vasteen, joka lisää luumassaa tai parantaa luun rakennetta. Fyysisesti aktiivisemmat lapset tarvitsevat voimakkaampaa mekaanista kuormitusta vastaavan luustovasteen saavuttamiseksi.

Kalsium ja D-vitamiini lapsuudesta lähtien

Kalsium on luuston tärkein rakennusaine. Lapsille ja nuorille tehdyissä tutkimuksissa on havaittu kalsiumin saannin lisäämisen tuottavan merkitsevän positiivisen vaikutuksen luun mineraalitiheyteen. Jos lapsi saa ravinnosta hyvin vähän kalsiumia, on kalsiumlisästä luustolle selkeä hyöty.

Jotta luusto saavuttaisi optimaalisen huippumassan ja pysyisi vahvana läpi elämän, on myös D-vitamiinia saatava kalsiumin lisäksi riittävästi koko elämän ajan.



Kuva: Luustoliitto

Sukupuolen ja iän vaikutus luun määrään



Keski-ikässä huomio luustoterveyteen

Luun määrä alkaa pienentyä 40 ikävuoden jälkeen. Etenkin naisten luun haurastuminen kiihtyy vaihdevuosien alkaessa. Luuston haurastuminen alkaa keskimäärin kaksi vuotta ennen luonnollista menopaussia ja saavuttaa huippunsa noin kaksi vuotta sen jälkeen. Jopa yksi kolmesta yli 50-vuotiaasta naisesta saa osteoporoottisen murtuman loppuelämänsä aikana. Luuston hyvinvointiin tulisi panostaa jo ennen menopaussin alkamista. Koskaan ei ole kuitenkaan liian myöhäistä kiinnittää huomiota luuston terveyteen.

Terveysliikuntasuosituksiin verraten liian vähän liikkuvia 20–64 -vuotiaita oli noin 56 % vuonna 2024.

Liikuntasuosituksen mukainen liikunta hidastaa luuston haurastumista. Rasittava liikunta tuottaa yleensä enemmän ja voimakkaampia iskukuormituksia luustolle kuin reipas

liikkuminen. Luut eivät kuitenkaan tarvitse suuria määriä voimakkaita iskuja vahvistuakseen. Jo noin parikymmentä iskukuormitusta päivässä voi riittää ylläpitämään luuston vahvuutta.

Kalsiumin pitkäaikainen puute näkyy usein luuston tavanomaista runsaampana haurastumisena. Vaihdevuosi-ikäiset naiset ovat kalsiumin puutoksen riskiryhmä. Kalsiumlisän käyttö on erityisen tärkeää myös kortisonihoitoa saaville, lihavuusleikatuille sekä vegaaneille, jotka eivät käytä kalsiumilla täydennettyjä elintarvikkeita. FinRavinto -tutkimuksessa (2018) vähintään viidesosa suomalaisista aikuisista sai kalsiumia alle keskimääräisen tarpeen.

Naisilla estrogeenikorvaushoidosta menopaussin aikana on hyötyä luuston terveydelle, koska se lisää luuntiheyttä ja estää luuntiheydestä riippumatta kaikenlaisia murtumia 30–40 %. Tupakointi voi kuitenkin kumota oraalisen estrogeenihoidon

luustoa suojaavan vaikutuksen. Myös miehillä luun määrä alkaa vähentyä ikääntyessä. Tutkimuksissa on tarkasteltu iäkkäiden, matalat testosteronitasot omaavien miesten luustoterveyttä testosteronihoidon aikana. Vuoden jälkeen hoitoa saaneilla miehillä todettiin merkittävästi parempi luuntiheys ja -lujuus kuin miehillä, jotka eivät saaneet hoitoa.

Luuston terveys ikääntyessä

Ikäihmisten kohdalla luuston terveydessä tulisi kiinnittää huomiota erityisesti ruokavalioon, liikuntaan ja kaatumisen ehkäisyyn. Joka neljäs 65 vuotta täyttänyt henkilö saa loppuelämänsä aikana vähintään yhden murtuman. Murtuma johtuu usein kaatumisesta. Lonkkamurtumien määrä Suomessa on ollut kasvussa ja vuonna 2024 rekisteröitiin hieman yli 9 000 lonkkamurtumaa.

Vajaaravitsemuksen riski kohoaa ikääntyessä. Sen myötä myös luuston terveys voi huonontua, kaatumisriski suurentua ja murtumariski kasvaa. Liian vähäinen proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin saanti haastaa luuston terveyttä.

Ikääntyessä liikkumisessa olisi luuston kannalta tärkeää kiinnittää huomiota lihasvoiman ja tasapainon kehittämiseen. Kaatumisen pelko on yleinen ilmiö ikäihmisillä ja se lisää huomattavasti kaatumisriskiä. Kun terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle tulee ikäihminen, tulisi häneltä kysyä, onko hän kaatunut viimeisen vuoden aikana, onko hänellä tasapaino- ja/tai kävelyongelmia ja pelkääkö hän kaatuvansa. Lisäksi tulisi arvioida henkilön ravitsemuksen tila. Kaatumisvaaran nopeaan arviointiin ikääntyneillä voidaan vastaanotolla käyttää Kaatumisseula-työkalua.

Tupakoinnin ja sairauksien vaikutus luustoon

Tupakoitsijoilla on todettu olevan pienempi luumassa kuin tupakoimattomilla, ja tupakoinnin vaikutukset luustoon ilmenevät jo kasvuiässä. Tupakointi vaikuttaa voimakkaasti luuntiheyteen erityisesti miehillä, iästä riippumatta. Useissa tutkimuksissa on havaittu tupakoitsijoilla ole-

van myös matala D-vitamiinitaso, joka vaikuttaa puolestaan esimerkiksi kalsiumin imeytymiseen. Tupakointi laskee luuntiheyttä, nostaa luun murtumariskiä ja viivästyttää murtumien paranemista.

Monien sairauksien kohdalla tulisi huomioida luustoterveys ja osteoporoosin ehkäisy. Näitä sairauksia ovat mm. tulehdukselliset suolistosairaudet, kilpirauhassairaudet, reumasairaudet, MS-tauti, syöpähoidot sekä kortisonin runsas ja pitkäaikainen käyttö.

Työvälineitä luustoterveyden edistämiseen

Jokaisella meistä on mahdollisuus vaikuttaa luustonsa kuntoon. Vaikka lapsena ei olisikaan saanut reserviä täyteen, voi luuston kuntoon vaikuttaa vielä myöhemmässä vaiheessa.

Vinkkejä, materiaalia ja tietoa löydät osoitteesta luustoliitto.fi.

TEKSTI:

MARIA HANNULA,
terveydenhoitaja (YAMK), kliininen
asiantuntija

Lähteet:

- Vaihdevuodet. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Gynekologiyhdistys ry:n ja Suomen Menopausitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2025 (viitattu 1.2.2026). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- Osteoporoosi. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen, Suomen Gynekologiyhdistyksen ja Suomen Geriatri ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2025 (viitattu 1.2.2026). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- UKK-instituutti. 2025. Kaatumisten ehkäisy ammattilaisille. (verkkosivu, viitattu 1.2.2026.) <https://ukkinstituutti.fi/liikkuksen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/>
- Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyyn fysioterapiasuositus. Hyvä fysioterapiakäytäntö. Suomen Fysioterapeutit – Finlands Fysioterapeuter ry:n asettama työryhmä. Satu Havulinna



Kuva: Pexels

- (Pajala), Maarit Piirtola, Saija Karinkanta, Tiina Pitkänen, Anne Punakallio, Sanna Sihvonen, Jyrki Kettunen ja Hanna Häkinen. 26.10.2017. (viitattu 1.2.2026)
- Holmlund-Suila, E. & Mäkitie, O. Luu endokriinisena elimenä. [Katsaus]. (2022). Verkkosivu: <https://www.duodecimlehti.fi/duo16625> (viivattu pp.kk.vvvv.)
- Snyder PJ, Kopperdahl DL, Stephens-Shields AJ, et al. Effect of Testosterone Treatment on Volumetric Bone Density and Strength in Older Men With Low Testosterone: A Controlled Clinical Trial. JAMA Intern Med. 2017;177(4):471-479. doi:10.1001/jamainternmed.2016.9539
- Mikszta, Jakub, et al. "Consequences of overweight and obesity on the musculoskeletal system in children: a review of recent literature." Quality in Sport 41 (2025): 59988-59988.
- Al-Bashaireh, A. M., Haddad, L. G., Weaver, M., Kelly, D. L., Chengguo, X., & Yoon, S. (2018). The effect of tobacco smoking on musculoskeletal health: a systematic review. Journal of environmental and public health, 2018(1), 4184190.
- HaapalaLAB. Liikunta- ja urheiluharrastus edistää nuorten luuston terveyttä. Verkkosivu: <https://haapalab.com/2024/01/22/liikunta-ja-urheiluharrastus-edistaa-nuorten-luuston-terveytta/> (viitattu 28.11.2025.)
- Weaver, C. M., Gordon, C. M., Janz, K. F., Kalkwarf, H. J., Lappe, J. M., Lewis, R., O'Karma, M., Wallace, T. C., & Zemel, B. S. (2016). The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. Osteoporosis international : a journal established as result of cooperation between the European Foundation for Osteoporosis and the National Osteoporosis Foundation of the USA, 27(4), 1281-1386. <https://doi.org/10.1007/s00198-015-3440-3>
- THL. Sotkanet. (2025) Verkkosivu: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szbMcYo39DcCAA=®ion=s07MBAA=&year=sy5ztBtS0zUEAA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.5&buildTimestamp=202505220800> (viitattu 3.12.2025.)
- UKK-instituutti. (2024) Luustolle liikettä työiässä. Verkkosivu: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/luuston-lujuus/luustolle-liiketta-tyoiassa/> (viitattu 3.12.2025.)
- Valta ym. (toim). Ravitsemus Suomessa: FinRavinto 2017 –tutkimus. s.118-119. PDF-dokumentti. Löydettävissä: <https://www.julkari.fi/handle/10024/137433>
- THL. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. s.37-38, s.75. PDF-dokumentti. Löydettävissä: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>

Jäsenkysely

Vastaa jäsenkyselyymme ja auta meitä kehittämään toimintaamme!

Jotta voimme tarjota osteoporoosia sairastaville suunnattuja palveluita myös jatkossa, tarvitsemme tietoa siitä, minkälaista hyötyä palveluistamme saa. Vastaa alla oleviin väittämiin ja postita täytetty kysely 27.9.2026 mennessä alla olevaan osoitteeseen.

Suomen Luustoliitto ry
Jäsenkysely 2026
Oltermannintie 8
00620 Helsinki

Voit vastata kyselyyn myös sähköisesti osoitteessa link.webropol.com/s/lljasenkysely2026.

Vastaamalla kyselyyn voit osallistua myös arvontaan. Arvonnan säännöt löydät osoitteesta luustoliitto.fi/jasenkyselyarvonta2026. Yhteystietoja käytetään ainoastaan arvonnän suorittamiseen.

1. Ikä

☐ alle 30 vuotta ☐ 30–65 vuotta ☐ 66–79 vuotta ☐ 80 vuotta tai enemmän

2. Sukupuoli

☐ mies ☐ nainen ☐ muu ☐ en halua vastata

3. Pohdi hyötyä, jota olet saanut Luustoliitolta. Vastaa sitten seuraaviin väittämiin.

Luustoliiton palveluita ovat mm. etäluennot, esitteet, Luustotieto-lehti, sosiaalisen median viestintä, verkkosivut, Luustoviesti-uutiskirje ja yleinen neuvonta.

	eri mieltä	osittain eri mieltä	en osaa sanoa	osittain samaa mieltä	samaa mieltä
Olen saanut mielekästä tekemistä arkeeni	☐	☐	☐	☐	☐
Olen ymmärtänyt, ettei osteopenia tai osteoporoosi määrittele minua ihmisenä	☐	☐	☐	☐	☐
Olen saanut yhteisön, johon kuulua	☐	☐	☐	☐	☐
Olen saanut vertaistukea	☐	☐	☐	☐	☐

4. Pohdi apua ja tukea, jota olet saanut Luustoliitolta. Vastaa sitten seuraaviin väittämiin.

Luustoliiton palveluita ovat mm. etäluennot, esitteet, Luustotieto-lehti, sosiaalisen median viestintä, verkkosivut, Luustoviesti-uutiskirje ja yleinen neuvonta.

	En ole saanut apua tai tukea Luustoliitolta	Olen saanut jonkin verran apua tai tukea Luustoliitolta	Olen saanut merkittävästi apua tai tukea Luustoliitolta
Ymmärrys luustoterveydestä ravitsemuksesta	☐	☐	☐
Luustoterveylliset valinnat ruokavaliossa	☐	☐	☐
Ymmärrys liikkumisen merkityksestä luuston terveyteen	☐	☐	☐
Liikkumisen lisääminen tai monipuolistaminen	☐	☐	☐

Kysely jatkuu seuraavalla sivulla →

	En ole saanut apua tai tukea Luustoliitolta	Olen saanut jonkin verran apua tai tukea Luustoliitolta	Olen saanut merkittävästi apua tai tukea Luustoliitolta
Ymmärrys kaatumisen ehkäisyn kokonaisuudesta	☐	☐	☐
Kaatumisen ehkäisyn toimenpiteet	☐	☐	☐
Ymmärrys omahoidon kokonaisuudesta	☐	☐	☐
Omahoitoon panostaminen	☐	☐	☐

5. Kerro vielä, kuinka usein käytät Luustoliiton palveluita. Valitse parhaiten tilannettasi kuvaava vaihtoehto.

	päivittäin	vähintään kerran viikossa	vähintään kerran kuukaudessa	vähintään kerran vuodessa	harvemmin tai en lainkaan
Luustoliiton painettu materiaali (esim. esitteet, Luustotieto-lehti)	☐	☐	☐	☐	☐
Luustoliiton sähköinen materiaali (esim. itsehoitopolku, verkkosivut, uutiskirje)	☐	☐	☐	☐	☐
Luustoliiton tilaisuudet (esim. etäluennot, vertaistapaamiset)	☐	☐	☐	☐	☐
Luustoliiton muut palvelut (esim. sosiaalinen media, neuvonta ja muu tuki)	☐	☐	☐	☐	☐

6. Kerro vielä omin sanoin, miten Luustoliitto on tarjonnut apua tai tukea.

7. Kerro vielä omin sanoin, minkälaista apua tai tukea toivoisit Luustoliitolta.

8. Jos Luustoliitolla olisi vain 1 tehtävä, mikä se olisi?

Kiitos ajastasi! Lähetäthän täytetyn kyselyn postitse osoitteeseen

Suomen Luustoliitto ry
Jäsenkysely
Oltermannintie 8
00620 Helsinki

Mikäli haluat osallistua arvontaan, täytä yhteystietosi alle.

Nimi
Osoite
Postinumero ja -toimipaikka
Puhelinnumero



Voimaharjoittelu vahvistaa luustoa

Luusto vahvistuu mekaanisesta kuormituksesta. Siksi lihasvoimaa kehittävä säännöllinen, monipuolinen ja nousujohteinen voimaharjoittelu on tärkeä osa luuston hyvinvointia myös osteoporoosia sairastavilla. Luusto tarvitsee vaihtelevia ärsykeitä säilyäkseen vahvana. Jokainen harjoituskerta on vahvistumiskäsky luustolle. Tehokkain yhdistelmä on lihaskuntoharjoittelu ja kehon painoa kannattelevaliike (seisten tehtävät liikkeet).

Tutkimusten mukaan keskiraskas tai raskas voimaharjoittelu 2–3 kertaa viikossa voi parantaa luuntiheyttä erityisesti selkärangassa ja lonkissa. Samalla se vahvistaa lihaksia, parantaa tasapainoa, vähentää kaatumisriskiä ja tukee toimintakykyä. Saat voimaa, varmuutta ja hyvinvointia arkeen.

Harjoittelun voi aloittaa missä vaiheessa elämää tahansa. Muutama perusliike riittää.

Muista turvallisuus

- huomioi harjoittellessa tai harjoittelua aloittaessa aina oma kunto ja vointi
- aloita harjoittelu kehon painolla tai kevyillä kuormilla ja lisää vastusta vähitellen
- vältä voimakkaita, ääriasentoon vietyjä selän pyöristyksiä ja kiertoja sekä näiden yhdistelmiä
- pyydä tarvittaessa ohjausta ammattilaiselta

Pohdittavaksi ja käytäntöön vietäväksi

- Miten voisit yhdistää artikkelin neljää perusliikettä arkirutiinien yhteyteen?
- Mieti tilanteita kotona, työssä tai matkalla. Niin sisällä kuin ulkona liikkuesssa.
- Voisitko tehdä liikkeitä yhdessä jonkun kanssa?

Neljä hyvää perusliikettä

- Liikkeet kuormittavat tehokkaasti myös luustoa ja sopivat useimmille.
- Tee kaikki liikkeet 2–3 kertaa viikossa
- Tee kutakin liikettä 8–12 toistoa, 1–3 sarjaa
- Valitse vastus, joka tuntuu lihaksissa, mutta ei aiheuta kipua
- Keskity harjoittelussa hyvään tekniikkaan ja rauhalliseen liikkeeseen

1. Tuolilta ylösnousu tai kyykky

- Istu tuolille ja nouse ylös ilman käsien apua
- Kunnon noustessa voit lisätä käsipainot, ja koskettaa vain kevyesti tuolia tai jättää tuolin pois kokonaan tekemällä kyykistyksen

2. Soutuliike (kuminauhalla tai laitteessa)

- Vie kyynärpäät taakse läheltä kylkiä ja avaa kevyesti rintakehää

3. Seinäpunnerrus tai pystypunnerrus

- Nojaa seinään kädet hartioiden korkeudella. Pidä vartalo suorana, koukista kyynärpäät ja tuo rintakehää kohti seinää. Punnerra kädet suoriksi ja keho pois päin seinästä.
- Työnnä painot ylös vuorotellen

4. Lonkan ojennus

- Tee liike seisten. Vie jalkaa suorana taakse kantapää edellä.

LÄHTEET:

- Alnasser S. ym. (2025). Effectiveness of exercise loading on bone mineral density and quality of life among people diagnosed with osteoporosis and osteopenia: systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 14(12), 4109
- Fang Z. ym. (2025). Optimal resistance training parameters for improving bone mineral density in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research* 2025;20:523.
- International Osteoporosis Foundation (2022). Exercise and osteoporosis guidance.



KUVAT: KIMMO TORKKELI, Kotivoimisteluohjelma luustokuntoutujalle, Suomen Luustoliitto ry, UKK-instituutti 2013.

Vertaistuki on kohtaamisia ilman selittämisen tarvetta

Kun oma elämäntilanne muuttuu sairauden myötä, kokemus yksin jäämisestä voi olla voimakas. Silloin rinnalla kulkeva, toinen saman kokenut, voi tarjota jotakin ainutlaatuista. Vertaistuki on ymmärrystä, jota on vaikea pukea sanoiksi.

Vertaistuki tarkoittaa kokemusten jakamista ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne, esimerkiksi sairaus, vamma tai elämäntilanne. Se voi olla keskustelua, kuuntelemista tai jopa pelkkää hiljaista läsnäoloa. Vertaistukea voi saada lukemalla ja kuulemalla toisten kokemuksista. Joskus jo tieto siitä, ettei ole yksin, riittää.

Monelle vertaistuki on merkittävä osa selviytymistä pitkäaikaissairauden kanssa ja arjen jaksamista. Tutkimuskin tukee tätä. Esimerkiksi **Anu Toijan** rintasyöpäpotilaiden vertaistukea käsittelevä väitöstutkimus osoittaa, että vertaistuki vahvistaa toivoa, lisää ymmärrystä omasta tilanteesta ja tukee sopeutumista sairauteen. Erityisen tärkeäksi nousee kokemus siitä, että tulee kuulluksi ja ymmärretyksi ilman selittelyn tarvetta.

Vertaistuki ei ole vain puhetta

Vertaistuki mielletään usein keskusteluksi, jossa omia kokemuksia jaetaan ryhmässä. Todellisuudessa se on paljon muutakin. Kaikki eivät halua tai jaksaa puhua. Silloin vertaistuki voi olla hiljaista rinnalla olemista, kuuntelemista, nyökkäyksiä, yhteistä ymmärrystä. Se voi olla viesti toiselle ihmiselle tai vain tieto siitä, että joku toinen on kulkenut saman polun.

Vertaistuen voima syntyykin usein pienistä hetkistä. Kohtaamisissa rakentuu yhteys, joka voi olla ratkaiseva vaikeassa elämäntilanteessa.

Vertaistuki syntyy ihmisistä

Vertaistuki ei kuitenkaan synny itsestään. Se rakentuu ihmisistä, jotka



Elina Heino, vertaistukipalveluiden suunnittelija, Toivo®-sovelluksen ylläpito

ovat valmiita jakamaan omaa kokemustaan ja kulkemaan hetken toisen rinnalla. Oman tarinan kertominen on toisten auttamista. Aikakauslehdet tekevät juttuja ”tavallisista ihmisistä”. Tällaiset henkilökuvat voivat parhaimmillaan normalisoida stigmatisoituja aiheita ja tarjota voimaa, lohtua ja toiveikkautta niille, jotka ovat samankaltaisessa tilanteessa.

”Vertaistuki auttaa sitoutumaan hoitoon ja motivoi, kun hoitoväsymys yllättää.”

Vertaistukijana toimiminen ei tarjoa valmiita vastauksia tai neuvoja. Tärkeintä on läsnäolo, kuunteleminen ja toisen kokemuksen arvostaminen. Samalla on tärkeää muistaa, että

myös auttaja tarvitsee tukea. Vertaistukijana toimiminen voi olla antoisaa, mutta se vaatii omien rajojen tunnistamista ja mahdollisuuden purkaa kokemuksia turvallisesti.

Monet vertaistukijat kuvaavat saaneensa toiminnasta itsekin paljon. Tärkeää on merkityksellisyden kokemus, uudet näkökulmat ja tunne siitä, että oma kokemus voi auttaa toista.

Vertaistuki osana hoitopolkua

Vertaistuki ei ole irrallinen lisä hoidon rinnalla, vaan se voi parhaimmillaan täydentää terveydenhuollon tarjoamaa tukea. Sairaalassa tai vastaanotolla ammattilainen tuo hoitoon asiantuntijuuden ja lääketieteellisen tiedon, kun taas yhdistysten tarjoama vertaistuki tuo mukaan kokemustiedon ja arjen ymmärryksen.

Anu Toijan väitöstutkimuksen (2026) mukaan vertaistuki on tärkeää

erityisesti sairauden alkuvaiheessa, kun diagnoosi herättää epävarmuutta ja yksinäisyyden kokemuksia. Yhteistyössä sairastava voidaan ohjata oikeanlaisen tuen piiriin. Kun ammattilainen tunnistaa vertaistuen merkityksen ja ohjaa potilaan yhdistyksen toimintaan, tuki ei jää yksittäiseksi kohtaamiseksi, vaan jatkuu myös vastaanoton ulkopuolella. Tuki säilyy merkityksellisenä kuitenkin koko hoitopolun ajan; hoitojen keskellä, arkeen palaamisessa ja pitkäaikaisessa sopeutumisessa. Kokemus siitä, että tulee ymmärretyksi ilman selittämisen tarvetta, voi olla ratkaiseva missä tahansa vaiheessa.

Yhdistyksissä on tarjolla vertaistukea monessa eri muodossa; ohjattuja ryhmiä, yksilöllistä tukea sekä mahdollisuuksia kohdata muita saman kokeneita. Yhdessä terveydenhuollon kanssa ne rakentavat polun, jossa tieto, kokemus ja tuki kulkevat rinnakkain. Vertaistuki auttaa sairastavaa sitoutumaan hoitoon pitkäjänteisesti ja motivoi sillä hetkellä, kun hoitoväsymys meinaa ylittää jaksamisen rajat.

Tukea silloin kun sitä tarvitsee

Vertaistuki toteutuu yhä useammin digitaalisesti. Verkkoympäristöt ja mobiilisovellukset tarjoavat mahdollisuuden hakea ja antaa tukea ajasta ja paikasta riippumatta. Erilaiset sosiaalisen median kanavat eivät toimi

vain kuulumistenvaihdon kanavana, hauskojen päivitysten ja kuvien lisäksi ne tarjoavat alustan kokemustiedon jakamiselle. Erilaisten keskustelupalstojen kautta voi tutustua toisten kokemuksiin ja peilata niitä omaan tilanteeseensa.

Digitaalinen vertaistuki madaltaa kynnystä osallistua. Mukaan voi tulla omassa rauhassa ja osallistuminen voi olla anonyymiä. Toisaalta tukea voi saada myös silloin, kun kasvokkaisia ryhmiä ei ole saatavilla. Erilaiset vertaistukisovellukset, kuten Toivo, ovat syntyneet vastaamaan tähän tarpeeseen. Niissä käyttäjät voivat kohdata turvallisesti, jakaa kokemuksia ja löytää toisensa yhteisten teemojen kautta. Digitaalinen vertaistuki ei korvaa kohtaamista kasvokkain, mutta se täydentää sitä tärkeällä tavalla. Monelle se voi olla ensimmäinen askel tuen piiriin.

Toivo-vertaistukisovellus

Toivo-sovellus on palvelu, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa sairastuneille, vammautuneille ja heidän läheisilleen. Vertaistuki sovelluksessa ei liity vain yksittäiseen sairauteen tai vammaan, vaan tukea voi hakea erilaisilla taustoilla: palvelu toimii eri järjestöjen yhteisenä alustana, ja Luustoliiton lisäksi sovelluksessa on tällä hetkellä mukana noin 70 järjestöä.

Toivo-sovelluksen vertaistukijat ovat luotettavia, koulutettuja, järjestöjen vapaaehtoisia, jotka haluavat

tukea toisia saman kokeneita. Sovelluksen kautta tuen hakija voi lähettää chat-viestin haluamalleen vertaistukijalle ja saada tältä henkilökohtaista tukea. Yhteystietoja sovelluksessa ei tarvitse vaihtaa, vaan pelkkä nimimerkki riittää. Digitaalisena tukimuotona Toivo on ajasta ja paikasta riippumaton. Se tarjoaa joustavan tavan käydä vertaistukikeskusteluja niin tukea kaipaavan kuin vertaistukijankin näkökulmasta. Keskusteluun voi palata silloin, kun ehtii ja pystyy, ja juttelua voi jatkaa aina saman henkilön kanssa.

”Sairastavat kaipaavat vertaistukea hoitopolun eri vaiheissa.”

Toivoon voi tutustua lataamalla sovelluksen oman puhelimen sovelluskaupasta (Google Play / App Store). Haluamallaan hakusanalla voi etsiä itselleen sopivaa vertaistukijaa tai selata mukana olevien järjestöjen tietoja. Sovelluksen käyttö on helppoa ja maksutonta.

Voisiko sinusta tulla vertaistukija?

Vertaistuki tarvitsee tekijöitä. Ehkä sinulla on kokemus, josta voisi olla apua toiselle. Kokemus, joka vielä hetki sitten tuntui raskaalta, voi muuttua voimavaraksi. Vertaistukijan ei tarvitse olla valmis tai täydellinen. Riittää, että on halu kuunnella ja kohdata toinen ihminen. Vertaistuki auttaa meitä muistamaan, että vaikeasakaan elämäntilanteissa kenenkään ei tarvitse jäädä yksin.

TEKSTI: ELINA HEINO,
OLKA®-toiminta / HyTe ry ja
TIINA KURONEN, Suomen Luustoliitto ry
KUVAT: JUKKA JAAKOLA

LÄHTEET:

- OLKA-toiminta. Toivo-blogi. Luettavissa: <https://olkatoiminta.fi/toivo-blogi/>
- Toija, Anu (2026). Understanding peer support: Breast cancer patients' perspectives. Jyväskylän yliopisto.

The logo for TOIVO features the word "TOIVO" in a bold, white, sans-serif font. The letter "O" is replaced by a stylized speech bubble icon. The first "O" is orange, and the second "O" is light blue. A small registered trademark symbol (®) is located to the upper right of the second "O". The logo is set against a dark blue background.

Luustoneuvonta

Kysymys: Olen ollut nuorempana kova liikkumaan, mutta viime vuosina liikunta on jäänyt vähälle. Miten voisin lisätä liikuntaa ja innostua siitä uudestaan?

Säännöllisellä ja monipuolisella liikkumisella on paljon terveyshyötyjä. Liikkuminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen toimintakykyyn, fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikkumisen avulla voidaan ehkäistä ja hoitaa monia sairauksia sekä ehkäistä kaatumisia ja ylläpitää luuston terveyttä.

Kun liikkumisen aloittaa tauon jälkeen, kannattaa aloittaa vähitellen ja omaa kehoa kuunnellen. Lihasten arkuus liikkumisen jälkeen on tavalista, eikä siitä tarvitse olla huolissaan. Jos kuitenkin liikkuminen aiheuttaa erityistä kipua harjoituksen aikana tai sen jälkeen, kannattaa harjoitusta keventää tai muuttaa. Haastetta voi lisätä, kun keho alkaa tottumaan uuteen liikkumisen muotoon. Osteoporoosia sairastavakin voi hyvin keilla erilaisia lajeja, kunhan huomioi turvallisuuden. Liikkuessa kannattaa välttää ääriasentoon vietyjä selän kiertoja, taivutuksia ja sivutaivutuksia sekä repiviä ja riuhtovia liikkeitä.

Työterveyslaitos vinkkaa pysähtymään ja pohtimaan seuraavia kysymyksiä liikkumisen aloittamisen ja motivaation tueksi:

- **Mikä on sinulle tärkeää ja mitkä ovat arvosi?** Omien arvojen tunnistaminen voi auttaa motivoimaan liikkumaan tai löytä-



mään itsellesi sopivia liikkumisen muotoja.

- **Motivoiko tavoitteen asettamisen?** Tavoite voi auttaa toiminnan suuntaamisessa. Toisaalta tavoitteen asettamisen myötä voit huomata edistymistäsi ja juhlistaa onnistumisia.
- **Liikutko mieluummin ryhmässä vai yksin?** Ryhmä voi kannustaa liikkeelle lähtöön silloinkin, kun ei oikein muuten jaksaisi. Sekin on hyvä tunnistaa, jos kaipaa enemmän yksin liikkumista.
- **Nautitko samalla musiikista?** Musiikki voi innostaa liikkumaan tai tuoda lempeyttä ja rauhoittumista

hetkeen.

- **Liikuttaako luonto?** Luonnolla on rentouttava vaikutus. Liikut monipuolisesti huomaamattasi.

Liikkumisen ei tarvitse olla "liikuntasuoritus", jolloin mennään erilliseen liikuntapaikkaan ja siellä tehdään tunnin liikuntaharjoitus. Voit lisätä liikkumista jo pienillä arjen teoilla. Voit saada lisää liikettä valitsemalla portaat hissin sijaan tai kulke-
malla kävellen tai pyörällä auton sijasta. Pihatyötkin ovat hyvää hyötyliikuntaa, jossa saa samalla nauttia ulkoilmasta. Haravointi, kottikärryjen työntäminen tai talvisin lumityöt tuovat monipuolista kuormitusta koko keholle. Kehnolla säällä voi ottaa suuremman siivousprojektin sisälle ja välttää sillä tavalla istumista.

Kun aloittaa uusia liikkumisen rutiineja, kannattaa olla armollinen ja lempeä itseään kohtaan. Takapakit ovat luonnollinen osa prosessia, kun harjoittelee uusia tapoja osaksi arkea. Niistä ei kannata lannistua, vaan palata uudestaan rutiinien pariin heti kun pystyy. On myös tärkeää iloita pienistäkin onnistumisista ja virstanpylväistä.

Jos kaipaat neuvoja ja tukea liikkumisen aloittamiseen, kannattaa hakeutua ammattilaisen luo. Useilla kunnilla tai kaupungeilla on esimerkiksi liikuntaneuvontaa, jossa autetaan löytämään itselleen sopivia ja mielekkäitä liikkumisen muotoja.

Lähteet:

- UKK-instituutti <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/arkiliikkuminen/>
- Työterveyslaitos <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elin-tavat/nyt-laitetaan-kroppa-ja-nuppi-kuntoon/nain-lisaat-liikuntaa-arkeesi>

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



Tomi Björkin raputikkarit

- 4–10 rapua ruokailijaa kohden riippuen rapujen koosta (tiikeriravut, jättiravut, isot katkaravut kaikki toimivat)
- oliiviöljyä
- suolaa
- mustapippuria

Vihreä chilikastike:

- kourallinen maapähkinöitä
- 3 korianterinoksaa
- 3 tuoretta vihreää chiliä
- 2 valkosipulinkynttä
- 5 limettä
- 1 tl sokeria
- 0,5 tl suolaa

1. Valmista ensin kastike: murskaa maapähkinät ja paahda nopeasti kuivalla pannulla. Murskaa korianterinoksat, chilit ja kuoritut valkosipulinkyntset morttelissa tahnaksi. Purista limettien mehu joukkoon. Mausta sokerilla ja suolalla. Lisää pähkinät kastikkeen sekaan.
2. Liota puisia varrastikkuja puoli tuntia kylmässä vedessä, jotta ne eivät kärehdä grillissä. Pujottele ravut varrastikkuihin. Voitele öljyllä. Ripottele päälle suolaa ja pippuria.
3. Grillaa rapuja muutaman minuutin ajan kummaltakin

puolelta. Voit myös kypsentää vartaita halutessasi paistinpannulla rypsi- tai oliiviöljyssä noin kahden minuutin ajan kummaltakin puolelta, kunnes ravut saavat kauniin värin pintaansa.

4. Tarjoa kuumat ravut vihreän chilikastikkeen kanssa.

RESEPTI: TOMI BJÖRK
KUVA: VIOLA VIRTAMO

Resepti julkaistu alun perin kirjassa
Bjorck x Australia

Potilaiden ääni mukaan palvelupolun rakentamiseen

Kun puhutaan sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämistä, huomio kiinnittyy usein ammattilaisiin, organisaatioihin ja rahoitukseen. Kanta-Hämeessä osteoporoosin palvelupolun syntytarina muistuttaa kuitenkin siitä, että myös potilailla ja järjestöillä voi olla ratkaiseva rooli muutoksen käynnistäjinä.

Työ käynnistyi huolesta alueen osteoporoosipotilaiden hoidosta, mutta kehittyi tiiviiksi yhteistyöksi hyvinvointialueen, erikoissairaanhoidon, Luustoliiton ja yhdistyksen välillä. Samalla prosessi osoitti, kuinka tärkeää potilaiden kokemustieto on palveluiden suunnittelussa.

Valmis palvelupolku auttaa potilaita löytämään tietoa, ymmärtämään hoidon etenemistä ja saamaan tukea sairauden kanssa elämiseen. Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen entinen puheenjohtaja **Ritva-Liisa Aho** kertoo, miten työ sai alkunsa, mitä matkan varrella opittiin ja mitä muut yhdistykset voivat kokemuksesta ottaa mukaansa.

Miten yhdistyksenne lähti mukaan osteoporoosin palvelupolun kehittämiseen Kanta-Hämeessä, ja mikä motivoi teitä sitoutumaan työhön?

Luustoliitto toteutti vuonna 2023 kyselyn osteoporoosipotilaiden hoidosta eri puolilla Suomea. Vastaukset koottiin sairaanhoitopiireittäin, ja tuloksista laadittiin yhteenveto, joka toimitettiin alueellisiin tiedotusvälineisiin.

Hämeen Sanomien toimittaja kiinnostui Kanta-Hämeen tuloksista, sillä alueen tilanne näyttäytyi potilaiden kokemusten perusteella valtakunnallisesti heikkona. Yhdistykseltä kysyessään hän sai kuulla, ettei Kanta-Hämeessä ollut yhtään luustohoitajaa eikä osteoporoosista vastaavaa lääkäriä.

Julkinen keskustelu johti siihen, että sairaala ilmoitti käynnistävänsä osteoporoosin palvelupolun rakentamisen. Halusimme varmistaa, että hanke myös etenee, ja tarjosimme mukaan sekä Luustoliiton asiantuntijuutta että yhdistyksen kokemustietoa.

Kun palvelupolun rakentaminen käynnistyi lupauksen mukaan, työryhmään kutsuttiin mukaan luustoliiton toiminnanjohtajan lisäksi myös OVA-hankkeen (2023–2026) suunnittelija Maria Hannula sekä paikallisyhdistyksen silloinen puheenjohtaja Ritva-Liisa Aho.

Millainen rooli yhdistyksellä oli käytännössä palvelupolun suunnittelussa ja kehittämistyössä?

Keskussairaalassa oli rakennettu monia palvelupolkuja, joten perusrunko oli. Alkutapaamiseen saimme käytännön kokemuksia juuri osteoporoosipolun rakentamisesta vastaavalta luustohoitajalta Kymenlaakson keskussairaalassa, jossa polku oli ollut jo useita vuosia käytössä.

Työryhmään kutsuttiin Luustoliiton, OVA-hankkeen ja paikallisyhdistyksen edustajat. Osallistuimme kokouksiin Teamsin välityksellä ja tarkastelimme palvelupolkua käyttäjän näkökulmasta.

Kommentoimme sisältöjä, arvioimme polun selkeyttä ja ehdotimme esimerkiksi ammattitermien avaamista ymmärrettävämpään muotoon. Käytännön kokemuksista osoitautui olevan paljon hyötyä projektin etenemisessä.

Miten yhdistyksen näkökulma, erityisesti potilaiden arki ja kokemustieto, huomioitiin palvelupolussa?

Monissa polun pysähdyskohdissa on linkki liiton materiaaliin. Myös yhdistyksen toiminta, tapahtumissa saatava tieto ja vertaistuki, jotka auttavat arjessa selviytymisessä, mainitaan polun varrella usein.

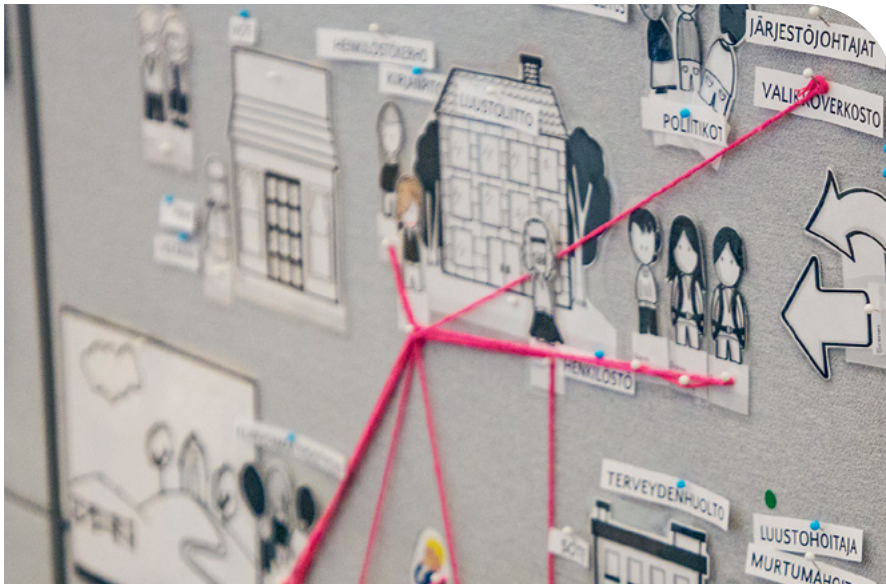
Tuntui, että projektipäällikkö **Sanna Mäkynen** oli sitoutunut polkumme rakentamiseen samalla innolla kuin mekin. Niin tarmokkaasti hän houkutteli ryhmään mukaan erilaisia asiantuntijoita.

Kun polku oli työryhmän mielestä julkaisuvalmiina, Sanna halusi vielä saada muutaman jäsenemme tutustumaan polkuun ja tarkastelemaan sitä aidon käyttäjän näkökulmasta. Haastattelussa saamiensa kommenttien perusteella hän teki vielä joitain muutoksia.

Mitkä olivat suurimmat haasteet kehittämis- ja käyttöönoton aikana, ja miten niistä selvittiin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa?

Sairaalan ammattilaisten työkiireet viivästyttivät aikataulua jonkin verran. Samaan aikaan totuteltiin hyvinvointialueen uuteen organisaatioon ja työtapoihin sekä valmisteltiin siirtymistä ”maailman ystävällisimpään sairaalaan”, Assiin.

Suurin ero Kymenlaaksoon näh-



den ja suurin haaste oli, ettei sairaalassamme ole luustohoitajaa, joka "ottaisi kopin" diagnoosin saaneesta potilaasta.

Sairaalassa oli muutaman vuoden ajan toiminut "murtumapoliklinikka", mutta siellä vain tarkistettiin, että kipsaus ja luutumisen ovat onnistuneet. Tämä poliklinikka oli ensiavun yhteydessä, mutta toimi ortopedian osaston alaisuudessa. Siellä taas katsottiin, ettei heidän hoitajillaan ole resursseja pitempiin keskusteluihin potilaiden kanssa.

Tähän ongelmaan työ pysähtyi, joksikin aikaa, kunnes ratkaisuksi keksittiin pilotoida "ruskeat kuoret". Niihin on kerätty Luustoliiton materiaalia osteoporoosista, ja lisäksi materiaalissa kehoitetaan lisätiedon saamiseksi ottamaan yhteyttä omalle terveysasemalle.

Tällaisen kuoren sai jokainen murtuman saanut potilas, jos lääkäri tai hoitaja muisti sen hänelle antaa. Assi-kiireissä niitä ei montakaan jaettu, mutta pilottia jatketaan.

Koimme palvelupolun katkeavan pahoin luustohoitajan puutteen johdosta. Yhdistyksemme teki lokakuussa 2025 hyvinvointialueelle hyvinvointialuealoitteen (sanahirviö, jonka mahdollisuuden opimme Marialta). Siinä esitimme perustellusti, että Kanta-Hämeen hyvinvointialueelle perustetaan neljä luustohoitajan tehtävänimikettä: Hämeenlinnaan kaksi sekä Forssaan ja Riihimäelle kummallekin yksi.

Helmikuussa tullut vastaus oli po-

sitiivinen yllätys. Siinä kerrottiin, että peruspalveluiden vuoden 2026 koulutussuunnitelmaan on kirjattu kahden osteoporoosihoidajan koulutus ja että jatkossakin toivotaan tiivistä yhteistyötä Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen kanssa.

Negatiivisena uutisena tuli sitten tieto, että Arcadan ammattikorkeakoulussa on joka toinen vuosi luustohoitajan peruskoulutus ja joka toinen vuosi jatkokoulutus, ja nyt on jatkokoulutuksen vuoro. Toteutukseen tulee siis vuoden viive, mutta näköpiirissä on!

Toivomme, että sinne hakeutuisi osteoporoosista aidosti kiinnostuneita henkilöitä, joista saisimme tukea yhdistyksellekin, kuten Jyväskylässä.

Mitä neuvoja antaisitte muille yhdistyksille, jotka haluavat lähteä edistämään osteoporoosin palvelupolkua omalla hyvinvointialueellaan?

Koskaan ei saa luopua toivosta! Päämäärä voidaan saavuttaa monia eri teitä. Hyvinvointialuealoite on uusi vaikuttamiskanava. Siihen on vastuullisen toimijoiden vastattava. Meidän tapauksessamme vastauksen olivat allekirjoittaneet sekä PTH-avopalveluiden tulosaluejohtaja että ESH-sairaalapalveluiden tulosalueylilääkäri.

Vuoden 2026 Luustoteko -palkinnon luovutustilaisuudessa oli pu-

heenjohtajamme **Anu Kaartosalmen** puheenvuoro palvelupolun merkityksestä osteoporoosipotilaan näkökulmasta. Hän toivoi, että polku olisi ollut olemassa jo 20 vuotta sitten, kun hän sai osteoporoosidiagnoosin, mutta ei mitään tietoa, millainen sairaus osteoporoosi on ja miten sen kanssa eletään.

Tänään on toisin, kun murtumapotilas voi saada osteoporoosipolulta paljon tietoa siitä, miten häntä tullaan hoitamaan ja mistä hän saa tukea.

Kanta-Hämeen palvelupolku on osoitus siitä, että yhdistykset voivat toimia aktiivisina kehittämiskumppaneina hyvinvointialueilla. Potilaiden kokemukset auttoivat tunnistamaan puutteita, mutta myös löytämään ratkaisuja niihin.

Palvelupolun arvo ei näy ainoastaan hoidon sujuvuudessa tai mahdollisissa kustannussäästöissä. Vielä tärkeämpää on, että oikea-aikainen tieto, ohjaus ja vertaistuki auttavat ihmisiä säilyttämään toimintakykynsä, selviytymään arjessa itsenäisesti ja elämään hyvää elämää osteoporoosista huolimatta.

Kiitos Kanta-Hämeen yhdistys, Ansa Holm ja Maria Hannula.

Nyt on uusien vuoro tarttua toimeen

Paikallisyhdistys voi saada aikaan merkittäviä muutoksia: parantaa osteoporoosia sairastavien hoitoa ja arkea. Palvelupolun kehittäminen vaatii pitkäjänteisyyttä, yhteistyötä ja rohkeutta tuoda potilaiden ääni kuuluviin, mutta työ kannattaa.

Jokaisella hyvinvointialueella on mahdollisuus tarkastella oman alueensa palveluita. Tukea, asiantuntemusta ja käytännön vinkkejä työhön saa Luustoliitosta. Lisätietoa osteoporoosin palvelupoluista, vaikuttamistyöstä ja yhdistysten mahdollisuuksista löytyy Luustoliiton verkkosivuilta.

Yhdessä voimme varmistaa, että jokainen osteoporoosia sairastava saa oikea-aikaista hoitoa, tietoa ja tukea asuinpaikastaan riippumatta.

TEKSTI: RITVA-LIISA AHO JA
ANU KAARTOSALMI,
Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry ja
CAMILLA BONDEN,
Suomen Luustoliitto ry

Saanko olla mukana vähän?

Vapaaehtoisuuden uusi kulttuuri näkyy Luustoliiton jäsenyhdistysten arjessa. Halu osallistua ja auttaa ei ole kadonnut. Päin vastoin, toiminta kiinnostaa ja uusia jäseniä tulee mukaan koko ajan. Silti perinteinen tapa olla mukana yhdistystoiminnassa ei enää sovi kaikille. Pitkäaikainen sitoutuminen, vastuu ja kokoukset voivat tuntua liian suurilta arjen keskellä. Yhä useampi haluaa olla mukana, mutta omilla ehdoillaan ja itselle sopivalla tavalla.

Yksi tunti riittää

Suomalaiset osallistuvat edelleen aktiivisesti vapaaehtoistoimintaan, ja moni kokee sen lisäävän hyvinvointiaan. Samalla osallistumisen muodot ovat monipuolistuneet. Yhä useammin vapaaehtoisuus on keikkaluonteista tai satunnaista. Toimintaan

osallistutaan silloin, kun elämäntilanne ja arki sen sallii.

Ilmiötä kutsutaan mikro- tai pop up -vapaaehtoisuudeksi. Se tarkoittaa pieniä, rajattuja tehtäviä, jotka kestävät minuuteista muutamaan tuntiin, eivätkä edellytä pitkäaikaista sitoutumista.

Rajattu tehtävä voi olla esimerkiksi

tapahtuman kahvitust, vertaispuhelu, somepäivityksen tekeminen, jäsenrekisterin ylläpito tai vaikka ryhmän ohjaaminen yksittäisellä kerralla. Pienet tehtävät eivät ole merkitykseltään pieniä. Ne ovat tärkeä osa kokonaisuutta, yhdistyksen toimintaa.

Tehtävät kasautuvat

Luustoliiton vapaaehtoisuuskysely tuo esiin kiinnostavan ristiriidan. Vastaajista suurin osa on ollut mukana toiminnassa jo pitkään, jopa 80 prosenttia on toiminut vapaaehtoisena 3–6 vuotta. Lähes kaikki heistä toimii useissa rooleissa. Tulokset kertovat vahvasta sitoutumisesta. Mutta ne kertovat myös siitä, että vastuu kasaantuu helposti samoille ihmisille.

Juuri tässä kohtaa uusi vapaaehtoisuuden kulttuuri haastaa toimintaa. Miten mahdollistetaan mukaan tuleminen myös niille, jotka eivät voi tai halua sitoutua pitkäksi aikaa tai ottaa vastuuta laajasta tehtäväkuvasta?

Merkityksellisyys kantaa

Kyselyn perusteella vapaaehtoistoiminta koetaan vahvasti merkitykselliseksi. Suurin osa kokee saavansa toiminnasta iloa ja energiaa arkeensa sekä kokee työnsä arvostetuksi.

Samalla esiin nousee kuitenkin vapaaehtoisuuden toinen puoli. Osa kokee kuormitusta satunnaisesti ja osa melko usein. Kuormitusta aiheuttavat erityisesti hallinnolliset tehtävät, ajankäytön haasteet ja vastuun kasaantuminen. Moni haluaa varmistaa toiminnan jatkuvuuden, mutta toivoo, että vastuu jakautuisi useammalle henkilölle.

Usein kynnys ei ole halussa aut-



taa, vaan siinä, millaisena tehtävä näyttäytyy. Tehtävien pilkkominen on tärkeää ja auttavia käsiä kannattaa tarjota, vaikka olisi vain rajallisesti aikaa käytettävissä. Oman jaksamisen tai ajan rajallisuuden voi rehellisesti tuoda esiin ja kertoa, että tämän voin kuitenkin tehdä.

Oma tapa osallistua lisää sitoutumista

Kyselystä selvisi, että vapaaehtoiset kokevat voivansa vaikuttaa omaan osallistumiseensa. Yhdistystoiminnassa on mahdollisuus päättää, miten ja kuinka paljon aikaansa antaa. Tämä on tärkeää, sillä kokemus autonomias- ta ja tehtävän joustavuus tukevat vapaaehtoisen hyvinvointia ja jaksamista. Kun osallistuminen ei ole ”kaikki tai ei mitään”, niin yhä useampi voi löytää itselleen sopivan tavan olla mukana.

Tehtävien pilkkominen sopiviksi

Miten yhdistys voi muokata isoista tehtävistä pienempiä ja kutsuvampia? Käytännössä tämä onnistuu tehtävän selkeällä rajaamisella. Ohjeistus voi olla esimerkiksi tiivistää tapahtuman tiedot ja julkaista ilmoitus yhdistyksen Facebook-sivulla tai varata tila tapahtumaa x varten sekä realistista ja tarkkaa arviota ajankäytöstä. Kertaluontoisuuden salliminen ja vastuun jakaminen useammalle on tärkeää. Tehtävissä voi myös vuoro-



tella tai ryhmää voi ohjata ohjaaja-pari. Puheenjohtajan tehtävätkin voidaan jakaa kahdelle tai useammalle, esimerkiksi puheenjohtajan ja varapuheenjohtajien kesken. Tehtävien pilkkominen ei vähennä työtä, mutta se tekee osallistumisesta mahdollista useammalle ja varmistaa sitä kautta toiminnan jatkumisen.

Tulevaisuus rakentuu joustavasta osallistumisesta

Valtaosa kyselyyn vastanneista arvioi jatkavansa vapaaehtoistyössä myös tulevaisuudessa. Samalla viesti on

selvä: mukana pysymistä tukisi ennen kaikkea vastuun jakaminen.

Uusi vapaaehtoisuuden kulttuuri ei tarkoita, että sitoutuminen katoaa. Se tarkoittaa, että pitkäkestoisen sitoutumisen rinnalle tarvitaan vaihtoehtoja. Kaikkien ei tarvitse tehdä paljon. Riittää, että tekee jotain. Mitä se ”jotain” on, sovitaan yhdessä. Usein se pieni teko voi olla alku oman osallisuuden vahvistumiselle, merkityksellisyyden kokemukselle, ystävyydelle ja yhteydelle toisiin. Vapaaehtoisuus harrastuksena tukee hyvinvointia monin eri tavoin.

Avaa mahdollisuus uusille kokemuksille ja löydä oma tapasi auttaa. Ole yhteydessä oman yhdistyksesi puheenjohtajaan, kerro osaamises- tasi, vahvuuksistasi ja kysy, kuinka voisit olla avuksi. Tarvittaessa voit olla myös minuun yhteydessä.

Syysterveisin Tiina Kuronen, järjestö- suunnittelija (050 442 3999)

KUVAT: PRO RATAS OY

Lähteet:

- Luustoliitto: Kysely vapaaehtoisena toimivalle, raportti (2026).
- HyTe ry, Vapaaehtoistoiminnan nykytila ja tulevaisuus Suomessa (2025)
- Suomi.fi: Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen
- Anna Lindh Foundation: Volunteering and wellbeing (laaja tutkimuskatsaus)



Kuka olen?

Nimi: Marjo Tauru

Ikä: 70

Asuinpaikka: Hämeenlinna

Olen vapaaehtoisena:
Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksessä,
sihteerinä



Paras kirja, jonka olen lukenut:

Hyviä kirjoja on valtavasti ja luettuja paljon enemmän. Ehkä Khaled Hosseinin Leijapoika on parhaiten jäänyt mieleen.

Lempiruoka:

Olen lähes kaikkiruokainen. Inhokki olisi ollut helpompi nimetä.

Paras luu:

Elävillä olioilla se on kyllä kallo – pysyy hoksottimet suojassa. Arkeologisille tutkijoille taas paras luu on lonkkaluu, josta he saavat arvokasta tietoa, mm. aikuisen iästä ja sukupuolesta. Ja koirille puruluu.

Haluaisin matkustaa

Japaniin, Etelä-Amerikkaan, Islantiin... Vaikka olen matkustanut paljon, monta mielenkiintoista maata ja paikkaa on vielä käymättä.

Salainen paheeni:

Roikoottelu (eteläpohjalainen sana). Joinakin päivinä saatan pukeutua vasta joskus iltapäivällä – jos silloonkaan. Vähän kuin vajaa pyjamapäivä.

Muut eivät ehkä tiedä, että osaan

sietää tylsyyttä eli laiskotella täysillä. Matti Kurjensaaren sanoin: "Etevä laiskottelu on yhtä tärkeää kuin taitava työnteko."

Tulen iloiseksi, kun

saan valmiiksi jotakin, jonka tekeminen on syystä tai toisesta tökkinyt ja viivästynyt. On niin totta, että tekemättömät työt rasittavat eniten.

Kolme sanaa, jotka kuvailevat minua:

ambivertti, spontaani ja elämyshaluinen

Vapaaehtoispolkuni alkoi

jo yli 20 vuotta sitten Irti Huumeista ry:stä, johon menin ensin saamaan vertaistukea lähipiirissäni olevan huumeiden käyttäjän vuoksi. Pian liityinkin sitten yhdistyksen vapaaehtoiseksi.

Vapaaehtoistyössä parasta on

se tarjoaa tekemistä, uusia ystävyys-suhteita, yhteisöllisyyttä ja tunteen tarpeellisuudesta. Saa hyvän mielen, kun voi olla muille avuksi.

Vahvuuteni vapaaehtoisena:

positiivisuus, sitoutuneisuus, luotettavuus, työssä ja elämässä hankitut käytännön taidot ja kokemus, organisointikyky, joustavuus, halu oppia uutta ja muiden ihmisten arvostaminen.

Minulle vertaistuki on

esim. keskusteluja, joissa voi kokea, ettei ole yksin tai ulkopuolinen. Aina siihen ei tarvita erityistä järjestettyä tilaisuutta. Puhuminen auttaa ja toisen kokemukset voivat helpottaa avautumaan omista huolista – ei tarvitse selitellä.

Mieleenpainuvin hetki vapaaehtoisena

on valitettavasti ikävä. Kun ohjasin Irti Huumeista ry:n vapaaehtoisena läheisten vertaistuki-iltoja, oli kaksi tapausta, että tutuksi tullut henkilö kertoi huumeita käyttävän alaikäisen lapsensa menehtyneen.

Vapaaehtoistoiminta antaa minulle

iloa, uusia ystäviä ja tunnetta, että teen tärkeää työtä.

Vapaaehtoistoiminnassa olen oppinut

että kaikki ei ole sitä, miltä näyttää.

Erityisen onnelliseksi minut on tehnyt:

Jonkun tietyn tapauksen määrittäminen on vaikeaa, onnellisuutta syntyy niin monista asioista. Onnellisuuden hetkellä tuntuu, että sydän pakahtuu ja ympärillä on vain ihanuutta.

Saan voimaa ja energiaa

viikoittaisesta pubivisasta ja meidän joukkueesta.

Palautumisessa minua auttaa

luonto, yksinolo, käsityöt ja kirjojen maailma.

Vapaaehtoistyössä tärkeintä on

hyvän mielen tuottaminen, yhteisöllisyys ja yksinäisyyden torjunta.

Asia, jonka haluaisin kaikkien tietävän vapaaehtoisuudesta:

Toiminta on joustavaa, voi osallistua kertaluontoisiin talkoisiin tai säännölliseen toimintaan oman elämäntilanteen mukaan. Siinä voi itse valita, mitä haluaa tehdä, kukaan ei pakota. Vaikka työ on palkatonta, se yleensä antaa enemmän kuin ottaa.

Tämä vai tuo?

KAHVI

AAMU

KEVÄT

JÄRJESTELMÄLLISYYS

KAKKU

KARAOKE

KIRJA

SIIVOAMINEN

SAAPPAAT

MERI

PYÖRÄILY (kesällä)

TEE

ILTA

SYKSY

HALLITTU KAAOS

JÄÄTELÖ

TANSSILATTIA

LEFFA

PYYKINPESU

JUHLAKENGÄT

VUORISTO

KÄVELY (talvella)

kone hoitaa, ja
voin samalla tehdä
muuta tai laiskotella 😊



Anu Kaartosalmi, Joni Skyttä, Sanna Mäkyne, Maria Hannula, Ritva-Liisa Aho ja Taina Heinonen palkinnon luovutustilaisuudessa.

Vuoden 2026 Luustoteko -palkinto Kanta-Hämeen hyvinvointialueelle

Sote-uudistuksen myötä tarve kehittää yhdenvertaista ja vaikuttavaa hoitoa on lisääntynyt. Yhtenä haasteena on ollut pitkäaikaissairauksien hoito perusterveydenhuollossa. Kanta-Hämeessä taruttiin ikääntyvän väestön keskeiseen terveyshaasteeseen ja rakennettiin osteoporoosia sairastaville alueen laajuinen palvelupolku.

Polulla toteutuu myös erittäin tar-

keä murtumien seulonta, jonka kautta osteoporoosia sairastavat voidaan tunnistaa ja hoitaa ajoissa. Näin pyritään ehkäisemään myös vakavia ja kalliita lonkkamurtumia.

– Luustoliiton viime vuoden potilaskyselyn tulosten mukaan osteoporoosin hoito on toteutunut maassamme heikosti. Jos hoitopolku on yleensä ollut, sille pääsy on perustunut sattumaan, eikä sairastava ole

saanut välttämättä lainkaan hoidon ohjausta, vaikka se on hoidon toteutumisen avaintekijä. Moni hyvinvointialue voisi ottaa oppia tästä osteoporoosin hoidon keskeisiä ammattilaisia ja potilasjärjestöä osallistavasta toimintatavasta. Nyt on tärkeää saada polku toimimaan myös käytännössä, Luustoliiton puheenjohtaja Timo Strandberg sanoi palkinnon luovutustilaisuudessa.

Liittokokous ja Neuvottelupäivä Helsingissä

Luustoliiton sääntömääräinen syyskokous järjestetään ti 24.11.2026 klo 15.30 Helsingin ydinkeskustassa, osoitteessa Yliopistonkatu 5. Esityslistalla ovat sääntömääräiset asiat ja mahdolliset kokouskutsussa esitettävät muut asiat.

Ennen liittokokousta järjestetään liiton jäsenyhdistysten edustajille

Neuvottelupäivä samassa paikassa klo 12–15. Päivä alkaa yhteisellä lounaalla klo 11–12.

Virallinen kokouskutsu, kokouksen esityslista sekä ilmoittautumisohteet toimitetaan sähköpostitse Luustoliiton henkilöjäsenille sekä jäsenyhdistyksiin viimeistään kuu-

mitetaan hallitusvaalin ehdokaslista. Jäsenyhdistyksiin toimitetaan myös Neuvottelupäivän ohjelma.

Tervetuloa päättämään Luustoliiton asioista!

Luustoliitto

Luustoliiton tavoitteelliset kurssit

Luustokurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan, miten osteoporoosiin omahoito toteutuu omassa arjessasi. Kurssit toteutetaan lähi- ja etätapaamisina. Kurseille voi hakea asuinkunnasta riippumatta kuka tahansa aikuinen, jolla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Yhteistyökurseilla saattaa olla lisäkriteereitä, esimerkiksi toinen sairaus. Kurssit ovat maksuttomia tai kustannuksiltaan edullisia. Mahdollisia majoitus- tai matkakustannuksia ei korvata.

Myös Luustoliiton kouluttamat yhteistyökumppanit järjestävät Luustokursseja esimerkiksi kansalaisopistoissa ja palvelukeskuksissa. Näillä kurseilla voi olla myös toimipaikka-kohtaisia valintaperusteita.

Seuraa kurssikalenteria verkkosivulta: luustoliitto.fi/kurssit

Muutokset kursseihin ovat mahdollisia. Kurssikalenteri täydentyy vuoden mittaan.



Kuva: Pixabay

Vastaa jäsenkyselyyn

Luustoliiton vuosittainen jäsenkysely on täällä! Voit vastata kyselyyn joko täyttämällä ja postittamalla paperisen kyselyn (s. 19–20) tai vastaamalla kyselyyn sähköisesti.

Kyselylinkki on lähetetty Luustoviesti-uutiskirjeessä sekä suorana sähköpostina kaikille niille, joiden sähköpostiosoite on tallennettu jä-

senrekisteriimme. Vastaathan kyselyyn vain kerran.

Sähköisen kyselyn löydät osoitteesta link.webropol.com/s/ljasenkysely2026. Linkki aukeaa myös vieraisen qr-koodin avulla. Vastaamalla kyselyyn 31.10. mennessä voit vaikuttaa liiton toimintaan ja palveluiden kehittämiseen sekä osallistua arvontaan.

Kiitos ajastasi!



Etäluennot

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

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

Luustoliitto pidättää oikeuden muutoksiin.



Kuva: Pexels

Asiakasraati

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

Mikä asiakasraati?

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

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



Miten mukaan?

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

Liity Asiakasraatiin lähettämällä sähköpostia osoitteeseen tiina.kuronen@luustoliitto.fi. Kirjoita viestisi otsikoksi Asiakasraati ja ilmoita viestissäsi mahdollinen jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi. Kerro viestissä myös, että haluat

liittyä Luustoliiton Asiakasraatiin.

Tieto Asiakasraadin 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. Mikäli et ole vielä jäsen, ei Asiakasraatiin liittymisen luo sinulle jäsenyyttä.

Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja.

Luustoviikko 2026

Luustoviikkoa vietetään tänä vuonna 19.–25.10. teemalla liikkuminen ja luuston terveys. Kampanjaviikon yhteydessä 20.10. vietetään myös Maailman Osteoporoosipäivää, jota Suomessa kutsutaan myös Valkoisen Paidan Päiväksi.

Mitä?

Kampanjaviikon tarkoituksena on tukea luustoterveyden edistämistä sekä osteoporoosin tunnistamista ja omahoitoa.

Tänä vuonna Luustoviikolla tuodaan esille erityisesti monipuolisen ja säännöllisen liikumisen merkitys luustolle.

Osallistu

Voit osallistua Luustoviikon viettoon monella eri tavalla:

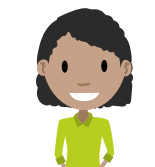
- Pukeudu Maailman osteoporoosipäivänä ja Valkoisen Paidan Päivänä 20.10. valkoiseen ja auta meitä muistuttamaan siitä, että luuston kuntoon voi vaikuttaa myös itse. Voit myös jakaa kuvasi ja Luustoviikon viestiä sosiaalisen median kanavissa kehotuksella "Huolehdi luustostasi kuin valkoisimmasta paidastasi!"
- Osallistu Luustoviikon päätaapahtumaan 20.10. klo 16.30. Etänä järjestettävän tapahtuman aiheena on lihasvoimaharjoittelu ja luuston terveys. Puhujana on Ari Heinonen, professori, emeritus,

liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto. Luento on osa Luustoliiton vuoden 2026 etäluentosarjaa.

- Tue toimintaamme lahjoittamalla! Lisätietoa lahjoitusmahdollisuuksista löydät sivulta 35.
- Muita osallistumisvinkkejä löydät osoitteesta luustoliitto.fi/luustoviikko.



VEGAANIRUOKAVALIO JA LUUSTON TERVEYS



Mitä vegaaniruokavaliossa tulee huomioida luuston kannalta?

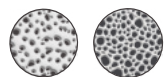
- Monipuolinen ruokavalio on perusta luuston terveydelle. Luusto tarvitsee ravintoa uusitukseen. Eriyksen tärkeää on kiinnittää huomiota riittävään kalsiumiin, D-vitamiiniin ja proteiinin saantiin.
- Huolellisesti toteutettuna ja asianmukaisesti täydennettynä myös vegaaniruokavalio voi edistää luuston terveyttä. Vegaaniruokavalio tulee aina täydentää käyttämällä täydennettyjä elintarvikkeita, joihin on lisäty B₁₂- ja B₆-vitamiinia, jodia, kalsiumia ja D-vitamiinia. Ravintoaineiden saanti tulee tarvittaessa varmistaa ravintolisä käyttämällä.
- Ravinnon tulee sisältää myös hyviä rasvoja. Rypsi- tai rapsoöljyä ja vähintään 60 % rasvaa sisältävää rypsi- tai rapsoöljypohjaista levitettä suositellaan käyttäväksi päivittäin.
- Proteiinin saantiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Eri proteiini lähteet täydentävät toisiaan parhaiten, kun lähteinä yhdistetään palkokasveja ja täysjyväviljoja.
- Tarvittaessa ravintoaineiden saantiin on hyvä keskustella laillistetun ravitsemusterapeutin kanssa.

Mikä luusto?

Luusto on elävää kudosta, joka uusittuu läpi elämän. Luun uusiutuminen tapahtuu luuta hajottavien solujen ja luuta muodostavien solujen yhteistyönä. Kun luun aineenvaihdunta on tasapainossa, uutta luuta muodostetaan yhtä paljon kuin vanhaa luuta on hajotettu. Toisaalta luusto haurastuu, jos hajottajasolut toimivat tehokkaammin kuin rakentajasolut.

Luuston vähittäinen haurastuminen on osa normaalia ikääntymistä. Jos luusto haurastuu kuitenkin tavonomaista runsaammin, puhutaan osteoporoosista. Tällöin luun lujuus on alentunut, rakenne heikentynyt ja murtumariski lisääntynyt.

Yhdessä lihasten kanssa luut toimivat elimistön tukirankana ja mahdollistavat liikkumisen. Lisäksi luusto muodostaa verisoluja, suojaa sisäelimiä ja toimii elimistön mineraalivarastona ja osana mineraaliaineenvaihduntaa. Luusto osallistuu myös elimistön hormoniitointaan.



Vegaaniruokavalio

Vegaaniruokavalio ei sisällä eläinperäisiä valmisteita, eli ruokavalio koostetaan täysin kasvipärisistä tuotteista. Vegaaniruokavalio tulee huomioida niin päivittäisissä aterioissa kuin esimerkiksi satunnaisissa herkutustilanteissa. On siis hyvä huomioida, että esimerkiksi makeiset tulee valita vegaanisina.

Mikäli lapsi noudattaa vegaaniruokavaliota, tulee huoltajan varmistaa, että ruokavalio on koostettu monipuolisesti. Suositusten mukaan lasten vegaaniruokavaliota koostaminen edellyttää kuitenkin lisäksi ravitsemusterapeutin ohjausta. Näin voidaan varmistaa kasvun ja kehityksen turvaava ravitus, joka sisältää tarvittavat ravintolisät ja monipuoliset proteiiniin lähteet.

Jos nuori tai aikuinen siirtyy vegaaniruokavalioon, on tärkeää muistaa, että raskaus ei ole ainoastaan eläinperäisten tuotteiden jättäminen pois. Ruokavaliosta tulee aina lisätä kasviproteiiniin lähteitä sekä täydennettyjä elintarvikkeita tai ravintolisä.

Vegaaniruokavaliota noudattavan lautasmaali eroaa sekasyöjän lautasmaalista. Lautasmaalin tarkoituksena on toimia apuna aterioiden koostamisessa. Veganin lautasmaaliin lautan jätetään kolmeen ylä suureen osaan: proteiiniin lähteisiin, kasvislääkkeeseen ja hiilihydraattien lähteisiin. Lautasmaali toimii energiantarpeesta riippumatta, ja mallin avulla annoskoko on helppo muuttaa.

Luustoliitto
www.luustoliitto.fi

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry

NIKOTIINI, TUPAKKA JA LUUSTON TERVEYS



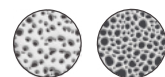
Luusto

Luusto on uusittuvaa kudosta. Luusto saavuttaa huippumassansa noin 30 ikävuoteen mennessä. Tämän jälkeen luumassa säilyy lähes muuttamattomana noin 40 ikävuoteen asti, minkä jälkeen luumassa alkaa hiljalleen vähiä.

Luusto toimii elimistön mineraalivarastona ja tukirankana sekä sisäelinten ja selkäytimen suojana. Lisäksi luusto osallistuu elimistön mineraalainevaihduntaan ja hormoniitointaan. Luustossa muodostuu myös verisoluja.

Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun lujuus on alentunut, rakenne heikentynyt ja murtumariski lisääntynyt. Osteoporoosin ensimmäinen oire onkin usein pienien murtumien. Osteoporoosi on mahdollista diagnosoida luunhyyntäyksellä (DXA).

Osteoporoosin riskitekijöitä ovat muun muassa korkea ikä, naisukupuoli, alhainen paino, yksipuolinen ravinto, nikotiinituotteiden käyttö ja alkoholin suuri kulutus. Osteoporoosin riski lisäävät myös tietyt lääkehoitot, kuten suun kautta otettava kortisonilääkitys, sekä monet sairaudet, kuten tulehdukselliset reuma- ja suolistosairaudet, diabetes ja syömishäiriöt.



Nikotiini

Nikotiini on tupakkakasvista löytyvä aine, jota on mahdollista valmistaa myös keinotekoisesti. Nikotiini on terveydelle haitallista, ja se aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Nikotiini vaikuttaa haitallisesti sydämeen ja verenkiertolaitteeseen sekä haittaa aineenvaihduntaa ja vähentää insuliinherkkyyttä. Nikotiini edistää lisäksi syöväkäsua ja etäpesäkkeiden muodostumista ja voi myös edesauttaa solujen muuttumista syöpäsoluiksi. Pahimmillaan nikotiini voi aiheuttaa myrkytyksien, jonka sammasin seurauksena on kuolema.

Nikotiinia sisältävien tuotteiden kirjo on laaja. Nikotiinia löytyy perinteisestä tupakasta, sikareista, nuuskaista, nikotiinipusseista ja sähkösavukkeista käytettävistä nesteistä. Sähkösavukkeet ja nikotiinipussit ovat tupakattomia tuotteita, mutta terveydelle haitallisia. Sähkösavukkeen nesteet sisältävät useita terveydelle haitallisia kemikaaleja, ja tuoteselosteet ovat usein puutteellisia. Tupakkamien nikotiinituotteiden käyttäjät voivat saada ri-
kotiniinijopa paljon enemmän kuin perinteistä tupakkaa käyttävät.

Luustoliitto
www.luustoliitto.fi

Uusia esitteitä

Luustoliitto on julkaissut uusia esitteitä! Tutustu Vegaaniruokavalio ja luuston terveys -esitteeseen ja Nikotiini, tupakka ja luuston terveys -esitteeseen verkkokaupassamme. Voit ladata tai tulostaa esitteet maksutta.

Vegaaniruokavaliota käsittelevä esite on tuotettu yhteistyössä Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry:n kanssa. Asiatarkastajana toimi **Pia Mustajoki**.

Tupakka- ja nikotiinituotteita luuston terveyden näkökulmasta kä-

sittelevän esitteen pohja on tuotettu puolestaan osana HAMKin sairaanhoitajaopiskelijä **Antti Tapon** opinäytetyötä vuonna 2025. Asiatarkastajana toimi **Jenni Tuomela** Hengitysliitto ry:stä.

Tue toimintaamme

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

Lue lisää ja lahjoita osoitteessa luustoliitto.fi/lahjoita. Mikäli haluat liittyä lahjoittajarekisteriimme, tee-
hän 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/2022/5441.2.2022 alkaen. Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoa



Tapahtumakalenterissa Luustoliiton jäsenyhdistykset ilmoittavat tulevasta tapahtumastaan. Tapahtumat on ilmoitettu lähtökohtaisesti seuraavan lehden julkaisupäivään saakka. Lisätietoja näistä sekä myöhemmistä tapahtumista löydät 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 katuosoiteesi. Lisätietoa henkilötietojen käsittelystä löydät osoitteesta luustoliitto.fi/tietosuoja.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsens sihteeri

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

TAPAHTUMAT

Gery ry:n **luento 21.10. klo 13–15**. Voimaa ruoasta – monipuolinen ravitsemus jaksamisen ja toimintakyvyn tukena ikääntyessä. Mikkelin Keskussairaan auditorio.

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous 19.11.2026 Savonlinnassa (Kaupungin kirjaston kokoustila Miitti), klo 12 alkaen. Kahvitarjoilu.

Mikkelin toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

TAPAHTUMAT

Tapaamiset Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4) **klo 16–17.30**.

13.10. vieraana proviisori Sanna Savinainen apteekki Stellasta, aiheena Osteoporoosin lääkehoito

10.11. keskustelua, laulua ja jumppaa sekä arviointia syksyn tapaamisista

LIIKUNTA

Kuntosaliharjoittelu tiistaisin klo 17–18

Raviradan kuntosalilla (Raviradantie 8, Mikkeli). 2 €/kerta, tutustumiskäynti maksuton. Mukana liikuntavastaava/vertaisohjaaja Marja Tiilikainen tai vertaisohjaaja Satu Soivanen, 040 734 7788.

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna torstaisin klo 14–15 Fysios Mehiläisessä (Savilahdenkatu 16), 6 €/kerta. Syyskuusi 10.12. saakka. Kuntosaliohjauskäynti uusille ryhmäläisille 83 € (60 min). Ryhmäläisiltä ei veloiteta poliklinikka- eikä kantamaksua. Ajanvaraus 010 237 700 tai mehilainen.fi/ajanvaraus.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

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

TAPAHTUMAT

Yleisötilaisuus 23.9 klo 17 Neuvokkaan juhlasalissa. Teemana reuma ja luusto, tarkempi ohjelma ilmoitetaan paikallisessa lehdessä. Järjestäjinä Pieksämäen Seudun Reumayhdistys ja Etelä-Savon Luustoyhdistys.

Tapaamiset **klo 16** Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6).

14.9. vieraana Pieksämäen Seudun Keiliakiayhdistys

12.10. vieraana Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen puheenjohtaja Leena Kämppi

9.11. perehdytään Elämän suunnistus-karttaan

LIIKUNTA

Yhdistysten yhteinen Voimaa ja tasapainoa -ryhmä **torstaisin klo 15–16.30** Neuvokkaan monitoimitilassa.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

Eeva Tirkkonen-Eronen, 040 720 2648

TAPAHTUMAT

Tapaamiset Järjestöalo Kolomosessa (Pappilankatu 3) klo 15.30 alkaen.

24.9. vertaisryhmä, kesän kuulumiset ja syyskauden suunnittelua

22.10. vieraana kokemusasiantuntija Aino Laakkonen, aiheena uniapnea

26.11. vieraana Savonlinnan Uuden Apteekin apteekkari

LIIKUNTA

Sauvakävelyryhmä torstaisin klo 13, 12.11. saakka. Lähtö Aleksin aukiolta.

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

Mikko Finnilä
mikko.finnila@oulu.fi

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Sihteeri

Marjo Tauru, 050 464 0283
taurumarjo@gmail.com

TAPAHTUMAT

Omakustanteinen lounas 15.9. klo 13.30–14.30 Ravintola Verkatehtaassa (Paasikiventie 2, Hämeenlinna). Ilmoittautuminen 9.9. mennessä Tuula Tesmalalle, 044 517 1575. Mahdollisesti myös 20.10. ja 17.11., jos kiinnostusta löytyy.

Etäkatso: Luustoliiton etäluennot 22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12 klo 16.30–18.30 Hämeenlinnan Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1, huone 101). Lisätietoja 050 329 9815 tai khluusto@gmail.com.

Luustokahvila kuukausittain **klo 14–16** Hämeenlinnan Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1, huone 101).

25.9. tutustutaan Camelina-öljyyn
30.10. aiheena jalkahoito
27.11. Ortofix-esittely

LIIKUNTA

Kulttuurikävelyt 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12., lähtö Hämeenlinnan torilta **klo 13**. Lisätietoja 044 986 7565. Maksuton.

Sulkapalloa Jyrätien urheiluhallilla (Hämeenlinna) **torstaisin 10.9.–23.11. klo 15.30–16.30**. Lisätiedot 050 030 6174. Maksuton.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

luusto.keskisuomi@hotmail.com

Puheenjohtaja

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

Jäsenvastaava

Minna Katainen, 040 086 7136
luusto.keskisuomi@hotmail.com

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous ke 25.11. klo 16.30 yhdistyksen toimistolla (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä). Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

LIIKUNTA

Tasapaino- ja voimajumppa ti 1.9. alkaen klo 10–11 Sepänkeskuksella Iso-tooppisalissa (Kyllikinkatu 1, Jyväskylä). Syyskausi 15 kertaa, 20 €.

Kuntosali to 3.9. alkaen klo 19.30–20.30 Vaajakosken Voimalassa (Tulitikkutehtaantie 2, Jyväskylä). 12 kertaa, 100 €. Ohjaajana fysioterapeutti Joni Bäckman. Ilmoittautumiset Minnalle ilmoittautuminen.luusto@gmail.com tai 040 086 7136. Maksu Keski-Suomen Luustoyhdistyksen tilille FI12 4762 0010 0891 00.

TAPAHTUMAT

Vertaistukiryhmä osteopeniaa/osteoporoosia sairastaville 19.8, 23.9, 28.10, 12.11. ja 9.12. **klo 17.30–19.30** (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä). Ryhmänohjaajana Leena Korpi.

Luustoliiton **etäluentojen etäkatso**

22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. Piippurannan Klubilla (Paperitehtaan katu 1, Jyväskylä) **klo 16** alkaen.

Seniorimessut Jyväskylän kaupungin-teatterilla (Vapaudenkatu 36, Jyväskylä) **5.10. klo 13–16**, yhdistys mukana tapahtumassa.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Sihtööri ja jäsenasiat

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

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Anu Havas, 040 773 4829
havasanu@gmail.com

Jäsenasiat

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

TAPAHTUMAT

Luento 28.10. klo 18–19. Ikäntymisen voima ja svengi, gerontologian professori Marja Jylhä. Sampolan auditorio (Sammonkatu 2 Tampere). Myös etäyhteys. Jäsenille lähetetään osallistumislinkki sähköpostitse.

SYYSKOKOUS

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n syyskokous ti 20.10.2026 klo 17.30 Tampereen Reumayhdistys ry:n tiloissa (Itsenäisyydenkatu 3, 33100 Tampere). Kahvitarjoilu klo 16.45 alkaen. Myös etäyhteys, käsitellyssä sääntömääräiset asiat. Jäsenille lähetetään osallistumislinkki sähköpostitse. Ennen kokousta jäsentapaaminen klo 15.30 alkaen, aiheena mm. luustolääkitys.

Jäsentapaaminen 5.11. Peurankalliolla (Peurankallionkatu 10) **klo 13–15**. ”Pitä huolta muististasi” -tietoisku, puhujana Nääsville ry:n Minna Vaittinen.

Kahvitarjoilu. Ilmoittautuminen Anu Havakselle 040 773 4829 viim. 27.10. Ilmoittautuessasi kerrothan mahdolliset ruoka-allergias.

Etelä-Pohjanmaan Paikallisosasto

Yhteyshenkilö

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

TAPAHTUMAT

Luento 13.10. klo 17.30–19 Seinäjoen Järjestötalolla (kokoustila Pelto, Ruukintie 1). Jalkojen terveydenhoito ja miten voi itse vaikuttaa jalkojen terveyteen. Sanna-Kaisa Tuohimaa, sairaanhoitaja (AMK), jalkahoitaja (AT).

LIIKUNTA

Luustokävelyt 22.9., 6.10., 27.10., 3.11., 17.11. ja 8.12. **klo 13** eri puolilla Seinäjokea.

Luustojumppa 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12. ja 9.12. **klo 16.30–17.30** Kam-pustalon liikuntasalissa (Kalevankatu 35, Seinäjoki).

Lisätietoja Raija-Maijalta.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Puheenjohtaja, jäsen- ja tiedotusvastaava

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

TAPAHTUMAT

Vertaistuki-ilta Kumppanuuskeskuksessa (Asema-kabinetti) **30.9. klo 17**. Vieraana Luustoliiton toiminnanjohtaja Camilla Bonden. Keskustellaan yhdistyksen tulevaisuudesta ja tehtävien jaosta yhdistyksessä. Kakkukahvit.

Vertaistuki-ilta Kumppanuuskeskuksessa (Asema-kabinetti) **28.10. klo 17**. Aiheesta ilmoitetaan myöhemmin sähköpostilla ja tekstiviestillä.

LIIKUNTA

Osteoporoosiliikunta maanantaisin klo 11 Sammakotalossa (Saaristonkatu 22, 2.krs). Jäsenille 5 €/kerta ja ei-jäsenille 7 €/kerta.

Yhdistyksemme on mukana **Seniorimessuilla** Ouluhallissa **19.–20.9.**

Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala(at)gmail.com

Puheenjohtaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

TAPAHTUMAT

Lukupiiri-illat Joensuun pääkirjaston Käki-kokoushuoneessa (Koskikatu 25, Joensuu). Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia.

21.9. klo 17 Juhani Karila: Pienen hauen pyydystys. 2021.

19.10. klo 17 Virpi Hämeen-Anttila: Sarastus. 2023.

16.11. klo 17 Nelli Hietala: Puun sielu. 2026.

30.9. klo 17 jäsenilta, vieraana Antti Korhonen Joensuun kaupungin liikuntapalveluista. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruoka-ainerajoitteista viim. 24.9. Marja Rantaeskolalle, 040 532 6166, mieluiten tekstiviestillä. Tilaisuus Sosiaaliturvayhdistyksen Salli-kokoustilassa (Torikatu 9 A, 3. krs, Joensuu).

6.10. klo 10–15 yhdistys mukana Ikäihmisten terveyspäivässä Areenalla.

19.10. klo 10–13 luustoterveyden esittelyä Joensuun 1. Keskusapteekin edustalla Kauppakeskus Prisman sisäkäytävällä.

Jäsenilta 20.10. klo 16.15. Klo 16.30 alkaen Luustoviikon Voimaharjoittelu ja luuston terveys -etäluento. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruoka-ainerajoitteista viim. 15.10. Marja Rantaeskolalle, 040 532 6166, mieluiten tekstiviestillä. Tilaisuus Sosiaaliturvayhdistyksen Salli-kokoustilassa (Torikatu 9 A, 3. krs, Joensuu).

22.10. klo 10–14 yhdistys **OLKA-pisteellä** Pohjois-Karjalan keskussairaalan pääsisäänkäynnin aulassa.

16.12. klo 17 alkaen **pikkujoulutilaisuus**. Lisätietoja lähempänä ajankohtaa.

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous 18.11. klo 17, esillä yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Ennen kokousta opastusta huivin sitomisesta. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruoka-ainerajoitteista viim. 13.11. Marja Rantaeskolalle, 040 532 6166, mieluiten tekstiviestillä. Tilaisuus Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Salli-kokoustilassa (Torikatu 9 A, 3. krs, Joensuu).

LIIKUNTA

Kehonhuolto tiistaisin 15.9. alkaen **klo 10.15**, 12 kertaa (viimeinen kerta on 1.12.), 40 €. Lisätietoja ja ilmoittautumisen viim. 10.9. Riitta Turuselle, 040 070 2156, mieluiten tekstiviestillä. Liikuntatunnit Kuntokeskus Energyn tiloissa (Torikatu 31, Joensuu).

Maksuton, opastettu kuntosaliohjaus to 29.10. ja 5.11. klo 11–12 Kuntokeskus Energyn tiloissa. Halutessasi voit myös osallistua **kuntotanssiin klo 10–10.45** samoina päivinä. Max. 8 hlöä. Sitovat ilmoittautumiset viim. 26.10. Riitta Turuselle, 040 070 2156, mieluiten tekstiviestillä.

Lieksassa luustoryhmän jumppa alkaa 30.9. klo 12.15 Palvelukeskus Karpalos-
sa (Jokikatu 2, Lieksa). Lisätietoja: Anja Kivelä, 040 068 2254.

Pohjois-Savon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Sihteeri/jäsenasiat

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

LIIKUNTA

Ohjattua liikuntaa Kuopion Liikunta ja Fysio Studio Tempo Oy:n ”Lempeästi Liikkeelle”-ryhmässä (Puijonkatu 27 (alakerta), Kuopio). Syksyn kausi **16.9.–9.12.** (ei 14.10.) **klo 12.10–13.** Maksut ja tiedustelut Studio Tempo, 017 263 3717 ja info@studiotempo.fi.

JÄSEN- JA VERTAISTAPAAMISET

Jäsen- ja vertaistapaamiset Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs ryhmähuone) jatkuvat. Syksyn tapaamiset 15.9., 13.10., 10.11. ja 9.12. klo 13–15. Lisätietoja jäsenkirjeestä.

LUUSTOHOITAJAT

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

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Jäsenpalvelusihteeri

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

Puheenjohtaja

Helena Paulasto. 050 061 7199
pj@osteopkseutu.fi

SYYSKOKOUS

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry:n syyskokous 20.10. klo 17 Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21 B, kokoustila Fade, Helsinki). Myös etäyhteys. Käsittelyssä sääntömääräiset asiat sekä sääntömuutos. Ilmoittautuminen kokoukseen 20.10.2026 mennessä: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105. Ilmoita samalla, osallistutko kokoukseen paikan päällä vai etänä.

TAPAHTUMAT

Eloon, iloon, elämään: **Lahden Viihdekuoron konsertti 4.10. klo 14** Balderin Salissa (Aleksanterinkatu 12, Helsinki) 20 €/jäsen, muilta 25 €. Ilmoittautumiset 22.9. mennessä: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105.

Nauravan kulkurin tarina: Vesa-Matti Loirin elämästä kertova **näytelmä** Helsingin kaupunginteatterissa **28.11. klo 13.** 54 €/jäsen, muilta 64 €. Ilmoittautumiset 15.11. mennessä: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105.

Jäsenillat Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki, kokoushuone Fade, 1. kerros) tai etänä 15.9., 20.10. ja 17.11. klo 17–19.

Kaikille avoimet vertaistapaamiset 29.9. ja 24.11. klo 17–19. Ilmoittautuminen vertaistapaamiseen viim. edeltävänä maanantaina (toimisto@osteopkseutu.fi). Työikäisille on myös oma vertaisryhmänsä, minkä lisäksi yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden kahdenkeskiseen vertaistukeen. Lisätiedot toimistosta.

LIIKUNTA

Kysy vapaista paikoista: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105. Tarkemmat tiedot ryhmistä yhdistyksen verkkosivuilla.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Olli Simonen
olli.simonen(at)fimnet.fi

Sihteeri, jäsenasiat

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

NELIOSAINEN LUENTOKOKONAISUUS

10.9. klo 17 Osteoporoosi, mistä on kyse, miten toimia ja hallita osteoporoosi?
17.9. klo 17 Omaha-ohje
24.9. klo 17 Luulääkehoito
1.10. klo 17 Osteoporoosin hoidon seuranta ja vaikuttavuuden arviointi

Yhdistyksen jäsenille toimitetaan osallistumislinkki automaattisesti. Muiden tulee ilmoittautua sähköpostitse osoitteeseen osteoporoosiyhdistysuomen@gmail.com.

ETÄLUENNOT

15.10. klo 17 professori Timo Strandberg: Muistisairauksien ehkäisy
5.11. klo 17 dosentti, Käypä hoito ryhmän emeritus pj Leon Niskanen: Luulääkehoito
26.11. klo 17 erikoislääkäri, puheenjohtajamme Olli Simonen: D-vitamiini.
10.12. erikoislääkäri Olli Simonen, puheenjohtajamme: Omatoimisuus vai laitos, päätös on pitkälti Sinun.

Yhdistyksen jäsenille toimitetaan osallistumislinkki automaattisesti. Muiden tulee ilmoittautua sähköpostitse osoitteeseen

seen osteoporoosiyhdistysuomen@gmail.com.

VERTAISTUKITAPAAMISET

21.9. klo 17 Lisäravinteet
19.10. klo 17 Omahoidon toteutuminen luulääkehoidon tukena
23.11. klo 17 Liikunta

Yhdistyksen jäsenille toimitetaan linkki vertaistukitapaamisiin automaattisesti.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

Lääkärin neuvontapuhelin maanantaisin klo 14–15, numero jäsenkirjeessä.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Jäsenasiat

Anne-Maija Koivisto, 045 651 2020

TAPAHTUMAT

Vertaistukea luustokuntoutujalle TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku) **28.9. ja 26.10. klo 17–18.** Mukana koulutetut vertaisohjaajat.

Jäsenilta stressin vaikutuksesta hermostoon **3.10. klo 18–19.30.** Ilmoittautuminen kahvitarjoilun vuoksi: 040 755 3035.

SYYSKOKOUS

Turun Seudun Luustoyhdistyksen syyskokous 10.11.2026 18–19.30 TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku). Käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Ilmoittautuminen: 040 755 3035.

Agatha Christien Hiirenloukku-**näytelmä** Turun Kaupunginteatterissa (Itäinen Rantakatu 14) **19.11. klo 13–15.30.** Hinta 32 €. Ilmoittautuminen 15.10. mennessä: 040 755 3035.

LIIKUNTA

Asahi TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku) **22.9. klo 16–18.** Maksuton. Ilmoittautuminen: 040 755 3035.



Suomen Luustoliitto ry

Oltermannintie 8
00620 Helsinki
luustoliitto.fi

Toiminnanjohtaja Camilla Bonden

050 303 8129
camilla.bonden@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen

050 442 3999
tiina.kuronen@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija Henriikka Lankila

050 550 9338
henriikka.lankila@luustoliitto.fi

Suunnittelija Heidi Ilkanheimo

050 371 4558
heidi.ilkanheimo@luustoliitto.fi

Suunnittelija Jenny Lohikivi

050 512 9117
jenny.lohikivi@luustoliitto.fi

Suunnittelija Anna Selkama

050 594 3093
anna.selkama@luustoliitto.fi

Hallitus 2026

Puheenjohtaja

Timo Strandberg

1. varapuheenjohtaja

Helena Paulasto

2. varapuheenjohtaja

Tiina Huusko

Hallitus

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

Varajäsenet

1. varajäsen Päivi Mazzei
2. varajäsen Pirkko Eskelinen





VALINNOILLASI
ON VÄLIÄ

HUOLEHDI LUUSTOSTASI KUIN
VALKOISIMMASTA PAIDASTASI

20. lokakuuta
**VALKOISEN
PAIDAN
PÄIVÄ**

luustoliitto.fi/luustotesti