

# Luustotieto 3

2021

Irtonumero 6 €  
Vuosikerta 22 €



Kuntoutuja Katja Moilanen:  
Tasapainoista elämää  
osteoporoosin kanssa  
(s. 4–7)

Tulehdukselliset suolisto-  
sairaudet ja luusto  
(s. 18–19)

Osteoporoosin hyvän  
hoidon kysely  
(s. 20–21)

Vertaisuudesta voimaa  
(s. 22–23)

**Teema: Vaihdevuodet altistavat osteoporoosille s. 13–17**

# Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n  
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko  
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

| Lehti  | Aineiston jättö | Julkaisupäivä |
|--------|-----------------|---------------|
| 1/2021 | 29.01.          | 26.02.        |
| 2/2021 | 23.04.          | 21.05.        |
| 3/2021 | 19.08.          | 17.09.        |
| 4/2021 | 04.11.          | 03.12.        |

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 30 mm vaaleata tai valkoista)

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

1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm  
1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm  
1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm  
1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

Liiton toimisto: toimisto@luustoliitto.fi  
tai puh. 050 539 1441

Kansikuva: Sami Peltoniemi,  
Peltoniemi Photography

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy  
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painotalo Plus Digital

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

Painos: 5 000 kpl



## Sisältö 3/2021

- 4-7 Kuntoutuja Katja Moilanen (40 v.):  
Tasapainoista elämää osteoporoosin kanssa
- 8-12 Uutisia lyhyesti
- 13 Vaihdevuodet altistavat osteoporoosille
- 14-15 Marjo Tuppurainen: Gynekologeilla on merkittävä rooli  
osteoporoosin hoidossa
- 16-17 Potilasohje: Luuston terveys ja vaihdevuodet
- 18-19 Martti Färkkilä: Tulehduksellinen suolistosairaus  
voi haurastuttaa luustoa
- 20-21 Osteoporoosin hyvän hoidon kyselyn vastauksista  
vankka pohja liiton vaikuttamistoimintaan
- 22-23 Kentältäkäsini: En ole yksin, meitä on monta
- 23 Lujien luiden resepti: Hauki-vegepelti
- 24-25 EKLI-hankkeen kuulumisia: Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
- 25 Liikettä luille
- 26 Luustoneuvonta
- 27 Liittouutisia
- 28-29 Yhdistyksissä tapahtuu
- 30 Lukijakilpailu
- 31-39 Tapahtumakalenteri

**Oikaisu:** Edellisessä Luustotieto-lehdessä (2/2021) haastateltu kuntoutuja oli Helena Karihtala. Lehden kannessa sukunimessä oli kirjoitusvirhe. Pahoittelut.



"Tanssin on todettu kuormittavan lihaksistoa ja luustoa tasaisesti, se kehittää tasapainoa ja liikelaajuutta."

Helena Ahti-Hallberg

**LUUSTOviikko**  
18.-24.10.2021

## Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **3.12.2021**. Kun toimitatte yhdistyksen-  
ne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 4.11.2021 men-  
nessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on lehden**  
**ilmestymispäivänä tai sen jälkeen**.



# Osteoporoosi on vaativa sairaus potilaalle

**O**steoporoosi on vaativa sairaus potilaalle. Osteoporoosia hoidetaan terveydenhuollossa kuitenkin kuin se olisi helposti hoidettava.

Luustoliitto on toiminnassaan voimakkaasti korostanut itsehoidon ja kokonaisvaltaisen, pitkäjänteisen hoitosuhteen merkitystä osteoporoosipotilaan hyvän hoidon kulmakivinä. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi Luustoliitto on kyselyin seurannut potilaiden hoitopolkujen toteutumista ja osallistunut aktiivisesti hoitosuosituksen ja alueellisten hoitoketjujen laastamiseen.

Tänä vuonna kyselyyn vastasi lähes 1000 henkilöä, mikä kuvastanee jäsenten tarvetta saada äänensä kuuluviin. Valtaosa vastanneista (66 %) oli 66–79 -vuotiaita, mutta myös työikäisiä oli paljon (14 %). Tämä osoittaa, että vastoin yleistä käsitystä osteoporoosi ei ole ainoastaan ikäihmisten sairaus. Sekundaariseen osteoporoosiin, kuten muihin pitkäaikaissairauksiin ja lääkehoitoihin liittyvän osteoporoosin ja osteopenian ennaltaehkäisyyn ja hoitoon, on jatkossakin kiinnitettävä huomiota, kun liiton omaa toimintaa ja yhteistyötä muiden potilasjärjestöjen kanssa kehitetään.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen viime keväänä julkaiseman selvityksen mukaan hoidon tulokset paranivat, kun hoitoketjut toimivat. Kuitenkin vain kolmasosa kyselyyn vastanneista arvioi saamansa hoidon hyväksi tai erinomaiseksi. Erityisesti hoidon ohjaus, seuranta ja lääkärin asenne ja osaaminen arvioitiin vaihtelevaksi ja usein heikohkoksi. Puolessa sairaanhoitopiireistä ei ole alueellista osteoporoosin hoitoketjua eikä murtumahoitajaa. Myös sairauden diagnostiikka ontui. Lähes kymmenellä prosentilla vastanneista oli ollut useita luunmurtumia ennen kuin asiaa alettiin tutkia. Tietoa osteoporoosista ja sen hoidosta sai alle puolet diagnosoiduista potilaista ja vain 13 % ohjattiin kuntoutukseen tai liikuntapalveluiden piiriin. Vain 19 % potilaista kerrottiin luustoyhdistyksen toiminnasta. Hoitosuunnitelma tehtiin alle kolmasosalle.

Luustoliiton kyselyjen ja tehtyjen viranomaisselvitysten perusteella Suomessa on paljon tehtävää osteoporoosin ennaltaehkäisyyn ja hoidon kohentamiseksi. Luustoliitolla ja sen aktiivisilla jäsenillä on siis paljon tärkeää työtä tehtävänä potilasnäkökulman esille ottamisessa.

Toivotan kaikille jäsenillemme, potilaille ja asiantuntijoille, aktiivista ja palkitsevaa, mutta turvallista syksyä. Muistakaa ottaa koronarokotukset – ehkä sitten voimme tavata marraskuun lopussa ihan henkilökohtaisesti liittokokouksessa.

TIINA HUUSKO



## Luustoliitto

### Suomen Luustoliitto ry

#### Hallitus 2021

##### Puheenjohtajisto

puheenjohtaja  
Tiina Huusko (Espoo)

1. varapuheenjohtaja  
Annikki Kumpulainen (Lahti)

2. varapuheenjohtaja  
Olli Simonen (Helsinki)

##### Hallitus

Johanna Edgren (Tampere)

Minna Huttunen (Helsinki)

Anneli Kerminen (Helsinki)

Jenni Lehtinen (Kotka)

Päivi Mazzei (Jyväskylä)

Joonas Sirola (Kuopio)

##### Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen (Kuopio)

2. varajäsen Sirkka Nuutinen (Pieksämäki)

##### Jäsenyysasiat:

toimisto@luustoliitto.fi

puh. 050 539 1441

##### Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

##### Lehden tilaukset ja osoitteenmuutokset

puh. 050 539 1441

tai sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi.

Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti,

tilaukset: toimisto@luustoliitto.fi

## Pidä yhteystietosi ajan tasalla

**O**nko osoitteesi, puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi vaihtunut? Ilmoita muuttuneet tietosi liittoon joko sähköpostilla osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi tai puhelimitse: 050 539 1441 tai perinteisenä kirjeenä: Luustoliitto, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki.

**Huom!** Jos sinulla on sähköposti, etkä vielä ole Luustoliiton sähköisen uutiskirjeen Luustoviestin saaja, ilmoita tilauksesi osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Liity jäseneksi: [www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi).



## Tasapainoista elämää osteoporoosin kanssa

*Katja Moilanen (40) kertoo aina eläneensä terveellisesti, syöneensä monipuolisesti ja harrastaneensa liikuntaa. Katjalla ei käynyt pienessä mielessäkään, että hänellä voisi olla luustosairaus. Katja sai osteoporoosidiagnoosin ilman vammaa syntyneen murtuman jälkeen. Myöhemmin osteoporoosin syy selvisi. Katja ammentaa voimaa eri sairauksien kanssa elämiseen muun muassa positiivisesta asenteestaan, liikunnasta ja pienistä arjen iloista.*

### Aktiivinen arki

Katja on kajaanilainen perheenäiti, jonka perheeseen kuuluu kolme teini-ikäistä tytärtä ja puoliso. Katjan vapaa-aika kuluu perheen kanssa ja lasten harrastukset osallistavat koko perheen. Harjoituksiin kyyditsemisen lisäksi riittää talkoita, toimitsijatehtäviä sekä peli- ja kisareissuja.

– On hienoa, että lapset harrastavat, Katja iloitsee. Katjan perhe puuhastelee muutenkin paljon yhdessä. He leipovat, pyöräilevät ja tekevät päiväretkiä.

Katja työskentelee tietohallinnon kehittämisspäälikkönä Kajaanin kaupungilla. Tällä hetkellä hän tekee töitä kokoaikaisesti kotoa käsin. Katja teki etätöitä jo ennen koronapandemiaa. Työnantaja on tukenut Katjaa hänen sairastaessaan muun muassa mahdollisuudella tehdä etä- ja osa-aikatyötä. Katjan mukaan kotona voi paremmin tauottaa työntekoa ja levähtää tarvittaessa. Etätyöskentelyssä on puolensa, sillä kotona saa paremmin tehtyä keskittymistä vaativia tehtäviä, mutta sosiaalinen elämä jää vähäiseksi ja työkavereita on ikävä.

### Yllättävä lonkkamurtuma

Katjan lonkka murtui keväällä 2019 juoksulenkillä. Hän ei kaatunut, vaan jalka kipeytyi pikkuhiljaa lenkin aikana. Ensin Katjan piti vaihtaa kävelyyn ja kotiin päästyään jalalla ei kärsinyt enää astua.

Päivystävä sairaanhoitaja kehoitti tarkkailemaan tilannetta kotona. Muutaman päivän päästä päivystävä lääkäri totesi ilman röntgenkuvia, että murtumaa ei ole. Lääkäri kehoitti menemään työterveyshuoltoon, jos kipu ei helpota.

Kipu ei helpottanut eikä jalalle voinut varata, mutta työterveyslääkärinkään ei epäillyt murtumaa.

– Linkutin vastaanotolle itse ja enkä ollut satuttanut jalkaani, joten en ehkä vaikuttanut tarpeeksi kipeältä, Katja pohtii.

Vasta kolmas lääkäri lähetti Katjan magneettikuvaukseen, jossa todettiin reisiluun murtuma ja limittäin olevat luut. Kivun alkamisesta oli kulunut kolme viikkoa. Tuon ajan Katja oli yrittänyt jatkaa normaalia elämää: hän käytti kipulääkettä ja ehti käydä viikonloppureissulla Tukholmassa.

– Minulla taitaa olla normaalia suurempi kipukynnys, Katja naurahattaa.

Kun Katjan lonkkamurtuma viimein todettiin, hänet leikattiin kiireellisesti. Epäonni ei kuitenkaan loppunut siihen. Leikkauksessa luuhun asetetut levyt jäivät väärään asentoon, mutta uusintaleikkauksen tekeminen heti todettiin riskialttiiksi. Näin ollen Katja ei saanut varata jalalla ja joutui käyttämään kyynärsauvoja, kunnes murtuma oli parantunut.

Väärin asetetut tukilevyt poistettiin yhdeksän kuukautta ensimmäisen leikkauksen jälkeen.

– Jalka ei ole enää entisensä, Katja kertoo.

Lonkkamurtuma on nyt parantunut, mutta jalka on heikompi ja rasitus aiheuttaa lepokipua. Kipua Katja hoitaa tarpeen mukaan lämmöllä. Hoitovirheestä Katja ei halua syyttää ketään, sillä hänen mukaansa tärkeintä on se, että hän selvisi.

## Osteoporoosidiagnoosi

Pian lonkkamurtuman toteamisen jälkeen Katja pääsi luuntiheysmittaukseen. Sen jälkeen Kajaanin keskussairaalan osteoporoosihoitaja soitti ja kertoi osteoporoosista. Katjalta otettiin myös verikokeita, joissa todettiin muun muassa matala D-vitamiinipitoisuus.

Hoitajalta Katja sai perustietoa omahoidosta. Hoitaja oli myös keskustellut lääkärin kanssa ja he olivat päätyneet siihen, ettei osteoporoosilääkettä aloiteta. Seuraava luuntiheysmittaus päätettiin tehdä jo vuoden päästä.

– Yllätyin osteoporoosidiagnoosista, Katja kertoo ja jatkaa:

– Suvussani ei ole osteoporoosia. Lisäksi olen nuori ja olen aina elänyt terveellisesti.

Katja ei löytänyt mitään edellytyksiä osteoporoosiin sairastumiselle.

– Toisaalta olin helpottunut, hän toteaa. Osteoporoosi selitti sen, mik-

si hänen lonkkansa oli murtunut niin helposti.

Katja alkoi heti etsiä lisätietoa osteoporoosista ja sen omahoidosta.

– Olen itse hankkinut paljon tietoa ja onneksi sitä löytyy netistä, Katja kertoo.

Kajaanissa ei ole omaa yhdistystä, joten Katja liittyi Suomen Osteoporoosiyhdistyksen jäseneksi. Se on Luustoliiton jäsenyhdistys, joka tarjoaa mahdollisuuden jäsenyyteen niillä paikkakunnilla, joilla ei toimi liiton muita jäsenyhdistyksiä. Luustoyhdistykset tekevät Katjan mukaan valtavasti tärkeää työtä jakamalla tietoa ja toimimalla tukena sairastuneille.

## Osteoporoosin tausta

Pian Katja alkoi pohtia, miksi hän sairastui ja oliko osteoporoosiin jonkin syy. Katja tapasi Luustoliiton toiminnanjohtajan Ansa Holmin Luustokiertueella Oulussa, jonne hän saapui kyynärsauvojen kanssa. Hän oli vasta saanut osteoporoosidiagnoosin ja oli toipumassa lonkamurtumasta.

– Iso kiitos Ansalle, joka rohkaisi minua selvittämään osteoporoosin taustoja, Katja toteaa.

Yleensä osteoporoosi ei tule nuorelle ihmiselle ilman syytä. Katja sai Luustokiertueella käydystä keskustelusta kipinän ottaa uudelleen yhteyttä osteoporoosihoitajaan, jonka suhtautuminen oli erittäin hyvä. Katja ohjattiin lisätutkimuksiin.

Samoihin aikoihin Katja oli alkanut oireilla muutenkin. Hänellä todettiin muun muassa verenpainetauti, kuolon alentuminen, uniapnea ja kohonnut silmänpaine. Lisäksi hän kärsi unettomuudesta.

– Kroppani alkoi hajoamaan, mutta en tiennyt syytä ja olin hämentynyt, Katja kertoo.

Myöhemmin lisätutkimuksissa paljastui Cushingin oireyhtymä, jossa kortisolia erittyy liikaa. Kortisoli puolestaan vaikuttaa luustoon. Katja sairasti tietämättään harvinaista sairautta, joka aiheutti osteoporoosin ja monia muita oireita.

Cushingin oireyhtymän kortisolin liikatuotannon aiheuttaa pieni hyvänlaatuinen kasvain, joka yleensä on aivolisäkkeessä tai lisämunuaisissa. Katjan kasvain oli niin pieni, ettei sitä pystytty varmuudella paikallistamaan. Katjaa hoidettiin poistamalla molemmat lisämunuaiset ja sen seurauksena hänelle puhkesi myös harvinainen Addisonin tauti. Katja tarvitsee korvaushoitoa eli hydrokortisonia ja suolahormonia pysyvästi.

Katja kertoo, että Cushingin oireyhtymä ehti tehdä paljon vahinkoa hänen keholleen. Osa oireista on poistunut tai poistumassa, mutta osa jäi. Uusiakin oireita on tullut. Viimeisimpänä Katjan aiemmin murtuneessa lonkassa todettiin alkava nivelriikko. Se aiheuttaa muun muassa kipua, liikkuvuuden vähenemistä ja liikkeellähätyäkyä.



*"Yllätyin osteoporoosidiagnoosista. Suvussani ei ole osteoporoosia. Lisäksi olen nuori ja olen aina elänyt terveellisesti."*



*"Vertaistuki on tärkeää.  
Kukaan muu ei tiedä, miltä sinusta tuntuu,  
jos ei ole kokenut samaa."*



Kaikesta huolimatta Katjasta huokuu kauas hänen iloinen ja positiivinen elämänasenteensa. Katja kertoo, ettei menneisyyttä tai tulevaisuutta kannata jäädä murehtimaan, vaan tärkeää on mennä päivä kerrallaan eteenpäin ja nauttia tästä hetkestä.

## Verkkokurssi ja vertaistukea

Katja osallistui Luustoliiton verkkokurssille pian osteoporoosidiagnoosin saamisen jälkeen. Hän näki kurssi-ilmoituksen paikallislehdessä, mutta uskoo, että olisi löytänyt kurssin myös Luustoliiton nettisivuilta. Katjan mukaan liiton nettisivut ja Luustotieto-lehti ovat informatiivisia. Katja toteaa myös, että Luustoliiton toiminta ja tapahtumat ovat erinomaisesti järjestettyjä.

Luustoyhdistyksen lisäksi Katja kuuluu myös muihin yhdistyksiin ja vertaisryhmiin. Verkkotapahtumat ja esimerkiksi Facebookin vertaisryhmät ovat olleet Katjalle korvaamattomia. Cushingin ja Addisonin tauti ovat harvinaisia, joten tukea löytyy paremmin kansainvälisistä yhteisöistä.

– Olin vasta sairastunut osteoporoosiin, joten Luustoliiton verkkokurssi osui hyvään saumaan, Katja kertoo.

Kurssilla Katja sai paljon uutta tietoa sairaudesta ja omahoidosta sekä ja vinkkejä esimerkiksi kalsiumin saannin varmistamiseen. Katjan mukaan oli mukava kuulla muiden kokemuksia ja huomata, ettei ole yksin sairauden kanssa.

Muut osallistujat pohdiskelivat samoja asioita kuin itsekkin, Katja muistelee ja jatkaa:

– Suosittelen Luustoliiton kursseja lämpimästi.

Kurssilla tehdyt oivallukset sekä muun muassa kalsiumlisän ottamiseen ja ruuasta saadun kalsiumin määrän arviointiin saadut vinkit ovat edelleen osa Katjan arkea.

Katjan mielestä vertaistuki on erittäin tärkeää, koska vertaiset ovat samassa tilanteessa tai kokeneet saman, joten he ymmärtävät.

– Kukaan muu ei tiedä, miltä sinusta tuntuu, jos ei ole kokenut samaa, Katja tiivistää.

*”Luustoliiton verkkokurssilla oli mukava kuulla muiden kokemuksia ja huomata, ettei ole yksin sairauden kanssa.”*

Vertaisilla on sellaista omakohtaista kokemusta ja tietoa, jota ei hoitohenkilökunnalta saa. Katja on käynyt Luustoliiton vertaistukijakoulutuksen. Esimerkkeinä vertaistuen muodoista Katja luettele tiedon ja omien kokemusten jakamisen, mutta joskus pelkkä kuunteleminen ja läsnäolo riittää.

Koska Katja on itse saanut vertaistukea, hän auttaa mielellään toisia omien kokemustensa avulla. Myös Katjan naapuri sairastaa osteoporoosia ja se on nykyisin heidän yhteinen puheenaiheensa. Lisäksi Katja onnistui ohjaamaan naapurinsa eteenpäin omahoidon asioissa.

Katja toivoo, että Kajaaniin saataisiin järjestettyä osteoporoosia sairastaville tarkoitettuja tapaamisia tai tapahtumia.

– Voisin olla mukana käynnistämässä toimintaa, jos saisin siihen jonkun kaveriksi, Katja toteaa.

Saman sairauden jakavat voisivat tavata vaikkapa kahvikupin ääressä.

## Liikkumisen nautinto

Ennen sairastumista Katjan lempilajeja olivat juoksu, zumba ja kuntosalilla käynti. Sittenmin lajit ovat vaihtuneet rauhallisempiin. Nyt Katja vain haaveilee juoksusta, mutta harastaa kävelyä, pyöräilyä ja vesijuoksua. Luistelun ja laskettelun Katja on jättänyt suosiolla lapsilleen.

Katja tykkää myös vaeltaa ja tehdä retkiä. Matkat ovat lyhentyneet aiemmasta. Hänelle tuttuja ovat muun muassa Mieslahden Posti-Kallen reitti sekä Kolin ja Ukkohallan maisemat.

– Osteoporoosi on tehnyt minut hieman varovaisemmaksi, Katja kertoo ja jatkaa:

– Vaeltaessa tulee katsottua tarkemmin mihin astuu.

Katja ei ole ylivarovainen, mutta toivoo, ettei murtumia enää tulisi.

Terveys ja toimintakyky ovat Katjalle nykyään aikaisempaa tärkeämpiä. Sairastaminen on opettanut häntä arvostamaan pieniä asioita elämässä.

– Sitä ihan herkistyy, kun aamulenkillä näkee auringon, kuulee linnunlaulun ja askel kulkee kepeästi, Katja kuvaa.

## Omahoitoa ja arjen iloja

Katjan mukaan osteoporoosi ei juurikaan näy hänen arjessaan ja hän kokee voivansa hyvin.

– Osteoporoosi ei näy ulospäin, eikä se aiheuta kipuja tai hankaloita normaalia elämää, Katja summaa.

Liikunnan lisäksi Katja syö monipuolisesti sekä käyttää D-vitamiini- ja kalsiumlisää. Katjalle on myös tärkeää levosta ja unesta huolehtiminen.

– Olen saanut hyvää hoitoa ja tilannettani seurataan säännöllisesti, Katja toteaa.

Seuraava luuntiheysmittaus hänellä on tänä syksynä.

Voimaa arkeen ja omahoitoon Katja saa perheeltään, ystäviltään ja sukulaisiltaan. Hän on saanut paljon apua ja tukea lähipiiriltään. Lapset pitävät kiinni arjessa, sillä kouluun pitää herätä ja harrastuksiin lähteä, vaikka joskus itsellä olisi huonompi päivä.

Katjalle on myös tärkeää, että saa puhua sairaudestaan tai joskus taas olla puhumatta. Kirjoittaminen helpottaa myös. Katja onkin koonnut ajatuksiaan päiväkirjamaisiin kirjoituksiin, joihin voi tutustua hänen blogissaan: <https://yksimiljoonasta.vuodatus.net>.

– Olen sinut sairauteni kanssa ja tiedän, että kaikesta selviää, Katja toteaa ja jatkaa:

– Osteoporoosin kanssa voi elää hyvää ja tasapainoista elämää.

TEKSTI: PAULIINA TAMMINEN

KUVAT: SAMI PELTONIEMI,  
PELTONIEMI PHOTOGRAPHY



## Voima- ja nopeusharjoittelulla vaikutuksia luuston vanhenemismuutoksiin

**S**uuritehoinen voima- ja hyp-pelyharjoittelu sekä pikajuoksu ovat luuston kannalta tehokkaita liikuntamuotoja myös vanhemmalla iällä. Aikaisemmin ei ole kuitenkaan ollut tutkittua tietoa siitä, voidaanko tällaisella harjoittelulla estää tai hidastaa luuston vanhenemismuutoksia.

Jyväskylän yliopiston laajassa tutkimushankkeessa selvitettiin säännöllisen voima- ja pikajuoksuharjoittelun yhteyttä luuston ikääntymismuutoksiin. Tutkimuksessa seurattiin kymmenen vuoden ajan keski-ikäisiä ja iäkkäitä, aktiivisesti harjoitelleita pikajuoksijamiehiä.

Tutkimuksessa havaittiin, että säännöllinen voima- ja nopeusharjoittelu oli yhteydessä sääriluun lujuusominaisuuksien säilymiseen tai jopa paranemiseen seurannan aikana. Harjoittelua vähentäneillä urheilijoilla luuston ominaisuudet sen sijaan

heikkenivät. Yhteys harjoitteluun näkyi erityisesti hohkaluun tiheydessä ja sääriluun varsiosan poikkileikkausgeometriassa, mikä tukee käsitystä sekä iskutyypin harjoittelun että voimaharjoittelun hyödyllisyydestä.

Urheilijoiden harjoittelu ei soveltu sellaisenaan kaikille ikääntyneille, mutta oikein toteutettu voima- ja tehoharjoittelu on suositeltavaa kaiken kuntoisille ja ikäisille. Nyt tehdyssä tutkimuksessa iskutyypin harjoittelun hyödyt korostuivat etenkin keski-ikäisillä, kun taas iäkkäämmillä erityisesti voimaharjoittelu saattaa olla tehokas tapa ylläpitää luustoa. Lihasoima ja voimantuotto ovat tärkeässä roolissa myös kaatumisten ja niihin liittyvien murtumien ehkäisyssä.

**Lähde:** Jyväskylän yliopisto. Tutkimus uutiset. 03.06.2021 ja <https://asbmr.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jbm4.10513>



## Liikkumisympäristön merkitys ikääntyneiden liikunnalle on merkittävä

**J**yväskylän yliopistossa tehdyssä tuoreessa väitöstutkimuksessa selvitettiin, millaisissa ympäristöissä asuville iäkkäille ihmisille kertyy runsaammin reipasta liikumista. Tutkimuksen perusteella todettiin, että kävelyä hyvin mahdollistava infrastruktuuri ja monentyyppisiä elinympäristöjä sisältävä luonto- tai viheralue liikuttivat iäkkäitä suurempia

määriä. Teiden ollessa mäkisempiä, reipas liikkuminen oli vähäisempää ja mäkisyys myös kasvatti riskiä kävelyvaikeuksien ilmaantumiselle.

Asuinympäristön piirteet näyttivät vaikuttavan myös siihen, mitkä liikkumisen näkökulmasta houkuttavaksi koetut ympäristötekijät saavat iäkkäät ihmiset liikkeelle. Lähiluonto koettiin sinällään houkuttelevaksi, mutta se sai iäkkäät ihmiset liikkeelle vain, kun asuinympäristön infrastruktuuri tuki hyvin ulkona liikkumista. Esimerkiksi katuvalaistus sekä tasapintaiset ja rauhalliset kulkureitit mahdollistavat iäkkäille pidempikes-toista ulkona liikkumista.

Iäkkäät, joilla oli kävelyvaikeuksia, kokivat että lähiluonto houkutteli liikkumaan, kun lähistöllä oli järvi tai muu vesistö. Reipasta liikkumista kertyi enemmän myös niille, joilla oli alle kilometrin etäisyydellä kodista houkutteleva luonto- tai viheralue

liikkumispaikkana eikä kävelyvaikeuksia.

Harmillisen suuri osa iäkkäistä ei saavuta suositusten mukaista viikoittaisen fyysisen aktiivisuuden määrää, joka on 150–300 minuuttia reipasta tai 75 minuuttia rasittavaa liikumista. Ympäristön tekeminen ulkona liikkumista edistäväksi on keino, jolla voidaan yrittää vaikuttaa samanaikaisesti laajemman ihmisjoukon fyysisen aktiivisuuden määrään. Se, kuinka paljon ympäristö tukee iäkkäiden ihmisten ulkona liikkumista, saattaa vaihdella kunnan tai kaupunkialueen sisällä paljonkin. Ympäristön piirteiden tunnistaminen vartenotettaviksi tekijöiksi iäkkäiden ihmisten fyysiselle aktiivisuudelle ja toimintakyvylle on erittäin tärkeää.

**Lähde:** Kävelymahdollisuudet ja luontoympäristöt kannustavat iäkkäitä ihmisiä liikkumaan. Väitöstutkimus, Jyväskylän yliopiston tiedote 11.6.2021.





## Liikunta vaikuttaa heti ja hetken päästä

**L**iikunnalla on tutkitusti runsaasti vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Osa vaikutuksista on välittömiä ja osa alkaa näkyä vasta säännöllisemmin harrastetun liikunnan myötä.

**Jo heti ensimmäisen harjoituksen aikana** verenkierto vilkastuu, lihaksiin virtaa enemmän happea hengityksen tehostuessa ja aineenvaihdunta vilkastuu, sillä liikunnan aikana energiaa kuluu enemmän. Myös nivelet notkistuvat, sillä nivelruston aineenvaihduntaan tarvittavaa nivelnestettä vapautuu liikunnan aikana niveliä liikutellessa. Lisäksi mieli virkistyy ja olo on liikunnan jälkeen virkeämpi, koska liikunta lisää hyvää oloa tuottavien hormonien eritystä ja verenkierto on vilkastunut.

**Parin viikon** säännöllisen harjoittelun seurauksena muutosta alkaa näkyä jo lihassoluissa, sillä niissä olevien mitokondrioiden määrä alkaa lisääntyä ja lihasvoima kasvaa. Hyvänolon hormonit, joita liikunta tuottaa, vähentävät stressiä ja stressinaiheuttajat myös unohtuvat helpommin liikkeessä. Eliminointi rasittaminen fyysisesti saattaa myös parantaa unen laatua.

**Kuukauden** säännöllisen harjoittelun jälkeen ruoansulatus ja lepoaineenvaihdunta toimivat tehokkaammin, ja liikkeessä kuluu aiempaa enemmän energiaa. Lihassolujen koko kasvaa, toiminta tehostuu ja lihasvoima lisääntyy. Myös hapenotto paranee.

**Parin kuukauden** jälkeen verenpaine ja leposyke laskevat, koska verenkierto on tehostunut. Myös veren hapenkuljetuskyky ja maksimaalinen hapenottokyky kasvavat. Rasvasolut ovat menettäneet rasvaa, mikä yleensä näkyy hoikistumisena. Säännöllisen liikunnan on todettu auttavan myös muun muassa alakuloisuuteen ja lievään depression.

**3–6 kuukauden** harjoittelun jälkeen valtimoterveys on parantunut jo huomattavasti painonlaskun,

kestävyyskunnan ja verenpaineen alenemisen myötä. Veren hyvä HDL-kolesterolipitoisuus on kohonnut ja huonot LDL-kolesterolit ja triglyseridit ovat vähentyneet.

**Vuoden kuluttua** luustossa alkaa näkyä kuormituksen aikaansaama vahvistuminen. Vaikka painossa ei olisi tapahtunut muutosta, on keho kiinteytynyt, sillä rasvaa on lähtenyt ja tilalle on tullut lihasta. Diabetesvaara on pienentynyt, sillä säännöllinen liikunta vaikuttaa riskiin sekä itsenäisesti että painon normalisoinnin avulla.

Säännöllinen ja pitkäjänteinen liikkuminen vähentää jokaisen suomalaisen kansantaudin, eli sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen, astman ja allergian, kroonisten keuhkosairauksien, syöpäsairauksien, muistisairauksien, tuki- ja liikuntaelämistön sairauksien ja mielenterveysongelmien, riskiä. Liikunta tukee myös sairauksien hoitoa.

Liikunnan pitää tuoda iloa, elämyksiä ja mukavia kokemuksia. Motivaation lähde on kaikille yksilöllinen, sillä siinä missä yksi innostuu mitta-reista, toisen saa liikkeelle luonto ja kolmas liikkuu mieluiten porukassa. Terveystieteiden ammattilaisten on kuitenkin tärkeää tietää, millaisia liikuntamahdollisuuksia ja -palveluja alueella tarjotaan ja suunnitella yksilöllinen liikuntaohjelma yhdessä liikkujan kanssa, jotta tavoitteet, motivaationlähteet ja mahdollisuudet tulevat huomioituiksi.

### Lähteet:

- Liikkumisen vaikutukset – internet-sivusto, UKK-instituutti 7.7.2021
- Liikkuja palkitaan heti – nämä kaikki terveyshyödyt saat vuodessa, vaikka aloittaisit nollasta, Hyvä Terveys (hyvaterveys.fi) 20.5.2021.
- Täsmälääke kansansairauksiin. Sic! Lääketietoa Fimeasta 2/2021. 18.6.2021.

## Terkkarit kuntoon!

**M**oni on saattanut seurata televisiosta sarjaa Kuppilat kuntoon, jossa **Hans Välimäki** laittaa monin tavoin huonossa kunnossa olevia ruokaravintoloita uuteen uskoon muutamassa päivässä.

Lääkärilehden mielipidekirjoituksessa kuntoutuslääkäri **Jari Turunen** nostaa esille Välimäen ohjelmakonseptin ja pohtii, millainen tulisi Terkkarit kuntoon -sarjasta:

– Nykyiset parannusideat ovat olleet vuosikausia samat ja ehdotetut keinot usein määrällisiä: lisää lääkäreitä ja lääkäreille pääsy nopeaksi.

– Jos kehittämisen ratkaisut pohjautuisivat nykyisiin resursseihin, niiden pitäisi olla toimintaa uudistavia, innovatiivisia ja oivaltavia. Lähtökohdaksi tulla täytyy olla osaavan henkilöstön riittävä määrä, koska ”...järeällä alimiehityksellä hommaa ei taatusti saada toimimaan”.

Uuden **monisairaalan Käypä hoito -suosituksen** mukaan puolet terveyskeskuksen asiakkaista on monisairaita. Heidän hoitoonsa suositel-



Kuva: Pixels

laan pysyvyyttä. Kirjoittajan mukaan pysyvyyden tae ei tarvitse kuitenkaan olla samana pysyvä omalääkäri, vaan vaikkapa oma nimetty monialainen tiimi.

Kirjoittajan mukaan joustavat tiimimallit ja nykYTEknologia, mukaan lukien monet etätyökalut, voisivat hyvin olla uudenlaisen toimintamallin lähtökohta.

– Vaihtoehtona on tietenkin kouluttaa ne tuhat uutta terveyskeskuslääkärinä. Siinä menee leppoisasti odotellessa vuosikymmen ja toinenkin.

**Lähde:** Potilaan lääkärilehti 5.4.2021; [www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/kuppilat-kuntoon-ndash-enta-terveyskeskukset/](http://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/kuppilat-kuntoon-ndash-enta-terveyskeskukset/)

## D-vitamiinin puute voi altistaa deliriumille

**S**airaalahoidossa olevan vanhuksen sekavuustila eli delirium on yleinen ja huonoennusteinen oireyhtymä. Siihen altistaa yleensä mm. korkea ikä, muistisairaus, gerastenia ja monilääkitys. Deliriumin voi laukaista yllättävä sairastuminen, leikkaus tai vaikkapa vieras paikka.

Brittiläistutkimuksessa havaittiin, että näiden lisäksi myös D-vitamiinin puutos (alle 25 nmol/l) voi altistaa deliriumille. Myös D-vitamiinin alhaisella pitoisuudella 25–50nmol/l)

havaittiin yhteys deliriumiin. ”Yhteys säilyi, vaikka malli vakioitiin kalsiumtasolla, murtumilla, muistisairauksella, tutkimuspaikalla, etnisyydellä tai muilla keskeisillä sekoittavilla tekijöillä.”

Kaikkiaan tutkimuksessa ilmeni, että hyvin usein delirium jää havaitsematta.

**Lähde:** Potilaan lääkärilehti 05.05.2021; alkuperäislähde: Pilling LC ym. Low vitamin D levels and risk of incident delirium. J Am Geriatr Soc 2021;69:365–72.



## Vanhuspalveluiden tarjonnassa ongelmia

**T**HL julkaisi vuosittaisen kansallisen arvion sote-palveluista, jonka mukaan sekä mielenterveys- että vanhuspalveluiden tarve on kasvanut viime vuosina voimakkaasti, mutta hajanaiset sosiaali- ja terveyspalvelut eivät kykene vastaamaan kysyntään kuin osittain.

Joka neljäs 500 000:stä 75 vuotta täyttäneestä on säännöllisten terveyspalvelujen piirissä. Vanhuksille annetaan koteihin ja palveluasuntoihin palveluita hyvin epätasa-arvoisesti. THL:n mukaan eroja on sairaanhoitopiirien välillä ja sisällä ja jopa samassa kunnassa. Arvion mukaan yhdenvertaisuus toteutuu todennäköisimmin, jos sosiaali- ja terveyspalvelujen integrointi on alueella edennyt.

Ongelma on ilmennyt valvontaviranomaisille lähetettynä suurena määränä ilmoituksia, jotka koskevat ikääntyneiden laitواسumista ja kotihoitoa. Useiden yksityisten palveluasumisyksiköiden toiminta onkin jouduttu keskeyttämään. Syyt liittyivät lääkityksen turvallisuuteen, terveydenhuollon palvelujen järjestämiseen ja henkilöstön riittävyyteen suhteessa asiakkaiden palvelutarpeisiin.

THL:n mukaan ”Kuntien ja sairaanhoitopiirien huono taloustilanne, nykyisen palvelujärjestelmän heikkoudet ja laajeneva pula sote-ammattilaisista tulevat olemaan vakava haaste työn alla olevalle sote-uudistukselle”.

**Lähde:** THL. Tiedote 9.3.2021; <https://thl.fi/fi/-/mielenterveyspalvelut-ja-ikaantyneiden-terveyspalvelut-vastaavat-kasvaneeseen-kysyntaan-ontuen-thl-arvio-suomen-julkiset-sote-palvelut?redirect=%2Ffi%2F>

## Aikuisten D-vitamiinitasot ovat nousseet viimeisten vuosikymmenien aikana Suomessa

**D**-vitamiinin varastomuodon eli kalsidiolin pitoisuutta veressä käytetään elimistön D-vitamiinitason mittarina. Oulun yliopistossa tehdyn tutkimuksen perusteella todettiin, että 90-luvulta 2010-luvulle aikuisten verikokeella mitatut kalsidiolitaset ovat nousseet keskimäärin 10,6 nanomoolia/litra. Myös D-vitamiinitasojen vuodenaikaisvaihtelu on tasoittunut seuranta-aikana. Niillä, joilla oli seurannan alkaessa matalimmat D-vitamiinitasot, tasot myös nousivat selkeimmin. Tämä korostaa D-vitamiinilisän merkitystä erityisesti hyvin matalien D-vitamiinitasojen ehkäisemisessä.

**D-vitamiinilisän käyttö ja D-vitamiinin lisäys maitotuotteisiin todettiin tutkimuksessa hyödyllisiksi toimenpiteiksi väestötasolla.** Näyttöä saatiin myös kalan syönnin hyödyistä suositusten mukaan, eli kahdesti viikossa.

Monet suomalaiset saavat kuitenkin edelleen liian vähän D-vitamiinia erityisesti pimeän talvikauden aikana, jolloin D-vitamiinia ei muodostu luonnostaan iholla kuten kesällä.

**Lähde:** Ikonen, H. et al. The determinants and longitudinal changes in vitamin D status in middle-age. Eur J Nutr (2021); <https://doi.org/10.1007/s00394-021-02606-z>



## Asiakasmaksulain muutokset

**U**udistetun asiakasmaksulain mukaan kunta tai kuntayhtymä saa periä asiakkaalta enintään 50,80 euron maksun, jos asiakas jättää ilman hyväksyttävää syytä ja ennalta peruuttamatta saapumatta varattuna aikana vastaanotolle tai asianomaiseen yksikköön. Tämä koskee esim. vastaanottoaikaa terveydenhuollon palveluihin tai sosiaali- tai terveydenhuollon lyhytaikaista hoito- tai asumispalvelupaikkaa.

Maksun saa periä yli 18-vuotiaalta asiakkaalta, jos sen perimistä ei pidetä kohtuuttomana. Lisäksi kunnan tai kuntayhtymän täytyy varauksen yhteydessä ilmoittaa mahdollisuudesta periä maksu sekä antaa ohjeet ajan tai paikan peruuttamiseksi ennalta. Tiedot maksun perimisestä sekä ajan tai paikan peruuttamisesta on annettava siten, että asiakas ymmärtää niiden sisällön.

Peruuttamatta jätetystä ajasta voidaan periä maksu myös silloin, jos palvelu on maksuton, kuten osteoporoosia sairastavien kertaluontoisissa ryhmätapaamisissa. On tärkeää varmistaa peruuttamiskäytännöt palvelun kuin palvelun kohdalla sekä toimia niiden mukaisesti ja mahdollisuuksien mukaan ennakoiden. Saapunut maksu voidaan myös peruuttaa, jos sen periminen todetaan kohtuuttomaksi (esim. yllättävän sairaalaan joutumisen vuoksi). Tällöin tulee ottaa yhteyttä laskun lähettäneeseen kyseessä olevan palvelun tarjoavaan tahoon.

Uudistetun asiakasmaksulain maksukatto laajenee koskemaan peruuttamatta jätetystä palvelusta perittävän maksun lisäksi suun terveydenhuoltoa, terapiaa, tilapäistä kotisairaanhoidoa ja tilapäistä kotisairaalahoitoa sekä tiettyjen etäpalveluiden



asiakasmaksuja. Jatkossa maksukatto kerryttävät myös asiakasmaksut, joiden suorittamiseen on myönnetty toimeentulotukea. Asiakasmaksua koskevasta laskusta tulee käydä ilmi, kerryttääkö maksu maksukatto.

Uudistus astuu voimaan 1.1.2022. Maksukatto on 683 € ja asiakkaan tulee edelleen itse seurata maksukaton täyttymistä.

### Lähteet:

- <https://stm.fi/asiakasmaksulain-uudistus>
- [www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920734](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920734)
- [www.finlex.fi/fi/esityksethe/2018/20180310](http://www.finlex.fi/fi/esityksethe/2018/20180310)

## Tupakointi kannattaa lopettaa, vaikka painonousi

**T**upakoinnin lopettamiseen usein yhdistetyn painonousun vaikutukset terveysriskeihin mietitytävät monia. Australiassa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin painonousun merkitystä terveydelle tupakoinnin lopettamisen jälkeen.

Tutkimuksen (16 663 henkilöä) mukaan tupakoinnin lopettaminen pienensi kuolemanriskiä riippumatta siitä, nousiko, laskiko vai pysyikö paino samassa.

Tärkeä havainto oli myös se, että tupakoinnin lopettamisen jälkeen tapahtunut painonousu ei kuitenkaan lisännyt riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen, syöpään eikä keuhkohtaumatautiin.



Tutkimuksen perusteella todettiin, että tupakoinnin lopettamisen hyödyt ylittivät selvästi painonousuun liittyvät haitat. Tupakoinnin lopettaminen on siis ensisijainen tavoite.

**Lähteet:** Potilaan Lääkärilehti 23.6.2021; Sahle BW ym. Weight gain after smoking cessation and risk of major chronic diseases and mortality. JAMA Netw Open 2021;4(4):e217044.

## Kaatumisissa tulleet nikamamurtumat tarvitsevat erityistä huomiota

**V**äitöstudium mukaan yleisin syy tapaturmaisille selkärankavammoille Pohjois-Suomessa oli kaatuminen, jota esiintyi etenkin yli 60-vuotiailla. Kaatuminen nikamamurtuman vammamekanismina lisäsi kuolemanriskiä merkittävästi verrattuna korkea-energiisiin vammamekanismeihin. Yli 65-vuotiailla kuolemanriski oli kolminkertainen. Tutkimuksen mukaan sen vuoksi tämä potilasryhmä tarvitsee erityishuomiota murtuman jälkeisessä hoidossa.

**Lähde:** Niemi-Nikkola, V. Spinal fractures and spinal cord injuries : incidence, epidemiological characteristics and survival (2021); <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526228105.pdf>



Kuva: Pexels

## Turvallinen asuinalue ikääntyneille

**Y**mpäristöministeriön ”Turvallinen asuinalue ikääntyneille” -selvityksessä tarkastellaan ikääntyneiden henkilöiden turvallisuutta asuinalueilla asumiseen ja turvallisuuteen liittyvien kansallisten ohjelmien ja -linjausten sekä tutkimuskirjallisuuden ja kyselyjen avulla.

Selvityksessä linjataan muun muassa, että turvallisuutta edistävät toimintatavat edellyttävät eri sektoreiden ja ammattiryhmien yhteistyötä sekä ikääntyneiden itsensä osallistamista.

Ikäkkäiden turvallisuutta ja turvallisuuden tunnetta asuinalueilla edistää liikkumisen turvallisuuden ja sosiaalisen turvallisuuden vahvistaminen, kun taas vaarojen, rajoitusten ja kieltojen korostaminen kaventaa turvallisuustyön mahdollisuuksia.

Kävelyolosuhteiden turvallisuus on tärkeää toimintakyvyn säilymiselle, vuorovaikutukselle muiden ihmisten kanssa ja itsenäiselle asioinnille. Yhteisöllisyys, asuinympäristön monipuolisuus ja sosiaalinen kontrolli mainitaan asuinalueen turvallisuutta lisäävinä tekijöinä. Vuorovaikutus naapureiden kanssa ja naapureilta saatava apu vahvistavat elämänhalua ja turvallisuuden tunnetta, ja yhteisöllisyys naapurustossa edistää myös avun saantia tarvittaes-

sa. Lisäksi ympäristön viihtyisyys, rauhallisuus ja siisteys ovat tärkeitä turvallisuuden tunteen kehittymisen kannalta.

Kuntien ikääntyneisiin kohdistuva turvallisuustyö on eri sektoreiden tiivistä yhteistyötä edellyttävää toimintaa ja ikääntyneiden turvallisuuden edistämiseen liittyvät tekijät tulee sisällyttää paikallisiin turvallisuussuunnitelmiin. Paikallisen turvallisuussuunnitelman olisi myös oltava johdonmukainen osa kunnan suunnittelun kokonaisuutta, missä turvallisuuteen vaikuttavat suunnitelmat linkittyvät keskenään.

Lisäksi turvallisuustyöhön tulee kehittää indikaattoreita, jotka ottavat huomioon ikääntyneiden turvallisuuden ja turvallisuuden tunteen keskeiset tekijät. Indikaattorien tulee kattaa fyysisen ympäristön terveellisyys ja esteettömyys, sosiaalisen ympäristön yhteisöllisyys, keskinäinen luottamus ja osallistumismahdollisuudet erilaiseen toimintaan ja vaikuttamiseen, palveluiden saavutettavuus sekä turvallisuuden tunteeseen liittyvät psyykkiset tekijät.

**Lähde:** Turvallinen asuinalue ikääntyneille. Ympäristöministeriön julkaisuja 2021:10.

## Miksi vaihdevuosisien aikana lihasmassa hupenee?

**V**aihdevuosiin liittyy useita fysiologisia muutoksia, joista yksi on lihasmassan ja -voiman väheneminen. Tämän on arveltu johtuvan muutoksista sekä lihaksen toiminnassa että lihassolujen määrässä.

Jyväskylän yliopistossa tehty tutkimus valottaa estrogeenin puutoksen vaikutuksia lihaksiin ja osoittaa, että estrogeenin puute vähensi useiden solukuolemaa säätelevien mikro-RNA -molekyylien määrää lihaksessa. Tämä puolestaan lisäsi solukuolemaa aiheuttavien proteiinien määrää.

Voima ja lihasmassa karttavat myös aikuisiällä, joten voimaharjoittelu kannattaa myös ja etenkin vaihdevuosi-ässä.

**Lähde:** Jyväskylän yliopiston tutkimus uutiset 12.02.2021 ja [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556521000425?via%3Dihub](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556521000425?via%3Dihub)



Kuva: Pexels



# Vaihdevuodet altistavat osteoporoosille

## Uusi potilasohje: Luuston terveys ja vaihdevuodet

### Tiivistelmä:

Naisilla riski saada osteoporoottinen murtuma on 40 % ja miehillä 14 %. Tämä selittyy sillä, että jo lähtökohtaisesti naisen luuston massa on yleensä miehen luuston massaa pienempi. Lisäksi naisilla vaihdevuosien tuoma estrogeenivajaus kiihdyttää luun menetystä ja täten altistaa osteoporoosille.

Vaihdevuosi-ikä jälkeen naisella luuntiheys pienenee 2 % ensimmäisten vuosien aikana. Viiden vuoden jälkeen luuntiheys pienenee 1 %:n vuodessa, jatkuen niin pitkään, että lopulta nainen menettää luun mineraalipitoisuudestaan lähes puolet 80-ikävuoteen mennessä.

### Vaihdevuodet osana elämää

Vaihdevuodet määritellään ajanjaksona, jolloin munasarjojen toiminta heikkenee ja lopulta loppuu kokonaan. Vaihdevuosissa munarakkuloiden määrä vähenee, ovulaatiot loppuvat ja estrogeenituotanto laskee. Yleisimpiä vaihdevuosioireita ovat niin kutsutut vasomotoriset oireet, joita ovat kuumat aallot ja siitä johtuva hikoilu, unihäiriöt, mielialamutokset sekä limakalvojen oheneminen. Estrogeenituotannon väheneminen aiheuttaa osalle naisista oireita jo useita vuosia ennen kuukautisten poisjäämistä.

Vaihdevuosi-ikässä ilman hormonihoitoa tulevia viimeisiä kuukautisia kutsutaan menopaussiksi. Menopaussin jälkeen luun hajoaminen kiihtyy ja osteoporoosiin sairastumisen riski suurenee.

Suomalaisilla naisilla menopaussi koetaan yleisimmin 45–55-ikävuosien välillä, keskimäärin 51-vuotiaana. Menopaussin alkaminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä, ja vaihteluväli saattaa olla jopa 40-ikävuodesta aina 60-vuotiaaksi asti. Naisilla pitkittynyt amenorrea eli kuukautisten tahaton poisjäänti ja vaihdevuosien alkaminen tavallista aikaisemmin, ennen 45 vuoden ikää ilman estrogeenihoitoa, ovat osteoporoosin merkittäviä riskitekijöitä.

### Estrogeenin vaikutus luuntiheyteen

Estrogeeni eli naishormoni on tärkeä vaihdevuosoireiden ilmenemiseen ja luun kuntoon vaikuttava tekijä. Estrogeenin tuotanto munasarjoista kiihtyy, kun tyttö saavuttaa murrosiän eli n. 11–17-vuotiaana. Estrogeenitasot pysyvät korkealla aina vaihdevuosiin saakka, jolloin sen tuotanto ensin hiippuu ja loppuu sitten kokonaan. Hedelmällisessä iässä estrogeenitason poikkeavaan laskuun voi vaikuttaa raskas urheilu, syömishäiriöt, autoimmuunisairaudet ja luonnollisesti ikääntyminen.

Estrogeenivajaus vilkastuttaa luun aineenvaihduntaa, jolloin luuta hajottavien solujen erilaistuminen lisääntyy ja luun hajoaminen kiihtyy. Tämä aiheuttaa epätasapainon luun muodostuksen ja hajoamisen välillä. Estrogeenihoidolla on luustoa suojaava vaikutus, sillä se vähentää vaihdevuosiin liittyvää luun haurastumista sekä pienentää luunmurtumariskia.

### Potilasohje osana opinnäytetyötä

Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat Henni Kuusisto, Anni Kytöja ja Janita Toukoma ovat luoneet opinnäytetyön toiminnallisenä osuutena potilasohjeen Luustoliitolle. Opinnäytetyön valintaan vaikutti tekijöiden oma mielenkiinto kyseisestä aiheesta. Opinnäytetyön aiheen kohdentamisessa ilmeni, että luuston hyvinvoinnista ja vaihdevuosista ei ole vielä paljoa tietoa. Teemaan kohdennettuja potilasohjeita ei myöskään ole vielä tuotettu.

Luuston terveys ja vaihdevuodet –potilasohje on osana sekundaarisen osteoporoosin potilasohjeiden kokoelmaa. Kokoelmaan on aiemmin ilmestynyt ohjeet tulehduksellisista suolistosairauksista, Alzheimerin taudista, diabeteksesta, nivelreumasta, keliakiasta ja glukokortikoidi-



-hoidon aiheuttamasta osteoporoosista. Uudessa potilasohjeessa käsitellään vaihdevuosien yhteyttä osteoporoosiin. Lisäksi potilasohje antaa vinkkejä, miten elämäntavoilla voidaan sairauden syntyä ennaltaehkäistä ja hoitaa. Uuden potilasohjeen voit tilata Luustoliiton verkkosivuilta materiaalipankista. Opinnäytetyö on luettavissa Theseuksessa.

TEKSTI: HENNI KUUSISTO,  
ANNI KYTÖJÄ JA  
JANITA TOUKOMAA

### Lähteet:

Peltonen, L. & Väisälä, L. (2020). Virtaa vaihdevuosiin. Otava.

Tiitinen, A. (2020). Esivaihdevuodet (premenopausi). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01118>

Tiitinen, A. (2020). Vaihdevuodet. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00179>

Tuppurainen, M. (2019). Naistentaudit ja synnytykset. Osteoporoosin määritelmä ja yleisyys. Duodecim oppiportti. Kustannus Oy Duodecim. Verkkodokumentti.

Tuppurainen, M. (2019). Naistentaudit ja synnytykset. Osteoporoosin syntymekanismi. Duodecim oppiportti. Kustannus Oy Duodecim. Verkkodokumentti.

Puhti. (2021). Estrogeeni on naishormoni, joka vaikuttaa koko kehoon. Puhti tietopaketti. <https://www.puhti.fi/tietopaketti/estrogeeni/>

Haastattelussa professori, ylilääkäri sekä Osteoporoosi Käypä hoito –suositusrhymän jäsen Marjo Tuppurainen, KYS

## Gynekologeilla on merkittävä rooli osteoporoosin hoidossa

**G**ynekologit ovat toimineet osteoporoosi airueina siinä vaiheessa, kun osteoporoosia ei vielä luokiteltu sairaudeksi. He olivat nostamassa osteoporoosia sairaudeksi, jota voidaan tutkia ja hoitaa. He ovat osteoporoosin osalta tärkeässä tehtävässä edelleen, sillä usein juuri gynekologi saattaa ehdottaa luuntiheysmittausta havaitessaan, että potilaalla on korkea osteoporoosin riski.

Miksi juuri gynekologi? Tästä ja postmenopausaalisesta osteoporoosista sekä osteoporoosin hoidon historiasta kertoo seuraavassa professori Marjo Tuppurainen.

**Lääkäreistä erityisesti gynekologit ovat aikoinaan olleet niitä, jotka ovat havainneet osteoporoosin ja ovat olleet tuomassa osteoporoosia omaksi sairaudekseen, jota voidaan tutkia ja hoitaa. Miksi näin?**

– Gynekologin vastaanotolla käydään tavallisesti läpi elintapoihin kuten tupakointiin, perussairauksiin ja muuhun elämään liittyviä asioita sekä määrätään tarvittaessa kalsium- ja D-vitamiinilisä. Gynekologin on luonnollista keskustella tällaisista asioista potilaan kanssa.

– Lisäksi potilaan suhde gynekologiin on usein pitkäaikainen. Näistä syistä johtuen gynekologit ovat alun perin havainneet osteoporoosin ja ovat siksi olleet aktiivisia asiassa. Kiinnostus potilaan terveydentilasta kokonaisuutena on sopinut gynekologeilla hyvin muuhun työhön. Se ei ole tehnyt työhön mitään erityistä lisää, vaan on ollut yksi työn keskeinen osa-alue.

**Mikä on postmenopausaalisien osteoporoosin perusmekanismi?**

– Postmenopausaaliin osteoporoosiin liittyy vaihdevuosien hormonitasojen lasku. Vaihdevuosien aikana hormonitasot laskevat munasarjojen lopettaessa toimintaansa. Sen normaaleina oireina ovat yleensä kuumat aallot, hikoilu ja inihäiriöt.

– Hormonitasojen laskiessa alkaa luun haurastuminen, jonka taustalla on munasarjojen toiminnan hiipumisesta aiheutuva estrogeenin puute. Kyseessä on siis luonnollinen estrogeenitason lasku. Niinpä siihen liittyvä luonnollinen hoito on hormoni-korvaushoidon eli estrogeenin käyttö.

– Toki jos potilaan munasarjat jostain syystä leikataan jonkun sairauden vuoksi pois jo tätä nuoremmalla iällä, eikä hänelle anneta hormoni-korvaushoitoa, saattaa luuntiheyden lasku olla hyvinkin nopeaa. Mutta tällöin kyseessä ei ole postmenopausaalinen osteoporoosi.

**Tiedustelimme osteoporoosin hyvän hoidon kyselyssämme (vastaajia lähes 1000), miten vastaajan osteoporoosi alun perin havaittiin. Mikäli henkilö oli vastannut, että osteoporoosiepäily oli herännyt muun hoidon yhteydessä, yleisimmin vastausten mukaan epäilyksen oli esittänyt gynekologi. Onko tämä sinulle yllätys?**

– Olen tosi tyytyväinen asiasta. Ei se tosin ole sinänsä mikään yllätys, sillä gynekologikuntaa on koulutettu havaitsemaan osteoporoosi.

**Kun potilas tulee gynekologin vastaanotolle, mitkä asiat ovat niitä, jotka yleensä herättävät gynekologin epäilemään osteoporoosin mahdollisuutta?**

– Yleensä vastaanotolle tuleva potilaat ja heidän elintapansa tunnetaan, sillä gynekologi kuuluu niihin ammattikuntiin, joissa asiakas tai potilassuhde on yleensä pysyviä – aivan kuten kampaajatkin. Lisäksi yleensä gynekologin vastaanotolla päästään helposti kiinni tämän tyyppiin asioihin. Jo siinä vaiheessa, kun uusi potilas tulee vastaanotolle ja on hyvin hoikka ja jos varsinkin haisee tupakalle, on osteoporoosin riski merkittävä, ja gynekologi osaa puuttua asiaan.

– Tai jos vaihdevuosi-ikässä oleva asiakas kertoo rannemurtumasta,



osaa gynekologi nostaa keskusteluun mahdollisen osteoporoosin riskin.

– Yleensä potilaat itsekin tuovat mahdollisen riskin esille, sillä gynekologien potilaat lukevat naistenlehtiä, joissa postmenopausaalista osteoporoosista kirjoitetaan ja lisäksi gynekologeilla säännöllisesti käyvät naiset ovat yleensä valveutuneita ja pitävät huolta terveydestään.

**Mikä on mielestäsi gynekologin rooli osteoporoosin ehkäisyssä, diagnosti-soinnissa ja hoidossa?**

– Mielestäni gynekologeilla on merkittävä rooli. Tapaamme potilaan hedelmällisen iän aikana useasti, jolloin tuomme esille ravitsemuksen ja huonojen elintapojen vaikutuksia. Kerromme esimerkiksi tupakoinnin aiheuttamista osteoporoosin riskeistä samalla, kun kerromme tupakoinnin lisäävän myös kohdunkaulansyövän riskiä. Puhumme myös ylipainosta ja siihen liittyvistä riskeistä.

– Koulutuksemme liittyy se, että osaamme kertoa vaihdevuosi-ikässä oleville potilaille kalsin ja D-vitamiinilisien käytöstä varsinkin, jos hormonihoito aloitetaan. Näistä puhutaan myös hyvin nuorille naisille ehkäisyyn liittyvillä käynneillä. Esimerkiksi nuorten keskuudessa saate-taan ihailla liiallista hoikkuutta, jolloin gynekologi voi kertoa sen tulevasta seurauksista. Gynekologit pitävät yllä tietoisuutta: asiat, joita tehdään nuorena, kantavat koko eliniän ajan.

– Lisäksi meidät on opetettu siihen, että jos potilaalla on selkeästi



osteoporoosin riskitekijöitä, lähettämme matalalla kynnyksellä luuntiheysmittaukseen.

- Toinen asia on taas se, että osteoporoosiin liittyvien hoitojen aloittamisessa on suuri ongelma. Ihmiset ovat huonoja aloittamaan lääkehoitoja.

- Harva gynekologi aloittaa potilaalleen luulääkehoitoa. Voisin arvella, että sen tekee ehkä vain joka kymmenes gynekologi. Lähinnä gynekologit määräävät hormonikorvaushoidon potilaan ollessa 50–60 vuoden iässä.

- Osteoporoosin seuranta kuuluu hoitosuosituksen mukaan puolestaan perusterveydenhuoltoon. On ikävä kuulla, että se on kyselyn mukaan hoidettu huonosti. Hoidon seuranta on yksi katkeamiskohta hoitoketjussa.

### **Miten hormonihoitojen rooli osteoporoosin lääkehoitona on sinun gynekologiaikanasi muuttunut?**

- Olen tehnyt tätä työtä reilut 30 vuotta. Suomessa on tunnustettu hormonihoito myönteinen teho luuhun kaiken aikaa, sen ovat tehneet myös erimerkiksi ortopedit ja sisätautilääkärit.

- Vuonna 2002, jolloin julkaistiin suuren kohun myötä hormonihoitojen aiheuttama kohonnut rintasyöpäriski, hormonihoitoon käyttö väheni radikaalisti. Silloin hormonihoitoista puhuttiin varovasti liittyen osteoporoosin estoon, eikä uskallettu myöntää, että hormonihoitoa kannattaa käyttää myös luuston terveyden turvaajana. Nyt suhtautuminen on parantunut huomattavasti kohun laskeuduttua.

- Suomen Menopausitutkimusseura ja Gynekologiyhdistys ovatkin tuoneet aktiivisesti esille hormonihoitoon käytön suositusta, sillä siitä on vahva tieto ja osaaminen 60 vuoden ajalta. Lisäksi samanaikaisesti tarjolla olevien osteoporoosilääkkeiden kirjo on vähentynyt, joten hormonihoitoon merkitys on noussut senkin vuoksi.

- Nykyisin suositellaan naisille 50–60 vuoden välillä hormonihoitoa yhtenä osteoporoosin hoitomuotona, jos sille ei ole estettä, ja vasta tämän jälkeen otetaan luulääkkeet käyttöön. Nykyisin myös suosituksessa on mukana estrogeeni, josta se oli pois 10–15 vuotta.

### **Hormonihoitoihin liitetään kohonnut rintasyövän riski. Onko hormonihoitoa käyttävien naisten syytä olla huolissaan?**

- Hormonihoitoa suositellaan käytettäväksi ennen kaikkea vaihdevuosioreisiin. Se on yleensä hormonihoitoon aloittava gynekologi, jonka pitää olla huolissaan, ei potilaan. Hänen pitää miettiä riskit, hyödyt ja haitat kyseisen potilaan kohdalta.

- On totta, että rintasyövän riski voi nousta – mutta viiden vuoden käytöllä tulee vain neljä ylimääräistä rintasyöpää 1 000 käyttäjää kohden. Ja kuitenkin hoidon avulla voidaan estää murtumia ja suojata luun kuntoa. On tärkeää, että potilas on hyvässä gynekologin seurannassa hormonihoitoajan ajan. Tällöin hoito ei lisää kuolleisuutta.

- Nyt on lisäksi tulossa markkinoille uusia lääkkeitä, jotka voivat ratkaista nykyistä tilannetta, sillä ne eivät lisää rintasyöpäriskiä.

### **Minkä verran yliopistokoulutuksessa gynekologiaa opiskeleville kerrotaan osteoporoosista? Onko se mielestäsi riittävä määrä?**

- Mielestäni määrä ei ole riittävä. Ongelmana on se, että osteoporoosi ei kuulu millekään erikoisalalle, vaan se on poikkitieteellinen asia. Nyt on vaikeaa koordinoita, minkä verran lääkäriopiskelijat ovat saaneet osteoporoosiin liittyvää koulutusta muiden kurssien aikana.

- Olisi hyvä, että opiskelijoille järjestettäisiin säännöllisesti poikkitieteellisiä seminaareja, joissa eri erikoisalojen asiantuntijat käyvät läpi eri näkökulmista osteoporoosiin liittyviä seikkoja. Meillä on Kuopiossa ollut tällaisia poikkitieteellisiä seminaareja, mutta viimeisimmästä on kulunut jo useita vuosia.

- Tällä hetkellä luulääkealan yrityksillä on tärkeä rooli lääkäreiden osteoporoosiin liittyvässä koulutuksessa, mutta yleensä koulutuksia on tarjolla vain silloin, kun jokin uusi lääke tulee markkinoille.

### **Olet ollut jo pitkään Suomen eturivin osteoporoosin asiantuntijoita ja olet ollut pitkään osteoporoosin hoitosuositusryhmän jäsen. Miten tiesi johti osteoporoosin pariin?**

- Meillä alkoi Kuopiossa vuonna 1989 osteoporoositutkimus. Olin silloin nuori, vastavalmistunut erikoistuva lääkäri, ja professori Seppo Saarikoski pyysi minua mukaan tutkimusryhmään ja laatimaan kyselylomaketta 14 000 naiselle.

- Tutkimusryhmässä olivat mukana myös epidemiologian professori Risto Honkanen ja kirurgian professori Esko Alhava, joka oli fyysikko Sakari Karjalaisen kanssa kehittänyt luuntiheysmittauslaitteistoa. Tiimi tuli toimeen hyvin keskenään, ja siitä lähti eteenpäin vielä tänäkin päivänä toiminnassa oleva tutkimus. Olen ollut mukana tässä tutkimuksessa nämä kaikki vuodet ja olen aikoinani väitellyt osana tätä tutkimusta osteoporoosin vaaratekijöistä.

- Näiden vuosien aikana osteoporoosista tuli sairaus, jota voidaan tutkia ja hoitaa ja markkinoille tuli ensimmäinen varsinainen luulääkehoito vuonna 1994.

- Tunnen Suomen osteoporoosin hoidon historian hyvin. Olin alle 30-vuotias nuori nainen ja juuri valmistunut lääkäri, kun purin tutkimuksemme kyselyn vastauksia kaksivuotias tyttö sylissäni. Tyttö käänsi sivuja ja minä koodasin.

### **Mitä Luustoliiton kannattaisi tehdä, jotta voisimme vahvistaa gynekologien roolia osana osteoporoosin hoitoketjua?**

- Luustoliitto on ennen kaikkea potilasjärjestö, jonka tulee olla potilaiden tukena. Olen saanut sen kuvan, että olette työssänne onnistuneet oikein hyvin viime vuosien aikana. Sellainen tunne on tullut, että kaikki tuntevat Luustoliiton ja liitto on saanut arvostetun aseman. Kun potilaat tulevat vastaanotolle, he kertovat käyneensä sivuillanne tai että ovat olleet muuten yhteydessä Luustoliittoon.

- Gynekologien sijaan suuri huoleni liittyy perusterveydenhuoltoon: miten siellä osattaisiin tunnistaa osteoporoosia sairastavat ja erityisesti se, miten huomattaisiin osteoporoosin riskissä olevat miehet.

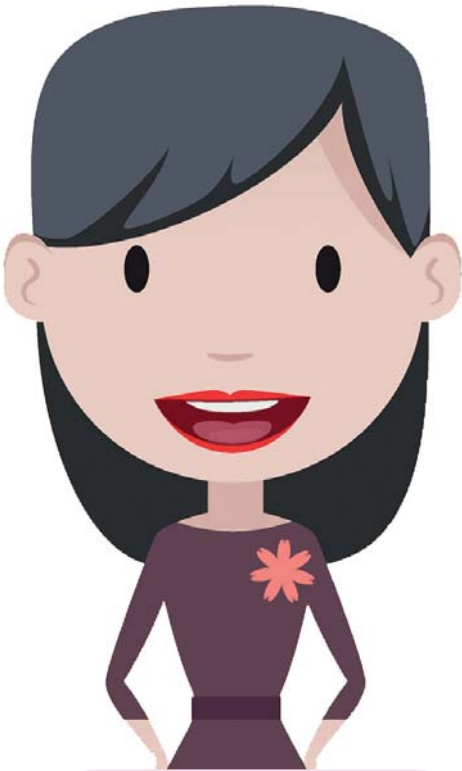
### **Mitä terveisiä haluat kertoa Luustotieto-lehden lukijoille?**

- Pysykää lujana!

TEKSTI: ANSA HOLM



# POTILASOHJE LUUSTON TERVEYS JA VAIHDEVUODET

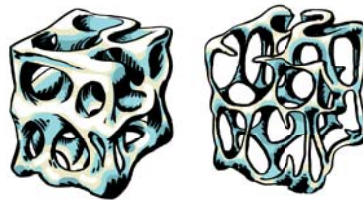


## Mikä on vaihdevuosien yhteys osteoporoosiin?

- Estrogeeni on yksi tärkeimmistä vaihdevuosisoireiden ja luuston terveyden yhteydessä puhuttavasta naishormonista.
- Estrogeenin on todettu korjaavan luun muodostumisen ja hajoamisen välistä epätasapainoa.
- Estrogeenin tuotanto tapahtuu munasarjoissa, mutta se vaikuttaa laajasti kaikkialla muuallakin elimistössä.
- Vaihdevuosien edetessä nainen kärsii estrogeenivajauksesta ja riski sairastua osteoporoosiin kasvaa luun hajoamisen kiihtyessä.
- Vaihdevuosien myötä arviolta jopa 40 %:lla 50 vuotta täyttäneistä naisista on riski sairastua osteoporoosiin.

## Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun lujuus on heikentynyt ja tämä altistaa murtumille. Suomessa todetaan noin 30 000–40 000 osteoporoottista murtumaa vuosittain. Osteoporoottisten luunmurtumien saaneilla on 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma verrattuna muuhun väestöön. Luun määrä kasvaa 20–30 vuoden ikään asti ja säilyy melko muuttumattomana noin 40 vuoden ikään asti. Sen jälkeen luun määrä pienenee. Naisilla osteoporoosi on yleisempää kuin miehillä, sillä naisen luuston massa on jo lähtökohtaisesti miehen luuston massaa pienempi ja vaihdevuosista johtuva estrogeenituotannon väheneminen nopeuttaa edelleen luun määrän menetystä.



Terve ja osteoporoottinen luu  
(Kuva: Ilmo Anundi)

## Vaihdevuodet osana elämää

Vaihdevuosilla tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin munasarjojen toiminta ja munarakkulojen vähenemisen myötä munasarjojen estrogeenituotanto loppuu kokonaan, jolloin sukukypsyä elämänjakso jää taakse.

Esivaihdevuosilla tarkoitetaan 5–10 vuoden ajanjaksoa, jolloin hormonitoiminta vähenee ja kuukautiset muuttuvat epäsäännöllisiksi. Kuukautiskierto saattaa lyhentyä ja kuukautisvuodon määrä voi vaihdella kuukaudesta toiseen.

Yleisimpiä vaihdevuosisoireita ovat kuumat aallot ja siitä johtuva hikoilu, unihäiriöt, mielialan vaihtelut, nivelkivut sekä limakalvojen oheneminen. Keskimääräinen kuukautisten loppumisikä eli menopausi-ikä on 51 vuotta. Menopausi-ikä voi kuitenkin vaihdella 40–60 -ikävuoden välillä.

Vaihdevuosien jälkeistä aikaa kutsutaan postmenopausiksi. Hormonitoiminnan vaihtelu ja vaihdevuosisoireet voivat jatkua vielä muutaman vuoden ajan, mutta ne ovat jo helpottaneet. Postmenopausaalaisella naisella estrogeenivajaus lisää riskiä sairastua useisiin sairauksiin, kuten osteoporoosiin ja sydän- ja verisuonitauteihin. Sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito on tässä vaiheessa tärkeää.



# OSTEOPOROOSIN EHKÄISY JA ITSEHOITO NAISEN ELÄMÄNKAARELLA

## Luuston terveyttä edistävät ruokavalinnat



Monipuolisella ja terveellisellä ruokavaliolla on tärkeä merkitys osteoporoosin ennaltaehkäisyssä. Monipuolisella ja säännöllisellä ruokailulla voit ehkäistä vajaaravitsemustilaa, joka on haitallisempaa kuin ylipaino ikääntyessä.

## Kalsium ja D- vitamiini tehostavat estrogeenin vaikutusta



Kalsium on luuston tärkeä rakennusaine. Osteoporoosin riskin kasvaessa tai sitä sairastavalla, suositeltu annos kalsiumia on 1–1,5 g päivässä. Kalsiumin tärkeimpiä lähteitä ovat maitotuotteet. Lasillisesta maidosta, piimästä tai muutamasta juustosiivusta, saat 0,25 g kalsiumia. Internetistä löydät paljon erilaisia kalsiumlaskureita, joiden avulla voit laskea päivittäisen kalsiumin saantisi.

D-vitamiinia tarvitaan turvaamaan kalsiumin imeytymistä suolesta. D-vitamiini on tärkeä rasvaliukoinen vitamiini, joka edistää luuston terveyttä sekä vahvistaa elimistön immuunipuolustusta. Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat kala ja kananmuna sekä maitotuotteet ja ravintorasvat, joihin on lisätty D-vitamiinia. Osteoporoosia sairastaville lääkäri suunnittelee yksilöllisen, luuston hyvinvointia vahvistavan D-vitamiiniannostuksen.

## Liikunta vahvistaa luita ja lievittää vaihdevuosisoireita



Säännöllinen liikunta ylläpitää vahvaa luustoa aikuisiässä ja hidastaa luuston haurastumista ikääntyessä. Monipuolisella ja säännöllisellä liikunnalla ehkäiset myös kaatumisriskiä, sillä se vahvistaa lihaskuntoa, parantaa tasapainoa sekä koordinaatiokykyä. Lihaskuntoharjoittelua tulisi harrastaa 2–3 kertaa viikossa ja reipasta kestävyysliikuntaa tulisi suosia päivittäin noin 30 minuutin ajan. Lisäksi suositellaan säännöllisesti tasapainoa kehittävää harjoittelua. Muistathan liikkua aina oman jaksamisesi mukaisesti.

## Tupakka ja alkoholi hidastavat luun muodostumista



Tupakointi ja runsas alkoholin käyttö lisäävät riskiä sairastua osteoporoosiin. Tupakoivilla ihmisillä luumassa on pienempi verrattaessa ihmisiin, jotka eivät tupakoi. Runsa alkoholin käyttö puolestaan lisää kaatumisriskiä monesti vajaaravitsemuksen takia. Valmistaudu muutokseen ja ota askel kohti terveellisempää elämää. Terveystieteiden ammattilaisilta saat apua ja tukea tupakoinnin lopettamiseen ja alkoholin kohtuulliseen käyttöön.

## Luuston lujuutta estrogeenistä



Vaihdevuosien hormonihoitoon todistettu terveyshyöty on sen luuta suojaava vaikutus. Hormonihoitoa käyttävällä naisella murtumariski on pienentynyt noin 20–40 %. Tämän vuoksi hormonihoito on suositeltavaa aloittaa paitsi vaihdevuosisoireiden hoitoon, myös murtumien estoon alle 60-vuotiaille, edellyttäen, ettei hoidolle ole vasta-aiheita. Estrogeenihormoni vaikuttaa murtumien riskitekijöihin lisäämällä lihasvoimaa ja tämän ansiosta se ehkäisee myös kaatumisia. Lisäksi osteoporoosin hoitoon voidaan käyttää erilaisia luulääkityksiä, joilla ei kuitenkaan ole varsinaista yhteyttä vaihdevuosisoireisiin. Ne kuitenkin hoitavat osteoporoosia tehokkaasti omahoidon rinnalla. Päätöksen lääkityksen aloituksesta ja sen kartoittamisesta tekee aina lääkäri yhteisymmärryksessä potilaansa kanssa.

Luustoliiton kotisivuilta löydät osteoporoosin itsehoitopolun, josta saat vertaistukea ja lisätietoa osteoporoosista. [luustoliitto.fi/itsehoito](https://luustoliitto.fi/itsehoito)



### Lähteet:

Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus. (8.12.2020). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen, Suomen Gynekologiyhdistyksen ja Suomen Geriatri ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi24065>

Mustajoki, P. (2021). Osteoporoosi (luukato). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00053>

Schwab, U. (2021). Tietoa potilaalle: Osteoporoosi ja ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01282>

Tuppurainen, M. (2019). Naistentaudit ja synnytykset. Osteoporoosin määrittely ja yleisyys. Duodecim oppiportti. Kustannus Oy Duodecim. Verkodokumentti.

Tiitinen, A. (2020). Esivaihdevuodet (premenopaussi). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01118/esivaihdevuodet-premenopaussi>

Tiitinen, A. (2020). Vaihdevuodet. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00179>

UKK-instituutti. (2020). Luuston lujuus. <https://ukkstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/luuston-lujuus/>

Potilasohje on tuotettu osana Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusta, sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyönä, 2021. Tekijöinä olivat Kuusisto, H., Kytöoja, A. & Toukoma, J. Asiantuntijana toimi naisten tautien- ja synnytysten erikoislääkäri, professori sekä Osteoporoosi Käypä hoito-suositusryhmän jäsen Marjo Tuppurainen, KYS.

# Tulehduksellinen suolistosairaus voi haurastuttaa luustoa

*Tulehdukselliset suolistosairaudet (Inflammatory Bowel Disease eli IBD), joita ovat haavainen paksusuolentulehdus ja Crohnin tauti, ovat lisääntyneet Suomessa erittäin voimakkaasti viime vuosikymmeninä. Tulehduksellisiin suolistosairauksiin liittyy liitännäissairauksia, joista yksi yleisimmistä on osteoporoosi. Kysyimme tulehduksellisten suolistosairauksien ja osteoporoosin yhteydestä lisää **emeritusprofessori Martti Färkkilältä**, joka toimii Helsingin yliopistossa ja HUS:in Vatsakeskuksessa tutkijana.*



**S**uomessa oli vuonna 2020 noin 54 000 IBD-diagnoosin saanutta potilasta. Uusia tautitapauksia todetaan vuosittain noin 2000. Tulehdukselliset suolistosairaudet ovat kroonisia ja uusiutuvia sairauksia, joiden syntymekanismiin ajatellaan liittyvän ympäristö- ja ravintotekijöiden lisäksi suolistobakteerit sekä geneettinen alttius. Martti Färkkilä toteaa kuitenkin, ettei usko lisääntyneiden tapausten olevan geneettisten muutosten seurausta, vaan todennäköisesti kyse on ympäristömme, ravitsemuksemme ja mikrobiston muutoksesta.

Haavainen paksusuolentulehdus sijaitsee nimensä mukaan paksusuollessa. Tulehdus alkaa useimmiten peräsuolesta ja rajoittuu limakalvoille. Crohnin tauti voi taas ilmetä missä tahansa ruuansulatuskanavan osassa, tulehdus on jaksottaista ja voi ulottua läpi suolen koko seinämän. IBD-tautien diagnosoimiseen käytetään tähystystä. Ensisijainen hoito on läkehoito, mutta vaikeammissa tautimuodoissa turvaudutaan leikkaukseen.

IBD:tä sairastavien sairastuminen osteoporoosiin vaihtelee runsaasti erilaisten tutkimusten mukaan. On haasteellista sanoa tarkkaa prosenttilukua osteoporoosiin sairastuvista, sillä se riippuu siitä, minkälainen kohdejoukko IBD-potilaista otetaan tarkasteluun. Jos tutkimus tehdään väestöpohjaisena ja tarkastellaan esimerkiksi koliittipotilaita (eli haavaista paksusuolentulehdusta sairastavia eli ulcerosa-potilaita), niin tulos voi yllättää.

● IBD-potilaista 2/3 on koliittipotilaita ja näistä puolella on proktiitti eli pelkästään peräsuolen alueelle rajoittuva tulehdus. Proktiittia sairastavilla osteoporoosi on poikkeuksellista, koska tauti on rajoittunut ja pitkäaikainen kortikosteroidihoito on harvoin tarpeen.

● Jos tarkasteluun otetaan toinen ääripää eli sairaalahoidossa ja seurannassa olevat Crohn-potilaat, joilla on toistuvia steroidikuureja ja imeytymishäiriöitä, osteoporoosin esiintyvyys voi vaihdella, hyvin läheltä nollatasoa reilusti yli viiteenkymmenen prosenttiin.

● Jos tarkasteluun otetaan aktiivista koliittia (haavainen paksusuolentulehdus) sairastava potilas, joka syö ensimmäisenä vuonna useita steroidikuureja, niin hänen luustonsa on todennäköisimmin haurastunut. Hänellä on vähintäänkin osteopenia ja mahdollisesti ohimenevästi osteoporoosi. Toisaalta muutaman vuoden kuluttua osteopenia tai osteoporoosi saattaa olla korjaantunut, kun steroidihoito ei ole enää käytössä tulehduksen rauhoituttua.

Yllä olevan perusteella Färkkilä toteaaakin, että on hankalaa ilmoittaa mitään yksittäistä prosenttilukua IBD:tä sairastavien riskistä sairastua osteoporoosiin. Liitännäissairauteen sairastuminen on täysin riippuvainen siitä, millaista kohderyhmää tarkastellaan ja mitä riskitekijöitä tällä kohdejoukolla on.

**Suurin riski luuston haurastumiseen liittyy kroonisesti aktiiviseen IBD-sairauteen** (tulehdukseen), pitkiin steroidihoitoihin ja suolistosairauksiin liittyviin imeytymishäiriöihin, joko suoliresektioiden (eli jonkin suolen osan poistamisen) tai laaja-alaisen tulehdusmuutosten seurauksena. Imeytymishäiriö on usein seurausta tulehtuneesta limakalvosta, ohutsuolen ahtaumista (striktuureista) ja niihin liittyvästä bakteeriylikasvusta ja niiden aiheuttamasta ripulista tai suolikirurgiasta, jossa suolta on jouduttu lyhentämään.

Tulehduksellisen suolistosairauden aktiivivaiheessa sytokiinitasot (proteiinirakenteinen solujen välittäjäaine) lisääntyvät lisäten luuta syövien solujen aktiiviteettia ja tätä kautta osteoporoosin riskiä. Tulehduksellisten suolistosairauksien remissiovaiheessa myös sytokiinitasot laskevat.

Riski kasvaa edelleen, jos henkilöllä on muita luuston kuntoon vaikuttavia riskitekijöitä, kuten tupakointi, vähäinen liikunta tai korkea ikä. Meillä Suomessa on paljon, noin 54 000 Kelan erityiskorvausta saavaa, IBD-potilasta. Potilaista osa on jo iäkkäitä – ja kaikkihan me ikäännyimme –, joten tällöin myös osteoporoosiriski kasvaa. Tämä kohderyhmä tulee huomioida, vaikka iso osa näistä IBD-potilaista on tietysti sairastuessaan hyvin nuoria.

Nuorena osteoporoosin riski ei ole niin suuri, mutta toki nuorissakin on erityisryhmä: ne, jotka ovat jo lapsena sairastuneet tulehdukselliseen suolistosairauteen. He ovat erityisen suuressa riskissä sairastua osteo-

poroosiin tulehduksellisen suolistosairauden vaikuttaessa elimistössä siinä vaiheessa, kun luumassan pitäisi vielä kertyä ja vahvistua. Aktiivisen, tulehduksellisen suolistosairauden aikana luumassaa ei kerry riittävästi, eikä luusto pääse vahvistumaan riittävästi.

Korkean osteoporoosin riskiryhmään kuuluvat ne, joilla on Crohnin tauti ja jotka ovat alipainoisia. Krooninen tulehdus saattaa heikentää ravinnon hyväksikäyttöä ja heillä saatetaan olla laaja-alainen suolistosairaus, joka johtaa rasvojen imeytymishäiriöön ja sitä kautta myös tietyistä D-vitamiinin imeytymishäiriöön. Tähän kohderyhmään tulisi kiinnittää aivan erityistä huomiota ja heidän hoitosuunnitelmaansa ja sairauden seurantaan tulisi ehdottomasti kuulua myös luuntiheysmittaus.

Laaja-alaiset suoliresektiot, laaja-alainen ohutsuolen Crohnin tauti ja taudin aktiivisuus ovat niitä tekijöitä, jotka merkittävästi lisäävät osteoporoosin riskiä. Färkkilä korostaakin, että tälle kohderyhmälle pitäisi ehdottomasti tehdä luuntiheysmittaus osana hoidon seurantaan ja motivoida potilasta tekemään myös luustolle ystävällisiä valintoja omassa arjessaan. Tämän kohderyhmän kanssa tulisi harkita myös luulääkehoitoa.

## Hoito ja seuranta

Tulehduksellisissa suolistosairauksissa kaikkein tärkeintä on remission eli rauhallisen vaiheen saavuttaminen. Tällöin potilaan oireet helpottuvat ja elämänlaatu paranee. Samalla myös liitännäissairauksien kuten osteoporoosin riski on pienempi.

Jos henkilöllä ei ole samanaikaisesti muita osteoporoosin riskitekijöitä ja jos suolistosairaus on remissiossa (eli sairaus on rauhallinen tai oireeton), eikä ole imeytymishäiriöitä aiheuttavia suoliresektiota (tai jos niitä on, niin on huolehdittu riittävästä D-vitamiinin ja kalsiumin saannista), niin riski osteoporoosiin on hyvin vähäinen.

Erityishuomiota voisi kiinnittää myös IBD:tä sairastavien naisten osteoporoosirisktiin, kun naiset ohittavat vaihdevuodet. Tällöin on viimeistään syytä tarkastella tilannetta yleisellä tasolla. Tällöin moni heistä on voinut

jo pitkään sairastaa IBD:tä. Jos tauti on kuitenkin ollut pitkään remissiossa (hoitotasapainossa, rauhallinen), niin heidän riskinsä ei paljoa poikkea muusta väestöstä.

Terveydenhuollon ammattilaisille luuston terveys tulee useimmiten mieleen, kun aloitetaan steroidihoidot (glukokortikoidit), mutta systemaattista luuston kunnon kartoitusta ei aina tehdä IBD-potilaille. Aika harvalle IBD-potilaalle tehdään DXA-mittaus ja FRAX-murtumariskilaskurissa ei ole tulehduksellisia suolistosairauksia mukana, vaikka siellä on mainittu esimerkiksi reuma. IBD:n huomiointi FRAX-murtumariskilaskurissa voisi auttaa terveydenhuollon ammattilaista kohdentamaan DXA-mittauksia myös tulehduksellista suolistosairautta sairastaville potilaille. Luuston terveydestä huolehtiminen pitäisi kuulua myös ensitiedon ohjeistamiseen.

Färkkilän mukaan IBD-potilaan kohtaavan ammattilaisen tulisi huomioida myös luustoon vaikuttavat sekä yleiset että tautispesifiset riskitekijät. Yleensä esitetiin rekisteröidään esimerkiksi tupakointi, mutta ei systemaattisesti muita osteoporoosin riskitekijöitä, kuten esimerkiksi sukuhistoriaa tai aiempia murtumia.

Kaikille IBD:tä sairastaville suositellaan, kahdestakin syystä, D-vitamiinilisää. Ensinnäkin tutkimusten perusteella näyttää siltä, että matala D-vitamiinitaso liittyy aktiiviseen tulehdukseen. D-vitamiini rauhoittaa tulehdusta (anti-inflammatorinen) ja lisäksi on epidemiologista näyttöä siitä, että matalat D-vitamiinitasot jopa altistavat IBD:lle. Niinpä Färkkilän mukaan on perusteltua, että IBD-potilaat käyttäisivät D-vitamiinilisää sen lisäksi, että riittävä D-vitamiinin saanti on tärkeää myös luuston terveydelle.

D-vitamiinitason mittauksesta on keskusteltu paljon. Färkkilän mukaan mittauksia pidetään suhteellisen kalliina ja lisäksi valtaosalla suomalaisista on matala D-vitamiinitaso. Färkkilä suosittelee D-vitamiinilisän käytön aloittamista suoraan ilman mittauksia. IBD-potilaille Färkkilä suosittelee vähintään 20 mikrogrammaa per vuorokausi ravinnosta saatavan D-vitamiinin lisäksi. Yleinen suositushan on aikuisilla 10 mikrogrammaa

ja iäkkäillä 20 mikrogrammaa lisänä vuorokaudessa ympäri vuoden.

IBD-potilaan hoitopolussa olisi hyvä huomioida myös IBD-sairaudesta riippumattomat, luustoa vahvistavat tekijät ja osteoporoosin ehkäisykeinot eli monipuolinen, säännöllinen liikkuminen ja terveellinen, mahdollisimman monipuolinen ravitsemus. Lisäksi tupakointi tulisi lopettaa ja alkoholin käytön tulisi olla kohtuullista.

Terveydenhuollon henkilöstön on hyvä seurata ja selvittää luuston kuntoa erityisesti aktiivisen taudin eri vaiheissa ja havahtua viimeistään silloin, jos IBD-potilaalle tulee murtuma, vaikka siinä olisi traumakin taustalla. Toki sairastava voi itsekin puuttua tilanteeseen. Tällöin viimeistään pitäisi ottaa käyttöön D-vitamiinilisä. Lisätietoa luustosta ja osteoporoosista löydät Suomen Luustoliitto ry:n verkkosivuilta luustoliitto.fi ja tulehduksellisista suolistosairauksista IBD ja muut suolistosairaudet ry:n verkkosivuilta ibd.fi.

TEKSTI: TIINA KURONEN

### Lähteitä:

Osteoporoosi Käypä hoito -suositus | Julkaistu: 08.12.2020 |

IBD ja muut suolistosairaudet ry. (n.d.). Suolistosairaudet. <https://ibd.fi/tietoa-sairauksista/>

Kolho, K.-L. & Färkkilä, M. (2017). Tulehdukselliset suolistosairaudet – mikä vialla? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 133(18), 1701–1709. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/302362/duo14274.pdf?sequence=1>

Bravenboer N, Oostlander AE, van Bodegraven AA. Bone loss in patients with inflammatory bowel disease: cause, detection and treatment. Curr Opin Gastroenterol. 2021 Mar 1;37(2):128–134

Mirza, F., & Canalis, E. (2015). Management of endocrine disease: Secondary osteoporosis: pathophysiology and management. European Journal of Endocrinology, 173(3), R131–R151. <https://doi.org/10.1530/EJE-15-0118>

Ratajczak, A. E., Rychter, A. M., Zawada, A., Dobrowolska, A., & Krela-Kamińska, I. (2020). Nutrients in the prevention of osteoporosis in patients with inflammatory bowel diseases. Nutrients, 12(6), 1702. <https://doi.org/10.3390/nu12061702>

Sipponen, T., Färkkilä, M. & Lepistö, A. (2018). Tulehdukselliset suolistosairaudet. Teoksessa Färkkilä, M., Heikkinen, M., Isoniemi, H. & Puolakkainen, P. (toim.), Gastroenterologia ja hepatologia (ss. 503–554). Kustannus Oy Duodecim.



# Osteoporoosin hyvän hoidon kyselyn vastauksista vankka pohja liiton vaikuttamistoimintaan

*Luustoliitto lähetti alkukesällä hyvän hoidon kyselyn sähköpostitse ja kirjeitse jäsenilleen sekä jakoi kyselylinkkiä sosiaalisen median kautta. Kysely osoitti tarpeellisuutensa, sillä siihen vastasi liki 1 000 henkilöä. Nyt liiton tarkoituksena on pohjustaa oma vaikuttamistoimintansa kyselyn vastauksille. Kyseessä on arvokas aineisto, jonka avulla on tavoitteena saada muutos aikaan.*

## Taustaa

Pienentynyt luuntiheys (osteopenia tai osteoporoosi) on noin 44 %:lla 65 vuotaa täyttäneistä. Se on vuosittain jopa 40 000 murtuman osasyynä. Osteoporoottisen murtuman saaneella on 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma. Murtumien ilmaantuvuus kasvaa eksponentiaalisesti ikääntymisen myötä, joka on hyvä huomioida väestön ikääntyessä.

Lääkäriseura Duodecim on laatinut osteoporoosin hoidosta tutkittuun tietoon ja riittävään näyttöön perustuvan hoitosuosituksen, jonka viimeisin päivitys on viime vuoden lopulta. Hoitosuositus sisältää koko osteoporoosin hoidon ketjun ennaltaehkäisystä osteoporoosin tunnistamiseen ja diagnostiikkiin sekä hoitoon ja hoidon tehon seurantaan ja kuntoutukseen asti.

Osteoporoosin hoito kannattaa, sillä se vähentää murtumariskiä 6–12 kuukauden kuluessa 50–80 %:lla. Osteoporoosi hoitosuosituksen mukaan ”... jokaisen murtumapotilaan osalta on mietittävä osteoporoosin mahdollisuutta, ja sitä epäiltäessä potilas tulee ohjata osteoporoosin jatkoselvittelyyn ja hoitoon. Alueelliset osteoporoosin hoitomallit ovat osoittautuneet toimiviksi, ja useita sellaisia on julkaistu Terveystieteissä”.

## Potilaiden näkökulma

Luustoliitolla oli alkukesästä Osteoporoosin hyvän hoidon kysely, joka pohjautui osteoporoosin hoitosuositukseen. Kysely lähetettiin jäsenille joko sähköisesti tai paperiversiona. Lisäksi siihen pystyi vastaamaan sosiaalisen median kautta. Kyselyyn vastasi huikeat lähes 1 000 henkilöä (N=992). Tässä joitain nostoja vastausten yhteenvedosta:

- Vain 63 %:lle kerrottiin, mitä osteoporoosi tai osteopenia tarkoittavat
- Vain 42 %:lla selvitetiin syitä osteoporoosin tai osteopenian taustalla
- Vain 37 % sai ohjausta omahoitoon.

Kyselyvastausten aineisto analysoitiin Taloustutkimus Oy:ssä, jossa sille tehtiin ristiintaulukointi sairaanhoitopiireittäin ja t-analyysi. Haasteelliseksi sairaanhoitopiiritäisen analyysin teki se, että näinkään suuresta aineistosta kaikista Suomen 20 sairaanhoitopiireistä (pl. Ahvenanmaa) ei saatu riittävästi vastauksia tilastollisesti merkittävien erojen löytämiseksi. Mutta kaikesta huolimatta joidenkin muuttujien ja sairaanhoitopiirien osalta tämä onnistui.

## Vastaajista vain 42 %:lla selvitetiin syitä osteoporoosin taustalla.

Kyselyvastausten mukaan osteoporoosin hoito saattaa toteutua joidenkin henkilöiden osalta hienosti, kouluarvosanalla ilmaistuna useampikin vastaaja oli antanut numeron kymmenen. Toisaalta osalle potilaista tilanne on hyvin huono. Esimerkiksi useampi henkilö kertoi avoimessa vastauksessa, että luuntiheysmittauksen jälkeen ainoa hoito oli ollut tekstiviesti tai soitto terveydenhuollosta, jossa oli ilmoitettu diagnoosi ja kehoitettu hakemaan lääke apteekista. Tällöin kukaan ei ole kertonut potilaalle, mikä on osteoporoosi, mikä on mahdollisesti osteoporoosin taustasyynä ja miten osteoporoosi on

## Keskimäärin joka neljäs diagnoosi on tehty murtuman jälkeen.

syytä huomioida omassa arjessaan, mm. ravitsemuksessa ja liikunnassa – hoidon tehon seurannasta puhumattakaan.

Kaikkiaan kyselyn tulosten osalta voidaan yleisesti sanoa, että tilanteet vaihtelivat sairaanhoitopiireittäin ja myös yksilöllisesti suurestikin. Tästä huolimatta kyselyn tuloksista on löydettävissä tärkeitä linjoja, jotka toimivat jatkossa tärkeänä liiton vaikuttamistoimien perustana ja suuntana.

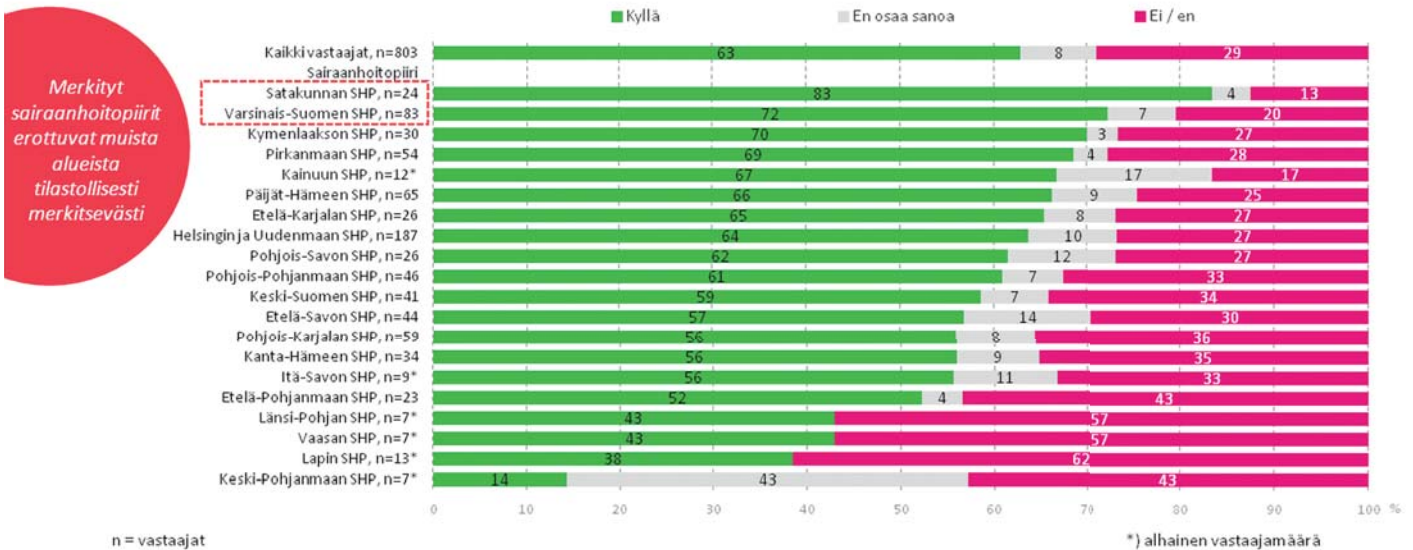
## Sairanhoitopiireissä on eroja

Yleisimmin osteopenia tai osteoporoosi todetaan niissä tilanteissa, joissa luuston kunto on tutkittu murtuman jälkeen (24 %). Murtuman jälkeen osteopenia tai osteoporoosi on todettu keskimääräistä useammin Satakunnassa (55 %), Kymenlaaksossa (45 %) ja Pohjois-Pohjanmaalla (36 %).

Toiseksi yleisintä on, että vastaa- ja on mennyt muun sairauden vuoksi vastaanotolle, jolloin ammattilaiselle on herännyt epäily luuston kunnosta ja asia on tutkittu sen jälkeen (17 %). Lisäksi osa vastaajista kertoo, että he ovat itse pyytäneet asian selvittämistä, kun heille on selvinnyt osteoporoosiin liittyvät riskitekijät (12 %). Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä oma-aloitteisuutta asian selvittämiseen on keskimääräistä enemmän (25 %).

Kun osteopenia tai osteoporoosi todetaan, sen merkitys kerrotaan noin kolmelle viidestä diagnoosin saaneesta (63 %). Satakunnassa (83 %) ja Varsinais-Suomessa (72 %) merkitys kerrotaan keskimääräistä useammin. Noin kahdella viidestä vastaajasta selvitetiin syitä osteopenian tai osteoporoosin taustalla (42 %). Taustasyitä selvitetiin keskimääräistä useammin Pirkanmaalla (60 %).

## Kun sinulla todettiin osteopenia tai osteoporoosi, niin... Kertoiko joku sinulle mitä osteopenia tai osteoporoosi tarkoittaa?



1 27.8.2021 25163 Suomen Luustoliitto ry\_Ple

Elintapaohjauksessa korostuvat ainakin kolmella viidestä ohjauskalسيومin saannin turvaamiseen (66 %), D-vitamiinitason mittausta (63 %) ja saannin turvaamisen ohjeistus (61 %) ja tupakointiin liittyvä keskustelu (60 %). Myös päihteiden käytöstä kysyttiin lähes puolelta (46 %).

Sen sijaan liikuntaan liittyvä ohjaus (35 %), proteiinin saannin ohjeistus (27 %) ja kaatumisen ehkäisy ohjaus (24 %) jäävät suurella osalla vähemmälle huomiolle. Kymenlaaksossa (63 %/52 %) ja Varsinais-Suomessa (49 %/34 %) annetaan keskimääräistä useammin ohjausta liikuntaan ja kaatumisen ehkäisemiseen.

Vain 32 % vastaajista oli ohjattu hammastarkastukseen ennen luuläkehoidon aloittamista. Tämän osalta Kymenlaakso (54 %) ja Pohjois-Pohjanmaa (47 %) erottuvat positiivisesti muista sairaanhoitopiireistä. Sen sijaan suun terveyteen kiinnitettiin kaikkein vähiten huomiota Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella (24 %). Vastausten mukaan hoidon vaikuttavuutta seurataan alle joka toisen sairaanhoitopiirin alueella (43 %). Seurataan tehdään keskimääräistä useammin Varsinais-Suomessa (58 %).

Hoitosuunnitelma on tehty vain 28 prosentille eli reilulle neljännekselle kaikista vastaajista. Varsinais-Suomi

erottuu muista sairaanhoitopiireistä, joskin sielläkin hoitosuunnitelma tehdään vain 38 prosentille.

Kouluarvosanoilla 4–10 arvostelluna vastaajat antoivat hoidon eri osaluille arvosanaksi yleisesti keskimäärin numeron välillä 6 ja 7. Joka viides vastaaja antoi numeron 4 (= heikko) saamalleen ohjaukselle itsensä hoitamiseen sekä hoidon tehon seurannalle.

### Kysely sairaanhoitopiireille

Jotta saisimme mahdollisimman kattavan kuvan Suomen osteoporoosin hoidon tilanteesta julkisessa terveydenhuollossa, tiedustelimme myös sairaanhoitopiireiltä sähköisellä kyselyllä osteoporoosin hoidon toteutuksesta. Kyselyn lähetekirjeissä kerroimme liiton potilaille suunnatun kyselymme yleisistä tuloksista sekä esittelimme muutaman keskeisen potilaan näkökulmasta kerrotun osteoporoosin hoidon haasteen kunkin sairaanhoitopiirin osalta. Vastausaika on syyskuun loppuun.

Olemme laatimassa Luustoliiton hyvän hoidon kyselyn pohjalta raporttia, jonka julkaisemme Luustoviikolla.

Raportin sisältöä tulemme levittämään päättäjille ja virkamiehille osana liiton vaikuttamistoimintaa. Lisäksi olemme kirjoittamassa yhdessä asiasta kiinnostuneiden yhdistysten kanssa yleisönosastokirjoituksia viimevuotiseen tapaan, samoin Luustoviikolla.

Lämmin kiitos kaikille kyselyyn vastanneille! Kyselyaineisto antoi tärkeitä eväät ja suunnan liiton vaikuttamistoimintaan.

TEKSTI: ANSA HOLM

#### Lähteet:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim (2020). Osteoporoosi Käypä hoito.

Suomen Luustoliitto ry (2021). Hyvän hoidon kysely. Yhteenveto.

Taloustutkimus Oy (2021). Suomen Luustoliitto ry Hyvän hoidon kysely. Tutkimusraportti. Petra Lehmuskunnas.



## En ole yksin – meitä on paljon

**Vertaistoiminta voimaannuttaa ja ilahduttaa arjessa!**

**S**yksyinen tervehdys teille Luustotiedon lukijat, osteopenian tai osteoporoosin kanssa kuljijat ja yhdistysten aktiivit. Elämä ja arki yhdistyksissä on jatkunut edelleen poikkeuksellisissa olosuhteissa tänä syksynä. Koronarajoitukset ja pandemia eivät kohtele meitä yhdenvertaisesti. Meidän tulee kuitenkin edelleen toimia niin, että suojelemme heikommassa asemassa olevia, haavoittuvaisempia ihmisiä.

Yhdessä voimme luoda osallisuuden mahdollisuuksia ja tarjota yhteisöllisyyden kokemuksia pandemiatilanteen vaihdellessa eri puolilla Suomea. Kokemukset yhteenkuuluvuudesta, vertaisuudesta ja ystävyydestä auttavat jaksamaan epävarmoina aikoina.

Vertaistuki on äärimmäisen tärkeää poikkeusaikanakin, jottei ihminen jää yksin sairautensa kanssa. Vertaistuellla tarkoitetaan vastavuoroista apua ja tukea, jota samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat henkilöt yhdessä jakavat. Vertaisen kanssa jaetut

kokemukset ja tuki ovat se osteoporoosin omahoidon kulmakivi, jota ammattilainen ei pysty tarjoamaan.

Vertaistuki voi olla vapaamuotoista tai organisoitua, sitä voi antaa ja saada monella tavalla ja eri tilanteissa. Vertaistukea on ollut tarjolla pandemiankin aikana, niin Luustoliiton toiminnan parissa kuin jäsenyhdistyksissäkin. Olen kuullut yhdistystoimijoiden kertovan, miten yhteyttä on pidetty puhelimitse sekä verkon välityksellä. Osa on tavannut toisiaan pienryhmissä ulkoillen.

Yhteydenpito, erilaiset kohtaamiset, sekä verkon välityksellä että kasvotusten (esimerkiksi ulkona), ylläpitävät toivoa ja vähentävät yksinäisyyden tunnetta. Lisäksi fyysinen aktiivisuus ja luonnossa liikkuminen

*"Jokaisen tarina on erilainen, ei ole yhtä ja oikeaa tapaa elää osteoporoosin kanssa"*

auttaa jaksamaan poikkeustilanteessa. Kuinka voisimme turvata riittävän liikkumisen tai vertaisten tapaamisia heille, jotka eivät voi lähitapaamisiin tällä hetkellä osallistua? Kurkkaa sivulta 28 miten Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys on ratkaissut asian.

Luustoliiton ja sen jäsenyhdistysten vertaistukijalla on omakohmainen kokemus osteoporoosista tai osteopeniasta. Vertaistukija ei tarvitse erityistaitoja, vaan hän voi tukea toista henkilöä oman kokemuksensa kautta sairauden kanssa elämisessä ja kannustaa esimerkiksi omahoidon toteutuksessa. Hän on usein toivon tuoja ja elävä esimerkki mahdollisuudesta elää hyvää arkea sairaudesta huolimatta. Vertaistukijalla ei tarvitse olla kattavaa tietämystä osteoporoosista tai omahoidosta, koska vertaisuus pohjaa aina omaan kokemukseen. Edellytyksenä vertaistukijana toimimiseen on tunne siitä, että on sinut sairautensa kanssa.

Luustoliitto tarjoaa vertaistukijoille maksuttomia koulutuksia, joista saa valmiuksia ja tukea vertaistoimintaan, virkistäviä vertaiskohtauksia toisten vertaistukijoiden kanssa sekä mahdollisuuden ajatusten vaihtoon, vuorovaikutuksen, muiden vertaisverkoston kuuluvien kanssa. Vertaistoiminnan koulutuksiin voi osallistua, jos on luusto- tai osteoporoosiyhdistyksen jäsen tai on käynyt Luustoliiton kuntoutumiskurssin ja on kiinnostunut toimimaan vertaistukijana muille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Vertaistukijana toimiminen on vapaaehtoistoimintaa, josta ei makseta palkkaa.

Luustoliitto ja sen jäsenyhdistykset tarjoavat monenlaisia mahdollisuuksia toimia vertaisena. Vertaistoimintaan voi osallistua pienellä tai isommalla panoksella oman mielenkiintonsa ja mahdollisuuksiensa mukaan. Osa koulutetuista vertaistukijoista toimii esimerkiksi vertaisryhmien ohjaajina tai tarjoaa vertaistukea esimerkiksi kahdenkeskisissä tapaamisissa tai puhelimitse, osa toimii Luustoliiton kuntoutumiskursseilla vertaistukijana.



*”Vertaisena  
toimiessa omasta  
sairaudesta on tullut  
vahvuus, jonka avulla  
pystyy auttamaan  
toisia”*

Kysyimme koulutetuilta vertaistukijoilta heidän kokemuksistaan Luustoliiton vertaistoiminnasta tämän vuoden alkupuolella. Vastausprosentti kyselyyn oli huikeat 100! Tuhannet kiitokset siitä! Kyselyssä he arvioivat muun muassa Luustoliiton vertaistoiminnan rakenteet, kuten tarpeenmukaisen koulutuksen ja vertaistehtäviin saadun tuen, hyviksi ja toimiviksi. Toimivat vertaistoiminnan rakenteet ovat edellytys sitoutuneiden ja aktiivisten vertaistukijoiden pysymiselle toiminnassa.

Vertaistukijoiden arvion mukaan he onnistuivat antamaan muille osteoporoosia sairastaville tukea, toivoa ja rohkaisua. He arvioivat pystyvänsä tukemaan toisia osteoporoosin kanssa elämisessä olemalla esimerkkinä mahdollisuudesta elää hyvää arkea sairaudesta huolimatta, rohkaisemalla, tuomalla toivoa, lisäämällä tietoa ja jakamalla arjen vinkkejä. He kokivat toimivansa tuettaviensa kokemusten peilaaajina.

Vertaistukijat kuvasivat toiminnan olevan merkityksellistä myös heille itselleen. Tärkeää on ollut esimerkiksi vastavuoroisuuden ja yhteisöllisyyden kokemus. He ovat kokeneet vertaistukea antaessaan myös itse saavansa siitä. He ovat vertaistukijana toimiessaan kokeneet itsensä tarpeellisiksi ja saaneet iloa siitä, että he ovat pystyneet omien kokemustensa kautta antamaan tukea ja toivoa toiselle sairastuneelle. He ovat vertaistehtävissä toimiessaan kokeneet voimaantumista ja saaneet motivaatiota myös itsensä hoitamiseen.

Jos kiinnostuit vertaisuudesta, niin voit lukea siitä lisää Luustoliiton verkkosivulta [luustoliitto.fi/vertaistuki](http://luustoliitto.fi/vertaistuki) tai kysyä suoraan Jennyltä esimerkiksi tulevista koulutuksista: [jenny.lohiki-vi@luustoliitto.fi](mailto:jenny.lohiki-vi@luustoliitto.fi) tai 050 512 9117.

**H**auki on mainiota vähärasvaista lähiruokaa. Hyvin paloitteltuna ruotojen poistaminen on vaivatonta kypsästä hauesta. Haukea voidaan käyttää niin kokonaisena kuin paloitteltuna, kyljyksinä tai fileinä. Hauessa on muun muassa luustolle tärkeää proteiinia ja kalsiumia sekä jonkin verran myös D-vitamiinia, joita on myös hauki-vegepellin juustossa. Reseptin kasvikset tarjoavat myös muita vitamiineja, hivenaineita ja kuitua.

### Ainekset (4 annosta)

- n. 700 g haukifileetä
- suolaa
- mustapippuria
- 1 romanesco- tai kukkakaali
- 3–4 porkkanaa
- ½ dl öljyä
- 1 dl hienonnettua tilliä
- ½ sitruunankuori ja mehu
- 2 tl kokojyväsinappia
- 1 dl parmesaani- tai pecorinoraastetta
- Lisäksi hyvää leipää, tilliä ja sitruunalohkoja.

### Ohje

- Pyyhi haukifilee ja aseta uunipellille leivinpaperin päälle. Mausta suolalla ja mustapippurilla.
- Huuhtelee ja paloittele kaali suupaloiksi, käytä myös varsi ja lehdet.
- Pese porkkanat huolella ja leikkaa kuorineen tikuiksi.
- Sekoita öljystä, tillistä, sitruunasta ja sinapista kastike ja valuta hauen ja kasvien päälle.
- Ripottele vielä päälle juustoraaste ja paista 180–200 asteessa n. 30 minuuttia.
- Viimeistele tillin oksilla, sitruunalohkoilla ja tarjoile leivän kanssa.

**Vinkki:** Voit valmistaa hauen myös uunivuoaassa. Laita hauki, kaali ja porkkanat vuokaan ja kaada päälle 2 dl juustoista ruokakermaa, johon on sekoitettu suola, mustapippuri, tilli ja kokojyväsinappi. Paista uunissa kuten edellä, mausta lopuksi sitruunalla.

Resepti: Marttaliitto ry



Kuva: Laura Riihelä

Lisää maistuvia Marttojen reseptejä löydät täältä: [www.martat.fi/reseptit](http://www.martat.fi/reseptit)





Kuva: Aite Leskinen Photography

## EKLI-hankkeen kuulumisia

# Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

**L**uustoliiton Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hanke on ollut käynnissä nyt vuoden. Näillä hetkillä on ensimmäisten konkreettisten tuotosten aika, kun julkaisemme liikuntamateriaalia useassa eri muodossa.

### Voimaa ja tasapainoa -harjoitteluohjelma kaatumisen ehkäisyyn

Julkaistava materiaalikokonaisuus pohjautuu kaatumisten ehkäisyssä tutkitusti tehokkaaksi osoitettuun OTAGO-harjoitteluohjelmaan (Campbell & Robertson 2003), jonka suomennoksesta vastaa Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL).

Voimaa ja tasapainoa -harjoitteluohjelma kaatumisen ehkäisyyn sisältää keskeisiä tasapainoa sekä alaraajojen lihasvoimaa parantavia ja pystyssä pysymistä tukevia harjoitteita kolmelle haastavuustasolle koottuna. Kokonaisuus sopii oma-toimiseen kotiharjoitteluun ja siitä

voi saada vinkkejä esimerkiksi yhdistyksen ryhmäliikuntatunnin suunnitteluun. Lisäksi ohjelman harjoitteita voi hyödyntää taukojumppaliikkeenä erilaisissa yhteyksissä.

Ideana on aloittaa harjoittelu perusliikkeillä (kevyt taso) ja edistymisen myötä siirtyä asteittain kohti haastavampia harjoitteita (keskitaso ja vaativa taso). Osa jalkojen lihas-kuntoliikkeistä on tarkoitettu tehtäväksi nilkkaan kiinnitettävää tarra-painoa hyödyntäen. Vaihtoehtoisesti harjoittelussa voi käyttää myös vastuskuminauhaa. Liikkeitä voi tinkiä myös ilman erillisiä välineitä. Olkaa rohkeasti yhteydessä minuun, mikäli materiaalien julkaisun jälkeen yhdistyksellenne on toiveita ohjelmakokonaisuuden yhteisestä läpikäynnistä.



### Tutkitusti tehokkaalle OTAGO-harjoitteluohjelmalle uusi ulkoasu

Systemaattista tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua varten Luustoliitto julkaisee päivitetyn, nelitasoisen OTAGO-harjoitteluohjelman uudessa ulkoasullisessa muodossaan. Ohjelmaa käytetään siten, että harjoittelija ja ohjaaja päivittävät yhdessä ohjelman harjoittelijan yksilöllisen kehityksen mukaan.

Julkaistava kokonaisuus sisältää lisäksi kaksi uutta, aiemmin julkaisematonta lisäliiketasoa OTAGO-ohjelman jatkoksi hyväkuntoisimpia harjoittelijoita varten.

Kaikista ohjelman liikkeistä kuvattiin myös tekniikkavideot harjoittelun tueksi. Videot löytyvät Luustoliiton YouTube-kanavalta, jonne pääsee myös Luustoliiton verkkosivujen kautta. Sivuilla on nyt myös lisää tietoa hankkeesta sekä tärkeää asiaa kaatumisen ehkäisyssä.

## Tutkimustieto käytäntöön

OTAGO-ohjelman mukainen harjoittelu sopii ryhmäharjoitteluun. Toivomme löytävämme jäsenyhdistyksistä kiinnostuneita liikunnanvertaisohjaajia, jotka innostuisivat aiheeseen liittyvästä koulutuksesta. Samalla osallistujille tarjoutuisi mahdollisuus tavata ja tutustua muihin samanhenkisiin vapaaehtoiisiin.

Toivomme, että koulutuksen jatkumona jäsenyhdistyksissä lähdettäisiin rohkeasti kokeilemaan pilottiluonteisesti ja tuellamme OTAGO-harjoittelua kevättalvella 2022. Tällä hetkellä suunnittelemme ensimmäistä, kaksipäiväistä liikunnan vertaisohjaajien koulutusta Tampereelle marraskuussa.

Seuraathan tarkasti liittomme uutiskanavia. Päivitämme ensimmäisestä koulutuksesta mahdollisimman pian tarkemmat tiedot aikatauluineen ja hakulomakkeineen. Olet lämpimästi tervetullut osallistumaan koulutukseen liikunnan vertaisohjaajakemuksestasi riippumatta.

Liikunnallista alkanutta syksyä, tehdään siitä omannäköinen ja aktiivinen!

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN  
LOGO: VALOKKI DESIGN OY/  
HEIDI ALAMIKKELÄ



Kuva: Atte Mäläskä

## Liikettä luille

### Takaperin kävely

Tasapainon hallinta on usean tekijän summa, sillä se edellyttää kehon eri säätelyjärjestelmien mutkatonta yhteistoimintaa pystyasennon säilyttämiseksi. Tavallisessa arjessa liikumme useisiin eri suuntiin ajattelematta asiaa sen kummemmin.

Toisinaan myös peruutamme eli kävelemme taaksepäin lyhyitä matkoja. Takaperin kävely vaatii automatisoitunutta eteenpäin kävelyä enemmän keskittymistä. Liike on myös hyvä tasapainoharjoitus, kunhan huomioi turvallisuuden eli että tuki on lähettyvillä ja helposti saatavilla.

■ Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.  
Kävele takaperin 10 askelta.  
Käänny ympäri ja kävele takaisin 10 askelta.  
Tee sama suoritus uudestaan.

■ Jos pystyt toistamaan harjoitteen sujuvasti, voit myös kokeilla laskea toistoja ääneen takaperin 10, 9, 8, ...0.

Harjoitus muuttuu haastavammaksi, kun yhdistämme liikkeeseen ajattelu-tehtävän. Tasapainon säilyttäminen vaikeutuu kahden tai useamman samanaikaisen tehtävän aikana, sillä tällöin ei voi keskittyä ainoastaan tasapainon hallintaan.

Tämänkaltaiset harjoitteet ovat hyödyllisiä, sillä tasapaino kehittyy myös sellaisia arjen tilanteita ajatellen, jolloin jaamme huomiota useamman toiminnon välille (esimerkiksi liikenteessä liikkuminen).

Huomaa, että tulevalla Luustoviikolla tanssilla on osansa. Mukaansatempavassa tanssikoreografiassamme liikutaan myös taaksepäin!

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN  
KUVA: ATTE MÄLÄSKÄ





# LUUSTONEUVONTA

*Pidän tanssimisesta, mutta en ole vuosiin tanssinut. Pelkään että kompastun jalkoihini ja kaadun. Voiko ja kannattaako tanssia harrastaa, vaikka minulla on osteoporoosi?*

**H**ienoa, että olet miettinyt omaa kaatumisriskiäsi ja arvioit liikuntatottumuksiasi monesta eri näkökulmasta. Tanssi on monella tapaa erinomaista liikuntaa kaatumisenehkäisyn näkökulmasta. Tanssiessa vartalon ja pään liikkeet ja painopisteen muutokset eri suuntiin edesauttavat tasapainon hallinnassa tarvittavien taitojen ja ominaisuuksien parantamista.

Esimerkiksi pyörähdykset kehon ympäri, painonsiirrot eri suuntiin ja suunnanmuutokset, joita kaikkia tanssissa tulee runsaasti, kehittävät tehokkaasti hyvään tasapainonhallintaan tarvittavia ominaisuuksia. Näitä ominaisuuksia ovat muun muassa koordinaatio, kehonhahmotus, tasapainoelinten toiminta, nivelliikkuvuus ja lihasvoima.

Tutkimustulokset vahvistavat sen, minkä moni on käytännössä huomannutkin: tanssi ja tanssipainotteinen jumppa parantavat tasapainoa ja ketteryyttä tehokkaasti.

Musiikin tahdissa liikkuminen harjaannuttaa myös rytmitajua ja kävelynopeutta, jotka nekin ovat taitoja, jotka osaltaan vaikuttavat liikkumisen turvallisuuteen arjessa. Tanssissa luonnostaan tulevat suunnanmuutokset ja hypähtelyt ovat lisäksi tehokasta luuliikuntaa ja antavat luustolle monipuolisesti vaihtelevaa ärsykettä. Tanssi on yksi hyvä keino antaa luustolle sopivaa kuormitusta lujouden ylläpitämiseksi tai parantamiseksi.

Tanssilla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia myös aivoterveysteen. Tanssi muun muassa kehittää aivojen eri osa-alueiden yhteistoimintaa ja kohentaa tätä kautta esimerkiksi muistia. Lisäksi tanssi rentouttaa ja vähentää stressiä. Tanssi on tämän lisäksi erinomaista kuntoliikuntaa, ja se parantaa sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoa.

Tanssi on siis monella tapaa hyödyllinen liikuntamuoto kaatumisenehkäisyn, luustoterveyden ja terveyden edistämisen näkökulmasta yleisemminkin. Mikäli tasapainon kanssa on haasteita tai edellisestä tanssikerrasta on jo vuosia, saattaa kaatuminen tanssin tohinassa tietenkin myös mietityttää. Tanssilajeissa ja -tyyleissä riittää kuitenkin valinnanvaraa. Eri lajeista löytyy monenlaisia variaatioita erilaisille kohderyhmille ja tasoja niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin harrastajille.

Tanssilajeista kannattaa valita tietenkin ensisijaisesti sellainen, joka miellyttää itseä eniten. Jos kaatuminen mietityttää tai jos tanssi ei ole kovin tuttua entuudestaan, kannattaa aloittaa rauhallisemmista tansseista ja lisätä vauhtia, kun tasapainon ylläpitämiseen tulee varmuutta. Jos olet epävarma pystyessä pysymisen suhteen tai käytät säännöllisesti liikkumisen apuvälineitä, on tuolitanssi yksi varteenotettava vaihtoehto.

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

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

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

Tanssikengät tai -tossut on hyvä valita huolella. Tasapaino on helppo pitää tasapohjaisilla kengillä, eikä kengän tai tossun pohja saa olla liian nihkeä, mutta ei myöskään liian liukas. Etenkin vauhdikkaissa tansseissa tanssikengän on tuettava jalkaa tarpeeksi. Ja tietenkin kengän tai tossun on istuttava hyvin jalkaan. Jokaisen jalat ovat yksilöllisiä, joten omille jaloille parhaat kengät tai tossut löytyvät vain sovittamalla, ja neuvoa voi kysyä myös tanssinopettajalta.

Jos porukassa tanssiminen ei tunnu omalta, on hyvä muistaa, että tanssiminen ei tietenkään vaadi ohjatulle tunnille menemistä, vaan onnistuu mainiosti vaikka kotonakin. Kotona kannattaa varmistaa, että tilaa on riittävästi, eikä lattialla ole matonreunoja tai irtotavaroita, joihin kompastuisi. Ja sitten ei muuta kuin lempimusiikki soimaan ja anna musiikin viedä!



Kuva: Pekelis



### Luustoviikko

**V**uosittaista Luustoviikkoa vietetään jälleen lokakuussa, tänä vuonna 18.–24.10.2021. Viikon teemana vuonna 2021 on **Tartu toimeen – valinnoillasi on väliä!**

#### Mitä?

Luustoviikon tarkoituksena on edistää osteoporoosin tunnistamista sekä tukea luustoterveyden edistämistä ja osteoporoosin omahoitoa. Tänä vuonna Luustoviikolla tuodaan esille erityisesti tulehduksellisten suolistosairauksien (IBD) yhteys osteoporoosiin ja vaihdevuosisien vaikutus luuston terveyteen. Lisäksi viikon aikana esitellään tanssia yhtenä luustoterveyden edistämisen, kaatumisen ehkäisyn ja osteoporoosin omahoidon keinona.

#### Tartu toimeen!

Voit osallistua Luustoviikon viettoon monella tapaa, kuten esimerkiksi harjoittelemalla oman tanssimme ja tanssimalla etänä kanssamme Luustoviikon päätapahtumassa 20.10. Tuolloin voit myös pukeutua valkoiseen Maailman osteoporoosipäivän ja Valkoisen Paidan Päivän kunniaksi. Linkki tanssivideoon ja lisätietoja teemaviikosta löytyy osoitteesta [luustoliitto.fi/luustoviikko](https://luustoliitto.fi/luustoviikko).



### Liittokokous ja neuvottelupäivä

**L**uustoliiton sääntömääräinen liittokokous järjestetään **la 27.11.2021 klo 12** alkaen Helsingissä, Hotelli Presidentissä, pandemiatilanteen salliessa. Muussa tapauksessa liittokokous järjestetään virtuaalisesti Teamsin kautta.

Esityslistalla ovat sääntömääräiset asiat. Ennen kokousta klo 10.30 alkaen on liittokokousluento. Yhdistysten puheenjohtajille lähetetään postitse viralliset kokouskutsut.

Liittokokousta edeltävänä päivänä **pe 26.11.2021** on **Neuvottelupäivä**, samoin Hotelli Presidentissä Helsingissä. Neuvottelupäivässä keskustellaan liiton vuosien 2022–2024 strategiasta ja liiton suorajäsenyydestä, kerrotaan valmistelussa olevasta lakikokonaisuudesta, jolla helpotetaan pienten yhdistysten toimintaa, sekä ennen kaikkea opitaan toisiltamme ja jaetaan hyviä käytäntöjä. Vertaistuki on tunnetusti yksi tärkein päivän anti, joten on tärkeää, että kokoonnumme yhdessä, kasvokkain. Neuvottelupäivään osallistuvien matkakulut korvataan. Neuvottelupäivään osallistuville liittokokousedustajille liitto tarjoaa majoituksen.

Tilaisuuksissa noudatetaan viranomaisten ohjeistuksia sekä toimitaan terveysturvallisuustekijät huomioiden. Toivomme, että kaikilla osallistujilla on kaksi koronarokotusta. Mikäli pandemiatilanne estää kokoontumisen, järjestetään tilaisuudet Teamsin kautta.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus





Pääkaupunkiseudulla myönteisiä kokemuksia

# Digiloikalla etäjumppaan ja uudenlaiseen yhdistystoimintaan

**K**aikki alkoi jumpasta. Ensin olohuoneisiimme ilmestyivät reippaat fysioterapiaopiskelijat ohjaamaan luustojumppaa. Sitä seurasivat osteojumppavideot. Pian hallituskin rohkaistui kokoustamaan etänä Teamsin kautta. Ensimmäinen etäjäseniltä yllätti myönteisesti runsaalla osallistujamäärällä ja kannusti jatkamaan.

Myös vertaistukiryhmä kokeili etätapaamisia. Viime syksynä pidettiin yhdistetty kevät- ja syyskokous "hybridinä", kokoukseen oli mahdollista osallistua sekä paikan päällä että etänä. Näin etätapahtumat olivat saapuneet Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistykseen. Kevään kruunasi vielä liiton järjestämä supersuosittu etäluentosarja.

Yksi tykkää äidistä, toinen tyttärestä. Niin tässäkin asiassa. Joillekin pelkkä ajatuskin tapaamisesta ruudun välityksellä on ollut inhokki ja ehdoton ei. Osalla jäsenistämme taas ei ole ollut mahdollisuuksia osallistua etätapahtumiin joko tarvittavien laitteiden tai taitojen puuttuessa.

Korona-aikana tietotekniikka on kuitenkin tarjonnut uudenlaisen mahdollisuuden toimintaan. Ilahduttavan moni on voittanut epävarmuutensa ja uskaltanut digiloikkaan ja ilahtunut omasta onnistumisestaan. Lisäksi etätapaamiset ovat mahdollistaneet osallistumisen myös sellaisille, jotka eivät oman terveydentilansa tai pitkän matkan takia ole voineet aiemmin osallistua yhdistyksen toimintaan.

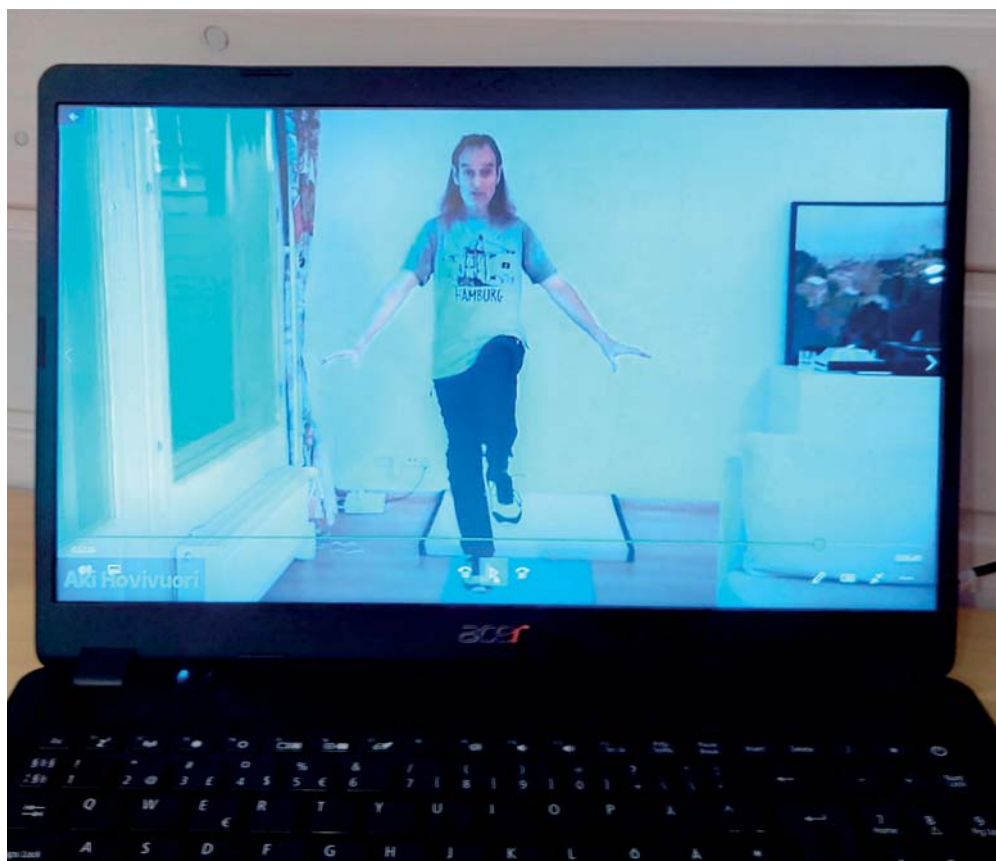
Kokemuksemme mukaan etätapahtumat ovat toimineet hyvin alkuvaiheen teknisen haparoinnin jälkeen. Hallituksen työskentely on sujunut

joustavasti myös kesäaikaan, kun kokous ei ole edellyttänyt fyysistä läsnäoloa.

Jäsenilloissamme on ollut jopa enemmän osallistujia kuin lähitaapaamisissa ennen koronaa. Samoin etäjummat ovat tulleet suosituiksi ja osallistujien määrä on kasvanut kausi kaudelta. Vertaistapaamisissa omien sairauskokemusten jakaminen jäi ymmärrettävästi vähemmälle, kameralle on vähän outoa puhua yksityisistä asioistaan. Silti nämäkin tapaamiset toivat mukavaa juttuseuraa ja vaihtelua osallistujien arkeen.

Kaiken kaikkiaan etäkokemuksemme ovat olleet voittopuolisesti myönteisiä. Keväällä eräs jäsenemme kommentoi näin: "Vuosi sitten digiloikka ja etätoiminnan käynnistäminen oli kerrassaan hieno suoriutus!" Haluan suunnata hänen sanansa edelleen jäsenillemme ja kiittää heitä ennakkoluulottomasta hypystä mukaan. Tästä on hyvä jatkaa.

TEKSTI JA KUVA:  
HELENA PAULASTO



*Etäjummat ovat olleet suosittuja Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksessä. Tässä Aki Hovivuori ohjaa osteojumppaa etänä.*





### Kanta-Hämeen kesäretki Sastamalaan

loa rajoittuneeseen korona-aikaan toi Kanta-Hämeen ja Pirkanmaan yhdistysten jäsenille heinäkuinen retki Sastamalaan. Olimme koko päivät retken ajan turvallisesti "omassa 14 hengen kuplassamme".

Kuva Ellinvuorelta taiteilija Emil Daniels-son kivisen ateljeen edustalta, jonne kävelimme tunnin ja toisen takaisin. Eli liikuntaakin oli.

Vierailimme myös Mouhijärvellä ruhtinaan palatsissa Villa Royalissa ja Pyhän Olavin kirkossa. Suomalaisen kirjan museossa Pukstaavissa seurasimme suomalaisen kirjahyllyn ja lukutapojen muutosta sodan jälkeen.

TEKSTI JA KUVA:  
RITVA-LIISA AHO

### Saimaan yhdistys Hämeenlinnassa

Saimaan Luustoyhdistys ry teki retken Hämeenlinnan kesäteatteriin sekä tutustui samalla Kanta-Hämeen Luustoyhdistykseen kummitoiminnan merkeissä elokuun alussa.

Kuvassa retkeläisiä Saimaalta: Mar- ketta, Eija ja Leena odottamassa teatterin alkamista. Viihdyttävän teatterin jälkeen nautimme lähtökahvit Marin kahvilassa ja tutustuimme kaupunkiin.

Kiitokset Hämeenlinnaan!

TEKSTI JA KUVA: HILKKA MÄKINEN



### Uusi jäsenalennus: Marjoista piristystä syksyyn!

Roberts Berriet ovat monipuolinen valikoima pohjoisen alueen marjoja juotavassa muodossa: helppo ja terveellinen vaihtoehto tuoreille marjoille. Nauti eri marjoja päivittäin. Koodilla LUUSTOLIITTO saat alennusta ostoksistasi osoitteessa [robertsberrie.com](https://robertsberrie.com).

roberts  
**Berrie**®

# Lukijakilpailu

**T**oukokuun Luustotieto-lehdes-  
sä lukijakilpailuna tuli etsiä leh-  
den sivuilla seikkailevat Viljamit  
ja löytää oikeiden sivunumeroiden  
avulla etsinnässä ollut liikuntamu-  
to. Oikea vastaus oli PORRASKÄVE-  
LY, ja saimme jälleen todella paljon  
vastauksia - niin sähköpostitse kuin  
postikortteina. Kiitos kaikille osallis-  
tuneille!

Arvoimme osallistujien kesken  
tuttuun tapaan kolme yllätyspalkin-  
toa, jotka postitetaan voittajille lähi-  
aikoina. Tällä kertaa onni suosi seu-  
raavia lukijoita:

**Tuula Toivonen**, Riihimäki  
**Benita Törnroos**, Kirkkonummi  
**Riitta Hassinen**, Viinijärvi

## Onnea voittajille!

Tämänkertaisessa lukijakilpailussa et-  
sitään lehden sivuilta poimittuja virk-  
keitä. Väritä oikeiden sivunumeroiden  
osoittamat alueet, jotta löydät etsityn  
kuvion. Kuvio liittyy tässäkin lehdes-  
sä esiintyneeseen aiheeseen. Vastaus  
on sana, joka mielestäsi parhaiten ku-  
vaa muodostunutta kuviota.

Lähetä vastauksesi Luustoliiton  
toimistoon **pe 29.10.2021** mennessä  
joko sähköpostitse osoitteeseen  
toimisto@luustoliitto.fi tai postitse  
osoitteeseen Suomen Luustoliitto  
ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180  
Helsinki, jotta olet mukana uudessa  
kolmen yllätyspalkinnon arvonnassa.  
Muistathan ilmoittaa vastauksesi yh-  
teydessä myös nimesi ja yhteystieto-  
si. Henkilötietoja käytetään arvannon  
toteuttamiseen sekä palkintojen pos-  
tittamiseen.

## Onnea matkaan!

Millä sivuilla seuraavat virkkeet esiin-  
tyvät? Väritä ruudukosta sivunume-  
roa vastaava alue.

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 3  |    | 16 |    | 13 | 31 |    | 6  | 22 |    | 12 | 18 |    |    |    |
|    |    |    | 4  |    |    | 17 | 5  | 23 |    | 13 | 19 | 3  |    |    |
| 20 |    | 27 | 16 |    | 26 |    |    |    |    |    | 25 |    |    |    |
|    |    |    | 11 |    | 13 | 14 |    | 24 |    |    | 6  | 7  |    | 16 |
| 10 |    | 29 |    |    |    | 5  | 8  |    |    |    |    |    |    |    |
| 21 | 32 |    | 22 |    |    |    |    | 26 |    | 21 |    |    | 22 | 38 |
|    | 4  |    | 34 |    |    | 3  |    |    |    | 15 |    | 31 | 21 |    |
|    |    |    | 15 | 33 |    |    |    |    |    |    |    | 28 |    | 3  |
| 13 |    |    |    |    |    |    | 25 |    | 17 |    |    |    |    | 4  |
| 28 | 7  |    |    | 24 |    |    |    |    | 12 |    | 8  |    | 29 |    |
|    |    |    | 18 | 37 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    | 20 |    | 14 | 7  | 23 | 18 |    |    | 22 | 27 |
| 9  | 11 | 4  |    |    |    | 19 |    |    |    | 20 |    | 16 |    | 35 |
|    |    |    | 27 |    | 36 | 24 | 6  |    |    |    |    | 29 |    | 9  |
| 22 |    |    |    | 5  |    |    |    | 12 |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 10 |    |    |    |    |

a) Vaihdevuosien aikana hormonita-  
sot laskevat munasarjojen lopettaes-  
sa toimintaansa.

b) Takaperin kävely vaatii automati-  
soitunutta eteenpäin kävelyä enem-  
män keskittymistä.

c) Vertaistuki on tärkeää. Kukaan muu  
ei tiedä, miltä sinusta tuntuu, jos ei ole  
kokenut samaa.

d) Tulehduksellisissa suolistosairauk-  
sissa kaikkein tärkeintä on remission  
eli rauhallisen vaiheen saavuttami-  
nen.

e) Suuritehoinen voima- ja hyppely-  
harjoittelu sekä pikajuoksu ovat luus-  
ton kannalta tehokkaita liikuntamu-  
toja myös vanhemmalla iällä.

f) Eri lajeista löytyy monenlaisia va-  
riaatioita erilaisille kohderyhmille ja  
tasoja niin aloittelijoille kuin koke-  
neemmillekin harrastajille.

g) Kävelyolosuhteiden turvallisuus on  
tärkeää toimintakyvyn säilymiselle,  
vuorovaikutukselle muiden ihmisten  
kanssa ja itsenäiselle asioinnille.

h) Vertaistukijat kuvasivat toiminnan  
olevan merkityksellistä myös heille  
itselleen.

i) D-vitamiinia tarvitaan turvaamaan  
kalsiumin imeytymistä suolesta.



**N**äillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ja muista tiedotusasioistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta osoitteesta [www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](http://www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset).

Tuleehan sinulle jo Luustoliiton sähköinen uutiskirje **Luustoviesti**? Ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Luustoliiton toimistoon joko soittamalla numeroon 050 539 1441 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi) pääset mukaan postituslistalle ja saat keran kuussa tietoa liiton ajankohtaisista asioista.

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **5.11.2021** mennessä osoitteeseen [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi).

## Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4,  
50100 Mikkeli

### Puheenjohtaja

Satu Auvinen  
044 240 7336  
[satu.auvinenleinen@gmail.com](mailto:satu.auvinenleinen@gmail.com)

### Varapuheenjohtaja

Leena Kämppi  
050 339 3181  
[leenak\\_60@hotmail.com](mailto:leenak_60@hotmail.com)

### Sihteeri

Satu Soivanen  
040 734 7788  
[satu.soivanen@gmail.com](mailto:satu.soivanen@gmail.com)

### Jäsensihiteeri

Mirja Koski  
050 300 8246  
[mirja.koski@fimnet.fi](mailto:mirja.koski@fimnet.fi)

### Vertaistuen yhteyshenkilö

Marit Salo  
044 094 8162  
[smarit113@gmail.com](mailto:smarit113@gmail.com)

Yhdistyksemme toimii valtakunnallisten ja paikallisten koronaohjeistuksien mukaisesti. Lisäksi noudatamme Luustoliiton linjauksia yhdistystoiminnassamme. Olemme sinua varten! Ota rohkeasti yhteyttä sinua askarruttavissa kysymyksissä: soittamalla, tekstiviestillä tai sähköpostilla!

## UUOSIKOKOUS

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen vuosikokous lauantaina 23.10 klo 13.00 Pieksämäellä, Järjestöalo Neuvokkaan 3. kerroksessa. Tasakatu 4-6. Sääntömääräiset asiat. Klo 12.30 alkaen kahvitus. Ohjelmassa myös arpajaiset. Kokouksesta lisätietoa jäsentiedotteessa syyskuun 2021 alussa.

## LUUSTOVIKON TAPAHTUMIA 18.-24.10.

**Mikkeli:** Ke 20.10 klo 9-13 Stellan Tähtitorilla jaetaan tietoutta osteoporosin varhaiseen tunnistamiseen liittyen. Seuraa Luustoviikon tapahtumia myös Mikkelin Kaupunkilehden järjestöpalstalta. Viikon teemana on Tartu toimeen - valinnoillasi on väliä.

**Pieksämäki:** To 21.10 klo 15-17 Vinkkivarikolla Prismen aulassa esitellään Etelä-Savon Luustoyhdistyksen toimintaa ja kerrotaan luustoasioista.

**Savonlinna:** Ke 20.10 klo 10.30-12.30 Savonlinnan kaupunginkirjasto Joelissa esittelemme yhdistyksen toimintaa ja Luustoviikon teemaa.

## Mikkelin vertaistukiryhmä

### Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162  
[smarit113@gmail.com](mailto:smarit113@gmail.com)

### VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen pääsääntöisesti **kuukauden toinen tiistai klo 16.00-17.30** Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4), ellei toisin mainita ja koronatilanne salli. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä seurat ja järjestöt -palstalla sekä jäsenkirjeissä.

**Ti 12.10.** Osteoporosin lääkehoidosta kertoo Kari Piskonen

**Ti 9.11. klo 14.30-17** tutustumme Sodan ja Rauhan keskus Muistiin, Ristimäenkatu 4 Mikkeli Eläkeläislippu 16 €, museokortilla ilmainen. Ennakoilmoittautumiset 25.10. mennessä Marit Salolle

**Ti 7.12.** tapaamme pikkujoulun merkeissä, paikka ilmoitetaan myöhemmin

## LIIKUNTA

**Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna,** Fysios Mikkeli (entinen Mikkelin Kuntopalvelu), Savilahdenkatu 16. Max 7 henkilöä voi kokoontua omatoimisesti **torstaisin klo 14-15.** Hinta 6 €/kerta.

Uusi asiakas varaa ensin ajan fysioterapeutille tunnin alkukartoitusta, ohjausta ja neuvontaa varten. Hinta 69 €, ilman lähetettä.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua **Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n liikuntaryhmiin.** Esim. **Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45-17.45** Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa, Kiiskimäenkatu 2. Syyskausi 30 €. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Leena Kämppi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai puh. 050 339 3181. Lisätietoja muista ryhmistä Leena Kämpiltä.

## Pieksämäen toimintaryhmä

### Yhteystiedot

Sirkka Nuutinen, 040 185 1640  
[sirkka.eh.nuutinen@gmail.com](mailto:sirkka.eh.nuutinen@gmail.com)

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416  
[tuovityrvainen@luukku.com](mailto:tuovityrvainen@luukku.com)

### VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen **joka kuukauden toinen torstai, Järjestöalo Neuvokas,** Tasakatu 4-6. Tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

**To 14.10. klo 17 vierailu Ariteaan** Kallankadulla. Ilmoittaudu viikkoa aikaisemmin tarjoilun vuoksi Sirkalle, 040 185 1640.

**To 11.11.** Reumayhdistyksen väkeä esittelemässä toimintaansa.

**17.9.** alkaa **Luustopiiri**-ryhmä uuden diagnoosin saaneille (suljettu ryhmä) Neuvokkaan tiloissa. **Perjantaisin klo 13.30** alkava maksuton ryhmä kokoontuu kuusi kertaa, sisältäen myös asian tuntijaluentoja. Ryhmä alkaa, jos ilmoittautuneita on vähintään 5.

## LIIKUNTA

Maksuton yhdistysten yhteinen liikuntaryhmä jatkaa **to 9.9.** alkaen **klo 15-17** koronan salliessa ja jos osanottajia on tarpeeksi. Paikkana Järjestöalon monitoimitila.

Voit myös halutessasi ilmoittautua Seutuopiston ryhmiin/erityisryhmiin. Ryhmistä voit tiedustella myös Sirkalta.



## Savonlinnan toimintaryhmä

## Yhdyshenkilö

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

## VERTAISTUKI-ILLAT

Toimintaryhmän tapaamiset ovat **joka kuukauden neljäs torstai** Järjestöalo Kolomosessa, Pappilankatu 3, **klo 17–19**. Tapahtumista ilmoitetaan **Savonmaa-lehdessä**.

**To 23.9.** Syyskauden toiminnan suunnittelua.

**To 21.10.** Luustoviikon teemaan "Tartu toimeen – valinnoillasi on väliä" perehtyminen.

**To 25.11.** Päivitetty Käypä hoito –suositus

**To 16.12.** Pikujoulut

## Finnish Bone Society ry

## Puheenjohtaja

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

## Jäsenasiat

Vappu Nieminen-Pihala  
vamani@utu.fi

## Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Yhdistyksen sähköposti:  
khlusto@gmail.com

## Hallitus:

## Puheenjohtaja, tiedotus ja jäsenasiat

Ritva-Liisa Aho, 050 329 9815  
aho.ritvaliisa@gmail.com

## Varapuheenjohtaja

Aino Sihto, Janakkala, 040 564 7214  
ainosihto@gmail.com

## Liikuntavastaava

Vappu Hietala, 044 986 7565  
vappu.hietala1@gmail.com

## Muut hallituksen jäsenet

Mirja Kylä-Harakka, 050 574 5621  
mirja.ky2li2ki@gmail.com

Tarja Paulus, Forssa, 050 468 2596  
tarja.paulus@gmail.com

Anja-Riitta Salo, 050 534 6275  
anjariitta.salo@gmail.com

Arja Viitanen, 045 870 7750  
arja.e.viitanen@gmail.com

## Varajäsenet

Irma Vepsä-Komula, 040 063 2858  
irmveps@gmail.com

Marja-Liisa Ässä, 050 413 4144  
marjaliisa.assala@gmail.com

## Vertaistuki

Ritva-Liisa Aho ja Riitta Salo  
(yhteystiedot edellä)

## Luustopiiri

Aino Sihto, 040 564 7214 ja  
Päivi Ikkala, 040 072 8930

## TAPAHTUMAT

**Jäsenillat ja vertaistuki-illat** Hämeenlinnassa kerrottu jäsenkirjeessä 2/2021. Koronatilanteesta johtuen muutokset mahdollisia. Ilmoittautumiset Ritva-Liisalle.

**Kirjastovierailu** Hml uuteen kirjastoon **to 7.10. klo 13**. Ilmoittautuminen ennakoon Ritva-Liisalle.

**Luustoviikon yleisöluento to 21.10. klo 17** Kumppanuustalon auditoriossa

**Luustopiiri (LuPi).** Omahoidon tiedotus- ja ohjausryhmä vasta diagnoosin saaneille alkaa joulukuussa. Lisätiedot Ainolta

## VUOSIKOKOUSHUTSU

Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen syyskokous pidetään torstaina **25.11. klo 16.30** Hämeenlinnassa Kumppanuustalon huoneessa 205, toinen kerros, Kirjastokatu 1 joko paikalla, hybridinä paikalla ja Teamsissä, tai kokonaan Teamsissä, jos koronatilanne ei salli kokoontumisia. Sääntömääräiset asiat kuten toimintasuunnitelma ja talousarvio 2022 sekä hallitusvalinnat. Ilmoittautumiset Ritva-Liisalle.

**Teatteri-ilta** Eräs-teatterissa. Perinteiseen tapaan päätämme syyskauden Eräs-teatterissa, Aulangontie 1. Ohjelmassa "Täydellinen lauantai". Hinta sis. väliaikakahvit 12 € jäsenet (22 € ei-jäsen) Päivämäärä ilmoitetaan Kaupunki Uutisissa, kun esitykset varmistuneet.

## LIIKUNTA

**Maanantaisin klo 12.45–13.30** Hml Uimahallilla Tanssi- ja liikuntakeskukseen "Maikin" senioreiden **vesijumppa**. Kymppikortteja myy Maikki. Jäsenhinta

55 € (norm. 65 €). Ilmoittaudu Vapulle. Lisäksi uimahallimaksu tai seniorikortti.

**Maanantaisin klo 16.30–17.30.** Keinukamarin Kuntosali on tämän syksyn suljettuna, joten jatkamme vuoden alussa aloitettuja **kävelyjä**. Kokoonnumme Linnanportilla Kustaa III kadulla. Lämmittelyjumpan jälkeen jatkamme kävellen, sauvojen kanssa tai ilman. Säävaraus.

**Tiistaisin klo 11–12 Seniorileidien Kuntopiiri**, Fitness Femme, Palokunnankatu 15. Jäsenhinta 4,50 €.

**Kulttuurikävelyt** (tiedot Vapulta) ja **Keilaus** (tiedot Arjalta) **torstaisin kerran kuussa**.

**Tasapainoklinikan** ryhmät, Birger Jaarlinkatu 25, alkaneet. Vapaista paikoista voit kysyä Rauna Sirkkolalta puh 044 244 9262.

**Sulkaapalloa** pelataan Jyrätien liikuntahallissa **keskiviikkoisin klo 15.30–16.30**. Tiedot Maliisa Brusila p. 050 030 6174

## Forssa ja Riihimäki

Forssan yhteyshenkilö on hallituksessa Tarja Paulus. Riihimäen yhteyshenkilö haussa. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä Ritva-Liisaan. Jäsenillat ilmoitetaan paikallislehdissä.

## LISÄTIETOA

Jäsentiedote 2/2021 on ilmestynyt. Jos et saanut sitä s-postissa tai paperipostissa, ota yhteyttä Ritva-Liisaan.

Tiedotamme tapahtumista sekä Hämeenlinnan Kaupunki Uutisten lauantain numeroissa että sähköpostitse. Jos Sinulla on sähköposti tai sen osoite on muuttunut, ole hyvä ja ilmoita uusi osoitteesi Ritva-Liisalle: aho.ritvaliisa@gmail.com ja pysyt ajan tasalla, kun korona voi aiheuttaa nopeitakin muutoksia suunnitelmiimme.

## Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

Syksy saapuu vähitellen ja tulevia tapahtumia olemme suunnitelleet seuraavanlaisesti: Hyvää syksyn alkua hyvä jäsenemme!

## TAPAHTUMAT

YHDISTYKSEN SÄÄNTÖ-  
MÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

**Ti 26.10.2021 klo 17.** Ensisijaisesti kokouspaikkana on yhdistyksen toimisto (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä), mutta tarvittaessa siirrymme suurempaan tilaan. Kokoukseen on mahdollista osallistua etäyhteydellä. Tätä varten tarvitsemme ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostiosoitteesi. Kokouksessa esityslistalla on sääntömääräiset asiat. Ilmoittautuminen etukäteen **19.10.2021** mennessä: Anu Salpakoski, puhelin 040 738 4536 tai sähköpostitse [anu.salpakoski@hotmail.com](mailto:anu.salpakoski@hotmail.com). Ennen kokousta murtumahoitaja Sanna Sokero kertoo murtumapotilaan digitaalisesta hoitopolusta.

## LIIKUNTA

**Etäjumppaa** turvallisesti kotona 30.8.–18.12.2021 ja 10.1.–30.4.2022.

**Ti klo 12–12.45** tasapaino- ja voimajumppa

**Perjantai 12–12.45** asahi/tasapaino- ja venyttelyjumppa.  
[www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusi-ja-omatoimisesti/etaliikuntaryhmat](http://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusi-ja-omatoimisesti/etaliikuntaryhmat). Tunnit maksuttomia, ei ennakkoilmoittautumista.

Kun toimintakyky on alentunut:  
[www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusi-ja-omatoimisesti/soveltavaliikunta/pitkaaikaissairaiden-ryhmat](http://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusi-ja-omatoimisesti/soveltavaliikunta/pitkaaikaissairaiden-ryhmat)

## TEATTERI

**Kauan kukkineet omenapuut** (See-la Sella ja Anne-Mari Kivimäki) **su 10.10.2021 klo 14.00** Jyväskylän kaupungin teatterissa. Sitovat ilmoittautumiset **22.9. mennessä**: Else Heikkilä, puhelin 040 861 0123. Lipun hinta yhdistyksen jäsenille 20 € / muille 34 €. Yhdistyksen jäsenet ovat etusijalla. Lippu pitää maksaa 22.9. mennessä Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:n tilille FI12 4762 0010 0891 00.

[www.jyvaskyla.fi/kaupunginteatteri/ohjelmisto-68](http://www.jyvaskyla.fi/kaupunginteatteri/ohjelmisto-68).

Seuraa tiedotusta yhdistyksen tulevista tapahtumista kotisivujen kautta <https://luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/keski-suomen-luustoyhdistys-ry/>

Kotkan Seudun  
Luustoyhdistys ry

## Puheenjohtaja

Tuula Saarinen, 050 347 9510  
[tuulasaarinen5@gmail.com](mailto:tuulasaarinen5@gmail.com)

**Syyskokous 11.11.2021 klo 13** alkaen kumppanuustalo Viikarissa. Käsitellyssä sääntömääräiset asiat. Toivotamme kaikki kiinnostuneet tervetulleiksi mukaan toimintaamme!

**Toimintamme** jatkuu Kumppanuustalo Viikarilla **parittomien viikkojen torstaisin klo 13 alkaen**.

Osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville suunniteltu **jumppa** on alkanut, lisätietoa numerosta 050 347 9510.

**Luustoviikolla yleisöluento** Kotkan kirjastolla koronatilanteen salliessa. Lisäinfoa lähemmin Ankkurissa.

Tule ja tuo ideasi niin yritämme toteuttaa yhdessä!

Pirkanmaan  
Luustoyhdistys ry

## Puheenjohtaja

Ulla Siljamäki-Ojansuu, 050 528 3178  
[ulla.siljamaki-ojansuu@outlook.com](mailto:ulla.siljamaki-ojansuu@outlook.com)

## Jäsenyhdyshenkilö

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011  
[tlansisalmi@gmail.com](mailto:tlansisalmi@gmail.com)

## Tarjoiluvastaava

Riitta Venekoski, 040 743 7402

## Sihteeri

Pia Soidinmäki, 050 917 7159  
[piasoidinmaki@hotmail.fi](mailto:piasoidinmaki@hotmail.fi)

## Vertaistuki

Anja Saastamoinen, 040 593 0215  
[anja.k.saastamoinen@gmail.com](mailto:anja.k.saastamoinen@gmail.com)  
Helvi Hakala, 040 580 5209  
[helvi.hakala@gmail.com](mailto:helvi.hakala@gmail.com)

## Liikuntayhdyshenkilö

Birgitta Hakulinen, 040 538 0500  
[birgitta.hakulinen@gmail.com](mailto:birgitta.hakulinen@gmail.com)

Jos et saa Luustoviestiä Luustoliitosta ja sinulla on sähköposti, ilmoittaisitko sähköpostiosoitteesi liittoon, osoite: [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi). Silloin voimme sähköpostitse viestittää tapahtumista tai mahdollisista uusista rajoituksista. Turvallista aikaa kaikille!

## TAPAHTUMAT

**Ti 12.10. klo 17.30–18** Pirkanmaan Luustoyhdistyksen infopiste ennen yleisöluentoa Sampolassa

**Ti 12.10. klo 18–19 Yleisöluento Miten stressi vaikuttaa mieleen ja kehoon? – Miten sitä voidaan hoitaa?** Fysioterapeutti Mikko Patovirta, Sampolan Auditoriossa. Yhteistyössä Tampereen Diabetesyhdistys, Pirkanmaan Luustoyhdistys, Tampereen sydänyhdistys ja Tampereen seudun työväenopisto.

**Ke 13.10. klo 12 Kävely.** Kokoontuminen Vanhankirkon rappusilla, lähtö sieltä klo 12. Kävelyn kohde mietinnässä.

## KOKOUSKUTSU

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous järjestetään keskiviikkona **20.10.2021 klo 18.05**. Kokoukseen voi osallistua etäyhteydellä tai Tampereen Reumayhdistyksen tiloissa. Niin etäyhteydellä osallistuvien kuin paikan päälle tulevien tulee ilmoittautua kokoukseen 14.10.2021 mennessä. Kokouksen ilmoittautumista ja käyntiohjeet ovat alla olevassa osteoporoosipäivän ilmoituksessa. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen säännöissä syyskokoukselle määrättyt asiat.

**Ke 20.10. klo 16.30–18.45 Maailman osteoporoosipäivän vietto ja yhdistyksen syyskokous**

**klo 16.30** Kahvitarjoilu

**klo 17–18** Luustoliiton järjestämään Osteoporoosipäivän iloiseen päätapahtumaan osallistuminen nettiyhteydellä

**klo 18.05–18.30** yhdistyksen syyskokous (järjestetään myös etänä, kokouskutsu yllä)

Ilmoittautuminen: 14.10. klo 18 mennessä Piale, puhelin 050 9177 159 tai [piasoidinmaki@hotmail.fi](mailto:piasoidinmaki@hotmail.fi).

Paikka: Tampereen Reumayhdistys ry. Itsenäisyydenkatu 3 (2. kerros, Lh 5). Valitse ovisummereista Luminary 1:n summeri ja paina oikealta nuolinäppäintä alas. Näyttöön ilmestyy teksti Reumayhdistys. Paina luurinäppäintä, joka on heti nuolinäppäinten alapuolella ja odota, että ovi avautuu. Tule hissillä tai rappusia toiseen kerrokseen ja kulje oikealla olevasta lasiovesta sisään. Reumayhdistys löytyy lasioven jälkeen heti oikealta.

**Ke 10.11. klo 12 Kävely.** Kokoontuminen Vanhankirkon rappusilla, lähtö sieltä klo 12. Kävelyn kohde mietinnässä.

## LIIKUNTA

**Maanantaisin klo 8.30 osteoporoosikuntosaliryhmä** (tules/osteop.), Salhojan kuntosali (Salhojankatu 27). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Hinta on 42 €/kausi. Ilmoittautuminen: Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmään pääsee suoraan osoitteesta [www.kuntapalvelut.fi/tampere/](http://www.kuntapalvelut.fi/tampere/). Vapaita paikkoja voi tiedustella p. 050 554 5874.

**Tiistaisin klo 12.30–13.30 Luustoliikuntaryhmä** Kytälän lähitorilla (Rongankatu 8, Tampere), O. krs, Koskipirtti. Ryhmä on maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut/-kengät ja juomapullo. Ilmoittautumisia ei tarvita ja ryhmään voi osallistua yksittäisiakin kertoja. Lisätiedot Toni Saravirta p. 040 573 7615.

**Parittomien viikkojen lauantaisin klo 14–15 jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin** Reumayhdistyksen kanssa. Laviskerrat ovat koronan salliessa 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12. Paikka: Tammelakeskus (Itsenäisyyskatu 21 B), käynti sisäpihalta, pääoven oikealta puolelta. Ohjaaja Merja Brusila. 5 €/kerta. Ilmoittautumista ei tarvita. Koronatilanteen vuoksi voi mahdollista peruuntumista tiedustella lähettämällä tekstiviesti numeroon 040 824 2979. Kirjoita viestiin LAVIS sekä nimesi, niin sinut pidetään ajan tasalla siitä, kokoontuuko ryhmä.

## Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

### Yhteyshenkilöt

Raija-Maija Rantala, 040 565 1995  
[raijamaija.rantala@gmail.com](mailto:raijamaija.rantala@gmail.com)

Kaija Lahdesmäki, 040 773 9272  
[kaija.lahdesmaki@gmail.com](mailto:kaija.lahdesmaki@gmail.com)

## TAPAHTUMAT

Yhteinen luustokävely kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona klo 13. Kävellemme noin tunnin eri paikoissa.

**6.10.** lähtö Uimahalli-Urheilutalolta, Kirkkokatu 15,

**3.11.** lähtö Toimintojen talolta, Kasperiinviita 13 ja

**1.12.** lähtö Sorsanpesän Kärjenmäen puoleiselta parkkipaikalta, Törnäväntie 27.

**Ke 20.10.** pidämme osteoporoositeemapäivän sairaalan OLKA-pisteellä klo 10–13. Viikko 42 on luustoviikko ja 20.10. Maailman osteoporoosipäivä. Esillä luustotietoa, pituusmittausta ja esitteitä. Paikalla yhdistyksen edustajia.

Huomatkaa myös Pirkanmaan Luustoyhdistyksen **syyskokous 20.10. klo 18.05–18.30**. Myös etänä voi osallistua. Tampereella syyskokous ja sitä edeltävä tilaisuus järjestetään aivan Tampereen rautatieaseman lähetyvillä. Katso Pirkanmaan Luustoyhdistyksen kohdasta tarkemmin.

Seuraa Ilkka-Pohjalaisen Järjestöpalsta tiistaisin ja torstaisin mm. luustojumpan alkamisen osalta.

Toivotamme kaikille liikunnallista syksyä!

## Pohjoisen Luut Lujiksi ry

### Toimisto:

Kansankatu 53, 90100 Oulu  
 040 510 0886

### Puheenjohtaja

Jorma Heikkinen, 040 069 9000  
[jormaensio.heikkinen@gmail.com](mailto:jormaensio.heikkinen@gmail.com)

### Varapuheenjohtaja

Aila Toivoniemi, 040 509 3208  
[aila.toivoniemi@gmail.com](mailto:aila.toivoniemi@gmail.com)

### Sihteeri

Tuula Räikkönen, 040 510 0886  
[tumara48@gmail.com](mailto:tumara48@gmail.com)

### Liikuntavastaava

Anja Laitinen, 040 058 1427  
[anjatuira@live.com](mailto:anjatuira@live.com)

### Kotisivuvastaava

Pirkko Eskelinen, 040 757 8480  
[pirkko.eskelinen@gmail.com](mailto:pirkko.eskelinen@gmail.com)

Jäsenille suunnatut **lääkärin neuvon-  
 tapalvelut** jatkuvat keskiviikkoisin  
 klo 14.00–15.00 välisenä aikana, p.  
 040 069 9000.

## TAPAHTUMAT

Tapahtumat järjestetään, jos koronaohjeistukset sallivat.

**Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina** jatkuvat **klo 17–19** (Kansankatu 53). Kokouspaikka Asemakabinetti Kumppanuuskeskuksessa. Ilmoitus Forum-lehdessä tapahtumapalstalla.

**Osteoporoosiluento** Pakkalan salissa **20.10.2021 klo 17–19**. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan paikallisessa lehdessä.

## SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous **17.11.2021 klo 17–18** ravintola Hagia Sofiassa Kirkkokatu 2. Käsitellään syyskokoukselle kuuluvat sääntöjen mukaiset asiat. Yhdistys tarjoaa iltapalan.

**Teatteriretki** marraskuun lopulla perinteiseen tapaan. Tarkka ajankohta ja retken kohde vielä auki. Ne ilmoitetaan jäsenille kotisivulla myöhemmin.

## LIIKUNTA

**Kuntosalitoiminta** jatkuu entisenlaisena. Muistakaa seniorilipun hankinta.

**Ohjattu ryhmäliikunta** jatkuu syyskuun alusta lähtien **maanantaisin klo 11–12**. Osoite: Sammakkotalo, Saaristonkatu 22. Maksu 5 €/kerta. Suosittu ja suosittava ryhmä erityisesti osteoporoosiliikuntaa tarvitseville.

## Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

[luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com](mailto:luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com)

### Puheenjohtaja

Aune Saarelainen  
 050 561 3904

### Varapuheenjohtaja

Maija Kortelainen  
 050 599 2536

### Sihteeri

Raija Puumalainen  
 040 823 9462

### Taloudenhoitaja

Riitta Pohjamo  
 044 343 1151

### Jäsenrekisterinhoitaja

Taru Turunen  
 040 560 7564

### Tiedottaja

Mervi Hainaro  
 040 571 5437

### Liikuntavastaava

Tuula Pirnes, 040 538 0168  
 (hallituksen ulkopuolelta)

### Vertaistuki:

Mervi Hainaro, 040 571 5437  
 Maija Kortelainen, 050 599 2536  
 Sirkku Tyrväinen, puh. 040 522 4335



## LUKUPIIRI

Lukupiiri-illat jatkuvat Joensuun pääkirjaston Opinpesässä.

**Ma 20.9. klo 17.** Haruki Murakami: Tanssi tanssi tanssi

**Ma 18.10. klo 17.** Delia Owens: Suon villi laulu

**Ma 15.11. klo 17.** Eppu Nuotio ja Pirkko Soininen: Punainen vaate

Lukupiiri-illoissa keskustellaan kirjojen herättämistä ajatuksista ja tunnelmista. Kirjat avautuvat lukijalle eri tavalla, kun lukupiiriläiset kertovat kokemuksistaan. Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia.

## LIIKUNTA

Kuntotanssi, luustojumppa ja ohjattu liikuntatunti kuntosalilla ovat pyörähtäneet käyntiin. Mukaan voi vielä päästä, joten soitahan Tuula Pirnekselle, 040 538 0168 tai tuula.pirnes(at)gmail.com.

## TAPAHTUMAT

**LIEKSA: Ke 29.9. klo 17–19** Suomen Luustoliitto ry:n toiminnanjohtaja Ansa Holm **luennoi** aiheesta Luuston terveys & osteoporoosi. Kuulemme yleistä tietoa luustosta, mikä on osteoporoosi sekä perusasioita luuston kannalta terveellisestä ravinnosta ja liikunnasta.

**Ennen tilaisuutta klo 16–17** yhteistyössä mukana olevat yhdistykset Lieksan Diabetesyhdistys ry, Lieksan keliaakikot, Lieksan Reumayhdistys ry, Lieksan Selkäyhdistys ry, Lieksan seudun omaishoitajat ja läheiset ry, Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry ja Lieksan paikallisosasto **esittelevät toimintaansa ja jakavat tietoa** Kulttuurikeskuksen aulassa.

Kaikille avoin ja maksuton yleisötilaisuus pidetään Kulttuurikeskuksen Brahe-salissa, Pielisentie 9–11, Lieksa. Tilaisuuden järjestävät Suomen Luustoliitto ry ja Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry.

## SELKÄVIKKOLLA TAPAHTUU

– yhteistyön voimaa

**Ti 12.10. klo 17.30–19 asiantuntijaluento** aiheesta selkäkipu, sen kirurginen hoito ja kuntouttavat toimenpiteet leikkauksen jälkeen. Luennoitsijana ortopedian erikoislääkäri, selkäkirurgi Jarkko Halme, KYS Rankakeskus, Kuopio.

Muiden yhteistyötahojen kanssa yhdistyksemme **esittelee toimintaansa ja jakaa esitteitä klo 16.30–17.30** auditorion ala-aulassa.

Kaikille avoin maksuton tilaisuus, jonka Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry järjestää, pidetään Itä-Suomen yliopiston Aurora-talon auditoriossa, Yliopistokatu 2, Joensuu.



## LUUSTOVIKKOLLA TAPAHTUU

**Ma 18.10. klo 10–12 esittelemme toimintaamme** ja jaamme luustotietoutta Joensuun Keskusapteekin sisäänkäynnin edessä Kauppakeskus Prismassa, Voimatie 2, Joensuu. Tule käymään ja juttelemaan sinua askarruttavista luustoaasioista kanssamme!

**Ke 20.10. klo 17–18** on vuorossa Luustoviikon kaikille avoin (myös ei-jäsenille) **etä tapahtuma**. Ohjelman alussa Luustoliitto kertoo toiminnastaan ja esittelee henkilökuntansa. Pääpaino on antaa tietoa luustoterveydestä ja tanssiliikunnasta. Mukana tanssikoreografiasio, joka on suunniteltu silmällä pitäen luuston vahvistuminen, tasapainon kehittäminen ja erilaiset liikkujat. Koreografiaa voi harjoitella yksin tai yhdessä. Tästä tehdään myös opetusvideo esim. jäsenilloissa katsottavaksi. Linkki tilaisuuteen Luustoliiton kautta.

**To 21.10. klo 17 jäsenillassamme** puhumme rakkaudesta. Rakkaudellisuus elämän voimavarana –teemasta keskustellaan alustuksen pohjalta ja välillä juodaan päiväkahvit. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viimeistään 15.10. ensisijaisesti sähköpostilla osoitteeseen: senja.makkonen(at)gmail.com, tekstiviestillä tai soittaen numeroon 040 763 8447. Tilaisuus pidetään Piparkakkutalon tiloissa, Kauppakatu 34, Joensuu.

**Ke 10.11. klo 17–19 avoin yleisöluento.** Tilaisuudessa Pohjois-Karjalan keskussairaalan endokrinologi, ylilääkäri Päivi Rautiainen luennoi aiheesta Osteoporoosin uusi Käypä hoito –suositus ja Siun soten hoitopolku. **Ennen luentoa klo 16–17 luustoyhdistys esittelee toimintaansa** ja jakaa luustotietoutta pääsisäänkäynnin eteisaulassa. Kaikille avoin maksuton tilaisuus pidetään Tie-depuiston Louhela-salissa, Länsikatu 15, Joensuu.

## SYYSKOKOUS

**Ke 24.11. klo 17** pidämme sääntömääräisen syyskokouksen. Esillä ovat yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viimeistään 18.11. ensisijaisesti sähköpostilla osoitteeseen: senja.makkonen(at)gmail.com, tekstiviestillä tai soittaen numeroon 040 763 8447. Tilaisuuden pitopaikka ilmoitetaan myöhemmin syksyllä.

Huomioimme kulloinkin voimassa olevat koronapandemiaan liittyvät rajoitukset ja tiedotamme muutoksista hyvissä ajoin. Käytämme kasvomaskeja tilaisuuksissamme ja huolehdimme riittävästä turvaväleistä. Käytössä on myös käsidesiä ja suojakäsineitä.

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista Luustotieto-lehdessä, jäsenkirjeellä, sähköpostilla sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Ajankohtaiset tiedot löytyvät myös Luustoliiton alaisilta kotisivuiltamme.

## Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

## Puheenjohtaja

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

## Varapuheenjohtaja

Mirja Säiniö, 050 369 4248  
mirsai@hotmail.com

## Sihteeri / jäsenasiat / liikuntavastaava

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

## LIIKUNTA

Kauden 2021–2022 **liikunta** jatkuu Coronaria Kunto Kuopio Oy:n tiloissa (Torikatu 19, Kuopio) **torstaisin klo 11.00–12.00**.

Syksyn 2021 kausi on 16.9.–16.12.; huom. ei 21.10. (syyslomaviikko).

Kevään 2022 kausi on 13.1.–12.5.; huom. ei 14.4. (Kiirastorstai).

Ohjaajana on fysioterapeutti Merja Raatikainen. Maksu jäsenille on 5 € ja muille 6 €. Koronatilanteesta johtuen osallistujamäärässä on rajoituksia, joten varmistaksesi paikkasi ilmoittaudu edeltävänä tiistaina Liisa Jalkaselle puh. 040 737 8736.

## JÄSENTAPAAMISET

Jatkamme tapaamisia Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs ryhmähuone) koronatilanteen rajoitukset huomioiden **tiistaisin klo 12.30–15.00**.

**Syksyn** 2021 tapaamiset ovat 12.10. / 9.11. / 7.12.

**Kevään** 2022 tapaamiset ovat 18.1. / 15.2. / 15.3. / 12.4. / 10.5.

Tapaamisten teemoihin voit antaa vinkkejä! 12.10.2021 aiheemme on "Pysytään pystyssä, vältetään kaatumista". Mukana ovat Joonas Sirola, ylilääkäri/apulaisprofessori, KYS, ja Toni Rikkonen, liikuntafysiologian dosentti, Itä-Suomen Yliopisto.

Kaupunki on määritellyt kokoustilan henkilömääräksi 11, joten varmistaaksesi paikkasi ilmoittaudu viimeistään edellisenä päivänä Hillevi Karjalaiselle puh. 050 644 28. Paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä.

Seuraa myös kotisivujamme.

## OSTEOPOROOSIHOITAJAT

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

Päijät-Hämeen  
Luustoterveys ry

## Puheenjohtaja

Annikki Kumpulainen, 040 480 9920  
pajathameen.luustoterveys@outlook.com

## Varapuheenjohtaja, jäsenasiat ja sihteeri

Tuija Lehtinen, 040 730 8058  
tuikkulehtinen@gmail.com

Muistathan ilmoittaa muuttuneet jäsentietosi Tuijalle.

## TAPAHTUMAT

Koronatilanteesta johtuen kaikkiin tapahtumiin on ennakkoilmoittautuminen puh. 040 480 9920 soittamalla tai tekstiviestillä tai sähköpostilla pajathameen.luustoterveys@outlook.com.

**28.9. klo 12.00** kokoonnumme Pikkuveskun rantaan vesiurkusillan luokse. **Kävellään** Urheilukeskuksen helppomaastoiseen lähimetsään. Ilm. 21.9. mennessä.

**19.10. 17.00 Vertaistuki-ilta.** Keskustellaan Luustoliiton uusista palveluista, yhdistyksemme tulevista tapahtumista. Käydään myös läpi Luut Lujiksi Liikkumalla -itsehoito-opasta. Ilmoittautuminen 12.10. mennessä.

**23.11. klo 15.00** Mukkulan apteekin apteekkari Elina Uusitalo-Kovanen: **Lääkkeiden yhteensopivuus ja mitä tarkoittaa lääkkeiden omavastuu ja lääkekatto?** Ilm. 16.11.

**Yhdistyksen syyskokous järjestetään ti 16.11. klo 15.00.** Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Ideoidaan kokouksen lopuksi myös kevään tapahtumia ja kevätretkeä 2022. Kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset Annikille 040 480 9920 8.10. mennessä.

**14.12. klo 15.00 Pikkujoulut,** tarjolla kahvia, joululeivonnaisia ja musiikkia. Ilmoittautuminen 7.12. mennessä.

**Kuntosalit** ovat jo alkaneet syyskuun alussa, voit kysellä vapaita paikkoja Annikilta 040 480 9920. Ensimmäinen kerta on ilmainen, kertamaksu 4 € ja kausimaksu 35 €.

**Mäkikatsomon kuntosali maanantaina 6.9.–13.12. klo 11–12.** (Ei 6.12.) Maksuviite 1009.

**Lahden kaupunginsairaalan kuntosali /** Aikuisten kuntoutus. Sisäänkäynti tapahtuu ulkokautta pääsisäänkäynnin oikealla puolella olevasta ulko-ovesta. Tule paikalle 15–20 minuuttia ennen tunnin alkua.

**Keskiviikko 8.9.–15.12. klo 17–18.** Maksuviite 2008.

**To 9.9.–16.12. klo 18–19.** Maksuviite 3007.

**Pe 10.9.–17.12. klo 15–16.** Maksuviite 4006.

Tilinumero: Päijät-Hämeen Luustoterveys Osuuspankki FI07 5612 1120 3202 10.

Tutustukaa myös Lahden Järjestökeskuksen ilmoituksia tapahtumista joko keskuksen seinältä tai [www.lahden-link.fi](http://www.lahden-link.fi)

Pääkaupunkiseudun  
Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki  
045 601 6105  
toimisto@osteopkseutu.fi  
Toimiston puhelinajat ti klo 12–15.

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoon **käymällä verkkosivuillamme** osoitteessa [www.luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/paakaupunkiseudun-luustoyhdistys-ry](http://www.luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/paakaupunkiseudun-luustoyhdistys-ry).

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille.

Saathan jo **jäsentiedotteet** sähköpostiisi? Lähettämme sähköpostia tapahtumista ja yhdistyksen toiminnasta jäsenistölle 6–8 kertaa vuodessa. Ilmoita osoitteesi toimistoon, niin pysyt ajan tasalla yhdistyksen asioista.

## JÄSENILLAT

Syksyn **jäsenillat** järjestetään etänä. Pyrimme järjestämään jäsenillat myös lähitapaamisina, mikäli koronatilanteen sallii. Paikka: Kampin Palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki), Kerhohuone Broidi.

**Ti 19.10. klo 17–19,** aihe ilmoitetaan myöhemmin

**Ti 23.11. klo 17–19,** aihe ilmoitetaan myöhemmin

Ilmoittautumisohjeet tarkemmin lähempänä jäsenillan ajankohtaa verkkosivuillamme ja sähköisessä jäsenkirjeessä.

## VERTAISTUKI-ILLAT

**Vertaistuki-illat** ovat vapaamuotoisia tilaisuuksia, joissa osallistujilla on mahdollisuus luottamuksellisesti vaihtaa kokemuksia ja keskustella mieltä askarruttavista kysymyksistä. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla, Kaisaniemenkatu 4, 3. krs. (Ovisummerissa teksti Juristit.com, 3.krs.)

## Syksyn vertaistuki-illat:

Ti 28.9. klo 17–19

Ti 26.10. klo 17–19

Ti 30.11. klo 17–19

Ilmoittautuminen vertaistuki-iltaan viimeistään edeltävänä maanantaina.

Vertaistukiryhmän lisäksi yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden kahdenkeskiseen vertaistukeen. Tiedustelut toimistosta.

## TAPAHTUMAT

**To 14.10. klo 9–15: Kokkaustaitoja Marttojen opastuksella**

Tule hankkimaan vinkkejä, miten tavallisesta arkiruoasta voi tehdä luuston terveyttä tukevaa ja edistävää. Kurssilla työskennellään rennossa ilmapiirissä pareittain tai ryhmissä – luonnollisesti hygieni- ja turvallisuusvaatimukset

huomioon ottaen. Ohjelman aikana valmistetaan teeman mukainen ateria-kokonaisuus, syödään yhdessä ja lopuksi siistitään keittiö.

Opetustilat ovat tilavat, joten koronan torjunnan vaatimat etäisyydet voidaan pitää.

Paikka: Uudenmaan Marttojen opetustilat Helsingin Kampissa, Lapinlahdenkatu 3 A, 2. krs. Hinta: 55 €.

Ilmoittautumiset viimeistään **28.9.** Liisalle toimistoon, toimisto@osteopkseutu.fi tai puh. 045 601 6105.

Kurssille voidaan ottaa 10 osallistujaa. Varmista paikkasi ja ilmoittaudu pian.

### SYYSKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidetään torstaina 28.10.2021 klo 18. Paikka: Kaisanienkatu 4 A, 3. kerros, Helsinki. Kokoukseen voi osallistua myös etänä. Ilmoittautumiset 26.10. mennessä yhdistyksen toimistoon, puh. 045 601 6105 tai toimisto@osteopkseutu.fi.

### LIIKUNTA

**Vesijumppa torstaisin 16.9.-16.12 klo 11-11.30 ja kuntosalit torstaisin 16.9.-16.12. klo 11-12.** Ryhmät käynnistyvät, mikäli saadaan riittävästi osallistujia. Lisätietoja Liisalta toimistolta.

Laurean fysioterapiaopiskelijoiden ohjaama luustojumppa käynnistyy myöhemmin syksyllä.

### Hangon paikallisosasto

#### Vetoryhmä

Paula Huttunen, vetäjä  
050 309 3445  
paulasiskoh@gmail.com

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

Ulla Sjöstén, 040 095 9678

Riitta Forsström-Pärnänen,  
040 752 4851  
riitta.forsstrom-p@pp.inet.fi

Aune Nyberg, 040 356 2989

#### Varajäsenet

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

Marlen Näsänen, 040 047 8019

#### Rahastonhoitaja

Eira Taurén

#### TAPAHTUMAT JA LIIKUNTA

Syksyn toiminta, mahdollisesti koronapandemian rajoitusten puitteissa:

**Kuntosalivuoro** Astreassa **maanantaisin klo 18-19.**

**Osteojumppa/kehoahoito tiistaisin klo 18-19** Hangonkylän koulun liikuntasalissa, mukaan jumppa-alusta, vesipullo, sisäkengät ja iloinen mieli.

### SYYSKOKOUS

Syyskokous pidetään tiistaina 5.10.2021 klo 18.00 Aune Nybergin luona, Satamasaarentie 9.

Seuraa EU-lehden tapahtumat-palsta. Ota yhteyttä meihin ja kysy reilusti mieltäsi askarruttavia asioita. Tule mukaan toimintaan!

### Saimaan Luustoyhdistys ry

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

#### Puheenjohtaja

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

#### Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077  
hille@luukku.com

#### OSTEOPOROOSINEUVONTA

Osteoporoosihoitaja Virpi Niittymäki: puhelinaika ma-pe klo 12-13, puh. 040 198 8802.

#### TAPAHTUMAT

### SYYSKOKOUS

Syyskokous perjantaina 26.11.2021 klo 13. Paikka Perillistenkatu 3, kerhohuone. Esillä yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu!

**HUOM! Suomenniemen teatterin esitys siirtyy** syksyyn (seuraa lehti-ilmoittelua).

**Lappeenrannan kaupunginteatterin "Lehmusten kaupunki" la 9.10. klo 13.00.**

**Käsityökerho** kokoontuu **tiistaisin klo 14-16** Kahvila Violetissa Lauritsalassa, Karjalantie 25.

**Vertaistukiryhmä** kokoontuu **joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko**, paikka ilmoitetaan kuukausittain.

### LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

**Vesijumppa maanantaisin klo 12-13.** Palvelutalo Kangasvuokko. Hinta jäsenille 7 €/kerta, ei-jäsenille 8,50 €/kerta. Tiedustelut puh. 040 727 0652 / Palvelutalo Kangasvuokko.

**Kuntosali** Lauran kammarissa Lauritsalassa (Hallituskatu 17-19) **maanantaisin klo 11.30-13.00.**

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

Kahilanniemen **kuntosali torstaisin klo 12.30-13.30**, kiertoharjoittelu joka toinen torstai, ohjaaja Maarit Venäläinen.

**Tasapainojumppa** Urheilutalon judosalissa **keskiviikkoisin klo 10.00-11.00.** Ohjaaja Suvi Romppanen.

**Tuolijooga** Lauritsala-talon juhlasalissa **torstaisin klo 14-15**, ohjaaja Eija Juvakka, (ei 23.9.)

Kuntosalit, tasapainojumppa, tuolijooga ja kiertoharjoittelu 4 € jäsen, 5 € ei-jäsen.

**FasciaMethod-kehoahointaryhmät** **perjantaisin klo 10-11 ja 11.15-12.15** Hyvä Vire-studiolla (Kauppakatu 61, 2 krs). Ohj. Maarit Venäläinen. Hinta 6 € kerta/jäsen ja 7 € kerta/ei-jäsen.

Tervetuloa jäsenet ja ei-jäsenet!

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

Seuraa myös ilmoittelua yhdistyksen kotisivuilla: [www.osteosaimaa.fi](http://www.osteosaimaa.fi) ja Etelä-Saimaan keskiviikon lehdessä Seurat ja yhdistykset tiedottavat -palstalla. Olemme myös Facebookissa.

### Salon Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry  
Helsingintie 6, 24100 Salo.

#### Puheenjohtaja

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



**Varapuheenjohtaja / tiedotus / jäsenasiat**  
Synnöve Ojala, 040 842 4563  
ojalasynnve8@gmail.com

**Salon Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous pidetään ke 24.11.2021 klo 17** SYTY:n salissa sekä etänä Teamsissä. Käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Ilmoita Synnöve Ojalalle 040 842 4563 tai ojalasynnve8@gmail.com 15.11. mennessä osallistutko etänä vai SYTY:llä.

## LIIKUNTA

Huom! Koronapandemian takia ryhmi- en aikoihin voi tulla muutoksia!

Pirteyttä Päiviin -liikuntaryhmät ovat vertaisohjaajien ohjaamaa liikuntaa. Tarkempi kurssikuvaus ja ilmoittautuminen Hellewissä, [www.salo.fi/hellewi](http://www.salo.fi/hellewi) > Ikääntyneiden liikunta.

## Liikunnan vertaisohjaajat

Elina Friberg, yhdistyksen vesi- jumppa to klo 10.15 ja PP lempeä lii- kunta / venyttely uimahallin 3. krs to klo 13.30.

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

Maija Laukkanen, Perniön PP-jumppa, liikuntahalli ma klo 9

Aino Männikkö, Majakan PP-jumppa ke klo 10 ja yhdistyksen vesijumppat ma klo 11 ja pe klo 13

Pirjo Linden, Suomensjärven PP-jump- pa, koulu ti klo 14

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

Riitta Lahti, Koski Tl:n Yhdistystalon tuolijumppa ma klo 14

**Vesijumppa** Salon uimahallin terapia- altaassa ma klo 11, to klo 10.15 sekä pe klo 13. Syyskausi 6.9.–3.12. Ryhmiä ei pidetä syyslomien aikana. Normaali uimahallimaksu kassalle tai uintiliikun- takortin näyttö ja kauden lopussa (tou- ko- ja joulukuun alkupäivinä) 1 €/ kerta jäsen, muut 2 €/kerta yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille.

Ohjaajat: Aino Männikkö p. 040 053 1268 ja Elina Friberg p. 044 568 9929.

Uintiliikuntakortin hinta on 55 € eläke- läiselle. Vanha kortti käy siihen merkit- tyyn päivään asti. Suositus on 2–3 ker- taa/ viikossa ohjattua liikuntaa kävelyn ja muun ulkoilun lisäksi.

Koski Tl. **Tuolijumppa** maanantaisin Yh- distystalolla, Hämeentie 43 klo 14–15 syyskaudella 6.9.–29.11. Ohjaaja Riitta Lahti p. 044 5840939. Ryhmä toimii Härkätien Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Maksuton.

## Satakunnan Luustoyhdistys ry

**Puheenjohtaja, Facebook-vastaava**  
Tiina Kuusrainen, 044 082 6814  
kuusrainentiina@gmail.com

**Varapuheenjohtaja, liikuntavastaava**  
Iris Kurikka, 050 389 1683  
iris.kurikka@live.com

**Sihteeri, netti, jäsenrekisterin ylläpito ja liiton nettisivut**  
Irma Milan, 044 236 5081  
irma.milan.mi@gmail.com

**Muut hallituksen jäsenet**  
Tarja Koivisto  
Nina Haapasaari, kahvivastaava

## JÄSENTAPAAMISET

Jäsentapaamiset JYTY:n tiloissa, Etelä- puisto E9 4–5, klo 18 alkaen

**12.10.** Ohjelma vielä avoin

**9.11.** Yhdistetty kevät- ja syyskokous

## VUOSIKOKOUS

Sääntömääräinen yhdistetty ke- vät- ja syyskokous pidetään tiis- taina **9.11.2021** JYTY:n tiloissa, Ete- läpuisto E9 4–5.

Ilmoitamme yhdistyksen jäsen- paamisista Menot tänään -palstalla tapahtumapäivän Satakunnan Kan- sassa, Luustotieto-lehden tapahtuma- kalenterissa, Yhdistyksen kotisivuilla [www.luustoliitto.fi/jasenyhdistyk- set](http://www.luustoliitto.fi/jasenyhdistyk- set) ja yhdistyksen Facebook-sivuilla.

## Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

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

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

**Jäsensihteeri**  
(jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ja Osteouutisten tilaukset)  
Päivi Vuori, 050 560 3866  
Vuoripii(at)gmail.com.

## TAPAHTUMAT

**Vertaistukitapaaminen netissä 30.9. 2021 klo 17–19.** Tervetuloa keskustele- maan osteoporoosiasioista sekä kuu- lemaan ja oppimaan osteoporoosia potevien osallistujien omista osteopo- roosikokemuksista. Keskustelua joh- dattelee sihteerimme Salme Komonen ja hallituksemme emeritus jäsen Jouko Numminen, joka on vertaistukijana roh- kaissut monena kesänä osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivien osallistujia kertomalla omista osteoporoosikoke- muksistaan.

Ilmoittaudu tapaamiseen sähköpostit- se osoitteeseen osteoporoosiyhdistys- suomen@gmail.com. Kerro ilmoittautu- misviestissä: Osallistun vertaistapa- miseen, nimesi ja sähköpostiosoitteesi. Ilmoittautuneille lähetetään viimeistään pari päivää ennen tapaamista ohjeet ja linkki, jota napsauttamalla liityt ja pää- set mukaan tapaamiseen.

## SYKSYN WEBINAARILUENNOT (yleisöluennot netissä)

**Webinaari A:** "Ravinto ja luusto", lu- ennoitsijana elintarviketieteen tohtori, valtion ravitsemusneuvottelukunnan jäsen Minna Huttunen, ajankohta **ti 21.9.2021 klo 18.**

**Webinaari B:** "Miten D-vitamiini suo- jaa koronalta" luennoitsijana professori Ilari Paakkari, ajankohta **ti 12.10.2021 klo 18.**

**Webinaari C:** "Luuläkkeet ja suu" luen- noitsijana hammaslääkäri Eeva Kor- mi, ajankohta **ti 9.11.2021 klo 18.**

**Webinaari D:** "Oma osuutesi (keinot) luustoterveyden ylläpitämisessä ja os- teoporoosin ehkäisyssä ja hoidossa" osa I, luennoitsijana erikoislääkäri Olli Simonen, ajankohta **ti 2.12.2021 klo 18.**

Webinaareihin ilmoittautuminen ta- pahtuu sähköpostitse osoitteeseen osteoporoosiyhdistyssuomen@gmail. com. Ilmoittautumisviestissä tulee ker- toa osallistujan nimi, sähköpostiosoite ja mihin webinaariin (A/B/C/D) haluaa ilmoittautua. Voit ilmoittautua samalla kertaa kaikkiin neljään webinaariin. Il- moittautuneille lähetetään viimeistään päivää ennen tilaisuuden alkua linkki, jota napsauttamalla pääset osallistu- maan webinaariin.

## LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

Jos Sinulla on kysyttävää osteoporo- osista, sen ehkäisystä, omahoidosta tai lääkehoidosta ym., soita lääkärimme neuvontapuhelimeen. Palvelu on käy-

tettävissä joka maanantai klo 14–15. Huom. puhelinnumero on jäsenkirjeessä ja maksat puhelusta tavallisen puhelumaksun.

#### LISÄTIETOJA

**Osteoutiset** on säännöllisen epäsäännöllisesti ilmestyvä sähköinen **uutisleh-temme**. Saat uusinta ja ajankohtaista tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä. Jos haluat uutiset paperiversiona tai et ole yhdistyksen jäsen, ota yhteys jäsensihteri Päivi Vuoreen. Osteoutiset löytyy myös verkkosivuiltamme osoitteesta [www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi](http://www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi) pian uutisten jäsenpostituksen jälkeen.

### Turun Seudun Luustoyhdistys ry

c/o TULE- tietokeskus  
Humalistonkatu 10, 20100 TURKU  
[turunseudunluustoyhdistys@gmail.com](mailto:turunseudunluustoyhdistys@gmail.com)

#### Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

#### Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat

Aija Hämäläinen, 040 577 6471

#### Sihteri

Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

#### KUNTOSALI

**Maksuttomat kuntosalivuorot** Turun Ruusukorttelissa, Puistokatu 11, 1.9. alkaen. **Keskiviikko klo 17–18.30** 1.9.21–31.5.2022 ja **torstai klo 16–17.30** 2.9.2021–19.5.2022. Joulutauko 17.12.21 – 11.1.2022. Laitteita käytetään omatoimisesti. Paikkoja rajoitetusti koronan vuoksi.

#### TAPAHTUMAT

**21.9. klo 13.00 "Opastusta sauvakävellyyn"** – omat sauvat mukaan. Ohjaajana TULE-tietokeskuksesta ft. Jenna Wallden. Kokoonnumme Turun Urheilupuistoon "Unelmien kannakselle". Osallistujille jaetaan vesipullo ja lopuksi nautimme kahvit ja välipalaa. Ilmoittautumiset 15.9. mennessä Pirkolle puh. 041 445 7110.

**Luustoviikolla 19.10. klo 12.00 Liikuntaa luustolle –miniluento** ja pituusmittaus-ta. TULE-tietokeskus, Humalistonkatu 10. Yhdistyksen hallituksen jäseniä mukana.

**Luustoviikolla, 21.10. klo 17.00** Luustoliitosta toiminnanjohtaja Ansa Holm tulee luennoimaan osteoporoosista ja ravitsemuksesta TULE-tietokeskukseen (Humalistonkatu 10). Lopuksi kahvitarjoilu. Tervetuloa mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan.

#### SYYSKOKOUS

**9.11. klo 18.00** syyskokous TULE-tietokeskuksessa, Humalistonkatu 10. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Turun seudun selkähdistyksestä Pirkko Heino tulee kertomaan Turun kaupungin Vanhusneuvoston toiminnasta. Lopuksi kahvitarjoilu.

**20.11. klo 12.00 Turun kaupungin-atterissa** esitys "Kysy siskoilta" Hinta jäsenille 34 € ja ei-jäsen 44 €. Ilmoittautumiset Pirkolle p. 041 4457110 15.10. mennessä. Maksu ilmoittautumisen jälkeen Turun Seudun Luustoyhdistyksen tilille FI44 4309 0010 2805 68 ja viesti: Kysy siskoilta.

**14.12. puurojuhla klo 18.00** – ohjelmaa vielä suunnitellaan.

Ilmoittelemme tapahtumista jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa Yhdistystoiminta -sivulla sekä <https://luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/turun-seudun-luustoyhdistys-ry/>

#### LISÄTIETOJA

Turun Seudun Luustoyhdistys on mukana TULE-tietokeskuksen toiminnassa. TULE-tietokeskus on neljän turkulaisen tuki- ja liikuntaelin -yhdistyksen yhteinen toimipaikka osoitteessa Humalistonkatu 10, Turku. Tarkemmat tiedot osoitteesta [www.tule.fi](http://www.tule.fi) / 044 744 7085. Kumppanuusyhdistykset ovat: Turun Seudun Luustoyhdistys ry, Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun Seudun Reumayhdistys ry ja Turun Seudun Selkähdistys ry.

TULE-tietokeskuksen tarkoituksena on tuki- ja liikuntaelämäntien (tule) terveyden edistäminen sekä kumppanuusyhdistysten yhteistyön vahvistaminen. Palveluita ovat fysioterapeuttin antama ohjaus ja neuvonta, teemapäivät ja tule-mittaukset, luennot (45 min.), koulutustilaisuudet sekä työpajat. TULE-tietokeskuksen palveluita voi tilata myös keskuksen ulkopuolelta työpajoille, oppilaitoksiin ja yhdistyksiin. Palvelut ovat maksuttomia.

### Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

#### Puheenjohtaja

Sven-Olof Lindroos, 063 568 092  
[airi.olle@outlook.com](mailto:airi.olle@outlook.com)

#### Jäsenasiat

Kirsti Hast, 040 561 8780  
[kirsti.hast@pp.inet.fi](mailto:kirsti.hast@pp.inet.fi)



**Suomen Luustoliitto ry**  
Köydenpunojankatu 8 G  
00180 Helsinki  
[www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi)



#### Toiminnanjohtaja

**Ansa Holm**  
puh. 050 303 8129  
[ansa.holm@luustoliitto.fi](mailto:ansa.holm@luustoliitto.fi)

#### Toimisto

**Henriikka Lankila**  
puh. 050 539 1441  
[toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi)

#### Järjestösuunnittelija

**Tiina Kuronen**  
puh. 050 442 3999  
[tiina.kuronen@luustoliitto.fi](mailto:tiina.kuronen@luustoliitto.fi)

**Suunnittelija Pauliina Tamminen**  
puh. 050 371 4558  
[pauliina.tamminen@luustoliitto.fi](mailto:pauliina.tamminen@luustoliitto.fi)

**Suunnittelija Jenny Lohikivi**  
puh. 050 512 9117  
[jenny.lohikivi@luustoliitto.fi](mailto:jenny.lohikivi@luustoliitto.fi)

**Suunnittelija Jenni Tuomela**  
puh. 050 594 3093  
[jenni.tuomela@luustoliitto.fi](mailto:jenni.tuomela@luustoliitto.fi)

**Liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen**  
(osa-aikainen työntekijä)  
puh. 050 543 0213  
[eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi](mailto:eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi)

**RAKASTA  
LUITASI**

#rakastaluitasi  
#luustoviikko

**VALINNOILLASI  
ON VÄLIÄ**

**HUOLEHDI  
LUUSTOSTASI  
KUIN  
VALKOISIMMASTA  
PAIDASTASI**



**Luustoliitto**

20. lokakuuta

**VALKOISEN  
PAIDAN PÄIVÄ**

[luustoliitto.fi/luustotesti](https://luustoliitto.fi/luustotesti)