

Luustotieto 4

2020

Irtonumero 6 €

Vuosikerta 22 €

**Kuntoutuja Satu
Honkavaara-Laakso:
Ihmetellen, tutkien,
oppien eteenpäin**
(s. 4–6)

**Uusi esite julkaistu:
Luut lujiksi liikkumalla**
(s. 14–15)

**Murtumien ketjun
voi katkaista**
(s. 20–22)

Teemana liikunta

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	20.08.	17.09.
4/2021	05.11.	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: Petri Kajander/Ekakuva.fi

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painotalo Plus Digital

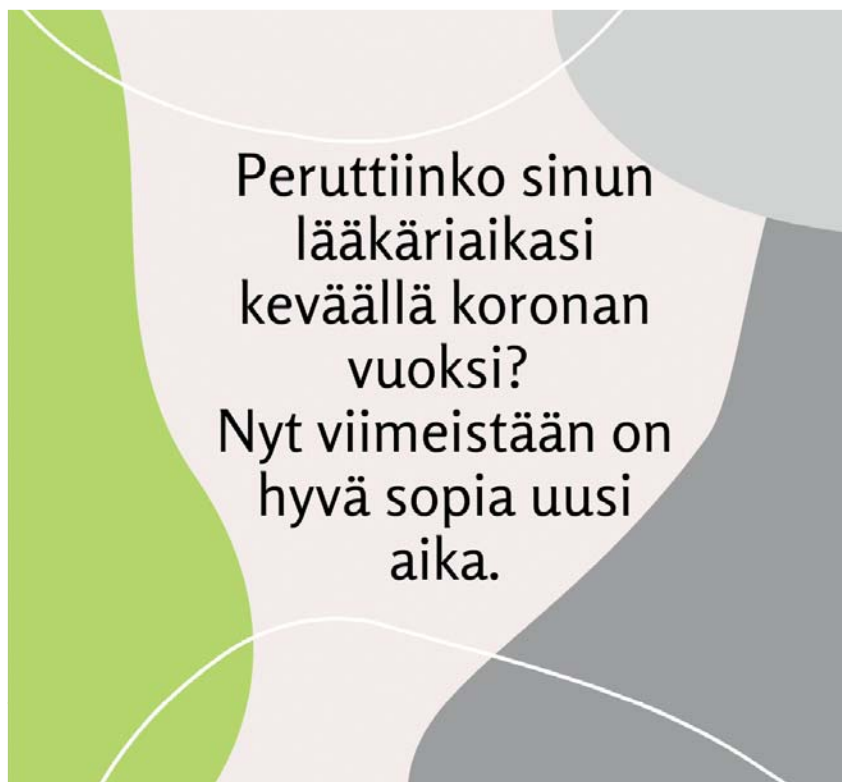
Jakelu: osteoporoosihoitajat, Terveystoimittajat
ry:n jäsenet, liiton jäsenyhdistysten jäsenet ja
liiton yhteistyökumppanit

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 4/2020

- 4–6** Kuntoutuja Satu Honkavaara–Laakso (61 v.):
Ihmetellen, tutkien, oppien eteenpäin
- 7–12** Uutisia lyhyesti
- 13** Luustoneuvonta
- 13** Suun terveys ja hoitopolku:
Hyviä käytäntöjä Kymenlaaksosta
- 14** Luut lujiksi liikkumalla
- 15** Liikettä luille :
Voimaharjoittelu vahvistaa lihaksia ja luustoa
- 16–17** Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI)–hanke
- 18–19** Kuuden maan yhteinen EU–hanke:
Liikunta osteoporoosin ennaltaehkäisyssä ja hoidossa
- 20–22** Murtumien ketjun voi katkaista
- 23** Kentältäkäsin
- 24** Lujien luiden resepti:
Gluteeniton halloumi–mansikkasalaattipiirakka
- 25–31** Liittouutisia
- 32** Lukijakilpailu
- 33–39** Tapahtumakalenteri



Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **26.2.2021**. Kun toimitatte yhdistykseen **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 29.1.2021 mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.**

Pääkirjoitus

Suomen tulevaisuuden sosiaali- ja terveyspalveluiden sisällöstä käydään juuri nyt vilkasta keskustelua. Siksi on tärkeää olla aktiivinen paikallisesti ja myös valtakunnallisesti niin, että vapaaehtoistoiminnan ja maakunnissa toimivien pienten yhdistysten toimintaedellytykset turvataan.

Lähtökohtana on rahoituksen turvaaminen. Pienten yhdistysten toiminnan jatkuvuuden turvaamiseksi olisi myös hyvä keventää pienten yhdistysten yhdistystoimintaan liittyvää lainsäädäntöä.



Sotelakiesityksessä ennaltaehkäisy ja hyvinvoinnin edistäminen on esitetty jaettavaksi niin maakuntien kuin myös kuntien vastuulle. Vastuu kustannuksista pidemmällä tähtäimellä on epäselvä. Siirtymäaika on lyhyt. Tämä on haaste Luustoliiton kuntoutus- ja vertaistukitoiminnalle, jota on kehitetty hyvässä yhteistyössä monien kuntien kanssa. Epäselvää on, pitääkö jatkossa vaikkapa luustokursseista sopia tulevaisuudessa ensin maakunnan kanssa.

Tulevien palveluiden laadun ja saatavuuden turvaamiseksi on ensiarvoisen tärkeää, että asiakas-/potilasnäkökulma vahvistuu konkreettisesti palveluita ja suosituksia suunniteltaessa. Tämä periaate on tänä vuonna ollut vahvasti esillä Luustoliiton vaikuttamistoiminnassa. Esimerkkinä ovat mm. Luustoviikon tiedotustoiminta, lukemattomat tehdyt lausunnot sekä Luustoliiton osallistuminen käypä hoito -suositusten laatimiseen liittyvään kehittämishankkeeseen ja osallistuminen Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskukseen (Fimea) potilasneuvottelukunnan työhön.

Juuri perustettuun kansanedustajien ja luustoasiantuntijoiden Osteoporoosiverkoston toimintaan päätettiin verkoston puheenjohtajan, kansanedustaja Paula Risikon ehdotuksesta ottaa heti mukaan myös potilasedustaja. Potilasedustajaksi valittiin Helena Paulasto Pääkaupunkiseudun yhdistyksestä.

Luustoliitolle on tärkeää, että osteoporoosipotilaiden hoitosuunnitelmat saadaan kaikkialla valtakunnassa käyttöön ja hoitopolut saadaan hoitosuositusten mukaisiksi, sujuviksi ja katkeamattomiksi. Mikäli näin toimitaan, estetään monen potilaan kohdalla kipua ja kärsimystä ja säästetään kustannuksia. Säästöjä on hyvä hakea näyttöön perustuvilla ja joustavilla palveluilla mieluummin kuin leikkauksilla.

Luustoliiton jäsenkyselyn mukaan monella potilaalla on vaikeuksia toteuttaa hyvää omahoitoa korkeiden lääke-, hoito- ja tutkimuskustannusten ja puutteellisen kuntoutuksen saatavuuden vuoksi. Siksi Luustoliitto on monissa lausunnoissaan korostanut potilaan omavastuusuuksien yhdistämistä ja kohtuullistamista niin lääkehoidossa kuin myös käyntimaksuissa ja kuntoutuksessa.

TIINA HUUSKO
puheenjohtaja

Luustoliitto Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2020

Puheenjohtaja:

Tiina Huusko Espoo

Varapuheenjohtajat:

1. Annikki Kumpulainen Lahti
2. Ritva-Liisa Aho Hämeenlinna

Hallitus:

Minna Huttunen	Helsinki
Anneli Kerminen	Helsinki
Jenni Lehtinen	Kotka
Riku Nikander	Tampere
Olli Simonen	Helsinki
Joonas Sirola	Kuopio

Varajäsenet:

1. Hillevi Karjalainen Kuopio
2. 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

Osteoporinat

Luustoliitto on perustanut Facebookiin vertaiskeskusteluryhmän osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville. Ryhmään liittyminen ei vaadi Luustoliiton jäsenyhdistyksen jäsenyyttä, vaan tarkoituksena on tarjota kaikille osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville yhteinen kohtaamispaikka verkossa. Liittyminen edellyttää kuitenkin aitoa Facebook-henkilöprofiilia. Ryhmä on Luustoliiton ylläpitämä.

Muistathan vastata esitetyihin kysymyksiin ja hyväksyä ryhmän säännöt liittyessäsi. Kysymykset ja säännöt avautuvat liittymispyynnön lähettämisen jälkeen. Mikäli liittymispyyntöäsi ei ole hyväksytty, voit lähettää pyynnön uudelleen. Varmistathan, että vastaat samalla kaikkiin kolmeen kysymykseen. Tervetuloa mukaan!

Ryhmän löydät täältä: facebook.com/luustoliitto/groups.

Kuntoutuja Satu Honkavaara-Laakso (61 v.)

Ihmetellen, tutkien, oppien eteenpäin



On rauhallinen, tyyni aamun hetki. Yön vesisateet ovat väistyneet ja ruska ihastuttaa ja yhdistää meitä eri kaupungissa asuvia. Satu Honkavaara-Laakso istuu työtilassa kotonaan Turun keskustassa, minä kodin työpisteellä Tampereella. Haastattelu toteutetaan vallitsevan koronatilanteen vuoksi tietokoneen Teams-yhteydellä. Se ei kuitenkaan meitä häiritse vaan keskustelu alkaa soljua luontevasti aikaan edeltävään.

Satu syntyi ja vietti lapsuutensa vanhempiensa sekä neljä vuotta nuoremman siskonsa kanssa Espoon Niittykummussa.

- Nykyään siellä menee Länsi-metro, mutta ennen vanhaan siellä ei ollut oikeastaan mitään muuta kuin kylätie, Satu naurahtaa.

Alue oli nimensä mukaisesti maaseutumaista niittyaluetta. Satu muistaa, että lapsuusajasta on hyvin lämpimät muistot.

- Oli hauskaa, kun sai hyppiä peliloilla ja takapihalla meillä oli luistinarata. Kaikki lasten leikit tapahtuivat siellä.

Leikkejä tosiaan riitti, sillä taloyhtiössä asui paljon lapsiperheitä. Tunnelmassa oli yhteisöllisyyttä. Perheen arki oli säännöllistä ja esimerkiksi perinteistä, monipuolista kotiruokaa syötiin perheen kesken päivittäin.

- Ja lautanen tyhjäksi, kuten Satu muistaa koulussa sanottaneen.

Lapsuus muuttui nuoruudeksi ja aikuisuudeksi. Satu opiskeli ensin sairaanhoitajaksi Helsingissä ja erikoistui myöhemmin sydämensä asiaan eli lasten sairaanhoitoon Turussa. Turusta muodostui vuosien saatossa Sadulle, hänen miehelleen sekä heidän nykyisin Helsingissä asuvalle aikuiselle pojalleen sopivan kokoinen kaupunki asua. Eri kulkuneuvot kuljettivat Satua Turun ja Helsingin väliä, sillä kiinnostavien työpaikkojen vuoksi hän teki monipuolisen työuran lähes täysin pääkaupunkiseudulla.

Työvuosien myötä kokemusta kertyi. Uuden oppiminen ja halu kehittyä saivat Sadun suorittamaan vielä terveydenhuollon maisterin yliopisto-opinnot. Opetus- ja koulutusmaailma tulikin terveysalalla työskennelleelle Sadulle hyvin tutuksi, sillä hän opetti myöhemmin 25 vuotta lähihoitajaopiskelijoita.

- Työyhteisö oli tärkeä ja opettajan työ oli mielenkiintoista. Sain seurata opiskelijoiden kasvua ja kehitystä lähihoitajan ammattiin. Tuo aika oli myös sen verran pitkä, että ehdin nähdä koulutus- ja opetusalaan liittyvät monet organisaatiomuutokset, koulutukselliset kehittymiset ja haasteet.

"Enhän minä ole vielä edes eläkeiässä"

Monella tapaa aktiivinen Satu huomasi, että jostain selittämättömästä syystä hänen vasen jalkateränsä alkoi turvota tammi-helmikuun vaihteessa vuonna 2018. Kävely alkoi muuttua vaivalloiseksi ja kivuliaaksi. Saman vuoden kesällä jalkaterän turvotus oli edennyt siihen pisteeseen, että esimerkiksi portaiden alaspäin kulkeminen ei enää onnistunut kunnolla. - Kävin eri lääkäreillä ja jokainen antoi vähän erilaisia ohjeita. Särkylääkkeiden voimin pystyin silloin jatkamaan töissä käyntiä, Satu muistelee ja huokaisee.

"Ei pidä jäädä sairauden pauloihin, se on vaan yksi osa ihmistä."

Sisko patisti Sadun ortopedille, joka teki lähteen luuntiheysmittaukseen. Mittaus paljasti osteoporoosin. Sadulle osteoporoosidiagnoosi tuli yllätyksenä, hänhän oli pitänyt itsestään hyvää huolta koko elämänsä ajan.

- Enhän minä ole edes vielä eläkeiässä, silloin 58-vuotias Satu muistaa sanoneensa lääkärille:

- En tuolloin ymmärtänyt asian pitkäaikaisuutta.

Suvussa ei ollut aiemmin todettu kenelläkään osteoporoosia, ei ainaakaan sillä diagnoosilla. Jonkinlaista alttiutta on ehkä kuitenkin ollut taustalla, Satu pohtii. Diagnoosin seurauksena aloitettiin suun kautta otettava luulääkitys.

"Kannattaa olla myös rohkea avun hakemisessa. Vain kysymällä voi saada tietoa."

Jatkotutkimuksissa selvisi, että Sadun jalkaterä oli murtunut kolmesta kohdasta: oli rasisusmurtumaa sekä rasisusosteopatiaa eli murtuman esiastetta. Selvisi, että taustalla olevalla osteoporoosilla oli vaikutuksensa asiaan.

Alkoi pitkä syksyn kestävä sairausloma ja kuntoutumisprosessi, johon Satu haki oma-aloitteisesti apua eri terveydenhuollon ammattilaisilta. Saman vuoden lopulla hänen suutaan vielä hoidettiin ja hammas poistettiin ennen lääkityksen jatkamista.

Vaikka alkuvuosi 2019 alkoi rikkonaisesti, Satu kuitenkin yritti kaiken keskellä käydä kevätpuolen töissä.

- Mies, joka on koko ajan ollut tosi kannustava ja rohkaiseva, kuljetti minua silloin töihin. En olisi voinut muuten käydä töissä ja käyttää esimerkiksi julkisia kulkuvälineitä, koska liikkumiseni oli edelleen niin haastavaa ja työni luonne oli liikkuvaista, Satu kertaa tapahtumia.

Päätös irtisanoutumisesta ja töiden lopettamisesta alkoi monen tekijän summana vähitellen hiipiä mieleen. Kesällä 2019 Satu päätti jättäytyä kokonaan pois työelämästä.

Uuteen nousuun

Toimeliaalle naiselle diagnoosia edeltävä aika oli hyvin raskasta aikaa:

- Toimintakykyni laski, oli särkyjä eikä kukaan oikein osannut sanoa mistä oireeni voivat johtua ja mitä pitäisi tehdä. Toisten armoilla olo oli raskasta sekä se, että liikkumiseni esityi.

Diagnoosin ja lääkityksen aloitus olivat alkuun shokkeja. Kun lääkäri kertoi asiasta, Satu oli ymmällään ja hämmentynyt. Liikunta oli kuulunut aina hänen elämäänsä, tanssiliikunta sekä muu ryhmäliikunta olivat olleet mieluisia harrastuksia. Ruokavaliokin



"Itsestä löytyy uskomattomia voimavaroja."

oli ollut terveellinen ja monipuolinen. Vähitellen mieli kuitenkin tottui ajatukseen sairaudesta sekä sen kanssa elämisestä.

Kysyttäessä tyytyväisyydestä saamaansa hoitoon, Satu pohtii hetken.

– Parannettavaa kyllä olisi. Lääkärille diagnoosit ovat jokapäiväistä, mutta ei sen saaneelle. Kun itse on shokissa, ei asia mene yhdellä kerralla ymmärrykseen. Olisin tuolloin toivonut selkeämmin esitettyä asiaa, maallikkotason tietoa painettuna tekstinä.

Sadun mielestä kokonaisuus tuntui hataralta, lääkehoidosta ei oikeastaan kerrottu eikä kukaan maininnut omahoidosta, ravinnosta, liikunnasta. Terveysalan ammatista oli Sadulle tuolloin apua, hän alkoi hetken hämmennyksen jälkeen hakea oma-aloitteisesti apua ja etsiä aktiivisesti tietoa sairaudestaan.

Hyvät vinkit kiertoon

Satu otti Luustoliittoon yhteyttä diagnoosin saamisen jälkeen. Hän kokee saaneensa liiton kautta onnistuneita ja arvokkaita käytännön neuvoja. Satu liittyi liitosta saadun kannustuksen myötä pian myös alueyhdistyksen jäseneksi. Muilta vastaavassa tilanteessa olevilta hän on kokenut saaneensa paljon käytännön vinkkejä ja tukea. Viimeksi eilen hän tapasi muita jäseniä yhdistyksen kuntosalivuorolla.

Satu kävi Luustoliiton vertaistukijän peruskurssin ja osallistui jatkokoulutukseen viime vuoden elokuussa. Hän kokee, että olisi kiva tarjota

muille samaa, mitä itse on saanut tähän mennessä kokea ja oppia. Satu haluaa selvästi myös omalla esimerkillään kannustaa muita. Vertaisohjaaja painottaa kokonaisyhyvinvoinnin huomioimista sairauden hoidossa.

– Terve sielu terveessä ruumiissa, kuten vanha sanonta opastaa.

Sadun jo ennestään monipuolinen ruokavalio sisältää nykyisin aiempaa runsaammin maitotuotteita, kasviksia ja vihanneksia. Säännöllinen elämänrytmi sekä kävelylenkit, kuntosali, kotijumput ja venyttelyt esimerkiksi Luustoliiton ja tv:stä tulevien kotijumppaohjelmien tahdissa auttavat jaksamaan arjessa. Vaikka arki osteoporoosi kanssa sujuu pääsääntöisesti hyvin eikä esimerkiksi liikumisen apuvälineille ole tarvetta, Satu kertoo, että vauhtia on pitänyt jalan vuoksi vähän hidastaa, kävelylenkkejä tauottaa ja on pitänyt miettiä kokonaisrasitusta ja palautumista.

Tartutaan hetkeen, uskotaan itseemme

Tällä hetkellä Satu voi hyvin, on tyytyväinen ja kuulostaa positiiviselta. Luulääkitys muutettiin tämän vuoden elokuussa kerran vuodessa suonensisäisesti annettavaksi. Jalan kuntoutus jatkuu edelleen fysioterapeutin antamilla opeilla. Liikkuessa Satu

käyttää kengissään apuvälinetekniikon tekemiä yksiohllisiä tukipohjallisia.

Osteoporoosi itsessään ei aiheuta Sadulle juurikaan murheita. Välillä hän unohtaa koko sairauden. Mennyt kesä kului tiiviisti rakkaalla kesämkillä Etelä-Pohjanmaalla Ähtärissä luonnosta ja liikkumisesta nauttien sekä uudesta harrastuksesta, luonnon valokuvauksesta, iloiten.

– Mennyt kesä oli loistava, oli lämmintä ja pääsi liikkumaan metsämaastossa eri lailla mitä aiempina kesinä.

– Vaikka nyt on tämä korona-aika, niin ei pidä antaa mielen masentua. Pitää ajatella positiivisesti, että kyllä tästäkin selvittää ja mennään eteenpäin.

Satu palaa vielä kokonaisvaltaisuuden sekä mielen hyvinvoinnin tärkeyteen osteoporoosin hoidossa.

– Vertaistuellla on tosi tärkeä merkitys. Kannustaisinkin ehdottomasti liittymään mukaan jäsenyhdistystoimintaan. Samankaltaisia kavereita kyllä löytyy. Kannattaa olla myös rohkea avun hakemisessa. Vain kysymällä voi saada tietoa. Uskaltaaan luottaa ammattilaisiin ja haetaan apua laaja-alaisesti, että ei jäisi missään nimessä yksin märehtimään, Satu jatkaa.

Satu haluaa vielä rohkaista muita muutamalla mielestään keskeisellä teemalla.

– **Nauru** pidentää ikää ja vapauttaa ihmisestä monia alueita. **Lämpö** eli esimerkiksi keskustelut toisten ihmisten kanssa tekevät hyvää. Lämmön tunnetta voi synnyttää myös esimerkiksi lemmikin kanssa oleilu tai oleskelu mieluialta tuntuvassa paikassa.

– Jokainen ihminen on persoona ja löytää **iloa** eri alueista; yksi pitää käsillä tekemisestä, toinen taiteesta, musiikista tai muusta sellaisesta. Aina on myös **toivoa**. Tosipaikan tullen, vaikka elämä voi yllättää, se voi yllättää positiivisella tavalla.

– Itsestä löytyy uskomattomia voimavaroja. Ei pidä jäädä sairauden pauloihin, se on vaan yksi osa ihmistä. Muistetaan, että päivässä on aina joku hyvä hetki, joka piristää. Tartu hetkeen.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN

KUVAT: PETRI KAJANDER/EKAKUVA.FI



Kuva: Pixabay

Yksinäisyyteen voidaan vaikuttaa

Yksinäisyydellä on yhteys heikkoon terveyteen, muistin heikkenemiseen ja masentuneisuuteen. Yksinäisyys lisää myös ennen aikaisen kuoleman riskiä. Yksinäisyyttä voidaan lievittää muun muassa ottamalla se puheeksi ja tekemällä tarpeen mukaan huolellisesti suunniteltuja interventioita.

Anu Janssonin väitöskirjan mukaan Helsingin palvelutaloasukkaista yli kolmannes kärsii yksinäisyydestä vähintään toisinaan. Pahimmillaan yksinäisen päivä koostui turhasta odottamisesta. Elämänrytmi hidastui, eikä toimintaa juuri ollut. Erityisesti syksy ja talvi sekä illat ja viikonloput tuottivat monille ahdistusta. Myös ympäristö ja vuorovaikutuksen puute muun yhteiskunnan kanssa vaikuttivat yksinäisyyden kokemiseen.

Ihmissuhteet antavat sisältöä elämään. Janssonin tutkimuksessa ihmissuhteita lisättiin ohjatulla Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiritoinnalla. Ystäväpiiriryhmissä ohjaajat siirtyivät vähitellen taka-alalle. Osallistujat panostivat tapaamisiin. Ryhmissä ihmiset löysivät toisensa ja kanssakäyminen jatkui myöhemmin.

Lähteet: Jansson 2020. Loneliness of older people in long-term care facilities. Väitöskirja, Helsingin yliopisto ja Lääkärilehti 28.10.2020. Uutiset. Iäkkäiden yksinäisyys on yleistä palvelutaloissa.

D-vitamiini kytköksissä koronaan

Muutama tutkimus on osoittanut D-vitamiinin puutteen olevan kytköksissä COVID-19-tautiin ja siihen liittyvään kuolleisuuteen. Yhteyttä selitettiin D-vitamiinin vaikutuksilla immunologisiin mekanismeihin.

Yhdysvalloissa tutkittiin edelleen, että onko D-vitamiinilla myös yhteys alttiuteen saada koronavirus. Tutkimukseen osallistui yli 190 000 potilasta, jotka edustivat kaikkia Yhdysvaltojen osavaltioita. Heillä kaikilla oli

testeissä todettu koronavirus ja heille oli edeltävän vuoden aikana tehty D-vitamiinimääritys. Tutkimus osoitti, että mitä alhaisemmat D-vitamiinipitoisuudet, niin sitä useammin esiintyi koronaa.

Lähteet: Kaufman, Niles, Krol ym. 2020. SARS-CoV-2 positivity rates associated with circulating 25-hydroxyvitamin D levels (<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239252>) ja Potilaan lääkärilehti 19.10. 2020. Uutiset. D-vitamiini kytköksissä koronaan.



Kuva: Pixabay

Lonkkamurtumaleikkauksen odotusajan vaikutukset

Suomessa hoidetaan leikkauksella vuosittain noin 6 000 lonkkamurtumaa. Leikkauksiin vaikuttaa murtumapotilaan komplikaatioihin ja kuolleisuuteen. Aiemmin on tutkittu runsaasti 24 tunnin leikkauksiin ja tutkimukset ovat perustuneet useimmiten rekisteriaineistoihin.

Markku Hongiston väitöskirjatutkimuksen tavoite oli selvittää, että vaikuttaako 12 tunnin leikkauksen odotusaika lonkkamurtumapotilaan kuolleisuuteen. Tutkimus perustui Seinäjoen keskussairaalassa kerättyyn potilasaineistoon ja hoitoilmoitusrekisteriin ilmoitettuihin tietoihin.

Lonkkamurtumapotilaiden, jotka leikattiin 12 tunnin kuluessa sairaal-

aan saapumisesta, kuolleisuus 30 vuorokauden aikana leikkauksesta, oli vähäisempää kuin niiden potilaiden, jotka joutuivat odottamaan leikkauksen pidempään. Kuolleisuuteen vuoden kuluessa lonkkamurtumasta vaikuttivat enemmän potilaan perussairaudet kuin leikkaushoito 12 tunnin kuluessa.

Lonkkamurtumapotilaan laaja-alainen moniammatillinen kuntoutus nopeuttaa kotiin palaamista ja toimintakyvyn palautumista.

Lähde: Hongisto 2020. Fragility Hip Fracture: Predictive factors for mobility, institutionalization and survival. Väitöskirja, Tampereen yliopisto



Kuva: Pixabay

Pienelläkin paikallaanolon tauottamisella on vaikutuksia

Tuoreen tutkimuksen mukaan jo 10 minuutin päivittäinen istumiseen tai makoiluun käytetyn ajan vähentäminen vaikuttaa suotuisasti keski-ikäisten sydänterveyteen. Tutkimus oli osa Oulun yliopiston ja ODL Liikuntaklinikan tutkimusta, jossa oli mukana 3443 pohjoissuomalaista 46-vuotiaasta henkilöä.

Aikuiset käyttävät vuorokauden nukkumiseen, istumiseen, makaamiseen ja erilaisiin fyysisiin aktiviteetteihin. Aikuisen tulisi suositusten mukaan nukkua 7–9 tuntia vuorokaudessa ja harrastaa kuormittavaa liikuntaa 150 minuuttia viikossa esimerkiksi kävelemällä reippaasti, hiihtämällä, uimalla tai juoksemalla. Aikuiset kulluttavat kuitenkin suuren osan vuorokaudesta istuen tai makuulla, vaikka terveysliikuntasuosituksen mukaan istumisen ja kaiken paikallaanolon määrää tulisi minimoida.

Tutkimuksen perusteella jo pieni makaamiseen ja istumiseen käytetyn ajan vähentäminen on hyväksi sydänterveydelle, jos aikaa korvataan kevyellä tai rivakalla liikkumisella. Hyviä vaikutuksia veren sokeri-, insuliini- ja rasvahappotasoihin sekä painoindeksiin saadaan 10 minuutin istumisen ja makaamisen korvaamisella kävelyllä, kotitöillä, puutarhailuilla tai kotona liikkuskelulla.

Lähde: Farrahi, Kangas, Walmsley ym. 2020. Compositional Associations of Sleep and Activities within the 24-h Cycle with Cardiometabolic Health Markers in Adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 5.8.2020.

Elintavat vaikuttavat elämänlaatuun

Epäterveelliset elintavat lisäävät riskiä sairastua vakaviin kansantauteihin kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, muistisairauksiin, masennukseen ja tiettyihin syöpämuotoihin. Epäterveelliset elintavat heikentävät yksilön elämänlaatua ja työkykyä sekä lisäävät palveluiden tarvetta.

Elintavat voivat kehittyä ja muuttua, mutta yksilö tarvitsee siihen mahdollisuuden sekä ohjausta ja riittävän tuen. Onnistunut elintapaohjaus on terveydenhuollon, kunnan muiden toimijoiden sekä kolmannen ja yksityisen sektorin yhteistyötä.

Terveydenhuollon palveluvalikoimaneuvosto PALKO on hyväksynyt suosituksen kansantautiriskejä

pienentävistä elintapamuutoksista. Myönteistä elintapamuutosta tukeva ja vaikuttava ravitsemusohjaus tai liikkumisneuvonta sisältää suosituksen mukaan seuraavat osatekijät: lähtötilanteen kartoitus, tiedonvaihto, tavoitteen asettelu, suunnitelman tekeminen, seuranta ja palautteen antaminen. Julkisessa terveydenhuollossa käytettävien menetelmien tulisi sisältää kaikki edellä mainitut osatekijät. Lisäksi tarvitaan elintapaohjauksen systemaattinen toimintasuunnitelma, hoidon räätälöimistä, henkilökunnan osaamista, potilastietokirjauksia sekä sovitut yhteistyökäytännöt eri toimijoiden kesken.

Lähde: Potilaan lääkirlehti 20.10.2020. Uutiset. PALKO hyväksyi suosituksen elintapamuutosten tukemisesta.

Omaishoidon tuki

Omaishoitajat tekevät tärkeää työtä. Sen lisäksi, että omaishoitaja tekee mahdolliseksi omaisen asumisen kotona, omaishoitaja vähentää tai siirtää myöhemmäksi julkisesti rahoitetun raskaamman hoivan tarvetta. Onkin laskettu, että jo pelkästään ikääntyneitä hoitavat omaishoitajat säästävät omalla työllään yhteiskunnan varoja vuosittain 2,8 miljardia euroa.

Omaishoidon tuki on kuntien myöntämää harkinnanvaraista sosiaalipalvelua. Laissa on määritelty kotona tapahtuvan omaishoidon hoitotason kriteerit ja vaativuus. Näiden perusteella hoitajalle maksetaan korvaus, jonka taso vaihtelee kunkin kunnan määrittelemän luokituksen mukaisesti.

Hoitopalkkio on alimmassa tuki-luokassa vähintään 408,09 euroa ja puolestaan korkeimmassa, tehostet-
tua palveluasumista vastaavassa luokassa vähintään 816,18 euroa kuukaudessa. Ikävä kyllä tilanne on nykyisin sellainen, että tarvetta omaishoitoon

olisi nykyistä paljon enemmän, mutta kunnilla ei ole tähän riittävästi määrärajoja. Tilanne on tällainen siitä huolimatta, että omaishoidolla säästettäi-

siin merkittävä määrä yhteiskunnan varoja muuhun tarkoitukseen.

Lähde: Vanhustyö 4/2020, 9.



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

Ympäristö edistää ikääntyvän liikkumisen jatkumista

Jyväskylän yliopiston Gerontologian tutkimuskeskuksen (GEREC) tutkimuksessa todettiin, että ympäristön ulkona liikkumista houkuttelevat te-

kijät kannustivat kävelyn jatkamiseen. Näitä tekijöitä ovat muun muassa tasaiset kävelyreitit ja levähdyspaikat niiden varsilla, palveluiden läheisyys

sekä turvalliset tienylitykset. Tutkimukseen osallistui 848 Jyväskylän ja Muuramen alueella itsenäisesti asuvaa 75–90-vuotiasta henkilöä.

Ikääntyessä ihmiset muokkaavat kävelyään tietoisesti tai tiedostamatta toimintakyvyn heiketessä.

Tutkimuksen mukaan ikääntyessä kävelyn muokkaamiseen vaikuttavat niin yksilön toimintakyky kuin ympäristön mahdollisuudet. Iäkkäät henkilöt, jotka kokevat ulkona liikkumiseen olevan houkuttelevia ympäristötekijöitä jatkavat pitkien matkojen kävelyä alentuneesta toimintakyvystä huolimatta. Pidempien matkojen käveleminen on heille mahdollista tauottamalla kävelyä, kävelemällä hitaammin tai käyttämällä apuvälineitä.

Lähde: Skantz, Rantanen, Rantalainen ym. 2019. Associations between Perceived Outdoor Environment and Walking Modifications in Community-Dwelling Older People: A Two-Year Follow-Up Study. Journal of Aging and Health 28.7.2020.

Lääkärit mukaan liikuttamaan

Liikunta on usein tärkeässä roolissa monen pitkäaikaissairauden hoidossa ja kuntoutuksessa. Helpommin sanottu kuin tehty, sillä se voi olla monille potilaalle haastava elintapojen muutos. Monesti liikunnan lisäksi tarvitaan muutosta myös ravitsemustottumuksiin, joten käytännössä haaste voi tuntua ylivoimaiselta.

Lääkärilehti peräänkuuluttaa-kin lääkärin keskeistä roolia asiassa: lääkärin tehtävä on ottaa liikunta puheeksi sekä ohjata potilas tarkemman neuvontaan fysioterapeutille, liikunnanohjaajalle tai liikuntaneuvojalle.

Nyt onkin hyvä toivoa, että jatkossa myös osteoporoosia sairastavat saavat entistä useammin käytännön ohjausta liikuntaan!

Lähde: Lääkärilehti 46/2020, 2623 (15.11.2020)



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

Keliakikon kannattaa huolehtia hivenaineiden ja vitamiinien saannista

Keliakikolla saattaa olla ongelmaa monien aineiden imeytymisessä, vaikka suoli näyttää terveeltä. Tampereen yliopiston lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunnan tutkijoiden tuoreen tutkimuksen mukaan gluteeniton ruokavalio ei täysin palauta suoliston normaalia toimintaa molekyyllitasolla.

Jo aiemmin on tiedetty, että gluteenittomalla ruokavaliolla olevilla keliakikoilla voi esiintyä hivenaineiden ja vitamiinien, kuten sinkin, kalsiumin ja foolihapon, puutosta. Nyt julkaistu tutkimus osoittaa, että hivenaineiden ja vitamiinien imeytymiseen tarvittavien geenien vajavaisten ilmentyminen voi olla puutosten taustalla.

Tutkimuksen johtopäätöksinä todettiin gluteenittoman ruokavalion merkittävästi parantavan ohutsuolen kuntoa keliakiassa ja se on ehdoton edellytys keliakian hoidossa. Lisälääkinnällisillä toimenpiteillä voisi kuitenkin olla merkittäviä terveyshyötyjä. Osana gluteenitonta ruokavaliota on syytä panostaa ainakin hivenaineiden ja vitamiinien riittävään saantiin.

Lähteet: yle.fi/uutiset 4.8.2020 ja Tampereen yliopiston tiedote 3.8.2020. Alkuperäisjulkaisu: Dotsenko et al 2020. Genome-Wide Transcriptomic Analysis of Intestinal Mucosa in Celiac Disease Patients on a Gluten-Free Diet and Post Gluten Challenge.

Muistatko juoda?

Nesteitä on tärkeää juoda joka päivä 5–8 lasillista eli 1–1,5 litraa. Janon tunne tulee tavallisesti viiveellä, sillä silloin kyse on jo tavallisesti nestehukasta. Ikääntyessä kehossa on aiempaa vähemmän nestettä. Silloin nestevajauksen merkitys on haitallisempaa kuin nuorena.

Hyvä keino lisätä juomista, on tehdä siitä tapa. Varaa valmiiksi täytetty vesikannu tai -pullo muistutamaan juomisesta. Samalla pystyt paremmin seuraamaan juomasi nesteen määrää: kippis ja kulaus!



Kuva: Pixabay

Lähde: Voimaa ruuasta 3/2020, 11.

Toimijuus perustana ikääntyneiden aikuisten kuntoutuksessa

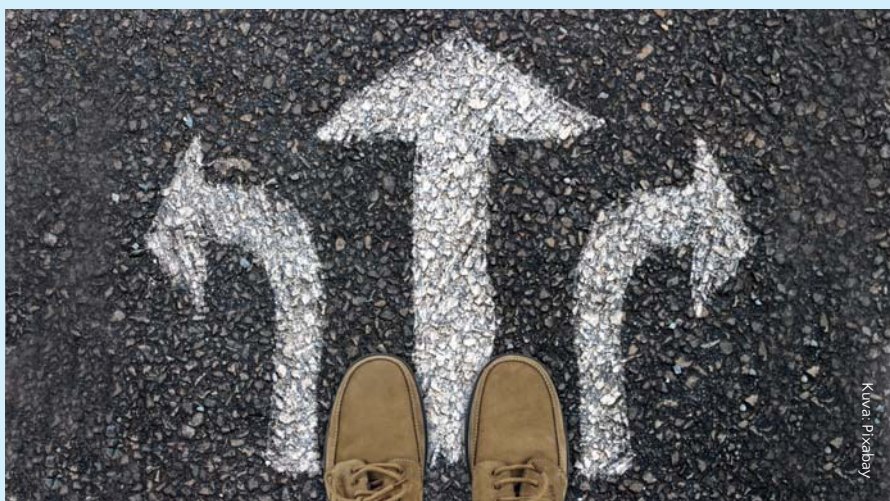
Aila Pikkarainen tarkasteli väitöskirjatutkimuksessaan ikääntyneiden aikuisten toimijuutta ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa. Hän on havainnut, että nykyinen ikääntyneiden kuntoutusjärjestelmä ei toimi. Ikääntyneet henkilöt nähdään sosiaali- ja terveysalan huolenaiheena, kansantalouden riskiryhmänä ja hoidon ja hoivan kohteina. Kuitenkin ikääntyneet henkilöt tarvitsevat yhdenvertaiset, toimijuuslähtöiset palvelut.

Hänen mukaansa lääkinnällisen ja toimintakykyllähtöisen kuntoutuksen rinnalla on kehitettävä ja hyödynnettävä toimijuuteen perustuvaa lähestymistapaa ikääntyneiden kun-

toutuksessa. Kuntoutuksen kohteena ei saa olla diagnoosi tai ikä, vaan ihminen.

Ikääntynyt henkilö tuo aina kuntoutukseen koko elämänsä ja parhaimmillaan toimijuus ymmärretään sekä ajallisuuden että elämäntien näkökulmasta. Kuntoutus antaa voimavaroja arkeen ja onnistuu, kun otetaan huomioon ajallisuuden kaikki kerrokset ja vastavuoroinen oppimis- ja muutosprosessi ikääntyneen henkilön kanssa mahdollistuu.

Lähteet: Pikkarainen 2020. Ikääntyneiden aikuisten toimijuus kuntoutuksessa. Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto ja Toimintaterapeutti-lehti 3/2020. Ikääntyneiden kuntoutuksen pitää perustua toimijuuteen.



Prolia ja korona

Onko sinulle käynyt niin, että puoli vuosittain pistettävän Prolian pistosaika on myöhästynyt koronan vuoksi? Nyt kannattaa varata pistosaika pikimmiten, nimittäin tutkimustulosten mukaan luuntiheys laskee nopeasti lääkityksen loputtua altistuksen luunmurtumille. Bisfosfonaateista poiketen Proliaa ei voi tauottaa, vaan on tärkeää pitää huolta pistoksesta puolen vuoden välein.

Mikäli suunnittelet Prolian lopettamista, silloin on syytä käyttää vähintään vuoden ajan bisfosfonaatteja

tai hormonihoitoa vähentämään luun haurastumista ja murtumariskiä. Ei siis kannata itse ryhtyä muuttamaan lääkehoitoaan, vaan on tärkeää tehdä se yhteistyössä hoitavan lääkärin kanssa.

Lisätietoa:

- Denosumabihoidon keskeyttäminen saat-
taa provosoida nikamamurtumia. duode-
cimehti.fi/duo13642
- Tsourdi et al. Discontinuation of Denosu-
mab therapy for osteoporosis. ScienceDi-
rect. 2017. sciencedirect.com/science/ar-
ticle/abs/pii/S8756328217302673

Valmistuva lääkäri kunnioittaa potilaan ihmisarvoa

Suomalaiset lääkärit saivat yli vuoden kestäneen työn tuloksena kansalliset osaamistavoitteet. Niiden mukaan vastavalmistunut lääkäri osaa kunnioittaa potilaan ihmisarvoa ja yksityisyyttä, olla rehellinen, huomaavainen ja luotettava ja tehdä päätöksiä yhteisymmärryksessä potilaan ja tarvittaessa hänen läheistensä kanssa. Tässä oli joitain potilaan kannalta tärkeitä esimerkkejä laadituista osaamistavoitteista.

Tavoitteet laati yli sadan hengen työryhmä, jossa olivat mukana lääketieteelliset tiedekunnat ja laaja joukko sidosryhmiä. Lääkäriliitosta palvelujärjestelmän edustajiin. Myös Luustoliitto oli mukana osaamistavoitteiden laatimisessa.

Lähde: Lääkärilehti 43-44/2020, 2268-2269 (23.10.2020)

Jos murtumapotilas saa uuden murtuman, voi kyseessä olla potilasvahinko

Liiton puheenjohtaja on yhdessä Osteoporoosi Käypä hoito-suositusryhmän puheenjohtajan sekä ortopedi **Pekka Wariksen** kanssa nostanut esiin osteoporoosin hoidon tärkeyden Lääkärilehdessä (37/11.9.2020, 1836–1837).

Kirjoittajien mielestä ensimmäisen pienenergisien murtuman jälkeen on tärkeää kohdistaa potilaaseen osteoporoosin hoito, joka tar-

koittaa lääkityksen tarpeen arviointia ja sen perusteella tehtäviä toimenpiteitä. Mikäli näin ei tehdä, uusi murtuma olisi korvatta potilasvahinkona.

"Mielestämme 50 vuotta täytäneiden naisten ja 60 vuotta täytäneiden miesten pienenergisien murtuman jälkeen uusi murtuma pitäisi korvata potilasvahinkona, jos osteoporoosihoitoa ei ole käynnistetty 6 kuukauden kuluessa ensim-

mäisestä murtumasta ja uusi murtuma tulee viiden vuoden kuluessa ensimmäisestä."

Toki, jos potilas kieltäytyy hoidosta, on asia potilaan itsensä vastuulla. Mutta kieltäytyminen on tärkeää kirjata potilasasiakirjoihin.



Kuva: Pixabay

Terveystenhuollon priorisointi

Tavallisesti terveydenhuollon priorisointi eli tärkeysjärjestykseen asettaminen ymmärretään kielteisenä asiana, jolloin potilaita tai sairauksia arvotetaan keskenään ja tämä tehdään yleensä julkisuudelta ja potilailta salassa. Tosiasiassa kyseessä voi olla myös myönteinen asia: miten voidaan saavuttaa väestön kannalta paras terveyshyöty käytettävissä olevilla rajallisilla resursseilla.

Tätä työtä tekee tällä hetkellä Sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva Terveystenhuollon

Palveluvalikoimaneuvosto eli PALKO. Se antaa suosituksia siitä, mitkä palvelut kuuluvat julkisesti rahoitetun terveydenhuollon palveluvalikoimaan. PALKOn työskentely on julkista ja työn tavoitteena on terveyserojen kaventaminen: palveluvalikoimaan kuuluvien palveluiden tulee olla vaikuttavia, turvallisia ja kustannuksiltaan hyväksyttäviä.

Potilaan kannalta PALKOn tekemä työ merkitsee sitä, että hänen sairautensa tutkitaan, hoidetaan ja ennaltaehkäistään ja häntä kun-

toutetaan vaikuttavilla ja turvallisilla menetelmillä. Koko maan käsittävä yhteinen palveluvalikoima tarkoittaa, että kaikille potilaille maan eri osissa tarjotaan yhdenmukaisia julkisia terveyspalveluita.

Yksi ensimmäisiä PALKOn suosituksia on Lonkkamurtuman leikkaushoidon jälkeinen suosituksen mukainen kuntoutus. Se on annettu jo vuonna 2016. Luustoliitto seuraa PALKOn suositusvalmistelua ja antaa tarvittaessa lausuntoja – potilaan näkökulman huomioiden.

Lähde: Palveluvalikoima.fi

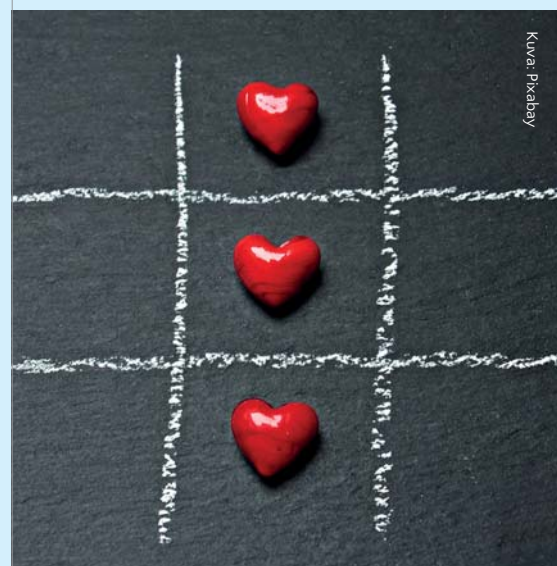
Puoskarilakia tarvitaan

Suuri joukko kansalaisia haluaa nykyistä tarkempaa valvontaa uskomushoitoihin ja parempaa asiakasturvaa tekemällä www.kansalaisaloite.fi-palveluun aloitteen puoskarilain säätämiseksi Suomeen. Kyseistä lakia on yritetty saada maahamme jo toistakymmentä vuotta. Tätä artikkelia kirjoitettaessa lakialoitteen oli allekirjoittanut 11 580 henkilöä.

"Emme halua kieltää aikuisia ihmisiä osallistumasta hyväksi katsoomaansa uskomus- tai vaihtoehtohoitoon, vaan suojella ihmisiä potentiaalisesti vaarallisilta hoidoilta ja estää lasten sekä muutoin heikommassa asemassa olevien ihmisten vaarantamisen uskomus- ja vaihtoehtohoitoin tukeutuessa."

Käy sinäkin allekirjoittamassa!

Lähde:
www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/6356



Kuva: Pixabay



Minulla on osteoporoosi, joten en haluaisi kaatua. Olen kuullut, että kaatumista voi ehkäistä tasapainoharjoittelun avulla. Mil-laista se on ja miten sitä voi tehdä turvallisesti kaatumatta?

H yvä tasapaino on sujuvan ja turvallisen liikkumisen edellytys. Tasapainon hallinnalla tarkoitetaan käytännössä sitä, että kehoon vaikuttavista voimista huolimatta pysymme pystyssä. Tasapainon hallintaan tarvitsemme eri aistikanavasta tietoa ympäristöstä ja kehon asennosta sekä riittävästi lihasvoimaa asennon ylläpitämiseen ja korjaamiseen tarvittaessa.

Seisoessamme jalkapohjien väliin jäävä alue on kehon tukipinta, ja kun seisomme pienessä haara-asennossa, tukipinta on suurempi kuin jalkojen ollessa lähellä toisiaan. Mitä pienempi tukipinta on, esimerkiksi seisoessamme varpailla tai yhdellä jalalla, sitä parempaa kehonhallintaa asennon säilyttäminen vaatii. Tasapaino säilyy niin kauan, kun kehon painopiste pysyy tukipinnan rajojen sisällä. Kun painopiste siirtyy tukipinnan ulkopuolelle, horjahdamme. Tällöinkin pyrimme vielä pysymään pystyssä erilaisia korjausstrategioita käyttäen, mitä ovat esimerkiksi asentoa korjaavat liikkeet nilkasta, polvien ja lonkkien koukistus tai askeleen ottaminen. Korjausliikkeiden tarkoituksenmukaisuus ja tehokkuus ratkaisevat tasapainon menettämisen jälkeen sen, pysymmekö pystyssä. Liikkuessamme tasapainon säilyttäminen edellyttää taas jatkuvaa mukautumista jokaisella askeleella muuttuvaan tukipintaan, ja tähän tarvitsemme riittävästi kehonhallintaa sekä sujuvia liikkumistaitoja. Kaikissa näissä tilanteissa hyvä kehonhallinta

ja tarkoituksenmukaiset korjausliikkeet auttavat meitä pysymään pystyssä.

Tasapainoharjoittelussa haastetaan tasapainon ylläpitoon osallistuvien aistien toimintaa sekä harjoitetaan tarkoituksenmukaisia tapoja korjata asentoa. Tasapainoa voidaan harjoitella häiritsemällä jonkin aistin käyttöä tai toimintaa (esimerkiksi kääntämällä päätä kävelyn aikana tai pitämällä silmät kiinni seisoessa), pienentämällä tukipintaa (esimerkiksi seisomalla tandem-seisonnassa tai yhdellä jalalla) tai siirtämällä kehon painopistettä (esimerkiksi kurottelemalla tai painonsiirroilla jalalta toiselle). Tasapainoa saa haastettua tehokkaasti myös harjoittelemalla vaihtelevilla alustoilla, esimerkiksi tyynyn päällä tai hiekalla, jolloin erilainen alusta vaikeuttaa tuttujenkin harjoitusten suorittamista. Lisäksi harjoituksia voi vaikeuttaa yhdistämällä niihin ajattelutehtäviä tai muuta toimintaa, kuten esimerkiksi pääs-

sälaskuja, ystävän kanssa juttelua tai vaikkapa astioiden tiskausta. Tällöin ei ole mahdollista keskittyä pelkästään tasapainon hallintaan, ja tasapaino harjaantuu myös niitä arjen tilanteita ajatellen, kun huomiota joutuu jakamaan useampaan toimintaan. Tasapainoharjoituksia on hyvä tehdä sekä paikallaan seisten että eri suuntaan liikkeessä, jotta harjoittelu monipuolistuu.

Tasapainoharjoittelussa on erityisen tärkeää huomioida turvallisuus. Vaikka tasapainoa tarkoituksellisesti haastetaankin harjoituksissa, eivät ne silti saa altistaa kaatumisille. Ennen harjoittelun aloittamista on hyvä varmistaa, että tuki on tarvittaessa lähellä ja nopeasti saatavilla. Harjoittelu kannattaa aloittaa helpoista liikkeistä ja alkuun voi myös ottaa kevyesti tukea harjoituksia tehdessään. Tuen määrää on kuitenkin hyvä harjoittelun edetessä ja taitojen karttuessa vähentää. Tärkeää on myös tehdä monipuolisesti erilaisia harjoitteita ja siirtyä vähitellen haastavampiin harjoituksiin, jotta tasapaino kehittyy. Harjoittelun nousujohteisuus ja säännöllisyys ovat keskeisiä kehittymisen edellytyksiä. Vinkkejä sopivista tasapainoharjoitteista löydät esimerkiksi Luustoliiton kotivoimisteluohjelmista.

Teksti: Jenni Tuomela, TtM, fysioterapeutti, projektipäällikkö, Suomen Voimisteluliitto

Lähteet:

- Suomen Fysioterapeutit ry 2017. Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus. Hyvä fysioterapiakäytäntö.
- Suomen Luustoliitto ry 2020. Luut lujiksi liikkumalla. Osteoporoosin omahoito ja kaatumisen ehkäisy liikunnan avulla.

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. Sähköposteihin vastataan noin viikon kuluessa. Sähköpostiin on hyvä liittää mukaan puhelinnumerosi, sillä joissain tapauksissa luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.



Luut lujiksi liikkumalla

Luustoliitto julkaisi marraskuun alussa uuden materiaalin, joka tukee osteoporoosia sairastavaa liikunnan aloittamisessa sekä rohkaisee että tarjoaa konkreettisen työkalun yksilöllisen liikuntasuunnitelman tekemiseen.

Luut lujiksi liikkumalla -oppaassa tutustutaan osteoporoosia sairastaville suositeltavaan liikuntaan. Liikkuminen on tärkeä osa osteoporoosia sairastavan omahoitoa. Luut lujiksi liikkumalla -opas tarjoaa tietoa ja tukea liikkumisen lisäämiseen, liikkumisen monipuolisuuteen ja huomioimiseen arjessa. Opas on tarkoitettu osteoporoosia sairastaville sekä niille, jotka ovat saaneet osteoporoosin aiheuttaman murtuman. Myös ammattilaiset voivat hyödyntää opasta ohjaustyön apuna, osana osteoporoosin omahoidon ohjausta tai osteoporoosia sairastavan liikuntaneuvonnan tukena.

Luut lujiksi liikkumalla -opas on julkaistu alun perin Kanadassa nimellä Too Fit to Fracture. Sen on koonnut kanadalainen professori **Lora Giangregorio** yhdessä kansainvälisen tutkimusryhmän kanssa. Asiantuntijaryhmään kuului tutkijoita ja klinikoita Australiasta, Kanadasta, Suomesta ja Yhdysvalloista sekä Kanadan osteoporoosiyhdistyksestä. Oppaan lähteinä käytettiin olemassa olevia suosituksia sekä tutkimuksia ja erityistä huomiota kiinnitettiin liikuntaan liittyvien hyötyjen ja riskien tasapainoon sekä kohderyhmän arvoihin ja mieltymyksiin. Tutkimusryhmä kokosi konsensuslausuman eli tutkimusjulkaisun osteoporoosia sairastavien ja

nikamamurtuman saaneiden liikuntatarjoittelusta. Konsensus perustuu aina siihen asti tulleet tutkimusnäyttöön ja asiantuntijoiden näemyksiin sen merkityksestä.

- Voimaharjoitukset ovat avain vahvojen luiden ylläpitämiseen ja lihasvoiman kasvattamiseen, professori Giangregorio sanoo.

- Selvää näyttöä on siitä, että haastavien tasapainoharjoitusten suorittaminen voi vähentää kaatumisia, varsinkin jos niitä tehdään useimpina viikonpäivinä. Jotta liikkumisesta voitaisiin saada mahdollisimman suuri hyöty, olisi voimaharjoittelua ja tasapainoharjoittelua otettava mukaan arjen liikuntahetkiin, kävelyn ja muun aerobisen liikkumisen lisäksi.

Tutkimusryhmä ei halunnut, että iso työ jää vain tutkimusjulkaisuiksi, joten he tekivät käytännönläheiset ohjeet (Too Fit to Fracture -opas) sekä sitä tukevat nettisivut yhdessä Kanadan osteoporoosiyhdistyksen kanssa kaikkien osteoporoosia sairastavien käyttöön. Niin alkuperäisjulkaisussa kuin käännösversiossakin korostuu monipuolisen ja säännöllisen liikunnan merkitys luuston vahvistamiseksi.

UKK-instituutin erikoistutkijan, fysioterapeutin Saija Karinkannan mielestä tutkimusnäyttö, johon materiaali perustuu, on edelleen luotettava ja paikkansapitävä. Karinkanta

pitää tärkeänä myös sitä, että suunnitelmassa materiaali on huomioitu vuonna 2019 uudistuneet liikkumisen suositukset. Hän toivoo, että opas löytää laajasti tiensä sitä tarvitsevien käyttöön.

Luusto tarvitsee kuormitusta vahvistuakseen

Liikunta on välttämätöntä luustolle iästä riippumatta. Luusto tarvitsee monipuolista rasitusta vahvistuakseen. Painoa kannatteleva kuormitus säilyttää ja rakentaa uutta luukudosta. Kuormituksen lisääntyessä luuta muodostavien solujen toiminta vilkastuu ja luusto alkaa vahvistumaan. Liikunta on tärkeää myös lihaskunnolle ja -voimalle. Liikunnan avulla voidaan lisäksi kehittää tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta.

Liikkumista omien taitojen, kunnon, voinnin ja mielenkiinnon mukaan

Liikkumisen turvallisuus on tärkeää. Osteoporoosia sairastava saattaa välttää liikuntaa, koska pelkää kaatumista. Oppaan tarkoituksena on tukea ihmisiä poistamaan arjestaan liikkumisen esteitä ja rohkaista liikkumaan monipuolisemmin suunnitelman ja erilaisten käytännön vinkkien avulla, turvallisuuden huomioiden.

Osteoporoosia sairastava voi liikkua oman kuntonsa, vointinsa ja tilanteensa mukaan. Liikuntalajin valinta on aina yksilöllistä ja esimerkiksi tasapainoharjoittelua aloittaessa ja liikkeitä opetellessa voi apuna käyttää tukea. Osteoporoosia sairastavan on hyvä noudattaa varovaisuutta voimakkaita iskuja, ponnistuksia tai repiviä liikkeitä sisältävässä liikunnassa. Lisäksi on tärkeää huomioida hyvä ergonomia ja oikeat nostoasennot. Voimakkaat ja ääriasentoihin viety vartalon tai selkärangan kierrot, taivutukset ja koukistukset eivät ole suositeltavia. Osteoporoosia sairastavassa, jos murtumariski on suuri tai edellisestä murtumasta on vain vähän aikaa, kannattaa hyödyntää ammattilaisen ohjausta ja tukea. Liikuntasuunnitelman voi tehdä yhdessä kuntoutuksen tai liikunnan ammattilaisen kanssa.

Liikuntasuunnitelmaa tehdessä ammattilaisenkin on tärkeä tunnistaa osteoporoosin merkit ja tietää millainen sairaus osteoporoosi on. Osteoporoosissa on kyse luuston tavanomaista runsaammasta haurastumisesta, jolloin luun lujuus ja rakenne ovat heikentyneet ja murtumariski lisääntynyt. Osteoporoosi voi aiheuttaa murtuman arkisen tilanteen kuten yskimisen, aivastamisen, kurottamisen, nostamisen tai voimakkaan selän taivuttamisen seurauksena. Murtuma voi syntyä myös kompastuessa tai pudotessa matalalta, alle metrin korkeudesta. Tavallisimmin osteoporoosiperäiset murtumat ovat ranteessa, olkapäässä, lonkassa (reisiluun yläosa) ja nikamissa.

Vahva luusto kestää iskuja paremmin kuin haurastunut luusto, mutta toisaalta hauraampikin luu kestää, jos siihen ei kohdistu suuria voimia tai iskuja. Usein luunmurtuma

tulee kaatumisen seurauksena. Niinpä kaatumisvaaran vähentäminen on erittäin oleellinen osa osteoporoottisten murtumien ehkäisyä.

Kaatumisia voidaan vähentää monin eri tavoin. Näistä liikunta on tärkein yksittäinen keino vähentää kaatumisia ja niistä johtuvia murtumia. Lisäämällä tai monipuolistamalla liikkumista voidaan parantaa toimintakykyä, muun muassa lihasvoimaharjoitukset kehittävät voimantuottoa ja auttavat pysymään pystyssä. Ketterä liikkuja ehtii horjahtaessaan ottamaan korjaavan askeleen, kun joku muu saattaa kaatua. Kaikenikäiset voivat parantaa toimintakykyään liikuntaharjoittelulla.

Luut Lujiksi liikkumalla -opas on maksuton ja tilattavissa postikulujen hinnalla Luustoliitosta. Opas löytyy sähköisenä versiona Luustoliiton nettisivuilta luustoliitto.fi/materiaalit. Lisätietoja osteoporoosista, liikunnasta

ja muista osteoporoosin omahoitoon liittyvistä teemoista saat osoitteesta: luustoliitto.fi.

TEKSTI TIINA KURONEN

Lähteet

• **Luut Lujiksi Liikkumalla**, Suomen Luustoliitto ry, 2020.

• **Too Fit To Fracture**: outcomes of a Delphi consensus process on physical activity and exercise recommendations for adults with osteoporosis with or without vertebral fractures L. M. Giangregorio & S. McGill & J. D. Wark & J. Laprade & A. Heinonen & M. C. Ashe & N. J. MacIntyre & A. M. Cheung & K. Shipp & H. Keller & R. Jain & A. Papaioannou, Osteoporosis International, 2015.

• **Too Fit To Fracture**: exercise recommendations for individuals with osteoporosis or osteoporotic vertebral fracture L. M. Giangregorio & A. Papaioannou & N. J. MacIntyre & M. C. Ashe & A. Heinonen & K. Shipp & J. Wark & S. McGill & H. Keller & R. Jain & J. Laprade & A. M. Cheung, Osteoporosis International, 2014.

Liikettä luille

Voimaharjoittelu vahvistaa lihaksia ja luustoa

Lihaskuntoharjoitukset vahvistavat lihaksia ja luustoa. Hyvä lihasvoima auttaa selviytymään arjen askareista, pysymään pystyssä sekä liikkumaan turvallisesti. Ryhtiä parantavat lihasvoimaharjoitukset edistävät koko kehon ja erityisesti selän toiminnallisuutta.



Tee kyykkyjä (kuten kuvassa), istumasta seisomaannousua ja porraskävelyä kehittääksesi jalkojesi ja pakaroidesi lihaksia.

Luonnollinen, hyvä pystyasento jakaa kuormituksen tasaisesti kehon eri osien välille ja mahdollistaa hyvän liikkuvuuden. Ryhtiharjoituksilla ennaltaehkäistään ryhdin kumartumista ja asennon kasaan painumista. Hyvä ryhti ehkäisee myös kipuja.

Lihaskuntoharjoituksissa työkennellä vastusta vastaan lihaksen väsymiseen saakka. Vastuksena voivat toimia esimerkiksi: harjoituskuminauhat, painot, oman kehon paino tai kuntosalilaitteet.

Harjoituskerta voi sisältää yhden tai useamman harjoituksen eri lihaksille. Tärkeää on opetella tekemään harjoitukset oikealla tekniikalla ja oikeassa linjassa sekä varmistaa, että pystyy tekemään liikkeitä rauhallisesti ja hallitusti. Lihaskuntoharjoituksia tulisi tehdä vähintään kahtena päivänä viikossa.

Lihaskuntoa ja luuston massaa voi lisätä ajan myötä harjoitusohjelman vaikeusastetta vähitellen lisäämällä. Tätä kutsutaan harjoittelun progressiivisuudeksi, esimerkiksi toistojen määrän lisääminen, sarjo-

jen määrän lisääminen, vastuksen tai harjoituksen vaikeusasteen lisääminen (esim. vähennä tukea tasapainoharjoituksessa) tai harjoitusten määrän lisääminen.

Lähde: Luut Lujiksi liikkumalla -opas



Tee vetoliikettä kuminauhavastuksella kehittääksesi ryhtiäsi sekä yläselän lihaksia ja hauksia.



Eerika Tiirikainen

EHKÄISTÄÄN KAATUMISET LIIKUNNALLA (EKLI) –HANKE:

Tasapainoa ja lihasvoimaa – kaatumisten ehkäisyä ja onnistumisen iloa

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta on välttämätöntä luuston hyvinvoinnille. Liikuntaharjoittelun kautta voidaan myös pienentää kaatumisriskiä. Vaikka luuston terveyteen vaikuttavat yhdessä useat eri tekijät, tässä artikkelissa käsitellään erityisesti liikuntaharjoittelun luustohyötyjä sekä osteoporoosin hoitoa liikunnan keinoin. Lisäksi artikkelissa kuvaillaan Luustoliiton syksyllä alkanutta Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI)-hanketta sekä kerrataan, miksi hankkeesta kannattaa innostua.

Luuliikunnan tarkoitus

Luuliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jolla on luun vahvuutta lisäävä, ylläpitävä sekä sen heikkenemistä hidastava vaikutus. Luuliikunta käsittää myös liikunnan, joka kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä sekä liikumisvarmuutta.

Lapsuudessa ja nuoruudessa luuliikunnan tavoitteena on luiden ja lihasten vahvistuminen sekä liikunnallisten perustaitojen kehittyminen. Aikuisena luuliikunnan tulisi edelleen vahvistaa luita sekä kehittää lihaskunnon, tasapainon sekä kestävyyskunnon kehittäminen ja ylläpito sekä jo saavutetun luuston vahvuuden ylläpitäminen.

Liikunta kuuluu oleellisena osana osteoporoosiin liittyvien murtumien ei-lääkinnällisiin ehkäisy menetelmiin. Näyttäisi siltä, että säännöllinen liikunta on lupaavin yksittäinen toimenpide kaatumisten ehkäisyssä.

Mitä ja kuinka paljon, entä vauhti?

Mikäli henkilö sairastaa osteoporoosia, on liikuntaa hyvä suunnitella ammattilaisen ohjauksessa. Osteoporoosia sekä sen esiastetta osteopeniaa sairastavien liikunnassa turvali-

sisuus on kaikkein tärkeintä. Liikunnan ensisijaisina tavoitteina on erityisesti lihasvoiman, tasapainon, ketteryyden sekä liikkumisvarmuuden ylläpitäminen ja/tai lisääminen.

Liikuntaharjoittelussa tulisi keskittyä erityisesti selän sekä ala- ja yläraajojen lihasvoiman kehittämiseen, ryhdin ja nivelliikkuvuuksien ylläpitoon ja parantamiseen. Lihasvoiman kehittämiseen tähtäävää vastusharjoittelua voi toteuttaa esimerkiksi hyödyntämällä vastuskuminauhoja tai nilkkaan kiinnitettäviä tarrapainoja. Harjoittelun tulisi olla nousujohteista. Lisäksi voimakkaita vartalon koukistus- ja kierto liikkeitä, repiviä liikkeitä sekä voimakkaita ponnistuksia on ehdottomasti vältettävä.

Tasapainoa kehittävä voimistelu parantaa koordinaatiota eli kehon eri osien sujuvaa ja hyvin ajoitettua yhteistoimintaa, asennon ja liikkeen hallintaa. Lisäksi se ehkäisee kaatumisia ja niistä aiheutuvia luun murtumia. Tasapaino on kehitettävä taito. Harjoittelun tulee olla sopivan haastavaa ja monipuolista sekä liittyä päivittäisiin toimintoihin, sillä tasapainoa kannattaa harjoittaa päivittäin.

Kestävyyskuntoa on mahdollista ylläpitää ja parantaa monin tavoin. Reipas kävely on yksi suositeltavista ja turvallisista liikuntamuodoista.

Osteoporoosia sairastavien liikunnan tulisi olla vauhdiltaan kohtalaista, kuitenkin aina huomioiden liikkujan omat kyvyt sekä tuntemukset. Lihaskuntoa ja tasapainoa parantavaa liikuntaa suositellaan tehtäväksi vähintään kolmesti viikossa.

Säännöllinen liikunta sekä jalkeilla olo päivittäin ovat erittäin tärkeitä kuntoutumisen kannalta. UKK-instituutin vuonna 2020 julkaisemat Soveltavat liikkumisen suositukset toimivat myös silloin suunnittelun pohjana, kun mietitään osteoporoosia tai osteopeniaa sairastavien henkilöiden liikkumista.

Liikunnan tieteellinen näyttö osteoporoosissa

On kohtalaista tieteellistä näyttöä osteoporoosia sairastavien osalta siitä, että liikunta parantaa elämänlaatua, tasapainon parantuminen ehkäisee kaatumisia sekä ryhti harjoitteet ehkäisevät ja korjaavat selän virheasentoja sekä vähentävät selkäkipua.

Liikunnan osteoporoosia hidastavasta vaikutuksesta ja murtumien ehkäisystä on toistaiseksi niukkaa tieteellistä näyttöä. Yksilölle kaikkein merkityksellisintä on se, miten hän itse kokee liikunnan vaikuttavan hänen omaan liikkumiseen ja toimintakykyynsä. Tästä syystä omien mieluisten liikuntamuotojen löytäminen on ratkaisevan tärkeää ja merkityksellistä, jotta liikunnasta muodostuisi osa arkea ja se tukisi muuta osteoporoosin omahoitoa.

Laaja-alainen kaatumisten ehkäisy

Vaikka säännöllinen liikunta on keskeinen osa osteoporoosia sairastavan hoitoa ja siitä on lupaava näyttö kaatumisten ehkäisyssä, on tärkeää arvioida ikäihmisen yksilöllistä kaatumisvaaraa monipuolisesti. Siihen on olemassa runsaasti helppokäyttöisiä työkaluja. Esimerkiksi UKK-instituutin KaatumisSeulan kautta tuotetut tarkistuslistat ja kaatumisvaaran arviointilomake auttavat ja ohjaavat asianomatoimisessa tarkastelussa.

Kaatumisvaaran arvioinnin tarkoituksena ei ole aiheuttaa tai lisätä henkilön kaatumisen pelkoa vaan tuoda esiin ne tekijät, joihin voi itse vaikuttaa omalla toiminnallaan. Ennaltaehkäisy kannalta keskeistä on, että jokainen ikäihminen tietäisi miten voi itse vähentää kaatumisvaaraa. Tämä puolestaan voi antaa turvaa liikkumiseen ja vähentää kaatumispelkoa. Näin se voi myös lisätä henkilön liikunta-aktiivisuutta.



Jäsenyhdistysten liikuntatoiminta

Liikuntatoiminta on monessa Luustoliiton jäsenyhdistyksessä suosittua: muun muassa kuntosaliryhmät, erilaiset jumpat ja tanssiliikuntaryhmät liikuttavat yhdistyksiin kuuluvia jäseniä, hienoa! Toimintaa järjestetään joko vapaaehtoisvoimin tai ulkopuolisten ohjaajien ohjaamana. Yhdistyksissä onkin esitetty toiveita liikunnan vertaisohjaajien koulutuksen järjestämiseksi.

Luustoliitossa on ollut pitkään tavoitteena saada palkattua henkilö vastaamaan jäsenyhdistysten liikunta-asioista sekä tukemaan yhdistyksiä liikuntatoiminnassa ja sen kehittämisessä. Tähän toiveeseen on nyt vastattu: Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman kolmivuotisen Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hankkeen myötä pystyttiin palkkaamaan liikuntasuunnittelija eli minut (Eerika Tiirikainen). Olen työskennellyt Luustoliiton EKLI-hankeessa syyskuusta alkaen osa-aikaisesti.

EKLI-hanke tukemaan yhdistysten liikuntatoimintaa

EKLI-hankkeen tavoitteena on ehkäistä osteoporoosia sairastavien kaatumistapaturmia ja estää lonkka-murtumia. Hankkeen kautta halutaan konkreettisin keinoin kannustaa ihmisiä

siä liikkumaan sekä tarjota eri kuntosille liikkujille turvallisia tapoja edetä liikuntaharjoittelussa.

Luustoliiton jäsenyhdistyksistä saadun palautteen perusteella jäsenet toivovat materiaalia liikunnan omahoidon tueksi. Tarpeeseen vastataan, sillä materiaalin tuotto on olennainen osa EKLI-hanketta. Tuotettava liikuntamateriaali pohjautuu tasapainoa ja lihasvoimaa parantavaan OTAGO-harjoitusohjelmaan, joka on alun perin Uudessa-Seelannissa kehitetty harjoitteluohjelma.

Ohjelma muodostuu kotona toteutettavista harjoitteista, jotka mukautetaan yksilöllisesti harjoittelijan lähtötason ja edistyksen mukaan. Harjoitusohjelmassa on neljä tasoa, jolloin harjoittelussa toteutuu nousujohteisuus. Ohjelman teho ja toimivuus on osoitettu useissa laadukkaita tieteellisissä tutkimuksissa. Eniten OTAGO-harjoitusohjelman tiedetään hyödyttävän niitä iäkkäitä harjoittelijoita, joilla on kohtalaisia tai selviä liikkumiskyvyn haasteita ja mahdollista kaatumishistoriaa.

Materiaalin tuottamisen lisäksi hankkeen aikana koulutetaan jäsenyhdistysten liikunnan vertaisohjaajia OTAGO-ohjelman käytössä sekä perustamaan yhdistyksiin ryhmiä, joissa harjoitellaan OTAGOa kotiharjoittelun tukena. Alkuun ryhmätoimintaa on tarkoitus kokeilla pilottimuotoisesti parissa Luustoliiton jäsenyhdistyksessä.

Kaikkia tarvitaan

Yhtenä hankkeen tavoitteena on tukea Luustoliiton jäsenyhdistysten liikuntatoiminnan kehittämistä kunkin yhdistyksen nykytila, toiveet ja resurssit kartoittaen ja huomioiden. Lisäksi tavoitteena on, että yhdistysten alueellinen ja paikallinen liikuntayhteistyö vahvistuu. Yhteistyön tekeminen jäsenyhdistyksen, kunnan sekä muiden alueen yhdistysten kanssa mahdollistaa paljon. Paikallisten liikuntaseurojen mukaan saaminen aiheen edistämiseksi mahdollistaa uudenlaisia toimintamalleja.

Hankkeen suunnitelman kommentointi ja kehittämisideat sekä kentältä tulleet ehdotukset auttavat hankkeen edistämistä. EKLI-hankkeen pyörät pyörivät nyt. Ollaan siis kuulolla!

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN

LÄHTEET JA LISÄLUKEMISTA:

- **Havulinna, Piirtola, Karinkanta, Pitkänen, Punakallio, Sihvonen, Kettunen ja Häkkinen** 2017. Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisy fysioterapiasuositus 2017. www.terveysportti.fi/dtk/sfs/avaa?p_artikkeli=sfs00003#s18
- **Karinkanta** 2019. Iäkkäiden kotiharjoittelun toteutuminen perustuu hyvään yhteistyöhön ja sitoutumiseen. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/iakkaiden-kotiharjoittelun-toteutuminen-perustuu-hyvaan-yhteistyohon-ja-sitoutumiseen/>
- **Pajala** 2016. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79998/THL_Opas_16_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- **Suomen Osteoporoosiliitto ry ja UKK-instituutti** 2006. Luuliikunta Lapsuudesta vanhuuteen – unohtamatta osteoporoosia sairastavia. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A8-liite1-verkkokauppaan-Luuliikuntasuositus-asiakirja.pdf>
- **Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.** OTAGO-harjoitusohjelma. <https://thl.fi/documents/966696/1449811/OTAGO-harjoitteluohjelma.pdf/0132b26d-c506-435d-9185-ece8c6be9e82>
- **UKK-instituutti** 2020. Soveltavat liikumisen suositukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>



Hankkeessa mukana olevat ryhmäkuvassa.

Kuuden maan yhteinen EU-hanke: Liikunta osteoporoosin ennaltaehkäisyssä ja hoidossa

Osteoporoosin ehkäisyssä keskeisiä toimia ovat terveellinen ravitsemus, kalsiumin ja D-vitamiinin riittävästä saannista huolehtiminen, tupakoinnin lopettaminen, oikeat liikuntatottumukset ja kaatumisen ehkäisy. Osteoporoosia sairastavia kehoitetaan noudattavan voimassa olevia kansallisia liikkumisen suosituksia.

Arkiaktiivisuus on tärkeää. Valittavan vähän tiedetään siitä, millainen olisi yksilön kannalta optimaalisin tapa harjoitella. Yksi syy tälle on se, että vielä on niukasti tutkimuksia, joissa olisi huomioitu henkilön toimintakyky suhteessa harjoitteluun. Se on kuitenkin selvää, että harjoittelun pitäisi tukea yksilön arkea, luuston kunnon parantamisen lisäksi.

Luun tiheyden paranemisen kannalta tämänhetkinen kirjallisuus ja eurooppalaiset kokemukset tukevat voimaharjoittelua korkealla kuormituksella – ideaalisesti yhdistettynä nopean liikkeen tehoharjoitteluun.

Liikkeet kohtalaisella tai suurella reaktiivoimalla (esim. hyppy, iskuttavat liikkeet ja nopeat suunnanvaihdot) näyttäisivät olevan kaikkein lu-

paavimpia harjoituksia luun tiheyden parantamiseen. Toisaalta nopeat liikkeet ja suhteellisen suuret harjoituskuormat aiheuttavat ylikuormitusriskin ja loukkaantumisia. Siksi tällainen korkean kuormituksen harjoittelu tulee aina aloittaa totuttelujaksolla, jotta harjoittelu olisi turvallista.

Fyysistä harjoittelua suositellaan kaikille osteoporoosia sairastaville henkilöille, myös niille, jotka ovat kärsineet rangan tai lonkan murtumasta. Tällaisilla henkilöillä harjoittelun on edettävä pienin askelin. Voimakkaita vartalon kierto- ja taivutusliikkeitä tulisi välttää. Turvallisuudesta pitää aina huolehtia harjoittelun aikana. Harjoitusohjelmasta kannattaa konsultoida osteoporoosia sairastavien liikuntaan perehtynyttä ammattihenkilöä.

ACTLIFE-hanke edistämässä fyysistä aktiivisuutta

Vuonna 2017 alkanut eurooppalainen ACTLIFE-hanke kartoittaa hankkeessa mukana olevien kuuden EU-maan nykyisiä osteoporoosia sairastavien

liikunnanohjauksen käytänteitä, luo näiden perusteella yhteisen ohjeistuksen ja testaa sen toimintaa käytännössä.

ACTLIFE-hanke jakautuu toiminnallisesti neljään eri osaan. Ensimmäisessä osassa kerättiin tietoja kansallisista osteoporoosia sairastavien liikuntasuosituksista, katsausartikkeleista ja muista vastaavista suosituksista, jotka liittyvät liikuntaharjoittelun luuntiheyden vaikutuksiin vaihdevuodet ohittaneilla naisilla. Niiden perusteella hankkeessa laadittiin katsausartikkeli harjoittelusuosituksista, joka julkaistiin alkuvuonna 2020 *Frontiers in Physiology* -lehdessä (Shojaa ym. 2020).

Toisessa osassa hankkeen saksalainen yhteistyökumppani Osteoporoosin tutkimuskeskus Erlangen-Nürnbergin yliopistosta suunnitteli ja toteutti 13 kuukauden mittaisen harjoittelujakson ja -ohjelman vaihdevuosien jälkeisille, alentuneesta luuntiheydestä (osteopenia) tai osteoporoosista kärsiville naisille. Toimintamalli perustui tämänhetkiseen tutkimusnäyttöön ja toteutettiin kuntosaliympäristössä.

Samaan aikaan hankkeen kolmannessa osassa Bolognan yliopisto Italiasta suunnitteli ja testasi harjoitteluohtelman seniori-ikäisille osteoporoosia sairastaville henkilöille, joka soveltuu kotona itsenäisesti tehtäväksi harjoitteluksi.

Neljännessä, parhaillaan meillä olevassa osassa keskitytään hankkeessa syntyneeseen materiaaliin ja tutkimustietoon. ACTLIFE-hankkeesta syntyy kuvallinen opas, jossa harjoitusohjelmat julkaistaan jokaisen yhteistyökumppanimaan omalla kielellä. Aineistosta on syntymässä myös useita tutkimusartikkeleita tieteellisiin, osteoporoosia käsitteleviin julkaisuihin.

Mitä ovat ACTLIFE-hankkeen tulokset?

Hankkeen ensimmäisen osan katsausartikkelin arvioitavaksi päätyi 75 tieteellistä artikkelia, joissa koehenkilöiden määrä oli yhteensä 5 300 henkeä. Katsauksen mukaan liikunnalla oli tilastollisesti merkitsevä, vaikkakin melko matala, yhteys luun tiheyden parantumiseen vaihdevuodet ohittaneilla naisilla. Syy hieman epäselville tuloksille näytti olevan se, että tutkimusten harjoitteluohjelmat olivat hyvin erilaisia määrältään, kestoltaan ja intensiteetiltään. Siksi liikunnan vaikutuksista luun tiheyteen on hankala antaa yksiselitteisiä suosituksia.



“Physical ACTivity: the tool to improve the quality of LIFE in osteoporosis people, ACTLIFE-hanke” on EU:n Erasmus+ Sport-rahoitteinen hanke, jonka tavoitteena on tuottaa eurooppalainen fyysisen aktiivisuuden toimintamalli ehkäisemään osteoporoosia ja sen aiheuttamia seurauksia.

Hankkeessa on mukana yhteistyökumppaneita kuudesta eri maasta. ACTLIFE-hanketta koordinoi Bolognan yliopisto Italiasta. Suomesta hankkeessa on mukana Laurea-ammattikorkeakoulu. Hanke on alkanut loppuvuonna 2017 ja päättyy keväällä 2021. Hankkeen kotisivut: <https://site.unibo.it/actlife/en>.

ACTLIFE-hankkeen saksalaisen Erlangen-Nürnbergin yliopiston liikuntaharjoitteluohjelman oli tarkoitus kestää 18 kuukautta, mutta koronaepidemia lyhensi jakson 13 kuukauden mittaiseksi. Tästä huolimatta ohjelman tulokset olivat positiivisia. Koeryhmän lihasvoimat paranivat harjoittelun seurauksena merkittävästi. Myös kehon rasvapitoisuudet pienenevät. Luuston tiheys parani erityisesti lannerangan alueella, mutta reisiluun alueella luuston tiheyden kohentuminen ei yltänyt tilastollisesti merkitsevään tasoon.

Koronaviruksen keväällä 2020 aiheuttama yhteiskunnan sulkeutuminen antoi mahdollisuuden tarkastella tauon vaikutuksia kolme kuukautta harjoittelun lopettamisen jälkeen. Koska kuntosalit ja muut harjoittelupaikat olivat kiinni, osallistujien mahdollisuudet harjoitella liittyivät kotiharjoitteluun tai ulkoiluun.

Kolmen kuukauden tauon jälkeen luuston tiheys oli harjoitteluryhmällä palautunut jotakuinkin alkumittaus-tasolle. Kontrolliryhmällä tosin luuntiheys oli pienentynyt alkumittauksista. Voimatasot harjoitteluryhmällä olivat heikentyneet, mutta olivat kuitenkin tilastollisestikin suuremmat kuin alkumittauksissa, eli ne säilyivät kohtuullisella tasolla.

Italialaisen Bolognan yliopiston tuotos hankkeelle on ollut kotiharjoitteluopas osteoporoosia sairastaville seniorihenkilöille. Se noudattelee hyvin pitkälle Suomessa jo olemassa olevia ohjeistuksia.

Muiden ACTLIFE-hankekumppaneiden osuus on liittynyt erityisesti tulosten levittämiseen. Laurea-ammattikorkeakoulu tulee syksyn 2020 aikana julkaisemaan omassa julkaisusarjassaan hankkeessa tuotetut ohjeet suomenkielisenä julkaisuna. Tämä julkaisu tulee olemaan kaikkien saatavilla Theseus-tietokannan kautta.

ACTLIFE-hankkeen jalkautuminen

Koronavirusepidemia on sotkenut myös ACTLIFE-hankkeen toimintaa. Paitsi että se keskeytti harjoittelututkimusjakson Saksassa, se on pysäyttänyt monet muutkin hankkeen yhteiset toiminnot ja tapaamiset.

Tällä hetkellä Laurea-ammattikorkeakoulu jatkaa hankkeen tulosten levittämistä. Opiskelijoiden kanssa suunnitellaan videoiden tekemistä materiaalin pohjalta. Lisäksi hankkeen tuloksia hyödynnetään muun muassa suunniteltaessa opiskelijoiden ohjaita ryhmäliikuntatuokioita osteoporoosia sairastaville henkilöille.

ACTLIFE-hankkeen yksi parhaimpia asioita on ollut eurooppalainen yhteistyö partnereiden välillä. Eri maiden toimintatavat ja suositukset ovat olleet tärkeänä oppina kaikille osapuolille. Vaikka meillä Suomesakin riittää vielä paljon tekemätöntä työtä liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden hyödyntämisessä osteoporoosin ehkäisyssä ja hoidossa, on ollut hienoa havaita, että suomalaiset käytännöt ovat kuitenkin eurooppalaisesta näkökulmasta tarkasteltuna hyvinkin edistyskellisiä.

Kaikkea ei kannata itse lähteä keksimään. Siksi tämän kaltainen eurooppalainen yhteistyötoiminta on merkityksellistä myös ruohonjuuritasolla. Toivomme, että ACTLIFE-hanke omalla pienellä panoksellaan voi tarjota tietoa ja osaamista niille henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden hyödyntämisestä osteoporoosin ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

MIKKO JULIN

Lehtori, Laurea-ammattikorkeakoulu

Lähteitä:

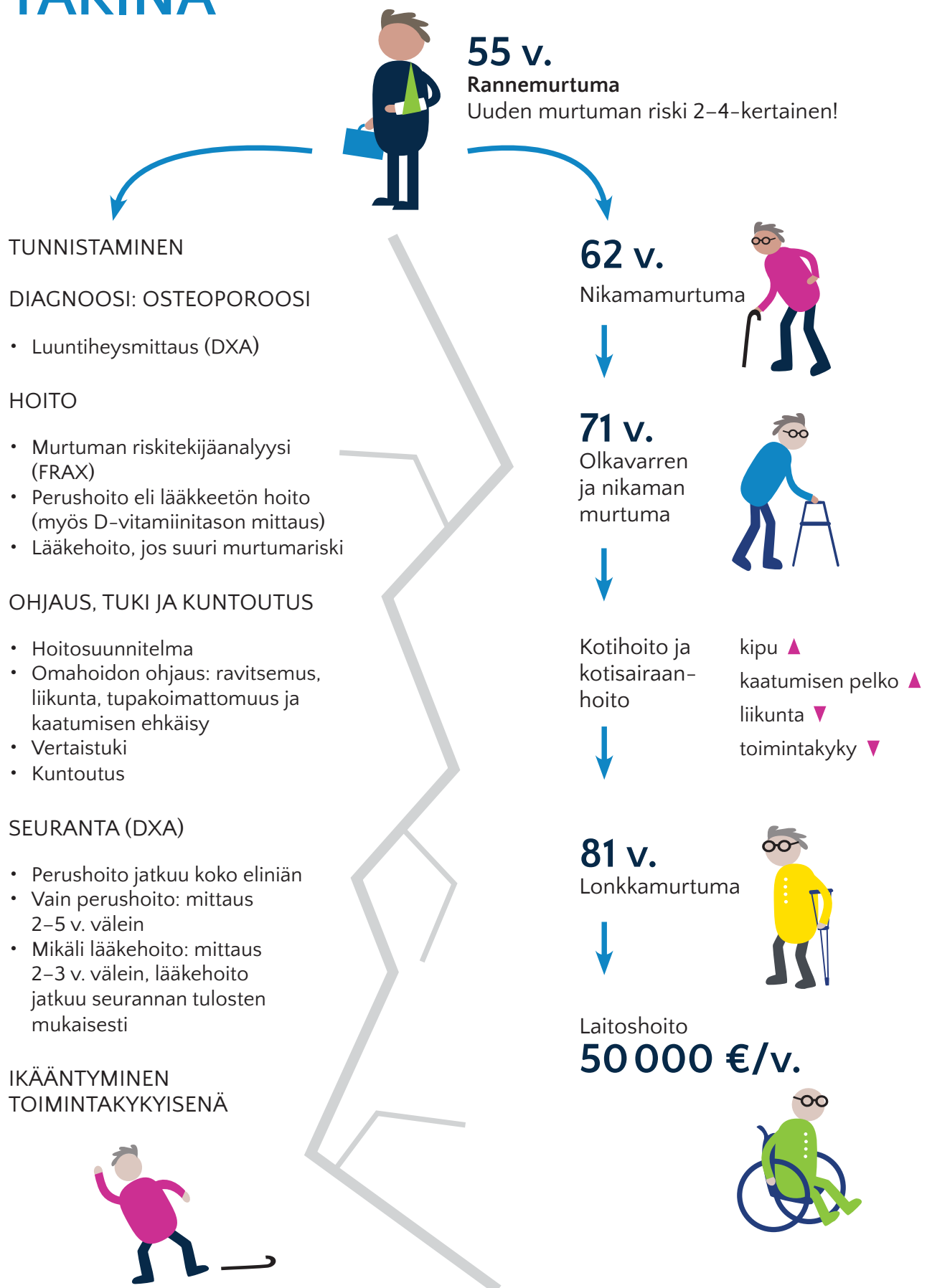
Hettchen M, Kohl M, von Stengel S ym. (2020) Changes of menopausal risk factors under specific regard of Bone Mineral Density in early postmenopausal osteopenic women after 13 months of high-intensity exercise. The randomized controlled ACTLIFE-RCT. Clin Interv Aging; Hyväksytty julkaistavaksi.

Julin M, Risto T (toim.) 2020. ACTLIFE-harjoitusohjelma alentuneesta luuntiheydestä tai luukadosta kärsiville vaihdevuodet ohittaneille naisille. Laurea-julkaisut. Laurea-ammattikorkeakoulu, Vantaa. Hyväksytty julkaistavaksi.

Kemmler W, Hettchen M, Kohl M ym. (2020) Effects of high intensity exercise during early postmenopause. The randomized controlled ACTLIFE-study. J Osteopor Phys Act. Painossa.

Shojaa M, Von Stengel S, Schoene D ym. 2020. Effect of exercise training on bone mineral density in post-menopausal women: A systematic review and meta-analysis of intervention studies. Front Physiol 11:652.

MURTUMAPOTILAAN TARINA



Murtumien ketjun voi katkaista

Vuosittain tulee kymmeniätuhansia luunmurtumia. Murtuma on henkilökohtainen, yhteiskunnallinen ja taloudellinen tragedia. Useimmiten murtuma hoidetaan hyvin. Lisäksi jokainen murtuman saanut voi itse vaikuttaa murtumasta kuntoutumiseen. Jos murtuman taustalla mahdollisesti olevaa osteoporoosia ei tutkita, todeta ja hoideta, voi syntyä uusia murtumia. Murtuman saaneen oma tietoisuus osteoporoosin mahdollisuudesta ja toimivat hoitopolut ovat ratkaisu murtumien ketjun katkaisuun.

Murtumien ketju

Osteoporoosista aiheutuvia murtumia tulee 30 000 – 40 000 vuodessa. Murtuma hoidetaan yleensä hyvin, mutta aina ei tunnisteta mahdollista murtuman syynä olevaa osteoporoosia. Tavallisesti terve luu ei murru arjessa, kaaduttaessa samalla tasolla tai pudottaessa alle metrin korkeudesta.

Jos murtuman saanut henkilö ei pääse tutkimuksiin, eikä osteoporoosidiagnoosia tehdä, voi murtumia tulla lisää. Yhden murtuman saatuaan henkilöllä on 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma verrattuna henkilöön, joka murtumaa ei ole saanut. Nikamamurtuman jälkeen riski uuteen murtumaan on jopa 8-kertainen. Usein seuraava murtuma on edeltävää murtumaa vakavampi murtuma, kuten lonkkamurtuma.

Luunmurtuma romuttaa arjen hallinnan ainakin joksikin aikaa. Murtumat aiheuttavat kipua sekä liikunta- ja toimintakyvyn laskua. Murtuma saattaa lisätä myös kaatumisen pelkoa. Nämä kaikki lisäävät avun ja palveluiden tarvetta. Henkilökohtaisten kustannuksien, kuten tulojen menetyksen, lisäksi murtumien hoito on yhteiskunnalle kallista. Esimerkiksi yhden lonkkamurtuman hoito maksaa n. 30 000 €. Jos murtuman saanut henkilö joutuu pysyvään laitoshoitoon, hänen hoitonsa maksaa vuosittain n. 50 000 €.

Rannekipsin kanssa liikkeelle

Kun ranne murtuu, se on usein kipsissä kuutisen viikkoa.

– Kipsissä olevan käden vapaana olevien nivelten liikuttelua ja jumppaa ei saa unohtaa, fysioterapeutti **Iliris Salomaa** muistuttaa ja jatkaa:

– Se ylläpitää verenkiertoa, aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta.

Useimmiten jumppaohjeet saa kipsauksen yhteydessä. Muutenkin rannekipsin kanssa voi liikkua normaalisti, kunhan ei kuormita kipsattua rajaa. Rannekipsin kanssa voi lähteä esimerkiksi kävelylle tai kuntosalille unohtamatta turvallisuutta ja kaatumisen ehkäisyä.

– Liukuesteet kengissä tai nastakengät auttavat pysymään pystyssä, Salomaa toteaa.

On normaalia, että raaja on rannekipsin poiston jälkeen voimaton ja jäykkä.

– Kipsin poiston jälkeen jumppaa on tärkeää jatkaa kivun sallimissa rajoissa, Salomaa kertoo. Ammattilaisilta saa hyvät ohjeet jumppaan.

Luustoliiton Murtumapotilaan tarina -esite vaikuttamistyön tueksi

- Esite perustuu Osteoporoosi Käypä hoito -suositukseen.
- Kertoo murtumapotilaan vaihtoehtoiset tarinat silloin, kun
 - osteoporoosin mahdollisuutta ei tunnisteta ja murtumia tulee lisää, tai jos
 - osteoporoosia sairastava saa suosituksen mukaista hoitoa: osteoporoosin mahdollisuus tutkitaan ja henkilö saa hoitoa ja kuntoutusta.
- Kääntöpuolella esitteessä on ammattilaisille tarkoitettu hyvän hoidon muistilista.
- Ammattilaiset voivat hyödyntää esitettä oman toimipaikkansa ja/tai alueensa toimintatapojen ja hoitopolun kehittämistyön perusteluna ja pohjana.
- Luustoliiton jäsenyhdistyksien jäsenet voivat esitettä hyödyntämällä vaikuttaa hoitopolkujen kehittämiseen alueellaan.
- Osteoporoosia sairastavat voivat tarvittaessa hyödyntää esitettä hyvän hoidon saamisen perusteluna (edunvalvonta).
- Maksuttoman esitteen ja muun materiaalin lataaminen ja tilaaminen (postimaksut veloitetaan): www.luustoliitto.fi/materiaalit

Nikamamurtuman aiheuttama kipu helpottaa

Useimmiten nikamamurtuma aiheuttaa aluksi paljon kipua.

–Säännöllinen kipulääkitys on tarpeen, muistuttaa Salomaa.

Kipulääkitystä voi tehostaa paikallisesti esim. kylmäpakkauksen avulla. Kylmäpakkauksen saa muun muassa apteekista. Hyvä kipulääkitys auttaa myös pääsemään liikkeelle.

Liikkeelle on tärkeää lähteä mahdollisimman pian nikamamurtuman jälkeen ja liikkeessä on hyvä olla usein.

– Liikkuminen auttaa kivun hallinnassa, edistää murtuman parantumista ja nopeuttaa kuntoutumista, Salomaa summaa.

Yleensä voi liikkua kivun sallimissa rajoissa, ellei lääkäri toisin määrää. Kaikille löytyy sopivia harjoitteita. Niin lihaskunnan ylläpito kuin rentoutuminen on tärkeää. Harjoitteiden haastavuutta voi lisätä pikkuhiljaa oman voinnin mukaan. Ohjeita liikuntaharjoitteluun saa oman kunnan fysioterapeutilta, jonka vastaanotolle voi hakeutua myös itse ilman lähetettä. Nikamamurtuman aiheuttama kipu saattaa kestää usein kolmisen kuukautta tai jopa pidempään.

– Ajan myötä kipu helpottuu, joten toivoa ei kannata menettää, Salomaa kertoo. Elastisesta tukiliivistä on apua monelle nikamamurtuman saaneelle. Tukiliivi auttaa erityisesti niissä tilanteissa, joissa selkä kipeytyy ja väsyä, kuten arjen askareissa ja pidempään pystyasennossa ollessa.

– Elastinen tukiliivi ei lamaa lihasten toimintaa, vaan useimmiten sen avulla liikkuminen helpottuu, Salomaa tarkentaa.

– Jos tukiliivi painaa, niin se kannattaa vaihtaa toisenlaiseen. Se, kuinka kauan tukiliiviä tulisi nikamamurtuman jälkeen käyttää, on yksilöllistä.

Osteoporoosin mahdollisuus

– Jos henkilö on saanut esimerkiksi rannemurtuman, mutta hänelle ei olla tehty jatkotutkimuksia osteoporoosin poissulkemiseksi, hänen kannattaa tehdä Luustoliiton Luustotesti, Salomaa toteaa.

Luustotesti (www.luustoliitto.fi/luustotesti) antaa lisätietoa mahdollisista osteoporoosin riskiä lisäävistä tekijöistä, joita voi murtuman lisäksi olla muitakin. Luustotesti antaa myös potkua keskusteluun terveydenhuollon ammattilaisten kanssa osteoporoosin mahdollisuudesta.

Salomaa kertoo, että Päijät-Hämeessä murtumapotilas voi varata ajan Luustohoitajalle, joka kartoittaa tilanteen. On hyvä selvittää, onko omalla paikkakunnallasi luusto-, murtuma- tai osteoporoosihoitajaa. Jos osteoporoosiin perehtynyttä henkilöä ei ole, niin varaa aika muulle hoitajalle tai lääkärille osteoporoosin mahdollisuuden selvittämiseksi.

Tulevaisuuden murtumien ehkäisy

Pelkkä osteoporoosidiagnoosi sekä lääkkeettömän hoidon ja mahdollisen lääkehoidon aloitus ei vielä ehkäise murtumia. Keskeistä on omahoidon ohjaus ja tuki, jotta osteoporoosia sairastava ymmärtää omahoidon merkityksen ja jotta omahoidosta tulee osa hänen omaa arkeansa. Jokaisella osteoporoosia sairastavalla tulisi olla hoitosuunnitelma, josta selviää hoidon lisäksi myös kyseessä olevan pitkäaikaissairauden seuranta.

Kuntoutuksen avulla osteoporoosia sairastava oivaltaa omien pienien arjen tekojensa vaikutukset tulevaisuuden toimintakykyynsä. Lisäksi osteoporoosia sairastava saa tukea omien kuntoutumisen tavoitteiden asettamiseen ja etenee tavoitteitaan kohti. Kuntoutuksessa yhdistyy ammattilaisohjaus ja vertaistuki, joka auttaa elämään pitkäaikaissairauden kanssa.

TEKSTI: PAULIINA TAMMINEN

Jutun asiantuntijana:

liris Salomaa, fysioterapeutti YAMK, koordinaattori, Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä

OSTEOPOROOSIN ITSEHOITOPOLKU

Tietoa ja tukea osteoporoosia sairastavalle.

luustoliitto.fi/itsehoito

Osteoporoosin itsehoitoon tukea liiton sivuilta

Osteoporoosin ennaltaehkäisyyn ja perushoidon lähtökohdiana on terveellinen ravitsemus, liikunta ja kaatumisen ehkäisy. Osa osteoporoosia sairastavista tai korkeassa osteoporoosin ja murtumien riskissä olevista tarvitsee lisäksi luulääkehoidon.

Mitä kaikkea tulisi huomioida ravinnossa ja liikunnassa ja miten tämän kaiken voi toteuttaa omassa arjessa? Käy tutustumassa osteoporoosin itsehoitopolkuun Luustoliiton sivuilla.

Tietoa ja tukea itsensä hoitamiseen

■ Tutustu osteoporoosin itsehoitopolkuun Luustoliiton kotisivuilla luustoliitto.fi/itsehoito. Itsehoitopolku tarjoaa tietoa ja tukea osteoporoosia sairastavalle sekä heidän läheisilleen.

■ Tee luustotesti, jonka avulla voit testata oman murtuma- ja osteoporoosiriskisi luustoliitto.fi/luustotesti.

Käy testaamassa, tutkimassa ja oppimassa!

Joulun lähestyessä voimme rauhoittua hetkeksi miettimään kulunutta vuotta 2020. Vuosi jää historiaan hyvin poikkeuksellisen, niin yhdistystoiminnan osalta kuin muutoinkin. Osalle vuosi on voinut tulla mukanaan yksinäisyyttä, toisaalta vuosi on voinut tarjota mahdollisuuden pysähtyä tärkeiden asioiden äärelle, rohkaistua ja toimia arjessa aivan uudella tavalla.

Olemme yhdessä luoneet historiaa ja saaneet tai joutuneet opettelemaan uusia tapoja toimia. Olemme pitäneet yhteyttä toisiimme aivan uusien tavoin. Olemme ottaneet harppauksia digitaalisten alustojen ja palveluiden parissa. Ehkäpä sinäkin osallistuit etäyhteydellä yhdistyksen vuosikokoukseen tai Luustoliiton jäsenille tarkoitettuihin kahvihetkiin, kävit tutustumassa Luustoliiton uusiutuneisiin nettisivuihin tai kuljit virtuaalisesti osteoporoosin itsehoidon tueksi kehitettyä oppimispolkua pitkin?

Monet teistä osallistuivat liiton jäsenkyselyyn sekä ovat olleet yhteydessä yhdistyksensä toimijoihin. Loppuvuodesta haluankin kiittää erityisesti kaikkia yhdistystoiminnassa mukana olleita, teitä, jotka olette olleet toistenne tukena ja apuna tässä ajassa. Kiitän teitä, jotka olette tarjonneet omaa aikaanne toisten hyvinvoinnin varmistamiseksi, toimineet vertaistukena ja kertoneet yhteistä viestiämme eteenpäin.

Tuleva vuosi on tärkeä vuosi meillemme, sillä edessä on jälleen vaalivuosi. Liiton tekemissä kyselyissä on noussut esiin eri ikäisten osteoporoosia sairastavien tuen tarve ja vastaajien kohtaamat haasteet osteoporoosin hoidossa. Tulevaa kunnallisvaalivuotta ja vaikuttamistoiminnan kärkeä pohdittiin yhdessä Elinvoimaa yhdistykseen -asiantuntijaryhmän kanssa. Niistä valittiin yhdessä tärkeimmät, joita lähdetään yhdessä viemään eteenpäin. Vaikuttamistoiminnan kärjet esiteltiin yhdistystoiminnan aktiiveille tarjottavassa, vuosittaisessa koulutuspäivässä, jota meillä kutsutaan Neuvottelupäiväksi. Elinvoimaa yhdistykseen -asiantuntijaryhmä

koostuu eri puolilla Suomea asuvista jäsenyhdistyksiemme jäsenistä ja aktiivisista toimijoista. Ryhmän jäsenenä pääsee vaikuttamaan ajankohtaisiin asioihin, nostamaan esiin jäsenistölle tärkeitä asioita ja kehittämään keskusjärjestön tarjoamia palveluita sellaisiksi, että ne vastaavat mahdollisimman hyvin kentän tarpeisiin.

Kulunee syksyn aikana Luustoliiton aloitettiin vaikuttamisviestintä, jolla toivotaan olevan kauas kantoisempia vaikutuksia osteoporoosin alueelliseen hoidon kehittämiseen ja omahoidontuen vahvistumiseen. Luustoliitto teki kantaottavia artikkeleita alueellisiin medioihin yhdessä jäsenyhdistysten puheenjohtajien kanssa. Artikkeleissa peräänkuulutetaan osteoporoosin varhaisempaa tunnistamista ja kannustetaan sairaanhoitopiirejä hoitopolkujen aktiiviseen kehittämistyöhön. Edelleen vuonna 2020 on alueellisesti liian suuria eroja, siinä miten osteoporoosia hoidetaan, hoidon vaikuttavuutta seurataan tai omahoitoa tuetaan.

Jäsenkyselyyn vastanneista moni toivoi alueellista toimintaa lähemmäs kotiaan. Tähän toiveeseen vastauksena voisi olla esimerkiksi alueellisen toimintaryhmän perustaminen. Jos toivot toimintaa lähemmäs kotiasi,

niin mikset itse aloittaisi sitä? Voit ottaa yhteyttä allekirjoittaneeseen, niin mietitään yhdessä mitä erilaisia vaihtoehtoja on. Toiminnan toteuttamiseksi ei tarvitse olla yhdistys, mutta yhteistyö lähimmän yhdistyksen kanssa on hyvä rakentaa jo alkuvaiheessa ja myös siinä minä voin olla apuna. Jäsenkyselyssä kiitettiin alueellisten yhdistysten vapaaehtoisia, jotka tarjoavat mahdollisuuden tavata toisia osteoporoosiin sairastuneita ja ovat auttaneet sairauteen sopeutumisessa.

Heti alkuvuodesta on mahdollisuus tulla mukaan tutustumaan toimintaan sekä muihin aktiivisiin toimijoihin, oppimaan uutta ja vaikuttamaan! Voit ilmoittautua mukaan etäyhteydellä pidettäviin teemallisiin yhdistyskoulutuksiin, jotka ovat parillisten viikkojen tiistaisin kello 14.00–16.00 viikosta 2 alkaen. Osa koulutuksista myös tallennetaan. Toistaiseksi näyttää siltä, että ainakin alkuvuoden perinteiset lähikoulutukset pidetään etäkoulutuksina ja videoyhteyksin. Voit ilmoittautua mukaan tai kysyä lisää koulutuksista allekirjoittaneelta. Lämpimästi tervetuloa!

Tiina Kuronen, järjestösuunnittelija,
puh. 050 442 3999





Gluteeniton halloum-mansikkasalaattipiirakka

Kyseessä on esimerkkiresepti Keliakialiiton julkaisemasta Vuodenaikojen parhaat piirakat -kirjasta

Määrä: 1 piirakkavuoallinen

Pohja:

125 g maitorahkaa
125 g margariinia
2 ½ dl gluteenitonta karkeaa
tai tummaa jauhoseosta
1 tl leivinjauhetta

Salaatti:

200 g halloumia
jääsalaattia
50 g pinaatinlehtiä
1 dl mintunlehtiä
2 dl mansikoita
pala melonia

Päälle:

1 dl cashewpähkinöitä
balsamicoa tai oliiviöljyä

Sekoita kulhossa maitorahka ja margariini. Yhdistä jauhoseos ja leivinjauhe keskenään. Lisää jauhoseos maitorahka-rasvaseokseen. Sekoita taikina tasaiseksi. Painele taikina voidellun piirakkavuoan (halkaisija 22–24 cm) pohjalle ja reunoille. Laita vuoka jääkaappiin 30 minuutiksi.

Paista 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia. Anna pohjan jäähtyä. Paloittele halloumi ja paista palat kuumalla pannulla. Huuhdo jääsalaatti, pinaatinlehdet ja mintunlehdet. Revi jääsalaatti. Paloittele mansikat. Leikkaa meloni pieniksi kuutioiksi.

Lisää piirakkapohjan päälle kaikki salaatin ainekset. Ripottele cashewpähkinät päälle ja mausta halutessasi salaatti balsamicolla tai oliiviöljyllä.



Lähde: Keliakialiitto



Luustoliiton vaikuttamistoiminnan uutisia

Osteoporoosiperäisiä murtumia tulee 40 000 vuosittain. Yhteiskunnalle ne tarkoittavat ensihoitohenkilöstön lisätyötä, murtumien ja toisinaan kroonisen kivun hoitoa, arjen hoito- ja hoivapalveluita sekä moninaisia muita kustannuksia. Murtuman saaneelle tilanne aiheuttaa kipua, kärsimystä, vaikeuksia arjessa ja heikentynyttä toimintakykyä sekä monenlaisia kustannuksia.

Osteoporoosi on etenevä sairaus. Mikäli osteoporoosia ei diagnosoita ja hoideta eikä osteoporoosia sairastavalle tarjota tietoa ja tukea itsensä hoitamiseen, osteoporoosi etenee aiheuttaen uusia, tavallisesti entistä vakavampia ja vaikeammin hoidettavia murtumia.

Tavoitteena toimiva hoitoketju

Pitkäaikaissairaudessa kuten osteoporoosissa on tärkeää, että hoidossa on toimiva hoitoketju. Se alkaa osteoporoosin tunnistamisesta ja diagnosoimisesta, jatkuu osteoporoosin hoitoon, omahoidon ohjaukseen ja hoidon tehon seurantaan sekä kuntoutukseen.

Luustoliitto onkin pitänyt yhtenä keskeisimpänä vaikuttamistoiminnan teemana hoitoketjun toimivuutta. Olemme vieneet asiaa eteenpäin monella rintamalla: olemme julkaisseet useita esitteitä (esim. keskiaukeamalla oleva), kirjoittaneet sanomalehtien yleisönosastoille yhdessä jäsenyhdistysten puheenjohtajien kanssa, puhuneet asiasta eduskunnan Osteoporoosiryhmässä ja kirjoittaneet hoitopolkujen tärkeydestä eri lausuntojen yhteydessä.



Kuntapäätäjät merkittävässä roolissa sote-uudistuksen valmistelussa

Jäsenyhdistysten toiminnan kannalta tärkeät kuntavaalit lähestyvät. Kunnat ovatkin olleet perinteisesti jäsenyhdistysten keskeisiä kumppaneita taloudellisen tuen, edullisten tai maksuttomien toimintatilojen sekä vaihtokäytännön muodos-
sessa.

Tulevaisuudessa sote-uudistuksen edetessä kuntien rooli tulee painottumaan terveyden ja hyvinvoinnin eli hyte-toiminnan edistämiseen. Tähän liittyen liitto yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa julkaisi lokakuussa kunnille suunnatun Tiedä ja toimi -kortin ”Ehkäise lonkkamurtumat”. Se löytyy haulla STM:n julkaisuista osoitteesta julkari.fi. Tarkoituksena on, että kuntien hyvinvointityötä tekevät henkilöt ottavat kortin aktiiviseen käyttöön ja toimenpiteet tulevat näkymään käytännössä kunnissa ympäri Suomen.

Kuntavaalien rooli on nyt entistäkin tärkeämpi, sillä tulevat kuntapäätäjät ovat merkittävässä roolissa myös sote-uudistuksen valmistelussa. Luustoliitto onkin yhdessä jäsenyhdistysten edustajien kanssa valmistelemassa liiton kuntavaaliteemoja juuri lehden mennessä painoon

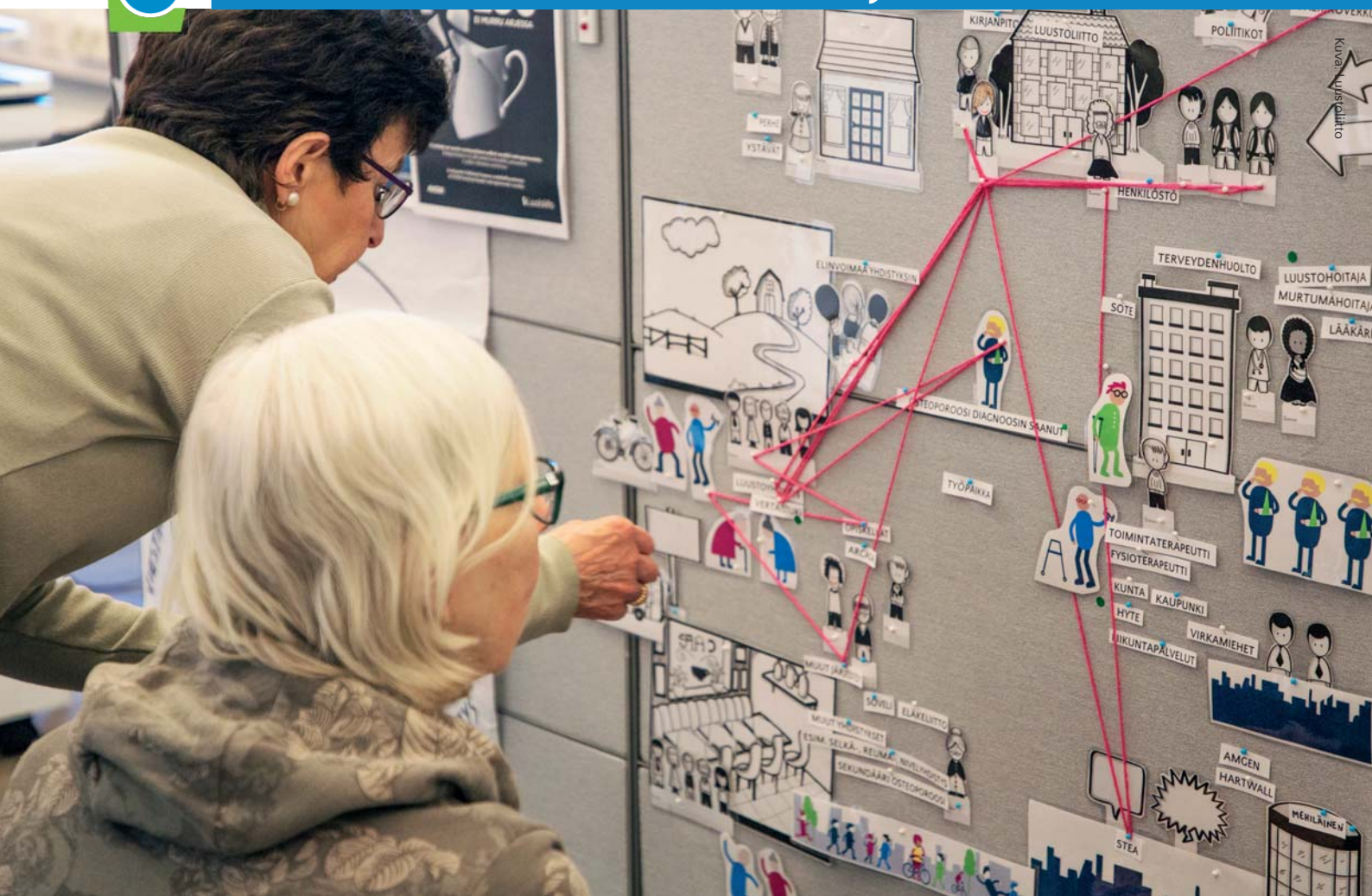
käytettäväksi jäsenyhdistysten ja liiton kuntavaalivaikuttamisessa. Aiheesta järjestetään myös internetissä toteutettava koulutustilaisuus osana yhdistysaktiiville suunnattuja koulutustilaisuuksia ensi vuoden alussa.

Luustoliitto on tällä hetkellä edustamassa osteoporoosia sairastavia monissa eri elimissä ja lisäksi meillä on oma ryhmämme eduskunnassa, jonka puheenjohtajana on kansanedustaja **Paula Risikko** ja kuntoutuja-jäsenenä Pääkaupunkiseudun yhdistyksen tuleva puheenjohtaja **Helena Paulasto**.

Vielä paljon tehtävää

Olemme onnistuneet näkymään ja kuulumaan – mutta vielä on paljon tehtävää. Uuden Osteoporoosi hoitosuosituksen valmistuessa vuoden vaihteessa on tärkeää viestiä suosituksesta terveydenhuollon ammattilaisille. Olemme myös jatkamassa hoitopolkuihin liittyvää vaikuttamistyötä entistä tiiviimmässä yhteistyössä alueyhdistysten kanssa. Samaan suuntaan toimimalla ja yhteistyöllä meillä on mahdollisuuksia vaikuttaa siihen, että kaikilla osteoporoosia sairastavilla on tulevaisuudessa mahdollisuus hyvään hoitoon asuinpaikkakunnasta riippumatta.

TEKSTI: ANSA HOLM



Miksi osteoporoosin hyvä hoito ei toteudu?

Yleinen luuston sairaus osteoporoosi ilmenee arjen tilanteissa tulevana murtumina, pituuden lyhenemisenä sekä ryhdin kumartumisena. Osteoporoosia sairastaa 400 000 suomalaista ja se voi olla taustalla jopa 40 000 murtumassa vuosittain. Käytännössä tämä tarkoittaa murtumia saaville ihmisille kipua, kärsimystä, vaikeuksia arjessa sekä heikentynyttä toimintakykyä. Murtumat myös lisäävät hoivan tarvetta ja erityisesti lonkkamurtumat ja vaikeat nikamamurtumat lyhentävät elinikää.

Yhteiskunnalle tämä tarkoittaa ensihoitohenkilöstön lisätyötä, murtumien ja toisinaan kroonisen kivun

hoitoa, monenlaisia arjen hoito- ja hoivapalveluita sekä moninaisia muita kustannuksia.

Osteoporoosi on etenevä sairaus

Osteoporoosi on etenevä sairaus. Mikäli osteoporoosia ei diagnostioida ja hoideta eikä osteoporoosia sairastavalle tarjota tietoa ja tukea

itsensä hoitamiseen, osteoporoosi etenee aiheuttaen uusia, tavallisesti entistä vakavampia ja vaikeammin hoidettavia murtumia. Koska kyseessä on pitkäaikaissairaus, myös hoito on pitkäkestoinen – loppuelämän mittainen. Lääkehoito yleensä kestää vuo-

sia. Osteoporoosia sairastavan täytyy jaksaa hoitaa itseään senkin jälkeen: hänen täytyy huolehtia terveellisestä ravitsemuksesta, joka sisältää riittävästi kalsiumia ja proteiinia, ja hänen täytyy turvata riittävä D-vitamiinin saanti. Lisäksi osteoporoosia sairastavan täytyy huolehtia monipuolisesta liikunnasta ja yrittää estää kaatumistapaturmat.

Osteoporoosin alueellisia hoitoketjuja puuttuu

Osteoporoosin hyvästä hoidosta on laadittu terveydenhuollon ammattilaisille asiantuntijavoimin tutkimustietoon pohjautuva kansallinen suositus, jossa ohjeistetaan tervey-

"Osteoporoosin hoitosuosituksen tavoitteena on estää murtumat."

denhuoltoa laatimaan osteoporoosin hoidon ketju riskitekijöiden tunnistamisesta aina hoitoon ja hoidon tehon seurantaan ja alueellisten hoitoketjujen rakentamiseen asti. Osteoporoosin hoitosuosituksen tavoitteena on estää murtumat.

Suomalaisen Lääkäriseura ry:n Kustannus Oy Duodecim ylläpitää alueellisten hoitoketjujen rekisteriä Terveysportti.fi-palvelussa. Koko HUS-alueen kattavaa osteoporoosin hoitoketjua ei sieltä löydy. HUS-alueen sisäisiä osteoporoosin hoitoketjuja siellä on vain HUS-Lohja-alueelle. Onko niin, että osteoporoosin hoitoketjuja ei muualla koko laajan HUS-alueen sisällä ole?

Käytännössä tilanne ilmenee niin, että osteoporoosia sairastavat ihmiset saavat kokemustemme mukaan hoitoa sattumanvaraisesti. HUS-alueella ei ole Lohjaa lukuun ottamatta kattavaa osteoporoosihoitajien verkostoa, jotka tekisivät murtumapotilaiden seulontaa eli etsivät murtumapotilaista mahdollisia osteoporoosia sairastavia.

Nyt käytännössä osteoporoosia itsellään epäilevän ihmisen pitäisi itse osata ottaa yhteyttä perusterveydenhuollon hoitajaan, joka oman arvionsa perusteella määrittää, onko potilaalla tarvetta lääkärin tapaamiseen. Mikäli potilas saa lääkärin, lääkäri voi tehdä lähetteen luuntiheysmittaukseen, jonka tuloksen perusteella on mahdollista tehdä diagnoosi.

Toinen vaihtoehto on se, että potilasta muun syyn takia hoitava ja tavallisesti hyvin kiireinen terveyskeskus- tai erikoissairaanhoidon lääkäri osaa oma-aloitteisesti tuoda esille osteoporoosin mahdollisuuden ja laatii lähetteen luuntiheysmittaukseen.

Omahoidon ohjaus on satunnaista

Myös osteoporoosia sairastavan omahoidon ohjaus on satunnaista. Luuntiheysmittauksen tulosten valmistuttua mahdollista luulääkeresepiä kirjoittava lääkäri saattaa kertoa lääkkeen käyttöä koskevaa ohjetta antaessaan, mil-

tä osin ruokailuun kannattaa kiinnittää huomiota ja miten turvata riittävä kalsiumin ja proteiinin saanti, minkä verran tulisi käyttää D-

vitamiinia, miten liikkuu ja estää kaatumiset. Näin laajan kokonaisuuden omaksuminen lyhyessä ajassa lääkärin vastaanotolla voi olla haastavaa potilaalle. Asian ymmärtäminen ja siirtäminen käytäntöön on olennaista, jotta potilas osaisi hoitaa itseään. Toinen vaihtoehto potilaalla on soittaa hoitajalle ja pyytää häneltä neuvontaa. Minkä verran kukin hoitajista osaa tarjota osteoporoosin omahoidon kokonaisuuden, lienee sattumanvaraista.

Pahimmillaan tilanne on ilmennyt niin, että osteoporoosia sairastava on saanut diagnoosin puhelimesta, hänelle on muistutettu kalsiumin saannista ja kehoitettu liikkumaan ja luulääkeresepi on lähetetty sähköisesti lähimpään apteekkiin.

Osteoporoosia sairastavien tilanne on huono

Moni alueen osteoporoosia sairastava onkin onneksi löytänyt tiensä alueen luustoyhdistykseen ja on saanut sieltä tietoa ravitsemuksesta, D-vitamiinista, liikunnasta ja kaatumisen ehkäisystä.

Huolestamme on suuri. Osteoporoosia sairastavien osalta alueen tilanne on saamamme kuvan mukaan huono.

Osteoporoosin hyvä hoito on kannattava investointi. Sen avulla voidaan säästää merkittävästi potilaiden ja omaisten sekä yhteiskunnan voimavaroja. Onko meillä varaa osteoporoosin huonoon hoitoon?

Tiina Huusko, puheenjohtaja
Ansa Holm, toiminnanjohtaja
Suomen Luustoliitto ry

Irene Roos, puheenjohtaja
Pääkaupunkiseudun
Luustoyhdistys ry

Kirjoitus julkaistiin lyhennettynä Helsingin Sanomien Mielipide-sivulla Maailman Osteoporoosipäivänä 20.10.2020. Luustoliitto kirjoitti vastaavia mielipidekirjoituksia useille alueille yhteistyössä kunkin alueyhdistyksen kanssa ja niitä julkaistiin useissa eri alueiden sanomalehdissä.

Hoitoketjujen tavoitteena on turvata asiakasnäkökulmasta potilaan hoidon tarkoituksenmukaisuus ja sujuvuus yli organisaatio-rajien sekä eri ammattiryhmien kesken. Niiden päämääränä on myös yhtenäistää hoitokäytäntöjä sekä selkiyttää tutkimusten ja hoidon porrastusta. Hoitoketjut ovat johtamisen ja kehittämisen työvälineitä.

Hoitoketjuja tekevät eri organisaatioiden ja tahojen osaajat tiiviissä ja moniammatillisessa yhteistyössä. Hoitoketjut pohjautuvat näyttöön perustuvaan lääketieteeseen ja Käypä hoito -suosituksiin.

Hoitoketjut sisältävät myös hoidon järjestelyjä sekä omahoidon tukikeinoja kuvaavat asiakkuuspolut, jotka määräytyvät potilaan arjessa pärjäämisen ja sairauden vaikeuden mukaan. Useissa hoitoketjuissa on huomioitu myös elintapaohjaus.

Lähde: tays.fi/hoitoketjut



Luustoliitolla uudet kotisivut

Euroopan Unionin alueella on astunut voimaan saavutettavuusdirektiivi. Se liittyy digitaalisten palveluiden saavutettavuuteen eli siihen, että julkisten organisaatioiden ja monien järjestöjen (kuten Luustoliitto) internetissä oleva materiaali tulee olla myös vammaisten, esimerkiksi näkö- ja kuulovammaisten, henkilöiden käytettävissä.

Palvelut pitää arvioida ja laatia niissä mahdollisesti olevista puutteista saavutettavuusseloste palveluiden yhteyteen. Palveluiden tulee sisältää myös sähköinen palautekanava käyttäjille saavutettavuuteen liittyvän palautteen jättämistä varten. Palautteeseen tulee vastata 14 päivässä.

Luustoliitto onkin julkaissut uudet, entistä paremmin saavutettavuuden huomioivat nettisivut. Mikäli löydät sivuiltamme saavutettavuuspuutteita tai muita kehitysehdotuksia, voit lähettää meille palautetta palautelomakkeella. Jos et vielä ole käynyt kurkkaamassa uusia sivujamme, tee se nyt osoitteessa luustoliitto.fi.



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

TEKSTI: ANSA HOLM

Lomalle edullisesti!

Vuonna 2021 on tarjolla kolme aktiivista lomaviikkoa mukavien ihmisten seurassa! Lomia tuetaan taloudellisesti, joten lomien hinnat ovat hyvin edullisia: vain 100 € koko lomajakso täysihoidolla.

Lomalla on tarjolla virkistystä ja tietoa sisältävä ohjelma: päivittäin ohjattua liikuntaa, monenlaista aktiiviteettia, yhdessäoloa, vertaistukea sekä luustoterveyteen ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää tietoa.

Tutun **Lautsian** lisäksi uusina lomakohteina ovat **Kuortaneen Urheiluoipisto** ja **Härmän kylpylä**. Lomaviikkojen järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n sekä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) kanssa.

Lomalle voi hakea joka toinen vuosi. On tärkeää, että perustelet hakemuksesi taloudellisin, sosiaalisin ja/tai terveydellisin perustein. Voit esimerkiksi kertoa hakemuksessasi, että sairastat osteoporoosia ja tarvitset mahdollisuuden pitää lomaa.

Voit hakea lomalle internetissä osoitteessa: hyvinvointilomat.fi/hae-lomalle (Kuortane ja Lautsia) sekä MTLH:n lomalle osoitteessa <https://lotu.lomajarjestot.fi/t/MTLH/calendar/list> (Härmä).

Voit myös tilata hakulomakkeen puhelimitse: Hyvinvointilomat puh 010 830 3400 ma-pe klo 9–12, MTLH puh 010 2193 460 ma-pe klo 9–13 tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441 ma-pe.

LOMAVIIKOT

- **3.-8.05.2021 Yhdessä enemmän -loma**, Kuortaneen urheiluoipisto, lomahaku: 7.12.2020–7.2.2021 (Hyvinvointilomat)
- **3.-8.10.2021 Voimaa vertaisuudesta -loma**, Härmän Kylpylä (MTLH), lomahaku on meneillään ja päättyy 3.7.2021
- **4.-9.10.2021 Yhdessä enemmän -loma**, Lautsian kartano, lomahaku: 17.5.–18.7.2021 (Hyvinvointilomat)

Kuntavaalit: Kannattaako äänestää?

Kaikki varmasti tuntevat sanonnan "Suomi on järjestöjen luvattu maa". Mutta Suomi on myös kuntien luvattu maa. Nimittäin paljon julkisuudessa puhutuista kuntaliitoksista huolimatta Suomessa on edelleen yli 300 kuntaa. Kunnat ovat yleensä myös hyvin pieniä, sillä niiden mediaanikoko on 6 066 asukasta. Tämä tarkoittaa sitä, että puolet Suomen kunnista on asukasmäärältään pienempiä ja puolet suurempia kuin mediaani. 45 % kunnista oli alle 5 000 asukkaan kunta.

Otsikon kysymykseen on selkeä ja yksinkertainen vastaus: kyllä – ehdottomasti kannattaa äänestää. Nimittäin sen lisäksi, että tulevissa kuntavaaleissa valitaan kuntien valtuustot päättämään meille kaikille tärkeistä kunnan tarjoamista lähipalveluista, niissä tullaan valmistelemaan myös tulevaa sote-uudistusta. Nyt valittavat kunnanvaltuustot tulevat vaikuttamaan käynnistettävien hyvinvointialueiden (entiseltä nimeltään sote-alue) väliaikaishallinnon rakentamiseen. Varsinaiset aluevaalit ovat vuoden 2022 alussa.

Moni on ajatellut myös, että sosiaali- ja terveystoimen siirtyessä vuonna 2022 hyvinvointialueiden vastuulle, kuntavaalien merkitys vähenee sosiaali- ja terveysasioissa merkittävästi. Tämä ei pidä paikkaansa. Kunnista on tulossa maakunnille tärkeä yhteistyökumppani kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tulevilta hyvinvointialueilta edellytetään yhteistyötä omalla alueellaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tekevien julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa. Viimeksi mainittu tarkoittaa esimerkiksi Luustoliiton jäsenyhdistyksiä eri puolilla Suomea.

Hyvinvointialueet tulevat saamaan sitä enemmän valtionosuutta, mitä suuremman muutoksen ne saavat aikaan alueensa väestön hyvinvoinnissa ja terveydessä. Maakuntien

osalta tuloksia mitataan kuudella mittarilla, joista yksi on lonkkamurtumat.

Mutta asia ei jää tähän. Myös kuntien toimenpiteitä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä palautetaan! Kunnat tulevat saamaan sitä suuremman valtionavustussuuden, mitä vaikuttavampaa niiden toiminta on hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Kuntien toiminnan tuloksia mitataan samoin kuudella eri mittarilla, joista yksi on kaatumishoitajaksot. Tästä onkin hyvä muistuttaa, kun tapaa kuntavaalien ehdokkaita.

Kunnan ylin johto eli kunnanvaltuusto on vastuussa päätöksistä, joilla kunnassa edistetään hyvinvointia ja terveyttä. Valtuusto velvoittaa eri toimialat ottamaan hyvinvointi- ja terveysnäkökulmat huomioon omassa toiminnassaan.

Onkin tärkeää, että valtuustoihin saadaan ihmisiä, jotka ymmärtävät yhdistysten vapaaehtoistoiminnan merkityksen ja jotka ovat valmiita tukemaan yhteistyön tekemistä järjestöjen kanssa ja turvaamaan yhdistysten toimintaresursseja tilojen,

talouden tai vaikkapa viestintäyhteistyön muodossa. Myös tämä on syytä tuoda esille kuntavaaliehdokkaita tavatessaan.

Näyttää kaikkiaan siltä, että Luustoliitolla jäsenyhdistyksineen on paljon mahdollisuuksia viedä osteoporoosia sairastavien asiaa eteenpäin sote-uudistuksen edetessä. Onkin tärkeää, että itse kukin valmistautuu hyvin tuleviin kuntavaaleihin ja muis-
taa antaa oman äänensä tärkeälle asialle.

ANSA HOLM

Lähteet:

- kuntaliitto.fi/tilastot-ja-julkaisut/kaupunkien-ja-kuntien-lukumaarat-ja-vaestotiedot
- valtioneuvosto.fi/-/1271139/hallitus-on-tehnyt-muutoksia-sote-uudistuksen-lakisäätelysuunnitelmaan-lausuntokierroksen-perusteella
- thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/hy-te-kerroin-kannustin-kunnille
- thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa

Kättä pidempää käyttöön

Kun tapaat kuntavaaliehdokkaita tai vaikkapa kunnissa työskenteleviä virkamiehiä, kannattaa vinokata liiton yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kanssa laatimasta Tiedä ja toimi -kortista. Sen aiheena on lonkkamurtumien ehkäisy. Tuo kortti on tarkoitettu kuntien terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyöhön ja se löytyy STM:n julkaisuista osoitteesta: julkari.fi/handle/10024/140554. Käy tutustumassa!

Lisäksi kaatumisen ehkäisyssä on tehty oma Tiedä ja toimi -kortti-sarjansa, jossa on eri kohderyhmille suunnatut korttinsa. Kortit löytyvät osoitteesta: julkari.fi/discover?query=kaatumisen+ehk%C3%A4isy&scope=10024%2F60362.



Ehkäise lonkkamurtumat

MITÄ?

Miksi?

Taloudellinen merkitys

MITÄ TEHDÄ?



Valkoisen Paidan Päivä

Luustoviikolla 20.10. vietettiin jälleen Valkoisen Paidan Päivää Maailman osteoporoosipäivän kunniaksi. Päivän tarkoituksena on muistuttaa siitä, että luuston terveyteen voi vaikuttaa muun muassa monipuolisella ja terveellisellä ruokavaliolla sekä riittävällä liikunnalla. Vaikka emme näe luustoamme, vaikuttavat päivittäiset valintamme luustomme kuntoon. Huolehdiathan siis luustostasi kuin valkoisimmasta paidastasi!

Päivään pystyi osallistumaan pukeutumalla valkoiseen paitaan ja julkaisemalla kuvan itsestä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.



Luustoliiton puheenjohtaja Tiina Huusko näytti mallia osallistumiselle.



Myös eduskunnan osteoporoosi-ryhmän edustajat Paula Risikko ja Sari Sarkomaa osallistuivat Valkoisen Paidan Päivään muistuttaakseen, että luuston kuntoon voi vaikuttaa.



Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa myös mukana.



Luustoliiton järjestösihteeri Henriikka ja maskottimme Viljami toivottivat hyvää Valkoisen Paidan Päivää ja muistuttivat pitämään huolta luuston terveydestä.



Luustoliiton liikuntasuunnittelija Eerika pukeutui valkoiseen ja muistutti monipuolisen liikunnan tärkeydestä.



Tampereen Koskikodin Palvelukeskuksen työntekijät pukeutuivat yhdessä valkoiseen.



Luustoliiton järjestösuunnittelija Tiina kannusti tunnistamaan riskit Luustoliiton Luustotestin avulla.

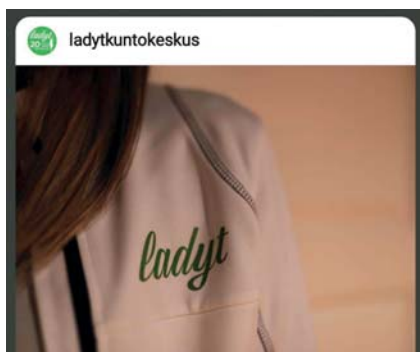
Liittouutisia – Suomen Luustoliitto ry tiedottaa



FlyFysion Maarit Vornanen osallistui myös Valkoisen Paidan Päivään.



Kalajoen Apteekissa osallistuttiin myös Valkoisen Paidan Päivään.



Ladyt muistutti liikunnan luusto-terveysvaikutuksista Valkoisen Paidan Päivän myötä.



Luustoliiton suunnittelijat Pauliina ja Jenny ystävineen myös valkoisissa paidoissa.



Tampereen Koivu Apteekin työntekijät kannustivat huolehtimaan luustosta kuin valkoisimmasta paidasta.

Luuston terveyteen voi vaikuttaa!

Valkoisen paidan päivä



Keliakialiiton työntekijät pukeutuivat yhdessä valkoiseen ja muistuttivat, että luuston terveyteen voi vaikuttaa.



Kampin palvelukeskuksen työntekijät muistuttivat huolehtimaan luustosta kuin valkoisimmasta paidasta.



Liikuntakeskus Pajulahden työntekijät olivat myös mukana muistuttamassa luustoa vahvistavasta liikunnasta.



Liikunnanohjaaja Janna Sarén myös mukana.

Lukijakilpailu

Syyskuun Luustotieto-lehdessä lukijakilpailuna oli syksyinen riskikko, jonka ratkaisusanaksi muodostui lokakuun loppupuolella vietetty tapahtuma, LUUSTO-VIIKKO. Saimme jälleen paljon vastauksia niin sähköpostitse kuin postikortteinakin, kiitos kaikille vastauksensa lähettäneille! Arvoimme osallistujien kesken tuttuun tapaan kolme yllätyspalkintoa, jotka postitetaan voittajille lähiaikoina. Tällä kertaa arpaonni suosi seuraavia lukijoita:

Airi Nivala, Sotkamo
Raita Kosunen, Hyvinkää
Sanna Kaihovirta, Teuva
Onnea voittajille!

Tämänkertaisen ristikon ratkaisuksi muodostuu yksi osteoporoosin omahoidon kulmakivistä. Ratkaise ristikko, järjestä tummanvihreällä taustalla olevat kirjaimet uudelleen ja selvitä vastaussana. Huomaathan, että osa vastauksista voi löytyä lehden sivuilta.

Lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon **pe 22.1.2021 mennessä** joko sähköpostitse osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai postitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 C, 00180 Helsinki, niin olet mukana uudessa kolmen yllätyspalkinnon arvonnassa. Muistathan ilmoittaa vastauksesi yhteydessä myös nimesi ja yhteystietosi.

Rauhallista joulun aikaa
ja onnellista tulevaa vuotta!

PYSTYSUORAAN

1. Nostaessasi jotakin välttä tätä selän liikettä
2. Osteoporoosia sairastavalla tämä voi murtaa haurastuneen nikaman
3. Yksi yleisimmistä osteoporoosi-peräisistä murtumapaikoista
4. Hyvä tällainen auttaa arjen askareissa ja tekee liikkumisesta varmempaa
5. Muun muassa monipuolinen ravitsemus ja liikunta ovat osa tätä

VAAKASUORAAN

9. Voi käyttää apuvälineenä liikkeessa
10. Auttaa vahvistamaan luustoa ja ylläpitää toimintakykyä
11. Kestävyysharjoittelu nostaa tätä
12. Esimerkiksi liukkaalla keliällä melko yleinen tapaturma

13. Näiden varassa käveleminen kehittää tasapainoa ja mm. pohkeiden lihaksia
14. Esimerkiksi porraskävely kehittää tätä
15. Ihmisen suurin lihas löytyy täältä
16. Muistathan huolehtia, että myös tälle on riittävästi aikaa
17. Esimerkiksi kävellessä kannattelet tämän painoa
18. Liikkumisen tulisi tuottaa tätä
19. Tämä auttaa sitoutumaan säännölliseen liikkumiseen
20. Näitä kiinni ottamalla voi haastaa omaa tasapainoaan



VASTAUS:

		T								S	
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	---	--

Näillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ja muista tiedotusasioistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta osoitteesta 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 pääset mukaan postituslistalle ja saat keran kuussa tietoa liiton ajankohtaisista asioista.

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **29.1.2021** mennessä osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4,
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

Satu Auvinen-Leinonen, 044 240 7336
satu.auvinenleinonen@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Leena Kämppi, 050 339 3181
leenak_60@hotmail.com

Sihteeri

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

Jäsensihteeri

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

Vertaistuen yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

Yhdistyksemme toimii Suomen hallituksen ja sosiaali- ja terveysministeriön koronaohjeistuksen mukaisesti. Lisäksi noudatamme Luustoliiton linjauksia yhdistystoiminnassamme. Olemme sinua varten! Ota rohkeasti yhteyttä sinua askarruttavissa kysymyksissä: soittamalla, tekstiviestillä tai sähköpostilla!

Osteoporoosihoitaja Katja Liukkosen ajanvaraus www.essote.fi. **Terveysneuvo** klo 8–16, puh. 015 211 411. Voit myös jättää soittopyyntösi.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen kerran kuukaudessa **tiistaisin klo 16.00–17.30 Estery-talolla**, Otto Mannisenkatu 4, ellei toisin mainita. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä Estery-ilmoitusten yhteydessä (keltaiset sivut).

Tiistai 12.1. Vierailija Mikkelin Seudun Reumaydistys ry:stä

Tiistai 9.2. Vieraana osteoporoosihoitaja Katja Liukkosen Essotesta

Tiistai 9.3. Vertaistuki-ilta

Tiistai 13.4. Vierailemme Mikkelin-gelot ry:ssä sinisessä talossa, Maaherrankatu 31.

Tiistai 11.5. Ulkoilua

LIIKUNTA

Omatoiminen kuntosaliryhmä Mikkelin Kuntopalvelussa on toistaiseksi tauolla.

Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n järjestämä Kevennetty jumppa keski-ikäisille klo 16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa, Kiiskimäenkatu 2. Kevätkausi 30 €. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Leena Kämppi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai puh. 050 339 3181.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhteystiedot

Sirkka Nuutinen, 040 185 1640
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416
tuovityrvainen@luukku.com

Anne-Mari Tarvonen in memoriam.

VERTAISTUKI-ILLAT

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

Torstai 10.12. klo 16 Pikkujoulu ja yhdistyksen 15-vuotissynttärin Neuvokkaassa.

Torstai 14.1. klo 16 Vieraana Reumayhdistys.

Torstai 11.2. klo 16 Vanhustenneuvoston edustajat kertovat toiminnastaan.

LIIKUNTA

Maksuton kuuden yhdistyksen **yhteinen liikuntaryhmä** jatkaa **torstaisin klo 15–17** Järjestöalo liikuntatilassa.

TULE-kuntosaliryhmä tiistaisin klo 12.15–13.15 yhdessä Reumayhdistyksen ja Nivelpiirin kanssa Power4Lifessa, Kangaskadulla.

Ilmoitamme tarkemmin Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

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.

Torstai 21.1. Vertaistuki-ilta

Torstai 25.2. Ohjelma avoin

Torstai 25.3. Ohjelma avoin

Torstai 22.4. Ohjelma avoin

Torstai 27.5. Kevätretki

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Terhi Heino, terhi.j.heino@utu.fi

Sihteeri

Milja Arponen, mparpo@utu.fi

Jäsenasiat

Vappu Nieminen-Pihala, vamani@utu.fi

Rahastonhoitaja

Elina Kylmäoja, elina.kylmaoja@oulu.fi

Hallituksen jäsen

Juha Tuukkanen,
juha.tuukkanen@oulu.fi

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja/jäsensihteeri

Salme Komonen, 040 040 6479
k.komonen@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Aino Sihto, 040 564 7214
ainosihto@gmail.com

Sihteeri/tiedottaja

Liisa Ollikainen, 040 412 9976
luustosihteeri@gmail.com

Muut jäsenet

Laila Patronen-Jurvanen
laila.patronen@gmail.com

Marja-Liisa Ässälä
marjaliisa.assala@gmail.com

Erja Liuko
erja.liuko@gmail.com

Vappu Hietala
vappu.hietala@hotmail.com

Pirkko Heimo
pirkko.heimo@kolumbus.fi

Leena Katajakivi
leena.katajakivi@gmail.com

TAPAHTUMAT

Elämme poikkeuksellista aikaa edelleen, seuraamme tilannetta ja toimimme viranomaisten luotsaamien säädösten mukaan vuonna 2021. Tapahtumista ilmoitamme **Kaupunkiuutisten lauantain** lehdessä.

Kokoontumiset pidetään Hämeenlinnassa Kumppanuustalossa (Kirjasto-
katu 1, 13100 Hämeenlinna).

Jäsenillat ja yleisöluennot ovat koronan vuoksi tauolla.

Luustopiiri: Luustoliiton tuella on toteutettu Luustopiirejä (LuPi) diagnoosin saaneille. Järjestyksessään seitsemäs LuPi-ryhmä järjestetään myös vuonna 2021. Luennoitsijoina toimivat paikalliset asiantuntijat.

LIIKUNTA

Omien vertaisohjaajien vetämä **kävely-tapahtuma maanantaisin klo 16** Uimahallin ympäristössä. Lisätietoja Vapulta, vappu.hietala@hotmail.com.

Vesijumppa Hämeenlinnan Tanssi- ja liikuntakeskuksessa. Lisätietoja Maikilta, 040 586 4936.

Voima- ja tasapainoryhmä Tasapainoklinikalla (Birger Jaarlin katu 25, 13100 Hämeenlinna). Ota yhteys Rauna Sirkolaan Tasapainoklinikalle (044 244 9262), mikäli haluat liittyä ryhmään.

Studio Fitness tarjoaa jäsenillemme **kuntosalokokemuksia** hintaan 8 € / kerta. Yhdistys tukee osallistumista 3 €:lla, jolloin jäsenen osuus on 5 €. Ota yhteys Seppo Pellikkaan, 040 555 8778. Yritys toimii osoitteessa Raatihuoneenkatu 31, Hämeenlinna.

Tule mukaan myös **yhteistyötapahtumiin**, jos pandemiatilanne sallii niiden järjestämisen:

Potilasjärjestöjen, terveyskeskusten, keskussairaalan ja OTE-yhdistysten (omais- ja terveysalojen yhdistykset) tapahtumat.

Mahdollisuuksien Tori -tapahtumat Hämeenlinnassa ja vastaavat tapahtumat Hattulassa, Janakkalassa ja Forssassa.

Hyte (hyvinvointi ja terveys) -tapahtumat eri puolilla Kanta-Hämettä (Hämeen Kylät ry.).

HUOM! Seuraa joka viikoilta **Kaupunkiuutisten ilmoituksia**, niin päivität tietosi tapahtumista.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

Anu Salpakoski, 040 738 4536
anu.salpakoski@hotmail.com

Jäsenvastaava

Mirja Kalima, 040 051 7223
mirja_kalima@hotmail.com

TAPAHTUMAT

Jyväskylän kaupungin **jumpmaryhmä:** Sydän- ja luuliikunta jatkuu keväällä 2021 alkaen ma 11.1. klo 17.00–18.00 Puistokoululla (Puistokatu 7–9). Ryhmässä on vielä tilaa. Ilmoittautuminen netin kautta: Jyväskylän liikuntapalvelut / Aikuiset / pitkäaikaissairaiden liikunta. Lisätietoja numerosta 014 266 2006. Vallitsevan koronatilanteen vuoksi kevään 2021 toiminta on vielä avoin.

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

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja/jäsenasiat

Tuula Saarinen, 050 347 9510
tuulasaarinen5@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Ritva Nyström, 050 511 2604

Sihteeri

Liisa Kiiski, 050 530 7356

TAPAHTUMAT

Yhdistyksen puurojuhla 17.12. klo 13 alkaen kumppanuustalo Viikarissa. Juhlimme puuroa syöden. Ohjelmassa musiikkituokio ja tarjolla myös kahvia ja torttua. Kaikki jäsenet tervetuloa!

Yhdistyksen **vertaisryhmä** kokoontuu edelleen **parittomien viikkojen torstaina** Viikarissa **klo 13 alkaen**. Keskustelua sekä kahvittelua ja joka toinen kerta ohjattua rentouttavaa ja kevyttä Asahi-liikuntaa. Tule mukaan!

Muusta toiminnasta saat parhaiten tietoa tulemalla ryhmään. Kaikessa toiminnassa on huomioitu koronajohitukset.

Kouvola Luustoyhdistys ry

Kouvolan yhdistyksen toiminta on lakautettu. Mikäli haluat jatkaa jäsenyyttä, mutta et ole vielä liittynyt toiseen yhdistykseen, otathan yhteyttä Luustoliiton toimistoon (050 539 1441 tai toimisto@luustoliitto.fi). Ilmoita samalla, mihin yhdistykseen haluat liittyä.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenyhdyshenkilö ja vertaistuki

Kyllikki Tanskanen-Sevon,
050 413 2339
kyllikki.tanskanen@elisanet.fi

Tarjoiluvastaava

Riitta Venekoski, 040 743 7402

Sihteeri

Mira Taalikka, 040 735 2351
miraanneli1@gmail.com

Ilmoitetut tapahtumat järjestetään koronatilanteen salliessa.

Jos et saa Luustoviestiä Luustoliitosta ja sinulla on sähköposti, ilmoittaisitko sähköpostiosoitteesi liittoon (toimisto@luustoliitto.fi), jotta voimme sähköpostitse viestittää tapahtumista tai mahdollisista uusista rajoituksista. Pirkanmaan Luustoyhdistyksen hallitus toivottaa turvallista aikaa kaikille!

TAPAHTUMAT

Pikkujoulutapaaminen ja näyttämö-konsertti keskiviikkona 16.12. Tarjoilu klo 18 ja klo 19.30 Suklaasydän-näyttämökonsertti. Tampere-talo (Yliopistonkatu 55, Tampere). Paikkamäärää on rajoitettu ja riittävät turvavälit huomioidaan. Tampere-talo edellyttää kasvomaskin käyttöä ja maskia suositellaan käytettäväksi heti taloon saapuessa. Sairastumisesta johtuvat peruutukset hyvitetään Tampere-talon lahjakortilla. Peruutukset viimeistään konserttipäivänä klo 10 mennessä Pialle (yhteystiedot alla). Jouluisan yhdessäolon tarjoilu klo 18 ravintola Duurissa, 3. krs. Näyttämökonsertti ja sitä edeltävä tarjoilu jäseniltä yhteensä 31 € (ei-jäseniltä 41 €). Vapaiden konserttipaikkojen tiedustelu ja sitova ilmoittautuminen **viimeistään perjantaina 11.12.** Pia Soidinmäelle, piasoidinmaki@hotmail.fi tai 050 917 7159. Maksu: Pirkanmaan Luustoyhdistys, tilinumero FI1980001570989724, viestikenttään Konsertti ja osallistujan nimi. Jos haluat osallistua pelkästään pikkujoulutarjoiluihketkeen (joka jäsenille maksuton), ilmoittaudu siinäkin tapauksessa Pialle 11.12. mennessä.

Jäsentapaaminen maanantaina 8.2.2021 klo 17. Osteoporoosin koko kuva. Alustajana dosentti, geriatrian erikoislääkäri Pirkko Jäntti. Paikka: Tampereen Metso-kirjaston pohjakerroksen Lehmus-sali, Pirkankatu 2 (käynti Hämeenpuiston kautta). Tervetuloa!

Kävelyä ja ruokaseuraa maanantaina 18.1.2021 klo 11. Kokoontuminen Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksen (entinen Pirkkahalli, Ilmailunkatu 20, Tampere) bussipysäkillä. Varmista bussilinjan numero ja aikataulu ilmoittautumisen yhteydessä. Pirkkahallin luota kävellään noin kilometrin päässä olevaan Veskan kauppakeskukseen. Veskaassa lounastetaan omakustanteisesti ja rupertellaan. Jos haluat pelkästään lounastamaan, ilmoittaudu siinäkin tapauksessa ja sovi Birgitan kanssa tapaamispaikka.

Ilmoittautumiset 14.1.2021 mennessä Birgitta Hakuliselle, birgitta.hakulinen@gmail.com tai 040 538 0500.

Kävelyä ja ruokaseuraa maanantaina 15.2.2021 lounasaikaan. Kokoontumispaikka ja -aika sovitaan 18.1.2021 kokoontumisessa ja tapahtumasta voi sen jälkeen tiedustella Birgitalta.

Vertaistukea ennen yhteistyökumppanien yleisöluentoa **tiistaina 23.2.2021 klo 17.00–17.45** Keskustelua ja yhdessäoltoa ennen illan yleisöluentoa. Paikka: Sampolan Kahvila Pulina, Sammonkatu 2, Tampere.

LIIKUNTA

Maanantaisin klo 14.20 osteoporoosikuntosaliryhmä Tampereen stadionilla (Ratinan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Kevätkauden hinta 42 €. Tiedustelut: 050 554 5874.

Tiistaisin klo 12.30–13.30 Luustoliikuntaryhmä Koskikodin palveluksessa (Rongankatu 8, Tampere), O. krs, Koskipirtti. Ryhmä on maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut/-kengät ja juomapullo. Ilmoittautumisia ei tarvita ja ryhmään voi osallistua yksittäisiäkkin kertoja. Lisätiedot Minna Putkisaari, 040 632 7834.

Parittomien viikkojen lauantaisin klo 14–15 jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin Reumayhdistyksen kanssa 9.1.2021 lähtien. Paikka: Tammelakeskus, Itsenäisyydenkatu 21 B. Käynti sisäpihalta, pääoven oikealta puolelta. Ohjaaja Merja Brusila, 5 € / kerta. Ilmoittautumista ei tarvita. Koronatilanteen mahdollisesti pahentuessa tiedustelut toteutumisesta numerosta 040 824 2979. Viestiin LAVIS sekä nimesi, niin sinut pidetään ajan tasalla ryhmän kokoontumisesta.

Luotsit kuntoilukavereina kävelyryhmissä. Tampereen Liikuntaluotsit ovat kuntoilukavereina seuraavissa viikoittain kokoontuvissa kävelyryhmissä kaudella 31.8.2020–17.5.2021. Kävelyryhmät ovat maksuttomia ja niihin ei tarvitse ilmoittautua.

Lielähti, maanantaisin klo 10.30. Luotsien ohjaamana 45–60 minuutin kävelylenkki joko sauvojan kanssa tai ilman. Kokoontuminen palvelukeskuksen Lielahdenkadun puoleisen sisäänkäynnin edessä.

Kauppi, tiistaisin klo 10.00. Sauvalenki, kokoontuminen vanhan huoltorakennuksen edessä, Kuntokatu 5.

Hämeenpuisto, tiistaisin klo 10.00. Noin 3 kilometrin lenkki, reitti esteetön. Kokoontuminen Vapaudenpatsaalla.

Lamminpää, torstaisin klo 10.00. Reipasvauhtinen sauvalenki, kokoontuminen Rauhanportilla, Rauhantie 21.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

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

Kaija Lähdesmäki, 040 7739272
kaija.lahdesmaki@gmail.com

TAPAHTUMAT

Korona on tehnyt muutoksia tapahtumiimme. Seuraa koronavarauksin Ilkka-Pohjalaisen toimintapalsta luustojumpaan ja muun toiminnan osalta. Luustojumpa voi jatkua tammikuussa 2021, muu toiminta on vielä avoinna. Muistakaa seurata Pirkanmaan tapahtumia ja niihin saa myös osallistua. Hyvää loppuvuotta!

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto:

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 510 0886

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Sihteeri

Tuula Räikkönen, 040 510 0886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava

Anja Laitinen, 040 058 1427
anjatuura@live.com

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

TAPAHTUMAT

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

Osteoporoosiluento Pakkalan salissa **17.3.2021 klo 17–19**. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan paikallisessa lehdessä.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena. Muistakaa seniorilipun hankinta.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu uusissa tiloissa **maanantaisin klo 12–13**. Maksu 5 € / kerta. Suositettu ja suositeltava ryhmä erityisesti osteoporoosiliikuntaa tarvitseville. Sammakkotalo, Saaristonkatu 22.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja/taloudenhoitaja
Aune Saarelainen, 050 561 3904

Varapuheenjohtaja
Maija Kortelainen, 050 599 2536

Sihteeri
Raija Puumalainen, 040 823 9462

Jäsenrekisterinhoitaja
Taru Turunen, 040 560 7564

Liikuntavastaava
Tuula Pirnes, 040 538 0168
(hallituksen ulkopuolelta)

Tiedottaja
Mervi Hainaro, 040 571 5437

Vertaistuki

Mervi Hainaro, 040 571 5437
Maija Kortelainen, 050 599 2536
Liisa Pesonen, 040 085 7640
(hallituksen ulkopuolelta)

TAPAHTUMAT

Nyt on hyvä hetki nauttia kauniista joulumusiikista, mukavasta seurasta ja virittäytyä pikkujoulun joulun viettoon. *Joulukonsertin sinulle tarjoaa luustoyhdistys.*

Ti 15.12. klo 18 Itä-Suomen yliopiston kuoron Joy:n joulukonsertti Carelia-salissa, Yliopistokatu 4, Joensuu.

Varmista tulosi ja varaa lippusi viimeistään 8.12. ensisijaisesti sähköpostilla osoitteeseen: senja.makkonen(at)gmail.com, tekstiviestillä tai soittaen 040 763 8447. Tavataan viimeistään klo 17.30 katutasen aulassa portaikon äärellä, jaamme siellä konserttiliput. (Koronapandemian takia väliaikakahvitusta ei järjestetä.)

Vuosi 2021

Lukupiiri-ilta Joensuun pääkirjaston Opinpesässä **ma 18.1. klo 17.00**. Sally Salminen: Katrina (Juha Hurmeen käänös). Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia.

Ke 20.1. klo 17 jäsenilta, aiheena Luustoyhdistyksemme tänään – keskustelua, jäsenten tunnelmia tässä ajassa ja tulevaisuuden suunnittelua. Tilaisuus pidetään Senioripihan Matti-talon ravintola Suvannossa, Rauhankatu 1, Joensuu.

Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viimeistään 15.1. ensisijaisesti sähköpostilla osoitteeseen: senja.makkonen(at)gmail.com, tekstiviestillä tai soittaen 040 763 8447.

LIIKUNTA

Kuntotanssi alkaa ti 12.1. klo 10.30 ja luustojumppa to 14.1. klo 10.00 Kuntokeskus Energyn tiloissa, Torikatu 31, Joensuu. Käynti salille Torikadun puolelta. Omavastuuosuus on 30 €/liikuntalaji.

Sitovat ilmoittautumiset kumpaankin ryhmään **viimeistään 7.1. mennessä** Tuula Pirnekselle, 040 538 0168 tai sähköpostilla tuula.pirnes(at)gmail.com.

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

TAPAHTUMAT

Jäsentapaamiset jatkuvat Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs) koronatilanteen rajoitukset huomioiden **tiistaisin kello 12.30–15.00**. Syksyn viimeinen tapaaminen on 15.12. joulutorttukahvien merkeissä ruokasalissa (1 krs).

Keväällä 2021 tapaamme 12.1. / 9.2. / 9.3. / 13.4. ja 11.5. ryhmähuoneessa (2 krs). Kaupunki on rajannut tämän koontumistilamme henkilömääräksi 11. Kevään tapaamisten aiheita kartoitetaan. Voitte myös esittää toiveitanne tapaamistemme teemoiksi!

LIIKUNTA

Jatkamme liikuntaa kevään kaudella **14.1.–6.5.2021** koronatilanteen rajoitukset huomioiden torstaisin klo **11.00–12.00** Coronaria Kunto-Kuopion tiloissa (Torikatu 19) fysioterapeuttien ohjauksessa. Rajaamme osanottajamäärän 10 henkilöön.

Maksu jäsenille 5 € ja muille 6 €. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Liisa Jalkalle.

Koontumistila voidaan tarvittaessa siirtää isompaan tilaan (ruokasaliin), jos osallistujia tulee ja jos se on vapaina. Siksi pyydämme **ilmoittautumaan tapaamisiin n. viikko etukäteen** Hillevi Karjalaiselle.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry:n varsinainen kokous pidetään **9.3.2021 klo 12.30** Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, Kuopio). Kokouksessa käsitellään sääntöjen 13 §: määräämät asiat.

Korona toi esiin, miten tilanteet muuttuvat nopeasti. Siksi yhteydenottojen ja nopeamman tavoitettavuuden takia päivitämme jäsentemme sähköpostia puhelintietoja. Pyydämme jäseniämme tarkistamaan sihteeriltämme omien tietojensa paikkansapitävyyden jäsenrekisterissämme.

Sähköpostit lähetetään ns. piilokopioina, joten toiset viestien saajat eivät näe nimeänne ja sähköpostiosoitettanne. Ellei teillä ole omaa sähköpostia, voitte ehkä myös käyttää jonkun läheisen osoitetta. Tämä edellyttää kuitenkin asianomaisen lupaa.

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

KYS:n osteoporoosiohoitaja
Henna Takku
Kuopion pääterveysaseman osteoporoosiohoitaja, 044 718 6296

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Facebook: Päijät-Hämeen
Luustoterveys

Puheenjohtaja

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

Rahastonhoitaja, jäsenasiat ja sihteeri

Tuija Lehtinen, 040 730 8058
tuikkulehtinen@gmail.com

Muistathan ilmoittaa muuttuneet jäsentietosi Tuijalle. Jos haluat **jäsenkirjeen** tulevaisuudessa vain sähköpostiisi, ilmoita siitä sähköpostitse osoitteeseen **pajathameen.luustoterveys@outlook.com**.

Luustoviesti on Luustoliiton yhdistyksen jäsenille tarkoitettu uutiskirje ajan-kohtaisista asioista ja liiton tapahtumista. Sen saat lähettämällä oman sähköpostiosoitteesi osoitteeseen **toimisto@luustoliitto.fi**.

TAPAHTUMAT

Tavoitteenamme on järjestää **joululounas tiistaina 15.12. klo 12.30** Ravintola Vanhan Herran ruokasalissa. Joulupöytä maksaa 16 € / henkilö. **Ilmoittaudu** Annikille 040 480 9920 **viimeistään 10.12.**

Jos alueellamme tulee muutoksia koontumisrajoituksiin, ilmoitamme muutoksista **Etelä-Suomen Sanomien, Uusilahden järjestöpalstat**-osioissa.

Seuratkaa myös Luustoliiton nettisivuja ja meidän omia Facebook-sivujamme. Kevään tapahtumista ilmoitamme perinteisesti tammikuun jäsenkirjeessä.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki
045 601 6105
toimisto@osteopkseutu.fi

Toimiston puhelinajat tiistaisin
kello 12–15.

Puheenjohtaja

Irene Roos, 050 367 2167
irene.m.roos@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Helena Paulasto

Muut hallituksen jäsenet

Maritta Arstila
Riitta Nordström
Eija Pitkonen
Marjatta Toppila

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietosi internet-sivuiltamme osoitteesta **www.luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/paa-kaupunkiseudun-luustoyhdistys**. 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

Paikka: Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki), kerhuhuone Broidi, klo 17–19. Kevään jäseniloista ilmoitetaan myöhemmin.

VERTAISTUKI-ILLAT

Järjestämme vertaistuki-illat keväällä seuraavasti:

- 26.1. klo 17–19
- 23.2. klo 17–19
- 30.3. klo 17–19
- 27.4. klo 17–19

Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros. Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: **toimisto@osteopkseutu.fi**.

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

LIIKUNTA

Torstaisin klo 10.30–11 vesivoimistelua Yrjönkadun uimahallissa (Yrjönkatu 21, Helsinki). 14.1.–8.4.2021, 12 kertaa. Hinta 95 €.

Torstaisin klo 11–12 ohjattua kuntosaliharjoittelua Yrjönkadun uimahallissa (Yrjönkatu 21, Helsinki). 14.1.–8.4.2021, 12 kertaa. Hinta 95 €.

Kuntosaliharjoittelu toteutuu, mikäli osanottajia on vähintään 10 ja vesivoimistelu toteutuu, mikäli osanottajia on vähintään 6 hlöä / ryhmä.

Ilmoittautuminen toimistoon 15.12.2020 mennessä.

Osteojumppa etäjumppana. Osallistujille lähetetään viikoittain sähköpostitse linkki ohjausvideoon, joka on käytettävissä tietyn ajan julkaisupäivästä. Ohjaajana Aki Hovivuori. 11.1–26.4.2021, (ei 22.2. ja 5.4.), 14 kertaa. Hinta: 95 €.

Osteojumpan lähiohjaus Joogakoulu Shantissa, Runeberginkatu 43. 8.1–23.4.2021 klo 13–14, 9 kertaa. Lähiohjaus on joka toinen perjantai: 8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 26.3. (**huom. peräkkäiset viikot pääsiäisen vuoksi**), 9.4. ja 23.4. Hinta: 95 €. Lähiryhmä toteutetaan, mikäli osallistujia on 10. Ohjaajana Aki Hovivuori.

Kaikkiin jumppiin ilmoittaudutaan **Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen toimistoon**, puh 045 601 6105 tai sähköpostilla: **toimisto@osteopkseutu.fi**.

LÄÄKÄRINEUVONTA

Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros, Helsinki. Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Lääkärit eivät kuitenkaan kirjoita reseptejä eivätkä tutkimusläheteitä. Varaa henkilökohtainen 20 min. aika toimistosta. Hinta jäsenille 25 € ja ei jäsenille 35 €. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

Ti 2.2.2021 klo 15–17.

Professori Seppo Kivinen

Kun tulet yhdistyksen toimistolle, soita alaovella summeria "Juristit.com, 3.krs" (taulussa oikealla, kolmas alhaalta).

Hangon paikallisosasto

Vetoryhmä

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

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

Ulla Sjösten, 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

Pikkujouluruokailusta ilmoitamme Eu-lehdessä, seuraathan.

LIIKUNTA

Astreassa kuntosali maanantaisin klo 18–19, Eira.

Osteojumppa Hangonkylän koululla tiistaisin klo 19–20, Paula.

Seuraathan Eu-lehden tapahtumia palstaa. Kom ihog att följa med Eutidningen.

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: Osteoporoosiohjaaja, fysioterapeutti (YAMK), Pirjo Hulkkonen. Etelä-Karjalan keskussairaala, ortopedian poliklinikka (Valto Käkelän katu 1, 53130 Lappeenranta). Yhteydenotot ja soittopyynnot 044 791 5325, pirjo.hulkkonen@eksote.fi.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

Vesijumppa maanantaisin klo 12–13, Palvelutalo Kangasvuokko. Hinta jäsenille 7,00 €/kerta, ei-jäsenille 8,50 €/kerta. Tiedustelut 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 Judo-salissa **keskiviikkoisin klo 10.00–11.00.** Ohjaaja Suvi Romppanen.

Kuntosalit, tasapainojumppa ja kierto-harjoittelu 3 € jäsen, 4 € ei-jäsen.

FasciaMethod-kehonhuoltoryhmät 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.

Tuolijooga Lauritsala-talolla **torstaisin klo 14–15.** Ohjaaja Eija Juvakka. Hinta 3 € kerta/jäsen ja 4 € kerta/ei jäsen.

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

Tervetuloa jäsenet ja ei jäsenet!

HUOM! Suomenniemen teatterin esitys siirtyy uuteen ajankohtaan (seuraa lehti-ilmoittelua).

Tiedustelut:

Liikunta: Riitta, 040 861 3191 ja matkat: Hilka, 040 739 9812.

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

Salon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Leena Savolainen, 040 753 6849
leena.savolainen@jaminkamir.fi

Varapuheenjohtaja

Aino Männikkö, 040 053 1268
mannikko.aino@gmail.com

Sihteeri/jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563
ojalasynnve8@gmail.com

TAPAHTUMAT

12.12. Joulumyyjäiset SYTY:llä on peruutettu, samoin **16.12. Joulumyyjäiset Majakassa** on peruutettu.

LIIKUNTA

Vesijumppa Salon uimahallin terapia-altaassa **ma klo 11.35, to klo 10.15 sekä pe klo 13.** Syyskausi päättyi 4.12, kevätkausi 2021 viikot 2–17. Normaali uimahallimaksu kassalle tai Pirteyttä Päiviin -kausikortin näyttö ja kauden lopussa 1 € /kerta jäsen, muut 2 € /kerta yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille. Ohjaajat Aino Männikkö p. 0400 531268 ja Elina Friberg p. 044 5689929. Uimahallin käytön sisältävän kortin hinta on 55 € eläkeläiselle. Vanha kortti käy siihen merkittyyn päivään asti.

Koski Tl. **tuolijumppa** Yhdistystalolla, Hämeentie 43. **Maanantaisin klo 14–15.** Syyskausi päättyi 30.11. Kevätkausi 11.1–26.4. Ohjaaja Riitta Lahti p. 044 5840939. Ryhmä toimii Härkätien Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Maksuton.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, Facebook-vastaava

Tiina Kuusrainen, 044 082 6814

Varapuheenjohtaja, liikuntavastaava

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

Sihteeri, liiton sivut, nettivastaava

Irma Milan, 044 236 5081
irma.milan.mi@gmail.com

Muut hallituksen jäsenet

Tarja Koivisto,
tarjakoivisto9@gmail.com

Nina Haapasaari,
nina.ellen.haapasaari@gmail.com

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Puheenjohtaja

Olli Simonen
olli.simonen@fimnet.fi

Sihteeri

Maire Kolimaa, 050 524 5256
kolimaa@hotmail.com

Jäsensihteeri

(jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ja Osteouutisten tilaukset)
Päivi Vuori, 050 560 3866
vuoripii@gmail.com

TAPAHTUMAT

Etätilaisuus **15.12. klo 17–18: D-vitamiini suojaa infektioilta – kuinka paljon ja mikä D-vitamiinipitoisuus tarvitaan suojaamiseen.** Keskustelussa myös D-vitamiinin vaikutus koronaviruksen infektioon sairastumisen riskiin. Aiheesta alustaa lyhyesti professori emeritus Ilari Paakkari, ja tämän jälkeen asiaa käsitellään tarkemmin osallistujien kysymysten pohjalta keskustellen. **Ilmoittaudu viimeistään 12.12.:** osteoporoosiyhdistyssuomen@gmail.com. Lähetä samalla jo ennakoon D-vitamiinia koskevia kysymyksiäsi. Osallistujille lähetetään 2–3 päivää ennen tilaisuutta sähköpostitse ohjeet ja osallistumislinkki. Kaikki



asiasta kiinnostuneet osteoporoosi- ja luustoyhdistysten jäsenet ovat tervetulleita mukaan.

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät vuonna 2021 järjestetään Heinolassa **17-18.6.2021**. Tervetuloa Heinolaan oppimaan uutta ja kertaamaan vanhaa, kuulemaan toisten osteoporoosikokemuksia, virkistymään ja tapaamaan tuttuja. Ennakko-ohjelma löytyy sivuiltamme vuodenvaihteen jälkeen. Tapahtumaan ovat tervetulleita kaikki osteoporoosi- ja luustoyhdistysten jäsenet ja muut asiasta kiinnostuneet.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

Jos Sinulla on kysyttävää osteoporoosista, sen ehkäisystä, omahoidosta tai lääkehoidosta ym., soita **lääkärimme neuvontapuhelimeen**. Palvelu on käytettävissäsi joka maanantai klo 14–15. Huom. puhelinnumero on jäsenkirjeessä ja maksat puhelusta tavallisen puhelumaksun.

LISÄTIETOJA

Osteouutiset on säännöllisen epäsäännöllisesti ilmestyvä sähköinen uutislehtemme. Saat uusinta ja ajankohtaista tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä. Jos haluat uutiset paperi-

versiona tai et ole yhdistyksen jäsen, ota yhteys jäsensihteeri Päivi Vuoreen. Osteouutiset löytyy myös verkkosivuiltamme osoitteesta www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi pian uutisten jäsenpostituksen jälkeen.

Omahoidon tietopaketti, kaikille osteoporoosin omahoidosta kiinnostuneille tarkoitettu omahoito-oppaamme, www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/omahoito-opas/.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja
Merja Pohjola, 040 755 3035

Sihteeri
Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

TAPAHTUMAT

Jäsenille ilmainen kuntosalivuoro Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) **keskiviikkoisin klo 17.30–19.00** ja **torstaisin klo 15.30–16.00** 27.5.2021 asti. Laitteita käytetään omatoimisesti. Liikuntasalin pukuhuoneessa voi vaihtaa vaatteet. Yhdistyksen vertainen on paikalla. Ruusukorttelin aulassa ja pukuhuoneessa maskisuositus. Tulethan terveenä paikalle. Rajoitettu osallistujamäärä.

13.3.2021 teatterimatka Rauman teatteriin katsomaan esitystä "Fingerpori". Lähtö klo 11.15 Turun linja-autoasemalta, tilausajolaituri 9. Hinta 50 euroa sisältää teatterilipun, bussikuljetuksen ja lounaan ravintola Buena Vistassa paluumatkalla. **Ilmoittautumiset 2.1.2021 alkaen** Pirkolle, 041 445 7110.

Ilmoittautumisen jälkeen matka maksetaan tilille: Turun Seudun Selkähdistys FI42 5710 0440 1072 25 ja viitenumero: 2736. Muistathan ilmoittaa myös puhelinnumerosi, mikäli teatterimatka peruuntuu.

Seuraamme tiedotteita koronaviruksen esiintymisestä. Tällä hetkellä emme voi järjestää tapahtumia. Nyt vain itse hoitamme kuntoamme ja yritämme pysyä terveenä.

Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua myös muiden TULE-yhdistysten (Turunseudun luusto-, -reuma-, -nivel- ja selkähdistys) tapahtumiin.

Ilmoittelemmme tapahtumista **jäsenkirjeessä**, **Turun Sanomissa Yhdistystoiminta-sivulla** sekä luustoliitto.fi/tule-mukaan/jasenyhdistykset/turunseudun-luustoyhdistys/.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja
Sven-Olof Lindroos, 063 568 092
airi.olle@outlook.com

Varapuheenjohtaja
Birgitta Finne, 0400 854 849
birgitta.finne@gmail.com

Sihteeri
Veikko Tuominen, 046 888 7771
tuominenvk@gmail.com

Jäsenasiat
Kirsti Hast, 040 561 8780
kirsti.hast@pp.inet.fi

Muut hallituksen jäsenet
Ritva Tuominen
Ellen Joutsen



Suomen Luustoliitto ry
Köydenpunojankatu 8 G
00180 Helsinki

www.luustoliitto.fi



HENKILÖSTÖ

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

Toimisto
Henriikka Lankila
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

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

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

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

Liikuntasuunnittelija
(osa-aikainen työntekijä)
Eerika Tiirikainen
puh. 050 543 0213
eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi



*Ihanaa Joulunaikaa
kaikille Luustotieto-lehden lukijoille
toivottaa Luustoliitto jäsenyhdistyksineen*