

Luustotieto

1
2014

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 20 €

Lihasten käyttö on välttämätöntä

Luusto ja
keliakia

Anne ja Tarja:

**Sopeutumis-
valmennuskurssi
kantaa arkeen**



Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry

Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki
puh. 050 303 8129
toimisto@luustoliitto.fi

www.luustoliitto.fi

ISSN 2342-1177 (painettu)

ISSN 2342-1185 (verkkopainatus)

Vastaava päätoimittaja: Harri Sievänen

Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2014	30.01.	28.02.
2/2014	29.04.	28.05.
3/2014	28.08.	25.09.
4/2014	13.11.	11.12.

Ilmoituskoot ja -hinnat (alv 0 %)

ilmoitukset värillisinä.

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 20 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: Ansa Holm

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painorauma Oy

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

Levikki: 4 300



**Vauhtia ja
vertaistilanteita**
– asiaa liikunnasta
ja vertaistuesta
sivulla 23.

Sisältö 1/2014

- 4–6** Keliakia ja luusto
- 7–9** Sopeutumisvalmennuskurssi kantaa arkeen
- 10–11** Lihasten käyttö on välttämätöntä ikäihmisille
- 12–13** Uudet ravintosuositukset tulivat
- 14–17** Uutisia lyhyesti
- 18** Luustoluuri – luustoneuvojan puhelinpalvelu
- 19–22** Kotivoimisteluohtjelma luustokuntoutujalle; vaativa ohjelma
- 23** Vauhtia ja vertaistilanteita – painavaa ja vähän kevyempääkin asiaa liikunnasta ja vertaistuesta
- 24–25** Kaatumisia ja kaatumisvammoja voidaan ehkäistä
- 26–29** Liittouutiset – Suomen Luustoliitto ry tiedottaa
- 30–31** Etuja Luustoliiton jäsenyhdistysten jäsenkortilla vuonna 2014
- 32–39** Tapahtumakalenteri
- 39** Luustotieto-lehden lukijakilpailu
- 40** Luut laineille – Luustoliiton juhlaristeily Otepäähän, Viroon

10 vuotta luustoterveytyötä!



**Ilmoittaudu mukaan
liiton juhlaristeilylle
Viron Otepäähän.**
Ohjeet ja matkatiedot
sivulla 40.

Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **28.5.2014**. Kun toimitatte yhdistyksenne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 29.4.2014 mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen**.

Puheenjohtajan terveiset

Erinomaista alkanutta vuotta 2014! Tämä vuosi ei ole ainoastaan liiton 10-vuotisjuhlavuosi vaan se on sitä myös monelle jäsenyhdistykselle. Vuoden 2004 alkupuolella monet Suomen Osteoporoosiyhdistyksen paikallisosastoista päättivät perustaa oman alueellisen yhdistyksensä, jotka sitten yhdessä perustivat silloisen Suomen Osteoporoosiliiton kantapaikaksi muodostuneen helsinkiläisen hotelli Arthurin eräässä salissa.

Kymmenen vuotta on pitkä aika ja siinä ajassa ehtii tapahtua paljon – niin hyvää kuin pahaakin, jos niin on käydäkseen. Vuosi sitten puheenjohtajuutta aloittaessani liiton taloudellinen tilanne ja tulevaisuuden näkymät olivat kulunutta muotisanaa käyttäen todella haasteelliset. Nyt tilanne on paljon, paljon parempi – kiitos erityisesti toiminnanjohtajan tunteja laskeuttamien ponnistelujen. Emme ole enää ”konkurssin” partaalla. Jo vuoden 2013 aikana olimme monessa mukana. Tästä on hyvä jatkaa kohti uusia vuosikymmeniä monipuolisen ja vaikuttavan toiminnan sekä yhteistyön merkeissä.

Jäsenyhdistyksissä on menneen vuosikymmenen aikana moni alkuperäinen hallituksen jäsen vaihtunut tai joutunut luopumaan hallituspaikastaan – verenvaihto on aina hyvää ja jopa toivottavaa. Toivottavasti kovin monessa yhdistyksessä ei joudu joku toteamaan Ranskan Aurinkokuningas Ludvig XIV:ta mukailen ”Yhdistys olen minä” – tällaisia henkilöitä on oikeasti ja valtaenemmistö heistä on sitä vastuuntunnosta, ei vallanhalusta. Tunnetusti jokuhan asiat aina hoitaa. On hyvä muistaa, että yhdistyksessä voi toimia myös muussa tehtävässä kuin hallituksessa. Osallistukaa ja vaikuttakaa mahdollisuuksienne mukaan yhdistykseenne toimintaan.

Miksi luusto- tai osteoporoosiyhdistykseen kannattaa ylipäättänsä kuulua? Yhdistyksellä on tarjottavanaan ainakin kolme selkeää etua yksittäisen jäsenen kannalta.

Ensinnäkin yhdistys antaa mahdollisuuden tavata vertaisiaan ja jakaa kokemuksia heidän kanssaan. Tämä ei ole mahdollista muualla kuin tiettyyn asiaan keskittyneessä yhdistyksessä. Säännöllisten vertaistapaamisten järjestäminen on siksi erittäin tärkeää ja yksi keskeisistä alueellisista perustoiminnoista.

Toiseksi yhdistykseen kuulumisen kautta jäsenellä on helppo saada ajantasaista ja asiallista tietoa sairaudestaan, sen hoitomahdollisuuksista sekä ennaltaehkäisystä esimerkiksi elintapojen ja ravitsemuksen avulla. Luustotieto-lehti ja liiton nettisivut ovat muun muassa tällaisia tietolähteitä. Tätä tietoa voi kukin jäsen puolestaan jakaa eteenpäin ja edistää osaltaan kanssaihmiensä luustoterveyttä. Mitä enemmän ja oikeammin asioista tiedetään, sitä parempaan suuntaan ne yleensä tuppaavat menemään – ainakin ajan kanssa.

Kolmanneksi yhdistys pitää jäsenistönsä ääntä kuuluvilla, mikä on jäsenyhdistysten muodostaman liiton yksi perustehtävistä kansallisella tasolla.

Tänä vuonna liitto tarjoaa jäsenyhdistyksilleen mahdollisuuden hakea lisärahoitusta paikalliseen toimintaansa Raha-automaattiyhdistyksen myöntämän ”Toimintatoinnin” muodossa. Tuhat euroa on iso raha varsinkin monelle pienelle yhdistykselle. Sen avulla yhdistys voi järjestää säännöllisiä vertaistapaamisia tai pari isompaa luentotilaisuutta alueellaan. **Ottakaa tämä mahdollisuus tosissanne ja miettikää mitä kaikkea voitte sen avulla tehdä vuonna 2014 ja hakekaa siihen rahoitusta liitosta.** Jos teemme tämän asian kunnolla, niin tämä suoraan kentälle suunnattu lisärahoitus on käsitykseni mukaan saatavissa myös tästä eteenpäin. Eli hoidetaan homma yhdessä niin sanotusti kotiin!

HARRI SIEVÄNEN
puheenjohtaja

Luustoliitto

Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2014

Puheenjohtaja:

Harri Sievänen Tampere

Varapuheenjohtajat:

1. Ilari Paakkari Mikkeli
2. Ritva-Liisa Aho Hämeenlinna

Varsinaiset jäsenet:

Pirkko Jäntti Tampere
Seppo Kivinen Hämeenlinna
Maarit Piirtola Tampere
Mirja Venäläinen Jyväskylä
Heli Viljakainen Nurmijärvi

Varajäsenet:

1. Tuija Räsänen Helsinki
2. Ritva Mäkelä-Lammi Turku

Lehden osoitteenmuutokset ja jäsenyysasiat:

Katso oma yhdistyksesi lehden takaosasta ja ota yhteyttä oman yhdistyksesi yhteyshenkilöön.

Suomen Luustoliiton henkilöstö:

Lauri Väänänen
toimistos sihteeri
puh. 050 539 1441 klo 9-14
toimisto@luustoliitto.fi

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

Pauliina Tamminen
luustoneuvoja-projektipäällikkö
puh. 050 371 4558
pauliina.tamminen@luustoliitto.fi

Jenni Tuomela
projektipäällikkö
puh. 050 378 4058
jenni.tuomela@luustoliitto.fi

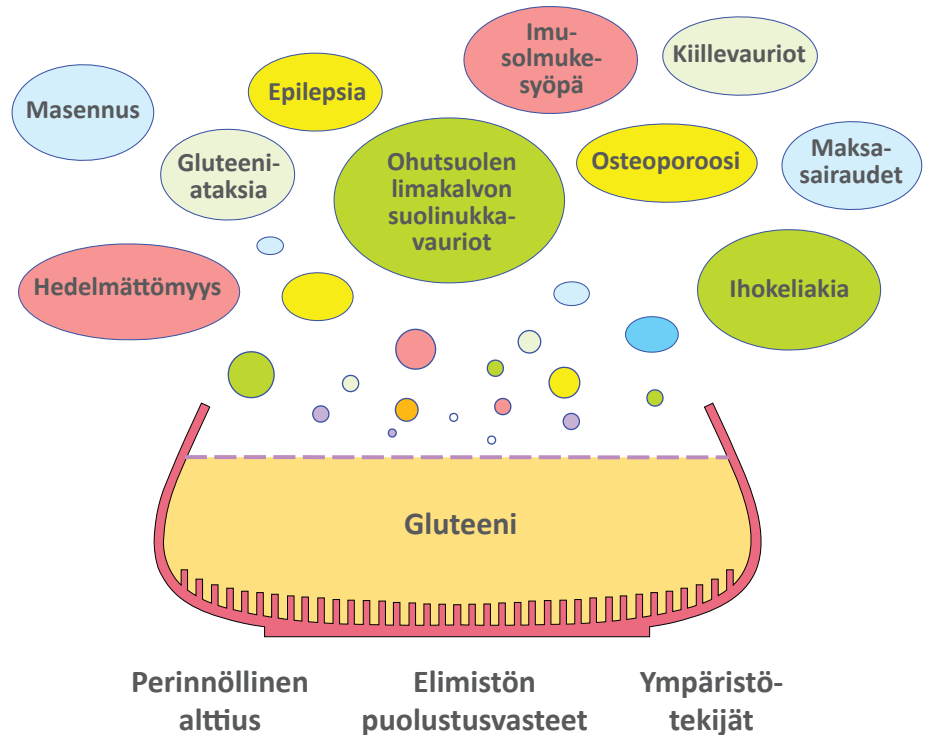
Liity jäseneksi:
www.luustoliitto.fi

Keliakia ja luusto

Keliakia on yleinen autoimmuuniperäinen sairaus, jossa perimältään altis henkilö herkistyy ravinnon gluteenille. Sairauden klassiset oireet ovat ripuli ja kasvuhäiriö lapsuusiässä. Muita yleisiä ruoansulatuskanavan oireita ovat esimerkiksi vatsakivut ja ruoansulatusvaivat. Myös ummetus on yllättävän tavallista.

Taudinkuva voi kuitenkin olla hyvin vaihteleva ja oireet ilmetä lähes missä tahansa elimistössä. Tyypillisiä suoliston ulkopuolisia oireita ovat esimerkiksi ihokeliakia eli dermatitis herpetiformis, hedelmättömyys, maksa-arvojen kohoaminen, raudanpuuteanemia, nivelkivut, hammaskiillevauriot, mielialan lasku ja erilaiset neurologiset oireet. Lisäksi merkittävä osa potilaista on jopa täysin oireettomia, jolloin heidät löydetään seulomalla sairauden erilaisia riskiryhmiä verikokeiden avulla. Keliakian taudinkuva voi myös muuttua merkittävästi eri aikoina samallakin potilaalla.

Keliakian yleisyys vaihtelee huomattavasti riippuen tutkittavasta väestöstä ja maantieteellisestä alueesta. Esimerkiksi useimmissa Länsi-Euroopan maissa (mukaan lukien Suomi), Lähi-idässä sekä Pohjois-Amerikassa sairauden esiintyvyyden arvioidaan olevan noin 1–2 % väestöstä, kun taas Japanissa sairaus on hyvin harvinainen. Sairaus saattaa puhjeta missä iässä tahansa, joskin usein se on itse asiassa ollut jo olemassa piilevänä tai tunnistamattomana vuosia tai vuosikymmeniä. Keliakiaan sairastumisriski on selvästi lisääntynyt potilaiden lähisukulaisilla sekä eräissä autoimmuunisairauksissa, kuten tyypin 1 diabeteksessa ja kilpirauhassairauksissa. Taudin todellinen ilmaantuvuus saattaa myös olla merkittävässä kasvussa.



Kuva 1. Keliakian kehittyminen on lopputulos monimutkaisesta vuorovaikutuksesta perinnöllisen alttiuden, suoliston puolustusmekanismien ja ympäristötekijöiden välillä. Vaikka sairauden kehittyminen alkaa ruoansulatuskanavassa gluteenin laukaisemana, lopullinen taudinkuva voi olla huomattavan vaihteleva.

Lisääntymisen syytä ei tiedetä, mutta taustalla voisivat olla esimerkiksi muutokset lapsuusiän ruokavaliossa, sairastetuissa infektioissa ja ympäristön yleisessä hygieniatasossa.

Keliakian synty

Tietämys keliakian synnystä elimistössä on lisääntynyt huomattavasti viimeisen vuosikymmenen aikana. Sairauden syntyyn vaikuttavat perinnöllinen alttius, elimistön puolustusvasteet ja erilaiset ympäristötekijät (kuva 1). Keliakia on melko vahvasti perinnöllinen, sillä esiintyvyyys potilaiden lähisukulaisilla on keskimäärin noin 10–20 % ja identtisillä kaksoosilla jopa 75–90 %.

Esiintyvyydessä on kuitenkin merkittäviä eroja perheiden välillä: joissakin perheissä on hyvin monia sairastuneita ja toisissa vain yksi. Lähes kaikilla potilailla on niin sanottu HLA DQ2 tai DQ8 perimäalue, joka käytännössä vaaditaan sairauden

puhkeamiseen. Toisaalta kyseiset perintötekijät löytyvät noin 40 % väestöstä, ja onkin ilmeistä, että nykyisin tunnetut geenialueet selittävät vain osan keliakian perinnöllisyydestä. Viime vuosina on löydetty huomattava määrä uusia keliakiaan liittyviä geenialueita, mutta uudetkin löydökset selittävät edelleen vain pienen osan sairauden perinnöllisistä alttiudesta.

Tärkein keliakiaan vaikuttava ympäristötekijä on ravinnon gluteeni, joka normaalisti toimii kasvavan vilja-alkion varastoproteiininä. Gluteenia ja vastaavia valkuaisaineita esiintyy luontaisesti vehnässä, ohrassa ja rukiissa, mutta nykyään sitä myös lisätään varsin moniin elintarvikkeisiin, jotka siten voivat myös aiheuttaa keliakian puhkeamisen.

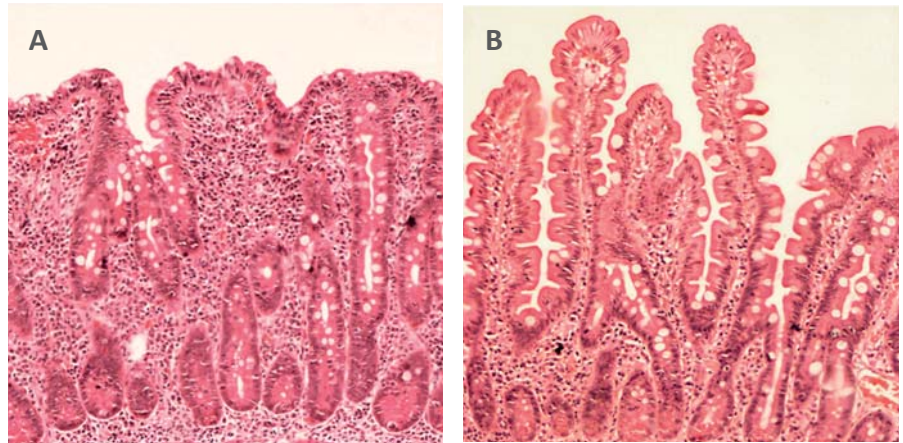
Gluteenin nauttimisen aloitusikä ja määrä ravinnossa sekä imetyksen kesto saattavat vaikuttaa keliakian puhkeamiseen, joskaan mitään näistä ei ole vielä pystytty luotettavasti

todistamaan. Lisäksi erilaiset infektiot, suoliston bakteeriflooran laatu ja hygieniataso voivat vaikuttaa sairastumisriskiin. Tautiprosessi käynnistyy kun gluteeni läpäisee ohutsuolen limakalvon ja aktivoi elimistön puolustusreaktiot perinnöllisesti alttiilla henkilöillä. Seuraavaksi tulehdussolut ja muut puolustusmekanismi tuottavat välittäjäaineita, jotka aikaansaavat ohutsuolen limakalvon vaurioitumisen ja keliakian ulkoiset ilmenemismuodot (kuva 2).

Keliakian nykyiset diagnostiset kriteerit perustuvat yllämainitun ohutsuolen suolinukkavaurion osoittamiseen tähystyskoepaloista. Vaadittava tähystys on kuitenkin kallis ja epämiellyttävä tutkimus, ja lapsilla se tulee yleensä tehdä nukutuksessa. Keliakian ensilinjan seulonnassa käytetäänkin nykyään yleensä helpokäyttöisiä laboratoriomenetelmiä, etenkin seerumin kudostransglutaminaasi- ja endomysiinivastaaineita. Kyseisten verinäytteestä tehtävien testien herkkyys ja tarkkuus keliakialle on ollut eri tutkimuksissa noin 95–100 %.

”Nykyisin etenkin kehittyneissä maissa osteoporoosi eli luun haurastuminen on yleisin keliakiaan liittyvä luuston ongelma sekä lapsilla että aikuisilla.”

Joissakin tilanteissa vasta-aineita voidaan mitata ainoastaan ohutsuolen limakalvoilta. Tähystystutkimuksiin liittyvien ongelmien johdosta vasta-aineiden on ajateltu voivan korvata koepalojen oton keliakian diagnostiikassa, mutta asia vaatii vielä lisätutkimuksia. Keliakiaan on kehitetty myös sormenpäpäverinäytteisiin perustuvia pikatestejä, joita on mahdollista tehdä kenttäolosuhteissa tai itse kotona. Positiivinen testitulokset vaatii kuitenkin aina tarkemmat jatkoselvittelyt, eikä ruokavalihoitoa tulisi aloittaa omin päin.



Kuva 2. Keliakiassa ravinnon gluteeni aikaansaa sairaudelle tyypillisen ohutsuolen limakalvon suolinukkavaurion ja kuopakkeiden liikakasvun (A). Tiukan gluteenivapaan ruokavalion aikana suolinukka korjaantuu normaaliksi (B). Ruuansulatuskanavan tähystyksessä otettavista koepaloista todettavaa nukkavauriota käytetään myös diagnostisena löydöksenä keliakialle.

Keliakian hoito

Tällä hetkellä keliakian ainoa hyväksytty hoito on elinikäinen gluteeniton ruokavalio, jossa ruokavaliosta poistetaan vehnä, ruis ja ohra, sekä muut gluteenia sisältävät tuotteet. Sen sijaan nykytiedon valossa puhdistettu kaura on turvallista ja sopii useimmille keliakikolle. Tiukan ruokavalioidon aikana oireet helpottuvat ja ohutsuolen limakalvovaurio korjaantuu lähes kaikilla potilailla. Ruokavalio korjaa myös suoliston ulkopuoliset keliakiaoireet, ja varhain aloitettuna ehkäisee myös esimerkiksi luuston kehittymiseen ja kasvuun liittyviä komplikaatioita. On kuitenkin osin epäselvää, voidaanko hoidolla ehkäistä muiden autoimmuunisairauksien kehittymistä sekä hyötyvätkö seulomalla löydetty henkilöt kuormittavasta ruokavaliosta samoin kuin oireiden perusteella diagnosoidut potilaat. On kuitenkin tuloksia, joiden perusteella myös oireettomat potilaat saattaisivat hyötyä hoidosta esimerkiksi elämälaadun parantumisena ja luutihyden lisääntymisenä.

Vaikka gluteenivapaa ruokavalio on siis selvästi välttämätön ja hyödyllinen keliakikoille, se on kuitenkin kallis ja hankala toteuttaa, ja siihen saattaa liittyä esimerkiksi epätoivottua painonnousua ja vitamiini-

ninpuutoksia. Etenkin murrosikäisillä tai vähäoireisilla potilailla ruokavalioidon noudattaminen on myös usein vajavaista. Näiden rajoitusten johdosta on selkeä tarve vaihtoehtoisille hoitomuodoille, joita voisivat olla esimerkiksi gluteenin poistaminen viljasta geeniteknologian avulla, sen hajottaminen tai sitominen erilaisten entsyymien tai muiden molekyylien avulla tai vahingollisten immunologisten reaktioiden estäminen. Muutamien keliakialääkkeiden tutkimustyö on jo edennyt kliiniseen vaiheeseen, ja lähivuosina jotkut niistä mahdollisesti tulevat markkinoille.

Keliakia ja luusto

Keliakian yhteys erilaisiin luustohäiriöihin on tunnettu jo varsin kauan. Aiemmin yleiset riisitauti ja luun pehmeneminen eli osteomalasia ovat käyneet kuitenkin varsin harvinaiseksi. Nykyisin etenkin kehittyneissä maissa osteoporoosi eli luun haurastuminen on yleisin keliakiaan liittyvä luuston ongelma sekä lapsilla että aikuisilla. Useiden tutkimusten perusteella hoitamaton keliakia altistaa myös selvästi lisääntyneelle murtumariskille. Varhain aloitettu ja tiukka gluteeniton ruokavalio korjaa

alentunutta luuntiheyttä merkittävästi useimmilla potilailla (kuva 3). Sen sijaan lapsena hoitamattoman keliakian takia liian pieneksi jäänyt kokonaisluumassaa ei voi enää palauttaa täysin normaalksi. Myös oireetonta keliakiaa sairastavat potilaat voivat kärsiä osteoporoosista ja hyötyä ruokavaliohoidosta. Eriytyisessä riskiryhmässä alentuneelle luuntiheydelle ovat keliakiaa sairastavat vaihdevuosi-ien ohittaneet naiset, joilla luuston terveyteen on kiinnitettävä erityishuomiota.

Alentuneelle luuntiheydelle keliakiassa altistavat mekanismit ovat edelleen osin epäselviä. Todennäköisesti tärkein syy on häiriintynyt kalsiumin ja D-vitamiinin metabolia, mikä johtaa luuta hajottavien ja rakentavien solujen epätasapainoon.

Oman ryhmämme tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että keliakiavasta-ainepositiivisten henkilöiden luuntiheys saattaa olla laskenut jo ennen kuin merkittävä suolivaurio kehittyy, ja että myös nämä potilaat voivat hyötyä ruokavaliohoidosta.

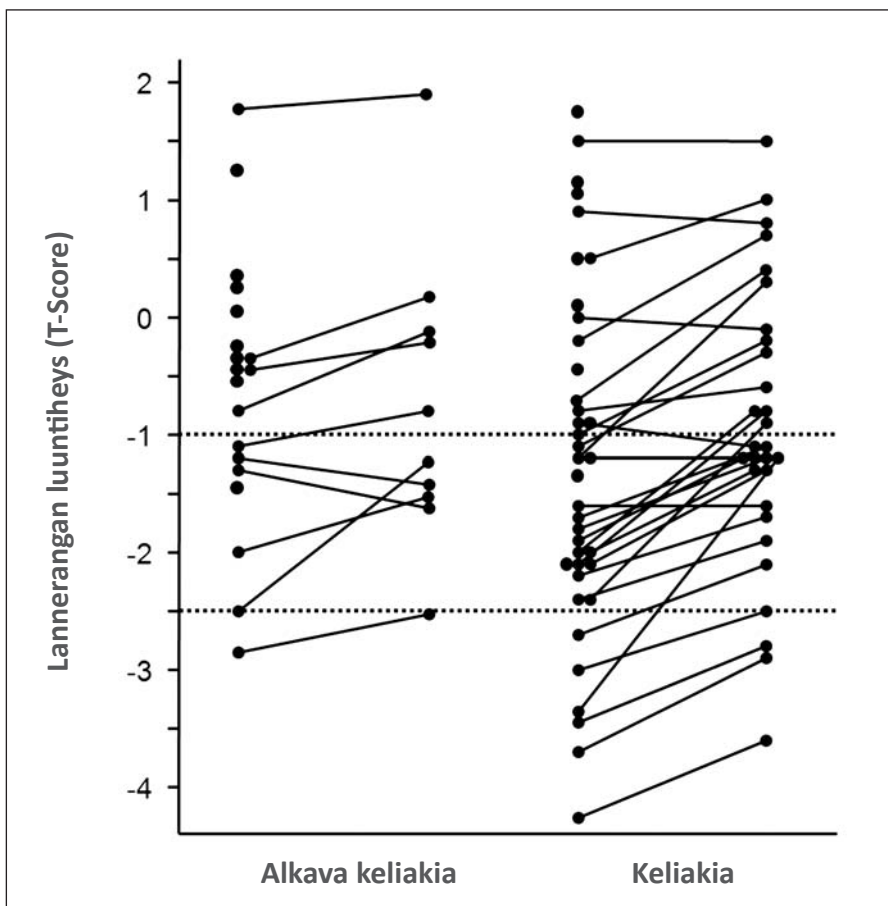
Onkin mahdollista, että luuntiheyden laskuun vaikuttavat myös keliakiassa esiintyvä limakalvon tulehdus ja kudsvasta-aineet. Joka tapauksessa luun terveyden kannalta olisi tärkeää löytää keliakia mahdollisimman ajoissa, jolloin voidaan toisaalta lapsilla taata luuston normaali kehitys ja toisaalta aikuisilla ehkäistä tulevaa osteoporoosia ja luunmurtumia. Keliakiaa myös kannattaa seuloa herkästi alentuneesta luuntiheydestä kärsivillä henkilöillä.

Alentuneen luuntiheyden ehkäisyssä ja hoidossa keliakikoilla on tärkeää ylläpitää mahdollisimman tiukkaa gluteenitonta ruokavaliota. Dieetin rinnalla tulee varmistaa riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti sekä luonnollisesti muutenkin terve ja monipuolinen ruokavalio. Luustoa vahvistavan säännöllisen liikunnan merkitystä ei voi ylikorostaa. Huomattavasti alentuneen tai hoidolle huonosti vastaavan osteoporoosin hoitoon saatetaan tarvittaessa lisätä voimakkaampia lääkkeitä kuten bisfosfanaatteja yhdistettynä muihin aiemmin mainittuihin hoitoihin. Luonnollisesti murtumille altistavia tekijöitä tulisi välttää mahdollisuuksien mukaan ja etenkin kaatumisten ehkäisy on tärkeää.

KALLE KURPPA
lastentautiopin dosentti,
erikoislääkäri
Lasten Terveysten Tutkimuskeskus,
Tampereen yliopisto ja
yliopistollinen sairaala

Kirjallisuutta

- Green PH, Cellier C. Celiac Disease. N Engl J Med 2007;357:1731-43
- Kaukinen K, ym. Coeliac disease--a diagnostic and therapeutic challenge. Clin Chem Lab Med 2010;48:1205-16
- Mäki M, ym. Prevalence of celiac disease among children in Finland. N Engl J Med 2003;348:2517-24
- Lohi S, ym. Increasing prevalence of coeliac disease over time. Aliment Pharmacol Ther 2007;26:1217-25
- Kondrashova A, ym. Lower economic status and inferior hygienic environment may protect against celiac disease. Ann Med 2008;40:223-31
- Dubois PC, ym. Multiple common variants for celiac disease influencing immune gene expression. Nat Genet 2010;42:295-302
- Kurppa K. Coeliac Disease Beyond Villous Atrophy. Väitöskirja. Acta Universitatis Tampereensis; Tampere University press 2010
- Janatuinen K, ym. A comparison of diets with and without oats in adults with celiac disease. N Engl J Med 1995;333:1033-7
- Ukkola A, ym. Diet improves perception of health and well-being in symptomatic, but not asymptomatic, patients with celiac disease. Clin Gastroenterol Hepatol 2011;9:118-23
- Mustalahti K, ym. Osteopenia in patients with clinically silent coeliac disease warrants screening. Lancet 1999;354:744-5



Kuva 3. Lannerangan luuntiheys (T-Score) 19 vasta-ainepositiivisella alkavaa keliakiaa sairastavalla ja 39 täyhystyksellä todettua keliakiaa sairastavalla aikuisella diagnoosivaiheessa ja vuoden gluteenittoman ruokavalion jälkeen. Luuntiheyden paraneminen oli tilastollisesti merkitsevää keliakiaryhmässä. T-Score alle -1 merkitsee alkavaa luukatoa eli osteopeniaa ja alle -2.5 osteoporoosia eli merkittävää luuston haurastumista.

”Yhdessä tekeminen ja kokeminen oli tärkeä elämys”.

Sopeutumisvalmennuskurssi kantaa arkeen

Olen saanut kutsun Espoon viimeisimpään kolkkaan, aivan kivenheiton päähän Kirkkonummen rajasta. Tuulin tapaamaan kahta viime vuoden elokuussa Turun Kuntoutuskeskus Petreassa Luustoliiton sopeutumisvalmennuskurssilla ollutta naista. Tapaamisen aiheena on sopeutumisvalmennuskurssi. Onko yhdestä kuuden päivän mittaisesta kurssijaksosta kaukana kotoa ollut mitään hyötyä, kun sitä tarkastellaan puoli vuotta jälkeenpäin?

Minua on kerrostaloasunnon ovella vastassa aurinkoisesti hymyilevä **Tarja Lindgrén** (65). Kun olen saanut takin jätettyä naulakkoon, tapaan avarassa olohuoneessa Tarjan kurssikaverin ja toisen aurinkoisesti hymyilevän espoolaisen **Anne Heinson** (54).

Puhe alkaa pulputa välittömästi meistä kaikista – aivan kuin olisimme tunteneet toisemme pitkään! Käymme läpi yleisesti luustoterveysasioita, liiton sopeutumisvalmennuskurssin sisältöä ja siellä opittuja asioita ja sitten tietyistä asioista, jonka

vuoksi tänne olin tullut: onko kurssilla opittu kantanut tähän päivään? Mutta ei mennä asioiden edelle. On hyvä ensin tutustua kurssilaisiimme.

Osteoporoosiin voi sairastua vaikka elää terveellisesti

Anne on työssäkäyvä aikuisen tytön äiti. Liikunnallinen elämäntapa on seurannut häntä aina. Lisäksi omakotitalossa yksin asuminen tuo arkeen monenlaista askareta, mm. talvella lumitöitä ja polttopuiden kantoa, kesällä puutarhanhoitoa. Hän muistelee, että selässä olisi ol-

lut noidannuolityyppisiä ongelmia jo varhaisaikuisuudessakin, mikäli selkä oli ollut kovalla rasituksella. Selkää ei kuitenkaan koskaan tutkittu tavallista röntgeniä tarkemmin.

Kun Annen äiti meni luuntiheysmittaukseen ja sai osteopeniadiagnoosin, päätti Anne ottaa oman luuntiheydensä esille työterveyshuollossa. Nimittäin jälleen kerran Annen selkä oireili. Työterveyshuollon luuntiheysmittauksessa ilmeni osteopenia. Lääkäri määräsi kalkkitabletteja ja kontrollitutkimuksen viiden vuoden päähän. Luuston heikkenemisen taustalla oli Annella nuorena todettu vaikea laktoosi-intoleranssi sekä kilpirauhasen toimintahäiriöt.

Mutta elämä ei aina mene kuten Strömsössä. Ennen seuraavaa mitausta Annelta hoidettiin kahdesti ilmaantunut kilpirauhasryöstö sekä rintasyöpä. Luuntiheyden kontrollimittauksen tuloksena Anne sai osteoporoosidiagnoosin. Tämä kaikki siitä huolimatta, että Anne on aina elänyt terveellisesti, syönyt asianmukaisesti ja harrastanut säännöllisesti liikuntaa. Murtumia hänellä ei ole koskaan ollut, kuten ei toisella haastateltavallani Tarjallakaan.

Myös Tarja, kahden aikuisen lapsen äiti, on elänyt kaikkien mittausten mukaan terveellistä elämää. Hän on harrastanut liikuntaa: uintia toukokuusta marraskuuhun, surffausta jopa kilpailumielessä, veneilyä, marjastusta ja sienestystä, talvella hiihtoa ja lenkkeilyä. Hän on myös aina syönyt terveellisesti, tehnyt itse ruokansa, leiponut, syönyt kalaa, marjoja, pähkinöitä ja jyviä sekä sienä.

Hän meni viisi kuusi vuotta sitten luuntiheysmittaukseen lähinnä sillä asenteella, että olisi voinut todistaa itselleen hyvän luustonsa kunnon. Mutta toisin kävi: reisiluun kaulassa ilmeni osteopenia ja lannerangassa luuntiheys oli heikentynyt huomattavasti.



Kurssin avulla ymmärsi, että omilla valinnoilla on vaikutusta ja syttyi kipinä omahoitoon.

– En voinut uskoa sitä todeksi, en millään, Tarja kertoo tuntemuksistaan ja jatkaa: - Olin aivan varma, että luuntiheyteni olisi erittäin hyvä.

Vielä tänäkään päivänä Tarja ei tiedä syytä heikentyneelle luustolle. Outoa kyllä minkäänlaisia tutkimuksia syyn löytämiseksi ei ole toistaiseksi tehty.

Kurssilla syntyi luottamus parantumiseen

Tarjalle osteoporoosidiagnoosin saaminen oli ”järkyttävän iso asia”. Kaksi eri syöpää sairastanut Anne kuvaa puolestaan osteoporoosiansa lähinnä ominaisuudeksi:

– Osteoporoosi kulkee siinä sivussa, hän toteaa.

Sopeutumisvalmennuskurssilla ollessaan Tarja ja Anne tutustuivat toisiinsa heti ensimmäisen tunnin aikana. Sattumalta Anne istuutui Tarja viereen, ja siitä se lähti. He istuivat siitä lähtien rinnakkain luennoilla ja monesti viettivät myös illan vapaahetkiä yhdessä liikkuen.

Molemmille sopeutumisvalmennuskurssi on merkinnyt paljon. Kurssilla sai tietoa luustoterveystietä, osaamista oman itsensä hoitamiseen oikeanlaisen liikunnan ja ravitsemuksen avulla ja tärkeimpänä ehkä kaikkesta: kurssin aikana syntyi luottamus parantumiseen! Kurssin

avulla ymmärsi, että omilla valinnoilla on vaikutusta ja syttyi kipinä omahoitoon.

Sopeutumisvalmennuskurssi oli hyvä kokonaisuus

Käymme Annen ja Tarjan kanssa yhdessä läpi syksyn sopeutumisvalmennuskurssin ohjelmaa. Molempien mielestä kurssikokonaisuus oli hyvin suunniteltu. Kuuden päivän aikana käytiin läpi yllättävän monipuolisesti luustoasioita eri alojen asiantuntijoiden avulla ja ryhmässä keskustellen.

Kahdentoista hengen ryhmästä koko kuuden päivän ajan vastasi fysioterapeutti.

– Häneltä opimme, millaista liikuntaa pitäisi harrastaa sekä hyvän ryhdin merkityksen ”ryhtirusetin avulla”, Tarja kertoo ja Anne jatkaa samassa:

– Minulle ehkä tärkeintä oli oppia tukirangan pienten lihasten kunnossapitämisen merkitys ja tärkeys.

He kertoivat, miten fysioterapeutin ohjauksessa tutustuttiin Petrean kuntosaliin ja käytiin laitteet läpi ja miten heidät tutustutettiin eri liikuntalajeihin ja välineisiin niin, että jokaiselle löytyisi se omin laji.

– Mutta lääkäri oli todella hyvä, Tarja ja Anne huudahtavat kuin yhdestä suusta.

Molemmat kehuivat sekä lääkärin pitämää luentoa, jossa hän kertoi osteoporoosista ja luuston lääkehoidosta, että lääkärin yksilövastaanottoa:

– Hän katsoi asioita kokonaisvaltaisesti ja jakoi selvittää henkilökohtaisesti juurta jaksaen kunkin tilanteen. Hänellä ei tuntunut olevan kiire mihinkään.

Myös kurssin ravitsemusterapeutti ja psykologi saavat omat kehunsa. Sekä myöskin Petrean herkkuiset ja terveelliset ruuat. Tarja näyttääkin postikorttia, jonka hän oli hankkinut ja ajatellut lähettävänsä kiitokseksi Petrean keittiöhenkilökunnalle. Mutta kuten elämässä monesti käy, lähettäminen jäi tekemättä.

Kurssin anti kantaa

Mitkä ovat mielestänne syksyn sopeutumisvalmennuskurssin tärkeimmät annit, kysyn Annelta ja Tarjalta.

– Tärkein anti on ehdottomasti kokemus porukan yhteishengestä sekä tutustuminen uusiin ihmisiin. Yhdessä tekeminen ja kokeminen oli tärkeä elämys. Toisena ehkä tulee D-vitamiinitietämys, rasvan rooli ja myös proteiini, Tarja toteaa.

– Kolmanneksi tärkein asia ainakin minulle oli pienten lihasten merkitys ja niiden kunnon ylläpito, kertoo Anne ja jatkaa:

– Neljäntenä ehkä tulee se, että kurssi antoi rohkeutta uskoa omien

valintojen merkitykseen. Saimme oppia sen, että osteoporoosista voi parantua. Tätä kaikkea emme ehkä olisi saaneet kokea ja oppia ilman sopeutumisvalmennuskurssia.

Ryhmän voimaa

Annen ja Tarjan mielestä koko heidän ryhmänsä kahdentoista osallistujan välille syntyi heti ensimmäisenä päivänä poikkeuksellisen hieno yhteishenki ja luottamus. Ryhmän ilmapiiri antoi uskallusta jakaa avoimesti oma elämäntilanteensa ja tunteuksensa.

– En osannut odottaa, että voisin saada sellaista voimaa toisten kertomuksista, Tarja kertoo.

– Minusta oli hienoa kuulua tähän kohtalotovereiden joukkoon. Se tuntui kovin lähentävältä, ehkä lohduttavaltakin, muistelee Anne.

Sopeutumisvalmennuskurssin osallistajat ovat perustaneet keskenään sähköpostiringin, jonka kautta pidetään yhteyttä säännöllisen epäsäännöllisesti. Kurssin aikana vaihdettiin myös puhelinnumerot kurssilaisten kesken, joten kurssilaiset ovat pitäneet yhteyttä toisiinsa myös soittamalla. Tarja kertookin valmistautuneensa tapaamiseemme soittamalla kaikille samalla kurssilla olleille.

Kurssille seurantakurssi

Anne ja Tarja ovat vakaasti sitä mieltä, että nimenomaan heidän ryhmänsä on erinomaisen hyvä koe-ryhmäksi, jos Luustoliitto alkaa tulevaisuudessa kehittää sopeutumisvalmennuksen kuuden päivän kurssin seurantakurssia. Samaa mieltä ovat olleet myös muut kurssin osallistajat, joiden kanssa Tarja keskusteli asiasta puhelimesta valmistautuessaan tapaamiseemme.

Voin onneksi kertoa Annelta ja Tarjalle, että tällaisen seurantakurssin kehittäminen on ollut liiton suunnitelmissa jo muutaman vuoden ajan. Toistaiseksi siihen ei kuitenkaan ole ollut resursseja.



Lupaan selvittää seurantakurssin järjestämisen mahdollisuutta sopeutumisvalmennuskurssien rahoittajan Raha-automaattiyhdistyksen kanssa. Ja tietysti hallituksemme täytyy tehdä asiasta myönteinen päätös. Mutta vannon tekeväni parhaani asian edistämiseksi.

Haastattelun päätteeksi Anne lähettää Luustotieto-lehden lukijoille terveiset:

– Osteoporoosiin sairastuminen on kasvun paikka. Sairastuttuaan voi oppia paljon uutta itsestään, myös omien valintojensa vaikutuksista. Samalla voi oppia myös omista mahdollisuuksistaan vaikuttaa loppuelämäänsä ravinto- ja liikunta- valinnoilla. Kannattaa muistaa, että luusto uusiutuu 10 vuodessa. Omilla valinnoilla on siis jatkossakin merkitystä.

Tarja sen sijaan sanoo vielä miettivänsä, mitä haluaa sanoa lukijoille. Hän lupaa soittaa minulle myöhemmin ja kertoa terveisensä.

Kun hetken kuluttua astun kerrostalon porraskäytävästä kadulle, osuu ensimmäisenä silmiini auringossa upeasti hohtava lumina Espoonlahden merenselkä. Kävellessäni kunnon tammikuisessa pakkasessa kohti bussipysäkkiä olen vakuuttunut siitä, että Luustoliiton sopeutumisvalmennuskurssit kantavat kurssilaisten arkeen. Niillä ihan oikeasti on merkitystä.

Positiivinen ajattelu vie eteenpäin

Kuluu lähes viikko. Sitten yllättäen Tarja soittaa kännykkääni:

– Haluan viestittää Luustotieto-lehden lukijoille positiivisen ajattelun tärkeyttä. Sen avulla jaksaa eteenpäin.

ANSA HOLM

"Osteoporoosiin sairastuminen on kasvun paikka, pohtivat Anne ja Tarja."





Lihasten käyttö on välttämätöntä ikäihmisille



Päivittäinen liikkuminen on ikäihmiselle elinehto. Liikunta ei estä vanhenemista, mutta sen avulla vahvistetaan luustoa, parannetaan lihasvoimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja kävelykykyä. Kun pitää itsensä fyysisesti hyvässä kunnossa, mieli pysyy vireänä ja pystyy asumaan itsenäisesti kotona pitempään.

Suomalaisille ikäihmisille liikkuminen ja liikunta ovat luontainen ja mieluisa osa päivittäistä elämää. Arkikävely muodostaa tärkeän päivittäisen liikkumisen kivijalan, jota ohjattu liikunta täydentää. Suosittuja kestävyyslajeja ovat kävely, pyöräily, uinti ja hiihto. Naisilla ja

miehillä kotivoimistelu on edelleen yleistä ja kuntosaliharjoittelu on lisääntynyt hiljalleen suosiotaan.

Selvitysten mukaan kävely ja muu liikunta ovat kuitenkin vähenemässä ja vain muutama prosentti eläkeikäisistä liikkuu sekä kestävyys- että lihaskuntosuositusten mukaisesti. Myös tasapainoharjoittelu on liian vähäistä.

Ikäihmisten tulisi välttää liikkumattomuutta ja varmistaa päivittäiset liikuntahetket arjen pienillä valinnoilla kuten kävelemällä portaat tai tekemällä puu- ja puutarhatöitä. Viikoittainen kestävyysliikuntasuositus täyttyy helposti kävelemällä tai pyöräilemällä päivittäin. Luuston kannalta reipas kävely vaihtelevassa

maastossa ja vaikkapa reppu selässä on suositeltavaa. Sen lisäksi tarvitaan voima-, tasapaino- ja nivelliikkuvuusharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa. On tärkeä muistaa, että erityisesti kuntosalilaitteilla tehty voimaharjoittelu riittävää vastusta hyödyntäen parantaa luuston aineenvaihduntaa ja lujuuutta. Tanssi ja rytmikäs musiikkijumppa on mitä parhaita tasapainoharjoittelua – ja jos siihen vielä sisältyy hypähtelyä, kopautuksia ja tömistyksiä jaloilla, luustomme kiittää.

On hyvä tietää, että säännöllisellä, nousujohteisella ja yksilöllisellä liikuntaharjoittelulla pystyy parantamaan toimintakykyä myös iäkkäänä. Ja koskaan ei ole liian myöhäistä

aloittaa säännöllistä omatoimista liikkumista tai liikuntaharrastusta. Ikäihminenkin voi liikkua rohkeasti ja voimavarojaan hyödyntäen, kunhan etenee itselleen sopivin tavoittein.

Vertaisissa on voimaa

Suomalaisten ikäihmisten määrän on ennustettu kasvavan tulevaisuudessa ja vuonna 2040 yli joka neljäs on 65-vuotias tai sitä vanhempi. Hyvä uutinen on se, että eläkkeelle siirtyvät ikäihmiset ovat terveempiä ja parempikuntoisia kuin aikaisemmin. Tämä tarjoaa uusia mahdollisuuksia myös liikunnan vertaisohjaukselle.

Yksi tehokas keino innostaa liian vähän liikkuvat liikkumaan, on ystävän tai läheisen kutsu mukaan toimintaan. Monet potilas-, kansanterveys, eläkeläis- ja vanhusjärjestöt ovat valjastaneet vertaisohjaajien voimavarat ja kouluttaneet heitä iäkkäiden liikunnan ohjaukseen. Liikunta on "monitoimilääke", joka tarjoaa fysiologisten hyötyjen lisäksi mielen hyvinvointia ja mahdollisuuksia tavata muita ihmisiä.

Toimenpideohjelma liian vähän liikkuville ikäihmisille

Vuonna 2013 käynnistyneen Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelman tavoitteena on edistää vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti. Toimenpide-

ohjelman myötä **Voimaa vanhuuteen** -ohjelman (75+) onnistunut verkostomainen, kuntien eri sektoreiden raja-aitoja ylittävä työtapa laajenee uusiin elämänsä taitekohtiin: eläkkeelle ja tukipalvelujen piiriin siirtyviin ikäihmisiin.

Toimenpideohjelman käytännön toteutusta linjaa kuusitoista toimenpide-ehdotusta, joiden onnistuminen edellyttää keskinäisen tiedonvaihdon ja yhteistyön lisäämistä ministeriöiden, valtakunnallisten asiantuntijaorganisaatioiden ja paikallisten toimijoiden kesken. Laajan yhteistyön tuloksena pystytään kuntiin lisäämään parhaaseen tietoon ja hyväksi todettuihin käytäntöihin perustuvaa liikuntaneuvontaa ja liikuntatoimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä.

Tänä vuonna järjestetään aluehallintovirastojen kanssa yhteistyössä kuudella eri paikkakunnalla **Liikkeellä voimaa vuosiin** -seminaarit:

- 17.03. Tampere
- 29.04. Oulu
- 06.05. Joensuu
- 14.05. Vantaa
- 16.09. Turku ja
- 02.10. Rovaniemi

Seminaarien tavoitteena on rakentaa paikallista yhteistyötä, koota ikäihmisten terveysliikuntaverkostoja, kertoa hyvistä ikäihmisten terveysliikunnan toimintatavoista ja työstää toimenpide-ehdotusten toteutusta.



Kuva: Ikäinstituutti/Ossi Gustafsson

Seminaarit ovat maksuttomia ja niihin ovat kaikki kiinnostuneet tervetulleita!

Ikäihmisten liikunnan kansallista toimenpideohjelmaa (2013–2015) koordinoi Ikäinstituutti yhteistyössä asiantuntijaorganisaatioiden sekä liikunta-, eläkeläis- ja vanhustyön järjestöjen kanssa. Ohjelmaa rahoittavat Raha-automaattiyhdistys, Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Sosiaali- ja terveysministeriö.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset Ikäihmisten toimenpideohjelman verkostoon osoitteessa www.liikkeellavoimavuosiin.fi

ANNE HONKANEN
viestintäsuunnittelija
Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelma,
Ikäinstituutti

Liikkumisen hyödyt ikäihmiselle:

- Vahvistaa luustoa
- Hidastaa lihasvoiman vähenemistä
- Ylläpitää tasapainoa, liikkuvuutta ja nivelten hyvinvointia
- Parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa
- Vahvistaa mielen hyvinvointia ja muistia
- Parantaa unen laatua



Kuva: Ikäinstituutti/Ossi Gustafsson

Uudet ravintosuositukset tulivat

– paljonko se D-vitamiinin päiväannos nyt onkaan?

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on saanut runsaasti myönteistä julkisuutta julkaisemalla uudet ravitsemussuositukset. Uusissa suosituksissa muun muassa suositellaan vähentämään suolan ja punaisen lihan syöntiä sekä lisäämään pehmeiden rasvojen käyttöä, suosimaan kokojyväviljaa ja lisäämään pähkinät osaksi ruokavaliota.

Kaiken kaikkiaan uudet suositukset ovat järkeenkäyvät ja ymmärrettävät aivan tavallisen kuluttajankin kannalta.

Sen sijaan ravitsemussuositukseen liittyvä uusi D-vitamiinisuositus on tuottanut päänvaivaa jopa terveydenhuollon ammattilaisille, saati tavallisille ihmisille. Moni ihmettelee sitä, onko Ravitsemusneuvottelukunta kaiken D-vitamiiniin liittyneen julkisen keskustelun jälkeen päättänyt yllättäen laskea suosituksia. Tarkkaavainen D-vitamiinin saantitaulukon lukija on kuitenkin huomannut, että uusissa suosituksissa on kaksi osiota.

Ravinnosta saatavan D-vitamiinin suositusmäärät on esitetty sivun 13 taulukossa. Taulukossa on myös tabletteina tai tippoina otettavien D-vitamiinilisän suositusmäärät. Tiedot yhdistäen saa kokonaiskuvan D-vitamiinin saantisuosituksista.



Ravinnosta saatavan D-vitamiinin tärkeimmät lähteet ovat kala, kuten lohi, kuha, silakka ja siika, sekä D-vitamiinilla täydennetyt maitovalmisteet, margariinit ja kevytlevitteet.

Suosituksen sanoma lyhyesti

Päivittäinen saantisuositus ravinnosta on puolen vuoden iästä 75 ikävuoteen saakka 10 mikrogrammaa ja yli 75-vuotiailla 20 mikrogrammaa (μg). Saantisuositus on sama myös raskaana oleville ja odottaville äideille. Alaviite selittää mitä luvuilla tarkoitetaan: "Suositeltava

saanti on valmiista ruoasta saatava ravintoainemäärä". Lisäksi huomautetaan, että ruokavaliota suunniteltaessa on otettava huomioon ruoanvalmistuksen ja käsittelyn aiheuttamat ravintoainetappiot.

D-vitamiinivalmisteen ympärivuotista käyttöä suositellaan alle 18-vuotiaille ja yli 60-vuotiaille. Uudet päivittäiset suositusannokset ovat D-vitamiinilisän osalta seuraavat: Vastasyntyneet kahden vuoden ikään asti 10 μg ja tämän jälkeen 18 ikävuoteen asti 7,5 μg .

Raskaana oleville ja imettäville naisille suositellaan 10 μg D-vitamiinilisää ympäri vuoden.

Yli 60-vuotiaille suositus on 20 μg D-vitamiinivalmistetta päivässä.

Yhteenlaskettuna **yli 75-vuotiaiden** D-vitamiinin kokonaissaanniksi suositetaan 40 μg vuorokaudessa. Todellisuudessa fyysisesti inaktiivisen ja vähän energiaa kuluttavan vanhuksen saattaa olla vaikeaa saada ravinnosta päivittäin 20 μg D-vitamiinia, jolloin D-vitamiinilisän rooli korostuu ikääntyessä.



Uusi ohje suosittaa muun muassa vähentämään punaisen lihan käyttöä ja suosimaan kokojyväviljaa.

D-vitamiinitason voi mittaattaa helposti verikokeen avulla

Suomen Luustoliitto haluaa kuitenkin muistuttaa, että niille henkilöille, joilla on vakavan D-vitamiinipuutoksen riski tai joilla saattaa olla tarve suosituksia suurempiin D-vitamiiniannoksiin, suositellaan D-vitamiinitason mittausta verikokeella.

Verestä mitattavan D-vitamiinipitoisuuden (seerumin 25-hydroksiviamiini eli kalsidioli) tulisi olla **75–120 nanomoolia** litrassa, joka on luuston kannalta suositeltava taso.

Tällaisia ovat henkilöt, jotka:

- ovat saaneet pienenergisien murtuman
- ovat tummaihoisia
- käyttävät epilepsialääkitystä
- kärsivät ravintoaineiden imeytymishäiriöistä
- sairastavat sellaista sairautta, joka estää heitä menemästä aurinkoon ilman suojaa

- peittävät suurimman osan kehostaan kulttuurisista tai uskonnollisista syistä.

Suomen Luustoliitto ry:n tiedote 4.2.2014

Lähteet:

- *) Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruuasta - Suomalaiset ravitsemussuosituksset; www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web.pdf
- Bischoff-Ferrari HA, Dietrich T, Orav EJ, Dawslon-Hughes B; Positive association between 25 hydrox vitamin D levels etc. Am j Med 2004 May 1;116(9):634-9
- Bischoff-Ferrari HA, Willett WC, Wong JB, Stuck AE, Staehelin HB, Orav EJ, et al.; Prevention of nonvertebral fractures etc. Arch Intern Med 2009 Mar 23;169(6):551-61.63.
- Suomen Luustoliitto 2013; Kolme askelta lujiin luihin (alkuperäisteos: International Osteoporosis Foundation 2011; Three Steps to Unbreakable Bones)



D-vitamiinia syntyy auringonvalon ja sen UVB-säteilyn avulla. D-vitamiinin liikasaantia auringosta ei kuitenkaan tarvitse pelätä, sillä iho säätelee itse sopivan tuotantomäärän. Monilla suomalaisilla on aurinkoisinkin kesän jälkeen puutetta D-vitamiinista.

D-vitamiinin suositeltava päivittäinen saanti (ravinto ja valmisteet)

IKÄ	Ruuasta saatavan D-vitamiinin päivittäinen saantisuositus (µg) *	D-vitamiinilisän päivittäinen saantisuositus (µg)	IKÄ
alle 6 kk **	-	10	2 viikkoa – 6 kk (ympäri vuoden)
6 kk – 18 vuotta	10	7,5	6 kk – 18 vuotta (ympäri vuoden)
19–59 vuotta	10	-	19–59 vuotta ***
60–74 vuotta	10	20	60–74 vuotta (ympäri vuoden)
yli 75 vuotta	20	20	yli 75 vuotta (ympäri vuoden)
Raskaana olevat ja imettävät	10	10	Raskaana olevat ja imettävät

* Suositeltava saanti on valmiista ruoasta saatava ravintoainemäärä.

Ruoanvalmistuksen ja käsittelyn aiheuttamat ravintotappiot on otettava huomioon.

** Äidinmaito tai äidin maidonkorvike tyydyttää alle 6 kk ikäisten lasten energian ja ravintoaineiden tarpeen pääsääntöisesti D-vitamiinia lukuun ottamatta.

*** D-vitamiinilisän käyttöä tulee harkita, jos henkilö ei käytä säännöllisesti D-vitamiinoituja levitteitä ja maitotaloustuotteita, kalaa tai jos hänellä on jokin sairaus tai lääkitys, joka voi vaikuttaa D-vitamiinin saantiin tai imeytymiseen.



Kuva: Krista Jännäri

D-vitamiinin puute herkistää verenkierron infektioille

American Journal of Clinical Nutrition -lehdessä julkaistiin lokakuussa 2013 tutkimus, jonka mukaan D-vitamiinin puutoksesta kärsivät saavat muita herkemmin verenkierron infektioita sairaalahoidon aikana. D-vitamiini on tärkeä immuunijärjestelmän toiminnalle, joten sen vähyys voi lisätä infektioiden vaaraa.

Tutkimuksen mukaan sairaalassa saadut verenkierron infektiot ovat noin kaksi kertaa yleisempiä potilaille, joiden veren D-vitamiinipitoisuus on alle 25 nmol/l ennen sairaalahoitoa kuin niiden potilaiden, joiden veren D-vitamiinipitoisuus on yli 70 nmol/l.

Suomessa useissa yhteyksissä D-vitamiinipitoisuutta pidetään normaalina, kun se verestä mitattuna on noin 40–80 nmol/l. Terveyden kannalta pitoisuuden olisi hyvä olla yli 75 nmol/l. Kolmannes aikuisista suomalaisista saa liian vähän D-vitamiinia etenkin talvisin.

Lähde: Uutispalvelu Duodecim 10.10.2013 ja *American Journal of Clinical Nutrition* 2013

D-vitamiinilisän vaikutukset luun mineraalitiheyteen

The Lancet-lehti julkaisi lokakuussa 2013 artikkelin systemaattisesta tutkimuskatsauksesta ja meta-analyysistä, joka tarkasteli D-vitamiinilisän vaikutuksia luun mineraalitiheyteen. Katsauksessa oli mukana yhteensä 23 tutkimusta. Näiden joukossa oli myös neljä suomalaista tutkimusta.

Artikkelin mukaan laaja väestötason aikuisten D-vitamiinilisän käyttö luun mineraalitiheyden lisäämiseksi ei ole tarpeen ilman, että samanaikaisesti on olemassa erityisiä D-vitamiinin puutoksen riskitekijöitä. Puolestaan D-vitamiini- ja kalsiumlisän käytöstä on selvää näyttöä murtumien ehkäisyssä.

Lähde: Reid I R, Bolland M J, Grey A. 2013. Effects of vitamin D supplements on bone mineral density: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 11 October 2013, doi:10.1016/S0140-6736(13)61647-5.

Kalsiumlisää tulee suositella kohtuudella

Kuopion yliopiston osteoporoositutkimusta johtavan professori **Heikki Krögerin** mukaan liiallinen kalsiumin saanti tableteista voi olla haitallista: uusien tutkimustulosten mukaan runsas kalsiuminsaanti lisäsi sydän- ja verisuonitautikuolleisuutta. Mikäli ravinnosta saa kalsiumia yli gramman (1 000 mg) vuorokaudessa, ei yleensä ole tarvetta kalkkitabletille. Mutta mikäli määrä jää selvästi tämän alle laktoosi-intoleranssin tai muun syyn vuoksi, on 500–1 000 mg kalsiumlisä tarpeen.

Krögerin mukaan todennäköisesti ravinnosta saatava kalsium on paras kalsiumin lähde. Yleensä tavallisesta ruuasta sekaruokavaliota noudattava henkilö saa päivässä noin 400 mg kalsiumia. Tällöin tä-



Kuva: Krista Jännäri

män lisäksi puoli litraa nestemäisiä maitotaloustuotteita on riittävä määrä päivittäisen kalsiuminsaannin turvaamiseksi.

Lähde: Apteekkari 10/2013, 28.

Porettablettien ongelmat

Britanniassa tehtiin yllättävä havainto, kun tutkimuksessa seurattiin 1,2 miljoonan henkilön sairastumisia runsaan 7 vuoden ajan: veteen liuotettavat porerakeet, jauheet ja liukenevat tabletit lisäsivät tutkimuksen mukaan riskiä sairastua aivohalvaukseen ja ne lisäsivät myös kuolemanriskiä. Syynä on niiden sisältämä runsas natriummäärä.

Tutkimustuloksen perusteella tutkijat esittävätkin runsaasti natriumia sisältäviin valmisteisiin varoitustekstiä, sillä monenlaisia veteen liukenevia tuotteita voi ostaa ilman lääkärin määräystä.

Lähde: BMJ 2013;347:f6954



Kuva: ClipArt

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat ovat merkittävä kansanterveydellinen ja kansantaloudellinen ongelma. Yleisin tapaturmatyyppi ovat kaatumiset ja putoamiset.

Sosiaali- ja terveysministeriön asettama koordinaatioryhmä on laatinut uuden kansallisen Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelma vuosille 2014–2020.

Ohjelman tulevaisuuden visio on se, että kenenkään ei tarvitse kuolla tai loukkaantua tapaturman seurauksena. Tapaturmia voidaan ehkäistä. Suunnitelmallinen ja systemaattinen seuranta sekä toiminta tapaturmien ehkäisemiseksi kunnissa olisi tehokas keino vähentää tapaturmista aiheutuvia haittoja ja kustannuksia.



Kuva: Krista Jämäri

Kotitapaturmien ehkäisykampanjan internet-sivuilta www.kotitapaturma.fi löytyy päivitettyä materiaalia niin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille kuin kenelle tahansa muullekin.

Suosittelavaa lukemista ovat mm. *Turvallisia vuosia* -lehtinen (tietoa tapaturmien ehkäisemiseksi iäkkäille ja heidän läheisilleen) ja *Turvallisesti kotona ja vapaa-ajalla* -esite (yleisesite tapaturmien ehkäisystä). Maksuttomia esitteitä voi ladata ja tilata suoraan kotitapaturmien ehkäisykampanjan internet-sivuilta www.kotitapaturma.fi.

Lähde: www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1867344 ja www.kotitapaturma.fi

Senioritanssi

Senioritanssi on ikäihmisille kehitetty eurooppalainen liikuntamuoto, josta voivat nauttia liikkumiskyvyttään hyvin erilaiset ihmiset joko seisten tai istuen.

Senioritanssi on iloista, turvallista ja kepeää, jossa vanhempikin pysyy mukana. Senioritanssi lisää liikkumisen keveyttä, parantaa tasapainoa, ehkäisee muistin heikkene mistä ja edistää sydänterveyttä.

Senioritanssissa olet aina sopivassa iässä, ja ryhmiin olet tervetullut joko yksin tai yhdessä. Kaikki tanssivat keskenään ja tutustuvat nopeasti.

Senioritanssitoimintaa on tarjolla useimmissa kunnissa. Tule mukaan! Tiedustele oman kuntasi liikuntatoimesta mahdollisesta senioritanssiryhmästä. Mikäli toimintaa ei ole, tee siitä aloite.

Lisätietoja:

www.senioritanssi.fi

Kuva: Ikäinstituutti



Kuva: Istockphoto

Varttuneiden lähiliikuntapaikat

Ikäinstituutin *Varttuneiden lähiliikuntapaikat* -sivusto esittelee liikumisympäristöjä, joissa on otettu huomioon iäkkäiden ihmisten toimintakyky ja hyvinvointitarpeet. Iäkkäiden itsensä lisäksi sivustoivat voivat hyödyntää iäkkäiden parissa toimivat ammattilaiset ja vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Sivulla on tietoa mm. olemassa olevista iäkkäiden toimintapaikoista, ulkoilun vaikutuksista sekä siitä, mitä iäkkäille tarkoitetun ulkoilun suunnittelussa tulee huomioida.

Lähde:

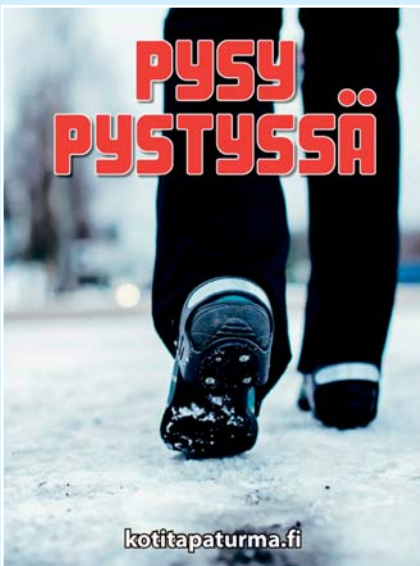
www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi

Tietoa ikääntymiseen

Ikääntyville on tarjolla internetissä (www.suomi.fi/ikaantymiseen) ajan-tasaista tietoa juuri heille tärkeistä asioista ja palveluista. Internet-sivuilla on tietoa mm. asumisesta, raha-asioista, terveydestä, henki-sestä hyvinvoinnista, ikääntyvän oi-keuksista sekä omaisen kuolemaan liittyvistä asioista. Sivuston sisältöön kannattaa tutustua, oletpa ikääntyvä itse tai hänen omaisensa tai muu-ten ikääntyvän asioita hoitava esim. ammattilaisen roolissa.

Lähde: www.suomi.fi/ikaantymiseen

Kuva: Kotitapaturmien ehkäisykampanja



Joka kolmas liukastuu – keski-ikäiset loukkaantuvat

Liikenneturvan toimeksiannosta tehdyn liukastumiskyselyn vastaa-jista joka kolmas oli kaatunut liukas-tumalla ulkona vuoden 2013 aikana. Kaatuneista 43 % kertoi loukkaan-tuneensa liukastuessaan. Eniten liu-kastumisien aiheuttamia loukkaan-tumisia tapahtui 50–64 -vuotiaille. Lähes puolet keski-ikäisistä liukastu-neista loukkasi itsensä ja joka viides heistä kertoi käyneensä lääkärissä tai terveydenhoitajalla. Vain 19 % vastaajista kertoi käyttävänsä joskus

liukasteita. Huolestuttavaa on, et-tä vastaajista 72 % ei köytä koskaan liukkailla keleillä liukasteita.

Lisätietoja: www.kotitapaturma.fi/pysy-pystyssa-kampanja

Senioripysäkki

HelsinkiMissio-järjestön luoman Se-nioripysäkki-ryhmämallin tavoittee-na on yli 60-vuotiaiden yksinäisyy-den, masennuksen, ahdistuksen ja muiden psykososiaalisten ongelmien lievittäminen tarjoamalla keskuste-lumahdollisuuksia. Senioripysäkki mahdollistaa kipeidenkin kokemus-ten jakamisen toisen samanikäisen kanssa ja saa aikaan vertaisuuden ja yhteisöllisyyden tunteen. Näin voi-daan ehkäistä mm. yksinäisyydestä johtuvien muistisairauksien syntyä ja laitoshoidon tarvetta.

Senioripysäkki-malli toimii 30 paikkakunnalla HelsinkiMissio-jär-

jestön kouluttamien sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisten ohjaamana. Toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Matalan kynnyksen Senioripysäkki-ryhmä-malli on Suomessa ainutlaatuinen.

Lisätietoja toiminnasta, paikka-kunnista ja kokoontuvista ryhmistä löydät os. www.senioripysakki.fi.

HelsinkiMissio-järjestön toimin-nan lisäksi Senioripysäkeiksi nimet-tyjä ikäihmisten neuvoloita toimii myös osana ikäihmisten palveluket-jua esimerkiksi Savonlinnan alueella (Itä-Savon sairaanhoitopiirin kun-tayhtymä Sosteri). Nämä Senioripy-säkit toimivat terveysaseman tiloissa ja tarjoavat ikäihmisille henkilöko-htaista terveysneuvontaa.

Senioripysäkin kohderyhminä ovat mm. kaikki ko. vuonna 70 vuot-ta täyttävät ikäihmiset, omaishoita-jat sekä ne 75-vuotiaat, jotka eivät halua kotiin tehtävää palvelutarpeen arviointia.





Kuva: Krista Jännehti

Vuodenvaihde toi paljon muutoksia

- Lääkekatto laski 610 euroon 670 eurosta. Vuosittaisen lääkekaton täytyttyä potilas maksaa lääkkeitään vain 1,50 euroa ostokertaa kohti.
- Kalliimpien reseptilääkkeiden hinnat laskivat ja halvempien nousivat.
- Reseptilääkkeistä, reseptillä toimitettavista itsehoitolääkkeistä sekä sairausvakuutuslain nojalla korvattavista perusvoiteista ja kliinisistä ravintovalmisteista peritään toimituserä- ja lääkekohtainen toimitusmaksu 2,17 € (ennen 0,39 €).
- Terveydenhuoltomaksujen maksukatto nousee 636 eurosta 679 euroon.
- Suomessa kirjoitetulla euroopalaisella reseptillä voi hakea lääkkeitä muualta Euroopasta. Lääkevalmisteen hinnasta voi hakea jälkepäin korvausta, jos lääke on Suomen lainsäädännön mukaan korvattava.
- Potilas voi valita terveysaseman ja erikoissairaanhoidon yksikön kaikista Suomen julkisista terveysasemista ja sairaaloista.
- Potilaalla on oikeus hakeutua hoitoon muihin EU-maihin ja saada korvausta Suomesta. Korvausta voi saada vain silloin, kun kyseinen hoito kuuluu Suomessa terveydenhuollon palveluvalikoimaan.

Lähde: www.potilaanlaakarilehti.fi, uutiset 30.12.2014

Luut vahvoiksi nivelrikosta huolimatta

Tuoreessa Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa selvitettiin asteittain koventuvan hyppelyharjoittelun vaikutuksia luustoon, rustoihin, nivelrikon oireisiin sekä suorituskykyyn vaihdevuodet ohittaneilla naisilla, joilla on lievä polven nivelrikko. Luuston kannalta tehokkaan liikunnan tulee sisältää kehoon kohdistuvaa isku- ja tärähdystyyppistä kuormitusta (hyppelyharjoittelua) sekä nopeita suunnanmuutoksia. *Journal of Bone and Mineral Research* -lehdessä tammikuussa 2014 julkaistun tutkimuksen mukaan harjoittelu lisäsi reisiluun kaulan luun mineraalimassaa. Lisäksi harjoittelu paransi fyysistä suorituskykyä kuten kestävyyskuntoa, lihasvoimaa ja dynaamista tasapainoa.

Isku- ja tärähdystyyppisen kuormituksen on aiemmin ajateltu olevan haitallista nivelrustolle, joskaan asiaa ei ole koskaan aiemmin tieteellisesti osoitettu. Tämän tutkimuksen

mukaan säännöllinen intensiivinen hyppelyharjoittelu ei aiheuttanut negatiivisia vaikutuksia polviruston koostumukseen. Kahdentoista kuukauden tutkimusjakson harjoittelu toteutui erittäin hyvin, eikä harjoittelu aiheuttanut polvikipua tai nivelen jäykkyyttä. Alkavasta polven nivelrikosta huolimatta vaihdevuosi-ikä ohittaneiden naisten kannattaa harrastaa toimintakykyä ylläpitävää ja luustoa vahvistavaa liikuntaa. Tutkimuksen mukaan he voivat turvallisesti harrastaa jopa intensiivistä hyppelytyyppistä liikuntaa.

Lähde: Multanen J, Nieminen MT, Häkkinen A, Kujala UM, Jämsä T, Kautiainen H, Lamentaus E, Ahola R, Selänne H, Ojala R, Kiviranta I, Heinonen A 2014. Effects of High-Impact Training on Bone and Articular Cartilage: 12 Months Randomized Controlled Quantitative Magnetic Resonance Imaging Study. *Journal of Bone and Mineral Research* 2014, Vol 29, No 1, 192–201.

Haluatko tulla mukaan sinua lähinnä olevaan luusto-/osteoporoosiyhdistykseen – vai haluatko tilata vain Luustotieto-lehden 2014?

Suomen Luustoliitolla on yhdistyksiä ympäri Suomen. Liittymällä jäseneksi voit saada tietoa, vertaistukea, osallistua tapahtumiin – ja paljon, paljon muuta. Lisäksi saat Luustotieto-lehden kotiin kannettuna 4 kertaa vuodessa.

Täytä lomake ja lähetä kirjekuussa osoitteella:

Luustoliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki.

Leikkaa irti ja postita Luustoliittoon:

- Haluan liittyä minua lähinnä olevan yhdistyksen jäseneksi ja samalla saan Luustotieto-lehden jäsenetuna.
- Haluan tilata vain Luustotieto-lehden vuoksi 2014 hintaan 22 €.

Etunimi: _____ Sukunimi: _____

Syntymäaika: _____

Katuosoite: _____

Postinumero: _____ Postitoimipaikka: _____

Sähköpostiosoite (jos on): _____

Paikka ja aika: _____

Allekirjoitus: _____

”Liikun monipuolisesti ja säännöllisesti, mutta entäs se ruoka? Onko jostain erityisestä ruoasta jotakin hyötyä? Ruoasta kun puhutaan nykyään niin paljon.”

Fyysinen aktiivisuus ylläpitää ja edistää terveyttä aivan kuten ruokavaliokin. On olemassa vahvaa tieteellistä näyttöä mm. fyysisen aktiivisuuden myönteisestä merkityksestä luunmurtumien ehkäisyssä. Liikunnassa on tärkeää riittävä määrä ja säännöllisyys. Erityisesti tuki- ja liikuntaelimestön kannalta fyysinen arkiaktiivisuus ja lihaskuntoharjoittelu ovat tärkeitä.

Valtion Ravitsemusneuvottelukunta on juuri julkaissut uudet koko väestölle tarkoitetut Suomalaiset ravitsemussuositukset, joka ovat pääpiirteissään samoilla linjoilla viime syksynä julkaistujen pohjoismaisten suositusten kanssa. Suositukset on tarkoitettu ohjaamaan terveydenhuollon, ruokapalveluiden ja elintarviketeollisuuden ammattilaisten sekä eri viranomaisten ja kansanterveysjärjestöjen toimintaa terveyden edistämisen työssään. Yksilöllisessä ravitsemusneuvonnassa suosituksiin tulee suhtautua varauksellisesti, sillä yksidiöiden ravinnon tarpeen vaihte-

lut ovat suuria. Ravitsemussuositukset eivät myöskään koske niitä henkilöitä, joiden ravintoaineiden tarve on selvästi muuttunut (esim. imeytymishäiriöistä kärsivät).

Suomalaisen ravitsemussuosituksen olennaisin asia on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus. Yksittäinen elintarvike tai ravinnon ainesosa ei yleensä sinällään selvästi heikennä tai paranna ruokavalion ravitsemuksellista laatua, joten yksittäisten ravintoaineiden tarkkailu on tarpeetonta. Ruokaa tulee syödä sopivasti niin, että energian saanti vastaa kulutusta.

Suomalaiset ravitsemussuositukset muistuttavat meitä monesta jo vanhastaan tutusta asiasta. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositellaan syötävän ainakin 500 g päivässä. Erityisesti juuresten ja palkokasvien sekä pähkinöiden ja siementen käyttöä suositellaan lisättävän. Päivittäiseen ruokavalioon kuuluvat myös peruna sekä vähäsuolainen täysjyväleipä ja muut täysjyväviljavalmisteet. Rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita tulee juoda päivittäin noin puoli litraa, ja muutenkin ruokavaliota on hyvä täydentää vähärasvaisilla maitotaloustuotteilla sekä kalsiumin että proteiinin saantia ajatellen.

Kalaa tulisi syödä 2–3 kertaa viikossa. Punaisen lihan (nauta, sika, lammas), runsaasti tyydyttyntä (kovaa) rasvaa, lisättyä sokeria ja suolaa sekä vähän kuitua sisältävien elintarvikkeiden käyttöä puolestaan suositellaan vähennettäväksi. Leivälle kannattaa sipaista kasviöljypohjaista rasiamargariinia tai levitettä, ja salaattiin on hyvä laittaa öljypohjaista kastiketta.

Haasteena suomalaisessa ruo-

Mitä?

Luustoluuri on Suomen Luustoliiton tarjoama palvelu, jota voivat hyödyntää kaikki jäsenyhdistysten jäsenet ympäri Suomen. Luustoneuvoja työskentelee Luustoliiton palveluksessa ja on terveyden edistämisen ammattilainen.

Miksi?

Luustoneuvojalta saat tukea ja neuvoja erilaisissa luuston omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Voit keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäisestä toteuttamisesta tai yhdistystoiminnasta.

Milloin?

Luustoneuvojan tavoittaa torstaisin klo 12–14 välisenä aikana lukuun ottamatta arkipyhiä ja loma-aikoja. Jos puhelin on varattu, niin luustoneuvoja soittaa sinulle takaisin heti edellisen puhelun päätyttyä.

Mihin?

Soita numeroon 050 3377 570.

Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran. Luustoneuvoja vastaa puhelimeen Luustoliiton toimistolla Helsingin Iso Roobertinkadulla.

kavaliossa on erityisesti tyydyttyneiden (kovien) rasvojen korvaaminen kasviöljyllä, kuidun saannin lisääminen, suolan saannin vähentäminen sekä energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen. Hyvää ruokavaliota havainnollistetaan uusitulla ruokakolmiolla ja lautasmallilla. Ruokakolmiossa hyvän ruokavalion ainekset on esitetty kuvaten niiden painoarvoa ruokavalion osana ja lautasmalli kertoo samasta asiasta yhdellä aterialla. Ravinto ja liikunta tukevat toinen toisiaan. Ravitsemus ei ole rakettitiedettä, vaan hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä.

PAULIINA TAMMINEN
Luustoneuvoja-projektipäällikkö

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset.



Kotivoimisteluohtjelma luustokuntoutujalle

Vaativa ohjelma

- Tee liikkeitä päivittäin.
- Tee jokaista liikettä aluksi 10 liikkeen sarja. Pidä pieni tauko ja toista samat liikkeet toiset 10 kertaa.
- Muista hyvä ryhti.
- Suurena liikkeiden laajuutta edistymisen myötä.

1. Alkulämmittely marssien

- Marssi nostaen vastakkaista kättä ja jalkaa samanaikaisesti.
- Pidä hartiat rentoina ja alhaalla sekä selkä suorana. Marssiessa tömistele kunnolla lattiaa.

Jatka
muutaman
minuutin
ajan.



2. Viivakävely eteenpäin ja taaksepäin

- Seiso selkä suorana pöydän tai seinän vieressä.
- Kävele kanta-varvas-askeleilla eteenpäin n. 10 askeleen verran ja pysähdy.
- Palaa takaisin varvas-kanta-askeleilla astuen taaksepäin.

Voit tasapainottaa asentoa nostamalla kädet sivulle tai ota kevyesti toisella kädellä tukea seinästä tai pöydästä.

Toista liike
sekä eteen-
että taaksepäin
pienen tauon
jälkeen.



3. Tasapainoillen

- käsien nosto yhdellä jalalla seisoen

- Seiso pienessä haara-asennossa, paino toisella jalalla.
- Nosta jalkaa ja vie kädet hitaasti sivukautta ylös, pidä hetki ja tuo jalka ja kädet rauhallisesti alkuasentoon.

Toista
10 kertaa
molemmille
puolille.



4. Seinäpunnerrus

- Nojaa seinään kädet hartioiden korkeudella. Voit pitää kädet nyrkissä (kuvassa), jolloin liike ei rasita ranteita.
- Pidä vartalo suorana, koukista kyynärpäät ja tuo rintakehää kohti seinää.
- Punnerra kädet suoriksi.

Pidä hartiat alhaalla ja keskivartalo jäämäkkänä koko suorituksen ajan. Vältä työntämästä päätä eteenpäin.

Voit aloittaa punnertamisen pienellä liikkeellä ja lisätä liikelaajuutta edistymisen mukaan.

Toista
10 kertaa.



5. Kyykistys ja varpaille nousu

- Seiso selkä suorana, jalat lantion leveydessä haara-asennossa, kädet lanteilla.
- Kyykisty niin, että kallistat ylävartaloa eteenpäin, koukistat polvia ja työnnät takapuolta taaksepäin kuin istuisit tuolille.
- Nouse sitten rauhallisesti varpaille, pidä asento muutaman sekunnin ajan ja palaa takaisin kyykistykseen.

Pidä kyykistyessä selkä suorana ja polvet samassa linjassa varpaiden kanssa. Varpaille noustessa paino on tasaisesti molemmilla jaloilla.

Tarvittaessa voit seistä tuolin takana ja ottaa käsillä kevyesti tukea tuolin selkänojasta.

Toista
10 kertaa.



6. Painonsiirto ja lonkan loitonnus

- Seiso jalat pienessä haara-asennossa, kädet lanteilla.
- Kyykisty ja ylösnoustessa vie paino vasemmalle jalalle ojentaen oikeaa jalkaa sivulle.
- Palaa kyykistykseen, siirrä paino oikealle jalalle ja ojenna noustessasi vasen jalka sivulle.



Pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa ja selkä keskiasennossa.

Toista
10 kertaa
molemmille
puolille.

7. Selkälihasliike

- Konttausasento alustan tai maton päälle. Paino on tasaisesti käsillä ja jaloilla, pää rennosti vartalon jatkeena, katse lattiaan. Selkä on keskiasennossa.
- Ojenna samanaikaisesti oikea käsi ja vasen jalka suoraksi vaakatasoon. Katse pysyy koko ajan lattiassa.
- Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan ja tuo käsi ja jalka rauhallisesti takaisin lähtöasentoon.
- Tee liike ojentaen vuorostaan vasen käsi ja oikea jalka.



Jos perinteinen konttausasento rasittaa liikaa ranteitasi, voit pitää kädet nyrkissä, jolloin ranteet pysyvät suorina.

Toista 10 kertaa molemmille puolille.



8. Vatsalihasten aktivointi

- Selinmakuu, jalat loivasti koukussa ja kädet rennosti alustalla vartalon vierellä.
- Tuo oikeaa polvea kohti vatsaa ja nosta samanaikaisesti pää irti alustalta sekä kurota vasemmalla kädellä kohti polvea.
- Pidä vatsalihasten jännitys muutaman sekunnin ajan painamalla kädellä kevyesti polvesta.
- Palauta rauhallisesti alkuasentoon.
- Tee sama myös toisinpäin eli kurottamalla oikealla kädellä vasempaan polveen.



Vältä työntämästä päätä eteenpäin kurotuksen aikana. Kurottavan käden hartia nousee alustasta vain vähän. Voit halutessasi laittaa pään alle tyynyn.

Toista 10 kertaa molemmille puolille.



Vauhtia ja vertaistilanteita

– *painavaa ja vähän kevyempääkin asiaa liikunnasta ja vertaistuesta*

”En jaksa lähteä harrastamaan liikuntaa. En kerta kaikkiaan halua enkä jaksa. Sääkin on huono ja uimahallilla on varmasti ruuhkaa.”

Tuttuja ajatuksia varmasti monelle, myös allekirjoittaneelle. Innokkaimmillekin liikkujille tulee välillä hetkiä, jolloin mistään ei meinaa löytyä liikuntakipinää. Vaikka kuinka tietäisi liikunnan merkityksen ja vaikka kuinka innostuksenpuutteen iskiessä hämärästi pystyisi jopa muistamaan liikunnan aikaansaaman hyvän olon. Kun ei huvita, niin ei huvita.

Mutta entä jos tuollaisella hetkellä ovikello soi ja oven takana odottaa kaveri, jonka kanssa on sovittu yhteisestä kävelylenkistä? Kappas vain, huomaat olevasi lenkillä ja huono tuuli on tipotiessään. Lenkin jälkeen on voittajafiilis: tuli lähdettyä kuitenkin ja lähteminen oli todellakin sen arvoista. Lenkki saattoi tuntua jopa tavallista onnistuneemmalta ja paremmalta, koska oli niin lähellä että se olisi jäänyt kokonaan tekemättä. Voitinpas itseni!

Mikä saa ihmisen harjoittelemaan päivästä toiseen, säällä kuin säällä, hyvällä ja huonolla tuulella? Toki liikunnasta tuleva hyvä olo motivoi. On myös mahtavaa tuntea kuntonsa paranevan harjoittelun seurauksena. Mutta saako pelkästään se esimerkiksi minut liikkeelle joka päivä? Tai edes joka toinen päivä? En usko.

Olen huomannut, että yhdessä tekeminen ja hyvä seura saavat minut liikkumaan. Aikaisemmin, vielä kilpaurheillessani, joukkuekaverini ja yhdessä treenaaminen olivat merkittävä syy sille, että harjoituk-

siin halusi lähteä päivästä toiseen. Joukkuelajin tai ryhmässä harjoittelun ehdoton hyvä puoli onkin se, että vaikka harjoittelet itsellesi ja oman kuntosi vuoksi, voit tehdä sen muiden kanssa. Monelle sopii myös se, että harjoitusajat ovat etukäteen tarkkaan sovitut ja usein vielä viikosta toiseen vakiot. Harjoitukset luovat päiviin ja viikkoihin rytmiä ja niistä tulee kiinteä osa arkea.

Pelivuosien jälkeen huomasin, että liikuntamuodot vaihtuivat, mutta yhdessä tekemisen merkitys säilyi. Olipa se sulkapallovuoro kaverin kanssa tai koko perheen yhteinen lenkki, yhdessä tekeminen on ollut monesti varmin tapa saada itsensä liikkeelle. Pakko toimii joillakin, mutta ei kaikilla. Yleensä lähtökohtana on se, että liikunnan harrastaminen on mukavaa ja se tuottaa itsessään iloa, olipa laji mikä tahansa. Toisille liikunta tarjoaa hetken omaa rauhaa ja aikaa omien ajatuksiensa kanssa. Toisille taas liikunta tarjoaa myös yhteisön, jossa voi jakaa palan itseään.

Vertaisliikunta

Vertaisliikuntaryhmät tarjoavat monelle mahdollisuuden löytää samassa tilanteessa olevia ystäviä ja vinkkejä liikunnan harrastamiseen.

Vertaisliikuntaryhmissä yhdessä tekeminen saa vielä yhden uuden ulottuvuuden. Paitsi että liikuntaryhmässä voi kehittää kuntoaan ja tavata kavereita, liikuntaryhmä tarjoaa myös huomaamatta tilaisuuden vertaistukeen. Ryhmässä saa tilaisuuden vertailla omia liikuntakokemuksiaan toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. Lisäksi ryhmä luo oivalliset puitteet onnistumisien ja hyvien omakohtaisten liikunta- tai

vaikkapa välinevinkkien jakamiseen. Monelle tärkeää on myös se, että ryhmässä käyminen säännöllisesti vie yksinäisyudentunteen pois.

Liikunta vertaisryhmässä on oivallinen tapa saada monta karpästä yhdellä iskulla. Liikunnan hyötyjä terveyden näkökulmasta on pitkä lista ja ne kuitattakoonkin tässä sillä, että niitähän riittää ja kaikki hyötyvät liikunnasta, olipa lähtökunto mikä tahansa. Vertaisryhmät luovat monelle harrastajalle puitteet, joihin on helppo tulla ja joissa on turvallista harjoitella. Vertaisryhmässä toinen voi opetella uusia liikkeitä ja toinen toimia esimerkkinä, ja kaikki löytävät paikkansa. Ryhmässä voi aina myös tehdä harjoitusta yksinkin jos siltä tuntuu. Ryhmään tuleminen tarkoittaa velvoitetta tehdä kaikkea yhdessä. Vertaisryhmä tarjoaa mahdollisuuden yhdessä tekemiseen, ei velvoitetta.

Vertaisryhmä saa myös monen lähtemään harjoituksiin silloinkin, kun ei millään huvittaisi. Vertaisryhmä tai kaveri on juuri se tarvittava lisätöytäisy, joka tarvitaan oman ulko-oven kynnyksen ylittämiseen. Loppumatka ei enää tunnukaan niin pitkältä ja raskaalta, senhän me kaikki tiedämme. Ja mikä parasta, vertaisryhmässä tapaa muita samassa tilanteessa olevia, samojen ongelmien kanssa painivia tai samoja kampaailuita läpikäyneitä ihmisiä. Siellä kaikki saavat olla sellaisia kuin ovat ja tehdä omien voimiensa mukaan. Tärkeintä on se, että olipa syy mikä tahansa, on saanut itsensä kynnyksen yli ja voi tyytyväisenä todeta voittaneensa itsensä jälleen kerran.

JENNI TUOMELA

Kaatumisia ja kaatumisvammoja voidaan ehkäistä – keskiössä liikunta

Kaikki meistä kaatuvat joskus. Ikääntyessä kaatumiset kuitenkin yleistyvät. On arvioitu, että joka kolmas yli 65-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa. Heistä, jotka kaatuvat kerran, puolet kaatuvat vähintäänkin toistamiseen vuoden aikana. Laitoksista asuvista ja yli 80-vuotiaista jopa puolet kaatuvat vuosittain. Naiset kaatuvat useammin kuin miehet.

Kaatuessa sattuu ja tapahtuu

Ongelmaksi kaatumiset tulevat silloin, kun ne aiheuttavat seuraamusia: kipua, pienempiä tai suurempia vammoja sekä erilaisia toiminnanrajoitteita, jotka haittaavat päivittäistä elämää ja itsenäistä selviytymistä. Osalle iäkkäistä syntyy myös kaatumisen pelkoa, jonka seurauksena liikkuminen ja toimeliaisuus vähenevät. Näin heikentyvän toiminta- ja liikkumiskyvyn myötä kaatuminen on entistä todennäköisempää.

Yksilölle koituvien kärsimysten lisäksi kaatumiset tulevat kalliiksi yhteiskunnallemme. Arviolta 20–30 prosenttia kotona asuvien iäkkäiden kaatumisista aiheuttaa vamman, joka vaatii jonkinlaista hoitoa. Iäkkään ihmisen toipuminen kaatumisvammasta on usein hidasta ja voi siten vaatia useita terveydenhuollon käyntejä ja toimenpiteitä, monenlaisia tukitoimia, kuten kotiapu- ja kotisairaanhoidopalveluja, sekä sairaalahoitojaksoja. Kaatumisen seurauksena myös tuhatkunta suomalaista kuolee vuosittain.

Yksi ikävimmistä kaatumisen seurauksista kaatumiskuolemien lisäksi ovat lonkkamurtumat. Lonkkamurtuman saaneista iäkkäistä lähes joka neljäs kuolee ensimmäisen tapaturmaa seuranneen vuoden aikana ja joka viidennelle jää jokin haitta, joka uhkaa heidän kotona selviytymis-

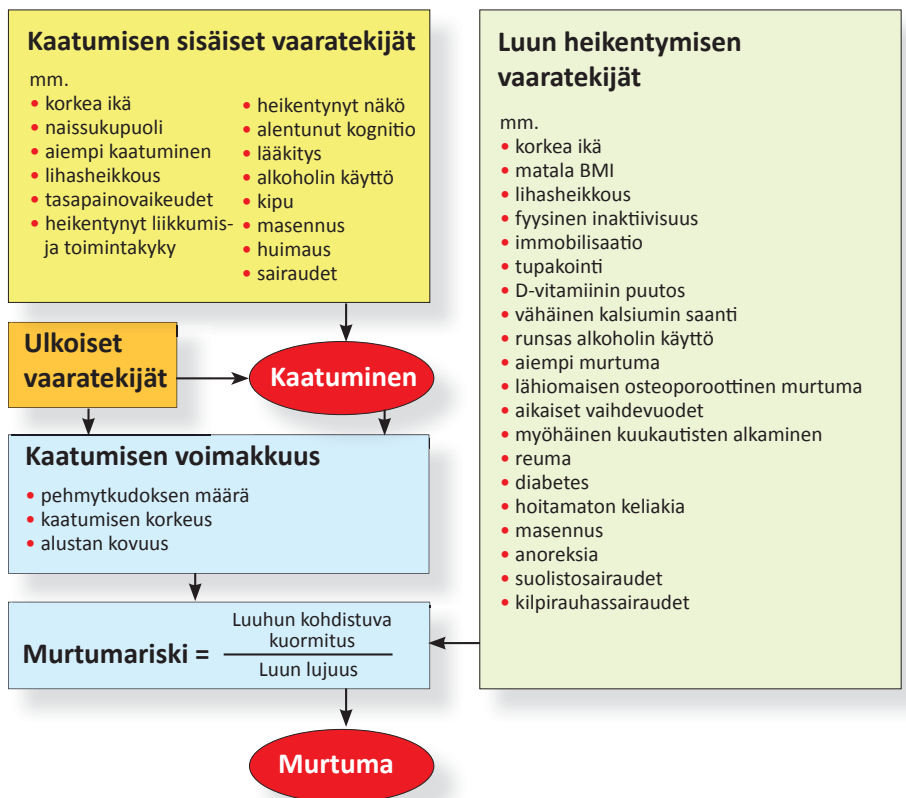
tään. Osa aiemmin kotona asuneista iäkkäistä joutuukin lonkkamurtuman seurauksena siirtymään pysyvään laitoshoitoon. Vaikka vain noin 2–3 prosenttia kaatumista aiheuttaa lonkkamurtuman, lähes kaikki iäkkäille tapahtuvat lonkkamurtumat, yli 7 000 vuosittain, ovat seurausta kaatumisista. Samoin lähes kaikkien iäkkäiden rannemurtumien ja joka kolmannen nikamamurtuman taustalla on kaatuminen.

Minäkö kaatumisvaarassa?

Tällä hetkellä tiedämme jo runsaasti tekijöitä, jotka lisäävät erityisesti iäkkään henkilön riskiä kaatua. Nämä erilaiset tekijät voidaan jakaa ulkoisiin ja sisäisiin vaaratekijöihin. Tyypillisiä ulkoisia vaaratekijöitä ovat erilaiset ympäristötekijät (kuten korkeat kynnykset, alustan liukkaus tai

epätasaisuus ja huono valaistus) ja epäsojivat jalkineet. Sisäiset vaaratekijät taas liittyvät yksilöön. Tyypillisiä sisäisiä vaaratekijöitä ovat naisukupuoli, korkea ikä (yli 80 v.), erilaiset sairaudet, heikentynyt näkö, runsas lääkitys, uni- tai psyykelääkkeiden käyttö, heikentynyt liikkumiskyky, tasapainovaikeudet, alentunut lihasvoima ja vähäinen liikunta.

Se, aiheutuuko kaatumisesta jokin vamma, riippuu itse kaatumisen lisäksi kaatumiseen liittyvistä olosuhteista ja yksilön muista ominaisuuksista ja vaaratekijöistä. Esimerkiksi siihen, saako iäkäs henkilö kaatumisesta aiheutuvan murtuman, vaikuttavat paitsi kaatumiseen johtavat sisäiset ja ulkoiset vaaratekijät myös kaatumisen voimakkuus. Tämä puolestaan yhdessä luun terveyteen vaikuttavien tekijöiden kanssa vaikuttaa siihen, ylittääkö luuhun kohdistuva kuormitus yksilön luun



Iäkkäiden kaatumisten ja luun lujuuden heikkenemisen vaaratekijät ja murtumien synty.

lujuuden eli aiheuttaa luun murtumisen (kuvio sivulla 24).

Kaatumisen ulkoisiin vaaratekijöihin, kuten jalkineisiin sekä kodin ja ympäristön vaaranpaikkoihin, on mahdollista vaikuttaa monin erilaisin toimenpitein. Lisäksi on tärkeää huomata, että useat samat tekijät altistavat iäkkään sekä kaatumiselle (sisäiset vaaratekijät) että luun lujuuden heikentymiselle.

Osaan näistä vaaratekijöissä, kuten korkeaan ikään ja naissukupuoleen, emme toki voi vaikuttaa. Sen sijaan sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hyvään hoitoon on mahdollista ja tärkeää kiinnittää huomiota.

Lisäksi sekä kaatumisten että luun lujuuden heikentymisen taustalla on useita tekijöitä, joihin on mahdollista vaikuttaa liikunnan avulla. Näitä ovat erityisesti alentunut lihasvoima, heikentynyt tasapaino ja liikkumis- ja toimintakyky sekä liikkumattomuus. Ei pidä myöskään unohtaa liikunnan merkitystä erilaisen iän myötä yleistyvien sairauksien, kuten diabeteksen, nivelrikon ja masennuksen, ennaltaehkäisyssä ja hoidossa.

Osteoporoosia sairastavilla henkilöillä luuliikunta on tärkeää. Luuliikunta on liikuntaa, joka lisää ja ylläpitää luun lujuutta tai vähintäänkin hidastaa luun heikkenemistä. Lisäksi luuliikunta kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä sekä yleistä liikkumisvarmuutta ja siten se osaltaan ehkäisee kaatumisia ja niistä seuraavia luunmurtumia.

Silloin kun luuston kunto on heikentynyt, on siis erityisen tärkeää pyrkiä minimoimaan kaatumisen mahdollisuus turvallisen liikunnan avulla. Samoin kannattaa varmistaa jokapäiväisen liikkumisen turvallisuus käyttämällä talvisin ulkona liikkuessa liukuesteitä (tai nastakenkiä) sekä huolehtia, että käytössä ovat asianmukaiset, hyväkuntoiset ja oikein säädetyt liikkumisen apuvälineet (mm. kävelykeppi, rollaattori, potkupyörä, potku- tai pyöräkelkka, kävelysauvat). Mikäli niitä tarvitaan. Fiksu myös ennakoit ja hoitaa kiireet-

tömät asiat muina kuin niinä muutamina pääkallokelipäivinä, joita Suomen talveen aina mahtuu. Neljän seinän sisälle ei sen sijaan pidä jäädä koko talveksi, sillä liikkumiskyky säilyy ja kohentuu vain liikkumalla. Jos kaatumisen mahdollisuus huolestuttaa, kannattaa pyytää ystävä mukaan ulkoilulenkille.

Liikkeelle kotona tai ryhmässä – mutta säännöllisesti, riittävästi ja turvallisesti

Tällä hetkellä on olemassa vahva tieteellinen näyttö siitä, että tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita sisältävä monipuolinen liikuntaharjoittelu vähentää hyvinkin erikuntoisten kotona asuvien iäkkäiden kaatumisten ja kaatumisten määrää. Viimeaikaisiin tutkimustuloksiin perustuen näyttäisi siltä, että monipuolinen liikunta vähentää myös vammoja aiheuttavia kaatumisia sekä murtumia. Muutamat osteopeniaa ja/tai osteoporoosia sairastavilla tehdyt liikuntaharjoittelututkimukset osoittavat, että tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu hyödyttää myös luustokuntoutujia.

Liikuntaharjoittelu voi tapahtua joko ohjatussa ryhmässä tai sopivia tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteita voi tehdä kotona. Tärkeää on kuitenkin se, että harjoittelu on säännöllistä ja riittävän pitkäkestoista. Esimerkiksi kaksi kertaa viikossa tapahtuvaa harjoittelua tulee jatkaa vähintään puolen vuoden ajan. Jotta kehitystä voi tapahtua, on harjoittelun oltava myös nousujohteista. Lihasvoimaharjoitteissa se tarkoittaa muun muassa lisäpainoja tai raskaampia liikkeitä ja tasapainoharjoittelussa haastavampia liikkeitä. Etenkin kotona harjoiteltaessa on kuitenkin tärkeää huomioida turvallisuus – kotivoimistelun avulla halutaan vähentää, ei lisätä kaatumisia.

Luustoliitto ja UKK-instituutti ovat tehneet yhteistyössä kotivoimistelunohjelman luustokuntoutujalle. Kotivoimistelunohjelma on kolmivaiheinen sisältäen kevyen,

keskitason ja vaativan harjoittelun ohjelmat, jotka on julkaistu Luustotietolehdissä. Ensimmäisessä ohjelmassa on 6 ja kahdessa seuraavassa 8 erilaista liikettä. Harjoitteluohjelmassa on huomioitu osteoporoosia sairastavan liikuntaan liittyvät erityiskysymykset, kuten ryhdin ylläpito ja rangan turvallinen kuormittaminen.

Ohjelmasta toiseen siirryttäessä harjoitteiden haastavuus kasvaa ja tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteiden merkitys korostuu. Myös alaraajojen luiden kuormittaminen tömistellen tulee mukaan taidon lisääntyessä ja kunnon kasvaessa.

Maksuttomat ohjelmat ovat vapaasti katsottavissa ja tulostettavissa sekä Luustoliiton (www.luustoliitto.fi/omahoito/liikunta) että UKK-instituutin sivuilta (www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/luuliikuntaohjelmat) Käy rohkeasti tutustumassa ohjelmiin ja vinkkaa kaverillekin!

KaatumisSeulalla kaatumiset kuriin?

UKK-instituutti on myös aloittamassa yhdessä usean järjestön kanssa RAY:n rahoittaman KaatumisSeula-hankkeen, jonka avulla pyritään tunnistamaan ikäihmisten kaatumisvaaraa ja ohjaamaan yksittäiset iäkkäät heidän henkilökohtaisen kaatumisvaaransa edellyttämien toimenpiteiden piiriin. Liikunta on tässäkin keskeisessä roolissa mutta erityisen suuressa kaatumisen vaarassa oleville tarvittavat toimenpiteet tullaan suunnittelemaan yksilöllisesti ja yhteistyössä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Kolmivuotinen hanke käynnistyy kevään aikana. Luustoliitto on mukana KaatumisSeula-hankkeessa järjestöyhteistyökumppanina ja tiedottaa hankkeen etenemisestä. **Py-syhän kuulolla – ja pystyssä.**

SAIJA KARINKANTA FT, ft
tutkija
UKK-instituutti
saija.karinkanta@uta.fi



Luustoliitto Lääkäripäivillä

Luustoliitto osallistui hankkeiden muodossa Lääkäripäiville Helsingin Messukeskuksessa tammikuun alussa. Lääkäripäivillä kävi kolmen päivän aikana yhteensä lähes 8 000 asiantuntijaa, joista kolmasosa edusti perusterveydenhuoltoa. Luustoliiton osasto materiaaleineen herätti paljon huomiota ja kiinnostusta.

Tarjosimme luustoterveystietoa lääkärikunnalle ja lääkäriksi opiskeleville. Jaoimme monta laatikollista liiton *Kolme askelta lujiin luihin* ja *Löytöretki luustoterveyteen*-esitteitä sekä *Luustotieto-lehteä*. Lisäksi kävimme lukuisia mielenkiintoisia keskusteluita eri terveydenhuollon erikoisalojen edustajien kanssa.



Erityisesti lääkärikuntaa kiinnosti D-vitamiinitason mittaukseen liittyvät asiat sekä proteiinin rooli luustoterveyden kannalta. Myös ruuasta saatavan kalsiumin laskeminen oli osallistujien kiinnostuksen kohteena. Liiton *ASKO* ja *Luustopiiri*-hankkeiden tiedotteita jaettiin päivien lehdistökeskuksessa. Lisäksi hankkeista ja niiden tarjoamista mahdollisuuksista keskusteltiin paljon osastollamme.

Kokonaisuutena Lääkäripäivät oli oikein onnistunut tapahtuma, jossa Luustoliitto ja sen hankkeet näkyivät hienosti ja jossa saimme levitettyä paljon iloista luustoterveysasiaa.

PAULIINA TAMMINEN

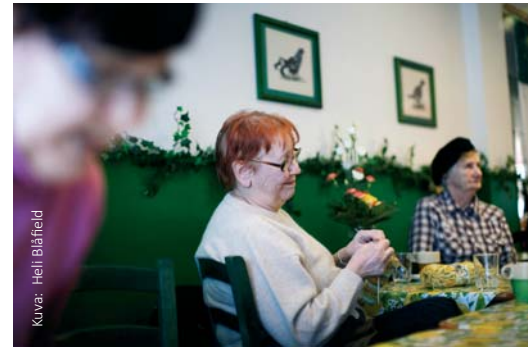
Luustopiiri Saimaan seudulla

Pakkanen paukkui Lappeenrannassa, kun Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistyksen Luustopiiri-työryhmä kokoontui ensimmäiseen kokoukseensa. **Liisa Levomäen** tekemien herkullisten sämpylöiden ja kahvikupposten ääressä kävimme läpi yhdistyksen suunnitteluryhmän Liisan, **Riitta Glödstafin**, **Arja Ahtiaisen** sekä **Ritva Myllysen** kanssa yhdistyksen tämän hetkistä monipuolista ja suuren suosion saavuttanutta toimintaa: muun muassa monenlaisia liikuntaryhmiä ja vertaistukea neulekahvilan muodossa.

Yhdistyksen ryhmissä jäsenet viihtyvät, nauru raikuu ja treenit sujuvat. Tästä olikin todella helppoa lähteä suunnittelemaan jatkoa ja uusia aktiviteetteja yhdistyksen toimintaan Luustopiiri-hankkeen tukeamana.

Suunnitteluryhmä innostui kovasti ajatuksesta käynnistää Luustopiiri-ryhmä jo tämän kevään aikana Lappeenrannassa. Luustopiiri-ryhmä on viiden luennon kokonaisuus, jossa käsitellään pienessä ryhmässä osteoporoosin omahoidon osia. Hanke tarjoaa mukaan lähteville yhdistyksille valmiin luentokokonaisuuden luustoterveyden ja osteoporoosin omahoidon edistämiseksi sekä taloudellista tukea niin asiantuntijoiden palkkioihin kuin toiminnan vaatimien tilojen vuokriinkin.

Yhdistyksen tehtävänä on etsiä viidelle luennolle omalta alueeltaan asiantuntijat luennoimaan ja tilat toiminnalle. Lisäksi jokaisella luentokerralla joku yhdistyksen jäsenistä kertoo omista kokemuksistaan luennon aihepiiriin liittyen. Yhteistuumin palaverissa todettiin, että tämän tyyppiselle tiedon ja tuen tarjoamiselle on olemassa selkeä tilaus yhdistyksen alueella. Lisäksi ryhmä on



Kuva: Heli Bläfeldt

oiva väline, jolla voi tiivistää yhteistyötä alueen terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, sillä ryhmissä luennon ja luustokuntoutujien tapaaminen taatusti konkretisoi osteoporoosin käytännön vaikutuksia myös ammattilaisille.

Saimaan Seudun yhdistyksessä on jo pitkään mietitty, miten tavoittaa ne henkilöt, jotka eivät pysty osallistumaan esimerkiksi ohjattuihin liikuntaryhmiin. Joillekin kulminen liikuntatiloihin voi olla ongelma kun taas toiselle kynnys lähteä kuntosalille vieraiden laitteiden ja tuntemattomien ihmisten kanssa tekemään nousee liian korkeaksi. Tähän päätettiin yhdistyksessä nyt pureutua. Yhdistys lähtee hankkeen avulla kouluttamaan vertaisohjaajia kotona tehtäviin lihasvoima- ja tasapainoharjoitteisiin keskittyviin pienryhmiin.

Tarkoituksena on, että vertaisohjaaja toimii esimerkiksi omasta



Kuva: Heli Bläfeldt

naapurustosta kootun muutaman hengen ryhmän vetäjänä. Ryhmä kokoontuu aina jonkun ryhmäläisen kotona ja harjoitteet ovat sellaisia, että niitä voi tehdä kotioloissa ja kotona löytyvillä välineillä. Vertaisohjaajat koulutetaan kevään 2014 aikana, jotta uudenlainen ryhmätoiminta voi käynnistyä syksyllä 2014.

Yhdistyksessä kannetaan huolta toki myös koko yhdistyksen toiminta-alueen väestöstä. Yhdistys tuleekin järjestämään alueellaan yleisötapahtuman, jonne hankitaan asiantuntijoita puhumaan luustoterveyden ajankohtaisista asioista. Yleisötapahtumassa on oivallinen mahdollisuus myös tavoittaa alueen ihmisiä ja tutustuttaa heitä yhdistyksen toimintaan ja tarjontaan paremmin. Luustoterveys on kaikkia jollain tapaa koskettava asia.

Näistä suunnitelmista on hyvä lähteä liikkeelle, ja edetä pala kerrallaan yhdistyksen toiminnan kehittämisessä. Luustopiiri-hankkeen rooli on antaa yhdistykselle yhdet ylimääräiset kädet töiden tekemiseen sekä tukea taloudellisesti hankkeen myötä kehitettävää toimintaa. Tärkeintä on kuitenkin, että mukana on motivoitunut ryhmä aktiiveja suunnittelemassa, tekemässä ja toteuttamassa sovittuja asioita.

Yhdistystoiminnassa käy toteen vanha sanonta siitä, että kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa. Tähän kulminoituu myös Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistyksen toiminnan ydin. Yhdistyksen suurella sydämellä työtä tekevät aktiivit, toiminnassa mukana olevat jäsenet sekä alueen muut ihmiset muodostavat yhteisön, jossa on hyvä olla. Voittajia ovat kaikki.

Seuraamme Saimaan seudun yhdistyksen tapahtumia tämän vuoden jokaisessa Luustotiedossa.

JENNI TUOMELA



Rap-mummo Eila Nevanranta (vas.) ja Niina Teivonen. Takana liiton puheenjohtaja Harri Sievänen.

Liitolle ensimmäiset Luustolähettiläät

Suomen Luustoliiton hallitus nimesi 19.12.2013 liiton historian ensimmäiseksi Luustolähettiläiksi Rap-mummo **Eila Nevanrannan** ja ETM **Niina Teivosen**.

Nevanranta on esiintynyt useissa liiton tilaisuuksissa ja Teivonen puolestaan oli vuonna 2013 liiton 206 syytä välittää -hankkeen keulakuvana. He molemmat sairastavat osteoporoosia ja ovat toimineet luustoterveyden edistämiseksi.

Onnittelut Eilalle ja Niinalle! Ihanaa, että olette mukana viemässä tärkeää asiaa eteenpäin!

ANSA HOLM

KOKOUSKUTSU

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen kevään liittokokous pidetään lauantaina 26.4.2014 klo 12.00 – 14.00 Hotelli Arthurrissa Helsingissä (Vuorikatu 19).

Ennen virallista kokousta tarjotaan tulokahvit klo 10 alkaen ja klo 10.30–11.45 järjestetään liiton 10-vuotisjuhla. Kokouksen jälkeen noin klo 14–15 tarjotaan kokouksen osallistujille lounas.

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13).

”Jäsenyhdistys saa lähettää liiton kokoukseen yhden virallisen edustajan jokaista alkavaa sataa (100) henkilöjäsentään kohden, kuitenkin siten, että enimmäismäärä on 10 edustajaa. Yhdistyksen edustajamäärä määräytyy kokousta edeltävän vuoden joulukuun viimeiseen päivään (31.12.2013) mennessä jäsenrekisteriin merkittyjen varsinaisten jäsenten mukaan.” (Suomen Luustoliitto ry:n säännöt, § 9).

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen ja erikoisruokavalioineen tulee ilmoittaa **11.4.2014 mennessä** liiton toimistoon, osoite on info@luustoliitto.fi. Jäsenyhdistykseen lähetetään kokouskutsu ja ilmoitautumislomake erikseen.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus



Kuva: Jenni Tuomela



Liiton sopeutumisvalmennuskurssit

Luustoliitto järjestää vuonna 2014 neljä sopeutumisvalmennuskurssia osteoporoosia tai sen esivaihetta osteopeniaa sairastaville. Sinulla on elämäsi tilaisuus kuulla tarkemmin luustoterveydestä ja osteoporoosista, perehtyä itsesi hoitamiseen yhdessä monien eri asiantuntijoiden ja vertaisryhmän tuella, tutustua muihin luustokuntoutujiin sekä nauttia täysihoidosta kylpyläympäristössä.

Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on tukea sopeutumista osteoporoosiin/osteopeniaan, työ- ja toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä.

Toiminta kursseilla tapahtuu pääsääntöisesti **12 hengen ryhmässä**. Kurssi sisältää mm. asiantuntijaluentoja, keskusteluja ja ryhmäliikuntaa. **Kurssit on tarkoitettu sekä eläkeikäisille että työikäisille henkilöille**. Kurssikielenä on suomi. Kurssit järjestetään Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella.

Hakeminen

Suomen Luustoliitolla on **hakulomake**, jonka voit itse tulostaa liiton kotisivulta www.luustoliitto.fi -> sopeutumisvalmennus tai tilata liiton toimistolta p. 050 303 8129 tai sähköpostitse: toimisto@luustoliitto.fi.

Täytä hakemuslomake selkein kirjaimin (tekstaus). Hakulomakkeeseen on liitettävä enintään 6 kuu-kautta vanha **B1-lääkärintaus**, jonka voit pyytää keneltä tahansa sinua hoitavalta lääkäriltä. Lausunnon ei tarvitse olla erikoislääkäriltä. Hakemuksessa tulee ilmetä **DXA-luuntiheysmittaus**, ellei lääkäri ole asettanut osteoporoosidiagnoosille muita perusteita.



Kurssilaisia Peurungasta tekemässä toiminnallisia harjoituksia.

Hinta

Kurssin omavastuu on 50 € sisältäen osallistumisen, materiaalin ja ylläpidon kurssin aikana 2 hengen huoneissa. Kurssimaksusta lähetetään lasku, joka tulee maksaa eräpäivään mennessä ennen kurssin alkua. Peruutustapauksessa maksu palautetaan lääkärintodistusta vastaan.

Matkakuluista jokainen huolehtii itse ja niihin voi hakea korvausta kurssin jälkeen esim. Kelasta. Työelämässä oleva kurssilainen voi hakea kuntoutusrahaa kurssin jälkeen Kelasta. Ohjeet hakuun saa kurssilta.

Kurssien ajankohdat, kohderyhmät ja paikat

Sope 43, 25.–30.5.2014

Kuntoutus Peurunka
Laukaa: yleiskurssi

Sope 44, 1.-6.6.2014

Kruunupuisto, Punkaharjun
kuntoutuskeskus: yleiskurssi

Sope 45, 18.–23.8.2014

Kuntoutuskeskus Petrea, Turku:
työikäisten kurssi

Sope 46, 5.-10.10.2014

Kuntoutus Peurunka, Laukaa:
yleiskurssi

Valinta

Valintatiimi, johon kuuluu asiantuntijalääkäri, käyttää mm. seuraavia kriteereitä: osteoporoosin vaikeusaste, sitoutuminen omahoitoon, riskitekijöiden määrä, hakemuksessa ilmaistu fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutuksen tarve sopeutumisprosessissa, aiempi kuntoutus sekä kotona asuminen.

Kurseille valituille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti viimeistään huhtikuun 16.päivään mennessä.

Hakemuslomake ja B1-lääkärintaus toimitetaan Luustoliittoon ma **24.3.2014** mennessä.

Postitusosoite:

Suomen Luustoliitto ry/
Sopeutumisvalmennus
Iso Roobertinkatu 10 B 14
00120 Helsinki

Lisätietoja ja tiedustelut:

toiminnanjohtaja Ansa Holm
puh. 050 303 8129 tai
toimisto@luustoliitto.fi

TULE KURSSILLE!

10 vuotta luustoterveyttä!

Luustolomalle Lautsiaan!

Tuettu loma Lautsian Lomakeskuksessa Hauholla

Miltä tuntuisi keskellä syksyn harmautta viettää ihanan rentouttava ja samalla aktiivinen lomaviikko mukavien ihmisten seurassa? Tämä kaikki on mahdollista vain 110 eurolla! Hinta sisältää täysihoidon sekä tietoa ja virkistystä sisältävän ohjelman.

Tule Osteo-lomalle Lautsiaan saamaan virkistystä, vertaistukea ja tietenkin lepoa. Päivittäin on ohjattua luustoliikuntaa ja monenlaista yhdessäoloa sekä luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyviä luentoja. Luennoitsijoina mm. professori **Seppo Kivinen** ja Luustoliiton asiantuntijat.

Osteo-loma on 13.–18.10.2014 (maanantai-lauantai) Lautsian Lomakeskuksessa Hauholla (Hämeenlinna), järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n ja Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry:n kanssa Raha-automaattiyhdistyksen taloudellisella tuella. Tämä perinteinen Osteo-lomaviikko on suunnattu kaikille osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville ja heidän puolisoilleen.

Lomalla on myös omaa aikaa, jolloin voi vain levätä tai hemmotella itseään monenlaisilla hoidoilla. Lautsian Lomakeskuksen hoidoista ja palveluista saa lisätietoja soittamalla Lautsiaan puh. (03) 647 0821 (arkisin 9–15). Lisätietoja Lautsiasta myös www.lautsia.fi.

Raha-automaattiyhdistys (RAY) tukee virkistyslomaa, joten omavastuuosuus 5 vrk täysihoidosta (aamiainen, lounas ja päivällinen) kahden hengen huoneessa on vain 110 €. Lomalle mahtuu yhteensä 30 henkilöä.

Lautsian Lomakeskus sijaitsee Lahti–Tampere-tien varrella (pikavuoropysäkki kohdalla). Hämeenlinnasta on arkisin linja-autoyhteys Lomakeskuksen pihaan muutaman kerran päivässä. Matkakulunsa jokainen maksaa itse, matkoista ei saa Kelakorvausta.

Hakulomakkeita saa osoitteesta www.hyvinvointilomat.fi tai puhelimitse Hyvinvointilomista puh. 010 830 3400 ma-pe klo 9–12 tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441 ma-pe klo 9–14.

Lähetä hakemuksesi 25.6.2014 mennessä Luustoliittoon, osoitteella Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki. Laita kuoreen merkintä Loma. Liitto toimittaa hakemukset edelleen Hyvinvointilomiin, joka tekee lopulliset päätökset.

Täytä lomatukihakemus huolellisesti, koska puutteellisesti täytetyt hakemuksia ei voida käsitellä. Merkitse hakemuksen kohtaan ”4.

Haettava loma” Osteo-loma Lautsias-
assa ja aika 13.–18.10.2014.

RAY:n tukemat lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Siksi on tärkeää täyttää kohta ”6. Perustelut” huolellisesti.

Kerro terveydellisinä perusteina, kuinka kauan olet sairastanut osteoporoosia tai osteopeniaa sekä muut mahdolliset sairautesi ja sosiaalisina perusteina mahdollinen yksinäisyys, perheongelmat, omaishoitajuus yms.

Huomioksi: RAY ei tue virkistyslomaa kahtena peräkkäisenä vuotena, joten jos olet ollut jollakin RAY:n tukemalla virkistyslomalla vuonna 2013, et ole oikeutettu vuoden 2014 aikana tuettuun lomaan.

*Tervetuloa lomalle
virkistymään!*



Lautsian Lomakeskus



Jäsenkortin esittämällä saat paljon alennuksia ja etuja. Katso seuraavasta valtakunnalliset ja paikkakunta-kohtaiset alennuksesi. Alennukset on ilmoitettu tavallisesti alennusprosentteina. Tavallisimmin jäsenalennus on voimassa vuoden 2015 helmikuuhun asti.

VALTAKUNNALLISET

- **Terveystalo.** Kaikki Luustoliiton jäsenet saavat 15 % alennuksen seuraavista palveluista:
 - luuntiheysmittaus, yksi kohde
 - luuntiheysmittaus, laaja
 - kalsiumtason mittaus S-Ca
 - D-vitamiinitason mittaus S-D-25

Lisäksi käyntikertaa kohti tulee poliklinikamaksu. Alennuksen saa näytämällä Luustoliiton jäsenyhdistyksen jäsenkorttia. Tarjous on voimassa seuraavilla paikkakunnilla Terveystalon osteoporoosiklinikoilla: Helsinki (Graniittitalo ja Orton kuvantaminen), Hyvinkää, Joensuu, Jyväskylä, Kemi, Kajaani, Kotka, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Mikkeli, Pori, Rovaniemi, Seinäjoki, Tampere ja Turku.

- **Etuja ja alennuksia** Luustoliiton jäsenkortilla kaikista **Instrumentarium**-myymälöistä kautta maan.

Paikkakunta-kohtaiset

ESPOO

- **Espoon Yrtti-Kippari** (Merenkuljanpolku 3, Lippulaivan takana), 10 % alennus kaikista tuotteista.

HALIKKO

- **Halikon Kukkapieste** (Vanha Turuntie 1), 10 % alennus norm.hintaisista tuotteista, ei adressit.
- **Terveyskauppa Life** (Prismantie 2) 10 % alennus ravintolisistä ym., ei koske kosmetiikkaa.

HAUKIPUTAA

- **Uusi Muoti Oy**, 10 % alennus.

HEINOLA

- Rekisteröity hieroja **Juha Kettula** (Virtakatu 9), jäsenalennus 10 % hieronnasta.
- **Heinolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy** (Savontie 7), jäsenalennus 10 % hoitopalveluista.
- **Fysito Ky Aalto** (Virtakatu 4), jäsenalennus 10 % kaikista hoidoista.

HELSINKI

- **Laatukoru Oy** (Pohjoisesplanadi 35), alennus 15–30 % kultakorut, alennus 15–20 % kellot.
- **Lääkärikeskus Aava** (Mannerheimintie 12 B, röntgenosasto) 10 % alennus DXA-mittausten voimassaolevista hinnoista.
- **Lääkärikeskus Mehiläinen** (Ympyrätalo, Osteoporoosiklinikka) 10 % alennus DXA-mittauksesta, joka sisältää röntgenhoitajan haastattelun, luuntiheysmittauksen ja laadukkaan osteoporoosilääkärin lausunnon.
- **HealthEx**, terveysliikuntapalveluiden tuottaja (Kauppakeskus Kamppi, 4 krs. Urho Kekkosen katu 1), -10 % alennus palvelusopimusten (6–36 kk) kk-hinnoista. Sekä heinä-elokuu-50 % kk hinnoista tai kampanjahinta jos se on edullisempi.
- **Terveyskauppa Plantara** (Mannerheimintie 5 B), 10 % alennus normaalihintaisista tuotteista.

HÄMEENLINNA

- **Naisten kuntosali Fitness Femme** (Raatihuoneenkatu 31, puh. 03 633 2900), Tiistaisin klo 11 naisten tunnin kuntopiiri + 15 min venyttelyt kerranmaksu 4,50 €; kuukausikorteista ja Kymppikorteista 9 € alennus normaalihintaisista tuotteista, jolloin eläkeläisen Kymppikortti maksaa 50 € ja eläkeläisen kuukausikortti (klo 15 asti) 40 €.
- **Tori-Apteekki** (Hallituskatu 18), Palvelee joka päivä 8–21. Tori-Apteekki tarjoaa rahanarvoisia etuja kanta-asiakkaille.

JOENSUU

- **Joensuun Uusi Apteekki** (Siltakatu 10), Luustoyhdistyksen jäsenkortilla sairaanhoitajakäynnistä ja luuntiheysmittauksesta 15 % alennus, verikoesta 10 % alennus, kalkkivalmisteista 10 % alennus; liittymällä kanta-asiakkaaksi jäsenet voivat saada tuntuvia alennuksia käsikauppatuotteista (ei lääkkeitä).

JYVÄSKYLÄ

- **Suomen Terveystalo** (Väinönkatu 9, Jyväskylä), alennukset 15 % DEXA-luuntiheysmittauksesta.

KEMI

- **Fysiokemi** (Valtakatu 21-23), Luuntiheysmittauksista 10 % alennus.

KEMPELE

- **Lady Marilyn** (Zeppelinintie 1), 10 % alennus.
- **Pohjan Some Oy** (Zeppelinintie 1), 10 % alennus.

KOKKOLA

- **Medirex**, kuntosali 10 % alennus.
- **Instrumentarium-liikkeet** (Kokkolan seudulla), normaalihintaiset Hyvän Olon Tuotteet 10 % alennuksella.
- **Käsityöliike Katariina**, normaalihintaisista langoista 10 %.
- **Kampaamo Pike** (Ristirannankatu 10), puh. 06 831 8376, alennus 10 % kaikista.
- **Unilabs Kokkolan Röntgen Oy**, Dexa-mittaus 10 % alennus.

KOUVOLA

- **Kello-kulta Suninen Oy** (Kouvolankatu 26), 15 % alennus, ei koske korjaustöitä.
- **Kouvolan Kemikali / Kosmetiikka Shop** (Kouvolankatu 24), yli 10 € maksavista tuotteista 25 % alennus.

KUOPIO

- **Itä-Suomen yliopiston Apteekki** (Puijonkatu 23), 10 % alennus muista tuotteista, ei lääkkeitä.
- **Puijonlaakson Lääkärikeskus** (Kiekotie 2), 10 % alennus luustotiheysmittauksista.
- **Kuopion Uusi Apteekki** (Kauppakatu 32, H-talo), 10 % alennus normaalihintaisia vapaakaupan tuotteista, ei kerrytä kanta-asiakaskertymää.
- **Untamon Urheilu** (Haapaniemenkatu 12), 10 % alennus.

LAPPEENRANTA

- **Loma- ja kokoushotelli Marjola** (Mikonsaarentie 15), normaalihintainen majoitusvuorokausi ja ruokailut 10 % mainituista hinnoista (alennus ei koske tupakka- eikä alkoholituotteita).
- **Urheilu-Koskimies Oy** (Ratakatu 37–39), urheilutekstiilit sekä -jalkineja -välineosastojen tuotteet, alennus on erikseen sovittavista/normaalihintaisista tuotteista 5–20 % ovh:sta.
- **Terveyskauppa Life** (Kauppakeskus Weera, Kauppakatu 39), 10 % alennus.
- **Fysio-Eskola Ky** (Valtakatu 38 b) Osteokimppajumppa 10 % alennus kauden hinnasta.
- **Lappeenrannan Hovisuutari Oy** (Brahenskapu 3), Tarvikkeet 10 % alennuksella (valmiit oheistuotteet).

• **Kultajousi Oy** (Kauppakatu 32), kaikki tuotteet 20 % alennuksella (ei koske kulta- ja kellosepän palveluita).

MIKKELI

• **Apteekki Stella** (Kauppakeskus Stella, Porrassalmenkatu 20), normaalihintaiset D-vitamiini- ja kalsiumvalmisteet (ei lääkkeelliset) alennus 10 %, Nutricia proteiinipitoiset lisäravintovalmisteet: neljän pullon ostajalle 10 % alennus.

• **Instrumentarium** (Porrassalmenkatu 25), alennus normaalihintaisista terveystuotteista 10 %, normaalihintaisista aurinkolaseista 15 %, normaalihintaisista kehyksistä ja linseistä 20 % ja optikon suorittamasta näöntarkastuksesta 15 € alennus.

• Ykkösmestarit Ay

(Graanin liikekeskus, Graanintie 1) liukuusteet 15 % alennus.

• Luontaistuote Päiväpaiste

(Mikonkatu 6), normaalihintaisista tuotteista alennus 10 %.

• **Savon Kukka** (Raatihuoneenkatu 12), alennus normaalihintaisista kukista 5 %.

• **Respecta Oy** (Yrittäjänkatu 30), selkä- ja raajatuet, liukuusteet ja lonkkahousut 5 % alennuksella.

• Kelloliike V.Pylvänäinen Oy

(Porrassalmenkatu 25), alennus 10–15 % ostoksesta riippuen.

OULU

• **Uusi Muoti Oy**, kolmessa Oulun myymälässä, 10 % alennus.

• Fulari Oy

(Kirkkokatu 19), 10 % alennus.

• **Pohjan Some Oy** (Pakkahuoneenkatu 10), 10 % alennus.

• Käsityöliike Somikki

(Kirkkokatu 29), 10 % alennus.

• **Oulun suutari ja avainpalvelu Ky** (Isokatu 37), 10 % alennus tarvikkeista ja myyntitavaroista.

• **Lady Marilyn** (Isokatu), 10 %.

• **Terveystalo**, luuntiheysmittauksista 15 % alennus.

PIEKSÄMÄKI

• **Kuntosali Kunnonkeskus Oy** (Kaa-kinmäenkatu 4), 10 kerran kuntosalikortin hinnasta jäsenalennus on 5 €.

• **Euro Kello ja Kulta Ky** (Häyrisentie 4), jäsenalennus 20 %, ei koske tarjoustuotteita, Nomination-, Spinning-tuotteita eikä työtä.

• **Pieksämäen tukituote ja apuväline** (Häyrisentie 2), jäsenalennus 10 % tuotteista.

• Kukka- ja Hautauspalvelu

M. Mölsä ky (Keskuskatu 21), jäsenalennus 10 %, leikkokukat ja ruukkukukat käteiskaupalla.

• Kampaamo-parturi Sabella

(Tallikatu 9), jäsenalennus 5 % työstä ja tuoteostoista.

PORI

• **Be-Master Ky** (BePop), 10 % alennus avaimet ja tarvikemyynti.

• **Lastenpuoti Tintti** (BePop), alennus 10 % ovh.

• **Life Pori** (Isolinnankatu 26 B), alennus 10 % ovh.

• **Life Prisma Länsi-Pori** (Eteläväylä 2), alennus 10 % ovh.

• **Rajala Pro Shop** (BePop), 10 % alennus kuvaustöistä.

• Terveysliikuntakeskus Seniori

Center (Isolinnankatu 22), Jäsenetuna kymppikortti hintaan 60 €. Muista tarjolla olevista kortteista on mahdollisuus neuvotella.

SALO

• **Intersport** (Vilhonkatu 14, Kauppakeskus Linjuri), 15 % alennus norm. hintaisista tuotteista.

• **Instrumentarium** (Turuntie 2), 15 % alennus norm.hintaisista tuotteista, kehykset, tukisukat, verenpaine- ja sokerimittari ym.

• Jalkahoitaja Tuula Tielinen,

hoidot asiakkaan kotona 35 €, puh. 044 0562250.

• **Kukkakauppa Kukkakimppu** (Helsingintie 5), 10 % alennus norm.hintaisista tuotteista, ei koske kukkavälityksiä eikä adresseja.

• **Salon Kukkakori** (Horninkatu 11) 20 % alennus norm.hintaisista tuotteista, ei koske kukkavälitysmaksuja eikä adresseja.

• **Käsityöliike Anjalin** (Annankatu 5), 10 % alennus norm.hintaisista tuotteista.

• **Salon Nappi** (Annankatu 5), 10 % alennus norm.hintaisista tuotteista.

• Suutari Pekka

(Hämeentie 16, Euromarket), 5–15 % alennus suutaripalveluista, avaimista ym.

• Terveyskauppa Vita Plaza

(Vilhonkatu 8), 10 % alennus hoidoista ja norm.hintaisista tuotteista, ei elintarvikkeista, ME-tuotteista eikä Dr. Hauschka-tuotteista.

SAVONLINNAN

• **Instrumentarium** (Olavinkatu 45), norm.hintaisista terveystuotteista alennus 10 %, normaalihintaisista aurinkolaseista 15 %, norm.hintaisista kehyksistä ja linseistä 20 % ja optikon suorittamasta näöntarkastuksesta 15 € alennus.

• **Life Savonlinna** (Olavinkatu 53), normaalihintaisista tuotteista alennus 10 %.

• **Savonlinnan Uusi Apteekki**, (Citymarket, Tulliportinkatu 10), alennukset käsikauppatuotteista: itsehoitovitaminiitit ja kalkkivalmisteet sekä liukuusteet kenkiin 10 % alennuksella.

• **Kukka Keikari** (Sokos kauppakeskus, Olavinkatu 57), normaalihintaisista kukista 5 % alennus.

TAMPERE

• Kulta- ja kellokauppa Harry

Wahlberg Oy (Kuninkaankatu 30), norm.hint. tuotteet 20 % alennus.

• **Pirkan Kello Ky** (Kuninkaankatu 19), norm.hintaiset tuotteet 15 % alennus.

• **Koskiröntgen** (Koskikeskus 4. krs, Hatanpäänvaltatie 1), ajanvaraukset puh 03 2506600, DXA-luuntiheysmittaus-15%.

• Suomen Terveystalo,

kuvantamisyksikkö (Rautatienk. 27), luuntiheysmittaus 10 % alennus.

VAAJAKOSKI

• Vaajakosken kuntohoito Ky

(Savonmäentie 15, puh. 014 263 460) Alennus 5 % fysioterapian omavastuuosuudesta.

VANTAA

• **Bio-Shop Ikinuori** (Kielotie 12–14), 10 % alennus kaikki tuotteet.



Etelä-Kymenlaakson Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Tuula Saarinen
puh. 050 347 9510
tuula.h.saarinen@hotmail.fi

Toimialue: Kotka, Pyhtää, Vehkalahti, Hamina, Virolahti, Miehikkälä

8.4. klo 18 Vastaisku vaivoille -luento Kotkan pääkirjastossa.

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Esterytalo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja: Eeva Tirkkonen, eeva.tirkkonen@suomi24.fi

Jäsenasiat: Sirkka Muurikka, sirkka.muurikka@luukku.com

Vertaistuen yhteyshenkilö: terveydenhoitaja Marit Salo
puh. koti 044 094 8162

Toimialue: Enonkoski, Heinävesi, Hirvensalmi, Joroinen, Juva, Kangasniemi, Kerimäki, Mikkeli, Mäntyharju, Pertunmaa, Pieksämäki, Punkaharju, Puumala, Rantasalmi, Ristiina, Savonlinna, Savonranta, Sulkava.

Sääntömääräinen yhdistyksen kevätkokous la 22.3 klo 13 Järjestötalo Neuvokkaassa, Tasakatu 4-6 Pieksämäellä. Aloitamme yleisötilaisuudella, jossa aiheena luustoliikunta. Aiheesta kertoo terveystieteiden maisteri, fysioterapeutti **Jenni Tuomela** Luustoliitosta. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. **Tervetuloa vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan.**

Mikkelin toimintaryhmä Osteoporukka

Yhdyshenkilö Marit Salo
puh. koti 044 094 8162

Osteoporukan kokoontumiset ovat joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 16.00–17.30 Seurakuntakeskuksen aulakahviossa, Savilahdenkatu 20.



Tulevat tapaamiset

- 4.3.** Vieraana **Marja Kurki**, Etelä-Savon Sotaorvot
- 1.4.** Vieraana Mikkelin terveyskeskuksen osteoporoosihoitaja **Terhi Väisänen**
- 6.5.** Ulkoilua kävelyretken merkeissä

Liikuntaa

Saimaan Syöpäyhdistyksen Mikkelin seudun osasto järjestää **kaikille avointa jumppaa** klo 16-17 Lyseon pienessä salissa, Porrassalmenkatu 30. Maksu 3 €/kerta.

6.3 ja 13.3. joogaa, ohjaajana työfysioterapeutti **Eeva Ojalehto**.

23.3, 27.3 ja 10.4. kuntojumppaa, ohjaajana fysioterapeutti **Leena Kämpä**.

Mikkelin Kuntopalvelussa, Savilahdenkatu 16 yhdistyksen jäsenillä mahdollisuus **kuntosaliharjoitteluun** omatoimisesti 4,80 €/kerta. Kuntosaliharjoittelua edeltää alkukartoitus ja kuntosalin käytön ohjaus sekä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadinta. Kartoituksen, ohjelman laadinnan ja ohjauksen kokonaishinta on 62 €.

Tapahtumista ilmoitetaan Kaupunki-lehdessä.

Pieksämäen toimintaryhmä

Vertaistuen yhteyshenkilö ja yhdyshenkilö Tuovi Tyrväinen
puh. 0400 570 416
tuovityrvainen@luukku.com

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai Neuvokkaassa (Tasakatu 7) klo 17.00 alkaen.

Liikuntaryhmä jatkaa torstaisin klo 15.00–16.00 Järjestötalon monitoimitilassa.

Tulevat tapaamiset

- 13.3.** Vieraana **Pertti Kumpulainen** Parkinson-kerhosta
- 10.4.** Ulkoilupäivä, ulkoilemme porukalla
- 23.5.** Kevätretki, paikka avoin.

Pieksämäki-lehden seurapalstalla ilmoitetaan tapahtumista.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö Eeva Tirkkonen,
puh. 040 720 2648
eeva.tirkkonen@suomi24.fi

Toimintaryhmän tapaamiset

joka kuukauden neljäs torstai järjestötalo Kolomosessa Pappilankatu 3, klo 17–19.

Tulevat tapaamiset

- 27.3.** Vieraana silmätautien erikoislääkäri **Anni Nikali**
- 24.4.** Vieraana fysioterapeutti **Sanna Karttunen**
- 22.5.** Vertaistuki-ilta

Uutta! Yhteinen **liikuntaryhmä** Saimaan Syöpäyhdistyksen Savonlinnan seudun osaston kanssa, joka toinen maanantai parittomilla viikoilla Gym42:ssa Pappilankatu 3, kolmas kerros.

Torstaisin klo 11.00–11.30 **ohjattua kevennettyä vesijumppaa** Savonlinnan kaupungin uimahallissa.

Saimaa-lehdessä ilmoitetaan tapahtumista.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

c/o Aho, Raatihuoneenkatu 20 A 15, 13100 Hämeenlinna

Puheenjohtaja ja jäsenasiat

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

Varapuheenjohtaja

Erja Liuko, puh. 050 5631 599
erja.liuko@gmail.com

Vertaistuki

R-L Aho, Vuokko Ahlberg
puh. 040 534 4984
Riitta Salo puh. 050 534 6275

Toimialue:

Kanta-Hämeen maakunta

Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen kevätkokous ke 12.3.2014 klo 17–19 Hämeenlinnan Kaupungin kirjasto, Musiikkisali (Linnankatu 2). Sääntömääräiset asiat (mm. vuoden 2013 toimintakertomus ja tilinpäätös). Kokousluento aiheesta ”Omaehtoinen terveyden edistäminen”, erikoislääkäri **Tiina Merivuori**. Kahvitarjoilu. **Sydämellisesti tervetuloa!** Hallitus.

Jäsenillat huhti-toukokuussa Kaurialassa. Raatihuoneenkadun Pysäkki sulkeutuu maaliskuussa, uudet tilat vanhaan kirjastoon kunnostettavassa Kumppanuustalossa valmistuvat syksyksi. Huhti- ja toukokuun jäsenillat pidetään Kaurialassa *Yhdessä Lähemäs* -hankkeen tiloissa (Turuntie 4–6).
9.4. klo 17–19 teemana ”Hyvinvointi”.
7.5. klo 17–19 perinteinen ”*Valmistaudutaan vastaanottamaan kesää apteekin avulla*”-teemailta

Yleisöluento toukokuussa Hämeenlinnassa

Aihe on ”Osteoporoosin uusi käypä hoito -suositus”, josta luennoi Luustoliiton hallituksen jäsen professori **Seppo Kivinen**. Aika ja paikka vahvistamatta. Seuraa KaupunkiUutisten järjestöpalstan ilmoituksia.

Vastaisku Vaivoille -luento Lopella to 27.3.

Yhdistyksemme on järjestelyvuorossa, paikkana Lopen valtuustosali. Fysioterapeutin luento klo 18–20 ja Kanta-Hämeessä toimivien Tule-yhdistysten näyttely aulassa klo 17–18.

Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä
puh. 044- 3111 215
luusto.keskisuomi@gmail.com

Puheenjohtaja

Mirja Venäläinen puh. 040-8245 010,
mirja.venalainen@elisanet.fi

Sihteeri

Sanna Sokero puh. 040-7293 120
sanna.sokero@hotmail.com

Puhelinpäivystys joka kuun ensimmäisenä torstaina klo 14–18 (ei heinäkuus-

sa). Muina aikoina voit jättää viestin vastaajaan. Viestit puretaan viikoittain.

Neuvontapuhelin osteoporoosineuvojalle keskiviikkoisin klo 11–12.30. puh. 0400 541 502 (ei 15.6.–15.8.)

Uusi hallitus vuonna 2014

Puheenjohtaja Mirja Venäläinen
Varapuheenjohtaja Kati Kumpunen
Sihteeri Sanna Sokero
Rahastonhoitaja/ jäsenrekisteri Mirja Kalima

Tiedottaja Päivi Mazzei

Jäsen Nina Mäenaho

Varajäsen Else Heikkilä

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous ke 9.4.2014 klo 17.30

Jyväskylän Kaupungin kirjastossa Vapaudenkatu 39–41, kahvila Novellin neuvottelutilassa. Esillä sääntömääräiset asiat ja nimenmuutos Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:ksi sääntömuutoksineen. Tervetuloa kuulemaan sekä keskustelemaan yhdistyksen toiminnasta ja ajan-kohtaisista asioista. Lisäksi tuoretta tietoa Luustopiirin asiasta. Kahvitarjoilu. **Tervetuloa.**

Hyvinvointia yhdessäolosta -ryhmä maanantaisin 10.3.–7.4. klo 12–13 Reumatoimistolla (Kilpisenkatu 18) ryhmätallassa. Ensimmäisellä kerralla käydään läpi hyvinvointiin vaikuttavia asioita. Seuraavien tapaamiskertojen sisällöt määräytyvät ryhmäläisten toiveiden mukaan. Vetäjänä th, osteoporoosineuvoja **Mirja Kalima**. Ilmoittautumiset puh. 0400 517 223. Mukaan mahtuu enintään 8 henkilöä. Ryhmä on ilmainen ilmoittautuneille. Tervetuloa mukaan.

Yleisötilaisuus

Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys ry viettää tänä keväänä 10-vuotistalvataan. Yhdistys juhlistaa merkkivuottaan järjestämällä luentotilaisuuden kevään aikana. Tilaisuuden järjestelyt ovat kesken, joten seuraa paikallislehden ilmoittelua.

Laula kanssain -vertaistukea laulellen

Reumayhdistys (Kilpisenkatu 18) kuu-kauden viimeinen torstai klo 13–15. Kokoonnumme kahvikupposen ääreen laulamaan tuttuja ja vieraampia lauluja. Kyseessä on hyvän mielen lauluryhmä. **Tervetuloa joukkoon!**

Kitarasäestys. Ajankohdat: www.jyvaskylanreumayhdistys.org/toiminta.php

To 27.3. klo 13–15 Kevättä odotellen kepeitä lauluja

To 24.4. klo 13–15 ”Niin pieni ihmis-sydän on, mutt’ avara ja pohjaton.”

Ti 20.5. klo 18 Reumayhdistyksen kevätkuuhla.

Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Aira Hirvikoski, puh. 050 331 0274
aira.hirvikoski@hotmail.com

Varapuheenjohtaja

Ulla Suhonen, Säveltäjätie 12,
67300 Kokkola, puh. 041 721 6011
ulla.suhonen43@gmail.com

Sihteeri

Raita Kattilakoski, puh. 050 530 9118
raita.kattilakoski@gmail.com

Taloudenhoitaja

Sirkka Wihlman, puh 040 7000 3255
sirwi@netti.fi.

Jäsenet

Raija-Liisa Palmi, puh. 040 829 0084
raiya.palmi@gmail.com
Olavi Ström, puh. 050 463 9235
olavi.strom@gmail.com

Varajäsenet

Eila Keskitalo, puh. 050 341 0606
eilasofia.keskitalo@gmail.com
Ulla Suhonen, puh. 041 721 6011
ulla.suhonen43@gmail.com

Jäsenvastaava

ja jäsenrekisterin hoitaja

Raita Kattilakoski, puh. 050 530 9118
raita.kattilakoski@gmail.com

Toiminnantarkastaja

Pirjo Keskitalo, puh. 050 463 1301
pirjo.keskit@hotmail.com

Vammaisjärjestön

Yhteistyöryhmän edustaja

Leena Kuusela
Tervakartanon toimisto
puh. 040 806 5102 ja 040 806 5103

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous ke 23.4.2014 klo 18

Kokkolassa, Tervakartanon Juttu-tuvalla. **Tervetuloa mukaan!**

Jäsenillat joka kuukauden 4. keski-viikko Tervakartanon Juttutuvalla klo 18.00 ellei toisin ole menolistalla ilmoitettu. **Tervetuloa mukaan!**

Kouvolanseudun Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Peter Lüthje
peter.luthje@pp.inet.fi
puh. 0400 753 464

Rahastonhoitaja

Anne Lindberg
anne10.lindberg@pp.inet.fi

Toimialue: Kouvola

Kevään jäsentapaamiset

keski- ja loppuviikoin klo 17–18 (26.2. ja 21.5.) Toimitila Veturissa, Kouvolassa (Kauppamiehenkatu 4, 2. krs, Pohjola-talo).

Kevätkokous ti 29.4. klo 17–18 toimitila Veturissa. Esityslistalla ovat sääntömääräiset asiat.

Liikuntaryhmä

perjantaisin (klo 11–12) 23.5.2014 asti toimitila Veturissa (ei 18.4). Liikuntaryhmä on tarkoitettu yhdistyksen jäsenille, naisille ja miehille. Vetäjinä toimivat vertaisohjaajat **Tuula Hyvönen** ja **Riitta Ala-Mäyry**. Osallistuminen on ilmaista.

Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Harri Sievänen, Tuohikorventie 29, 33340 Tampere, harri.seivanen@uta.fi

Yhdistyksen kevätkokous pidetään **ke 9.4.14 klo 16–18** Werstaan auditoriossa (Väinö Linnan aukio 8). Sääntömääräisten asioiden lisäksi kokouksessa käsitellään yhdistyksen nimenmuutos. Luento ajankohdasta aiheesta.

Kevään aikana on tarkoitus aloittaa jälleen säännölliset, kerran kuukaudessa pidettävät vertaistapaamiset Tampereella. Kunhan sopiva ajankohta ja paikka selviävät, niin niistä ilmoitetaan yhdistyksen nettisivulla ja Aamulehden yhdistyspalstalla.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Seinäjoen järjestötalolla ma 10.3.2014 klo 18 projektipäällikkö **Jenni Tuomela** Luustopiiri-hankkeesta tulee puhumaan meille tärkeästä luustoliikunnasta. Kahvitarjoilu. **Tervetuloa mukaan!**

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Isokatu 47, 90100 Oulu (Kumppanuuskeskus, 4 krs.), puh. 045 842 3370.

Puheenjohtaja

Jorma Heikkinen, puh. 0400 699 000, jormaensio.heikkinen@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Perttu Luomala, puh 040 587 5462
perttu.luomala@gmail.com

Sihteeri

Tuula Räikkönen, puh. 040 510 0886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava

Anja Määttä, puh. 0400-581427
anja.tuira@luukku.com

Kevään 2014 yleiskokous 9.4.2013 Hailong-ravintolassa Isokatu 8, klo 17–18. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Yhdistys tarjoaa osallistujille illallisen. Hallituksen kokous sitä ennen alkaen klo 16.

Aktiviteetteja

Suosittu **Aleksinkulman illat** jatkuvat entiseen tapaan aina kuukauden viimeisenä torstaina klo 18 alkaen. Illat ovat etupäässä vapaamuotoisia keskusteluja sovitun teeman ympärillä. Kahvia ja teetä pienen purttavan ohella tarjolla. Maaliskuussa paikalla on **Marttojen edustaja** kertomassa erityisruokavalioista.

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena ja entisessä paikassa Kontinkankaalla (Kajaanintie 48 C) torstaisin klo 13–14. Eläkeläiset voivat hankkia kaupungin kuntosalien/uimahallien käyttöön oikeuttavan seniorikortin koko vuodeksi hintaan 30 €.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu (Nahka-tehtaankatu 2) Mediterapian tiloissa maanantaisin klo 11.30–12.30. Maksu 15 € /kk. Suosittu, laadukas ja suosittelava ryhmä. Ota tarvittaessa yhteys liikuntavastaavaan.

Jäsenille suunnatut **lääkäripalvelut** puhelimitse jatkuvat. Soittakaa rohkeasti kysymyksenne /asianne keski- ja loppuviikoin klo 14.30–15.30 välisenä aikana puh 0400 699 000.

Yhdistys on vuokrannut **toimistotilan** Oulun Kumppanuuskeskuksesta yhdessä kahden muun potilasyhdistyksen kanssa. Omat jäsenemme voivat käydä paikalla keskustelemassa ja hakemassa materiaalia keski- ja loppuviikoin klo 12–14 tai sopimuksen mukaan muulloinkin.

Kevään osteoporoosiluento perinteisesti Pakkalan salissa 19.3.2014 klo 18–20. Luennoitsijat ilmoitetaan paikallislehdessä.

Linturetki Liminganlahdelle 10.5.

Lähtö toimiston edestä klo 9. Kiikarit ja omat eväät mukaan.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

c/o Marja-Leena Päivinen, Jyväkuja 3 C 9, 80140 Joensuu
luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja, taloudenhoitaja

Marja-Leena Päivinen
puh. 044 0968443

Varapuheenjohtaja

Helena Paavilainen
puh. 040 718 1285

Sihteeri, jäsenrekisterinhoitaja

Tuula Pirnes, puh. 040 5380168

Kevätkokous / jäsentapaaminen tiistaina 1.4. klo 17.30 Reumayhdistyksen toimitiloissa, Siltakatu 20 A 4.krs, Joensuu. Esillä yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu. **Tervetuloa!**

Jäsentapaamiset noin kerran kuukaudessa klo 17.30 ti 4.3., 1.4. kevätkokouksen yhteydessä, 6.5. ja 3.6. Paikka varmistuu myöhemmin ja siitä ilmoitetaan yhdistyksen kotisivuilla sekä sähköpostilla. Otamme jäseniltä vastaan ideoita kevät-/kesätapahtumista.

Naisten ilta vaateliike Donnassa (Torikatu 19, Joensuu) ma 10.3. klo 18-21. Donna tarjoaa pientä suolapalaa ja juotavaa. Osallistujille tarjouksia. Vietetään yhdessä mukava ilta! Ilmoittau-

tumiset ma 3.3. mennessä yhdistyksen sähköpostiin luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com tai tekstiviestillä/soittamalla 044 0968443. Huom! Ilmoita myös erikoisruokavaliosi.

Osallistutaan mahdollisuuksien mukaan **Joen Yö -tapahtumaan 29.8.**

Luentotilaisuuksista ilmoitetaan myöhemmin sähköpostilla ja kotisivuillamme. Seuraa myös ilmoitteluramme Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Pirjo Sikanen

Lehtolantie 31, 70870 Hiltulanlahti, puh. 050- 5362168

Puheenjohtaja Marjo Tuppurainen marjo.tuppurainen@kuh.fi

Jäsenasiat Pirjo Sikanen pirjo.sikanen@dnainternet.net

Toimialue: Iisalmi, Juankoski, Kaavi, Karttula, Kiuruvesi, Kuopio, Lapinlahti, Leppävirta, Maaninka, Nilsiä, Pielavesi, Rautavaara, Siilinjärvi, Sonkajärvi, Suonenjoki, Tervo, Tuusniemi, Varkaus, Varpaisjärvi, Vesanto, Vieremä.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry:n kevätkokous ke 16.4. 2014 klo 14–16 Suokadun palvelutalo (Suokatu 6, Kuopio). Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu. **Tervetuloa!**

Jäsenpalaverit maanantaisin kello 12.30–15.00 Suokadun palvelutalo (Suokatu 6) **10.3.** ja **5.5.**

Jäsenpalaverissa 10.3. Luustoliiton luustoneuvoja-projektipäällikkö **Pauliina Tamminen** ja Kuopion yliopistollisen sairaalan osteoporoosihoitaja **Tanja Jaakkola**. Pauliina Tamminen puhuu osteoporoosin omahoidosta ja liiton tarjoamista tämän hetkisistä hankkeista ja miten kehittää yhteistyötä yhdistyksen, KYS:n, avoterveydenhuollon ja liiton välillä.

Osteoporoosijumppa torstaisin kello 11.00- 12.00 Torikadun Terveys ja Liikunta (Torikatu 19). Ohjaaja fysioterapeutti **Nina Massa**. Maksu 3 €/tunti jäsenet, mukaan myös ei-jäseniä, maksu 5 €.

Kevätretki, paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin. Tiedustella voi huhtikuun lopulla Pirjo Sikaselta puh. 050 5362 168.

Jäsentapaamisista ilmoitetaan Savon Sanomat Muistio-palstalla.

Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Anna-Liisa Mäkiäho
Ruoriniemenkatu 16 B 25,
15140 Lahti
puh. (03)780 3160 tai 0400 846 607

Varapuheenjohtaja

Eija Lehtinen, Vesitorininkatu 18 A 4,
15150 Lahti, puh. 050 305 4839

Sihteeri (myös jäsenasiat, kuten liittymiset ja eroamiset), Sirpa Vehviläinen
Mariankatu 8 B 20a, 15110 Lahti,
puh. 050 309 8571

sirpa.vehvilainen@gmail.com

Tiedottaja

Eila Salonen
Repokatu 5, 15950 Lahti
puh. 03 7532 888 tai 0400 843 814

Taloudenhoitaja Tuija Lehtinen
Rykmentinkatu 10 as 13, 15700 Lahti,
puh. 040 730 8058,
tuikkulehtinen@gmail.com

Toimialue: Artjärvi, Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Hämeenkoski, Kärkölä, Lahti, Nastola, Orimattila, Padasjoki ja Sysmä.

Jäseniltapäivät keväällä 2014

25.3. klo 15–17. Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3. kerros. Ylilääkäri, professori (PHSOTey, TAY) **Marja Mikkelsson** luennoi aiheesta: ajankohtaisia osteoporoosista. Kahvitarjoilu.

29.4. klo 15–17. Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3. kerros. Naurujoo- gaohjaaja **Marja Balk** esittelee nauruterapiaa. Tule kokemaan naurun hyvää tekevää vaikutus. Kahvitarjoilu ja arpajaiset.

Liikunta keväällä 2014

Maanantaisin 5.5.saakka klo 12–13 mäkikatsomon kuntosalilla. Kevätkauden maksu on 35 € / jäsen.

Keskiviikkoisin 14.5.2014 saakka klo 16.15–17.15, Paavolan terveysaseman kuntosalilla, Kirkkokatu 10, Lahti. Kevätkauden maksu on 45 € / jäsen.

Torstaisin 15.5.saakka klo 17–18, Paavolan terveysaseman kuntosalilla, Kirk-

kokatu 10, Lahti. Kevätkauden maksu on 35 € / jäsen.

Perjantaisin 16.5.saakka klo 14.15–15.15.Paavolan terveysaseman kuntosalilla, Kirkkokatu 10, Lahti. Kevätkauden maksu on 35 € / jäsen.

Kaikissa ryhmissä on ohjaaja. Kertamaksu kaikissa ryhmissä on 4 euroa. Ensimmäinen kerta on ilmainen.

Kevätretki 13.5.2014

Koko päivän retki Hämeenlinnaan ja Iittalaan. Hinta 45 € ja ei-jäseniltä 50 €. Hinta sisältää opastetun kiertoajelun Hämeenlinnassa, lounasruokailun ja mahdolliset museokäynnit. Paluumatkalla poikkeamme Iittalan Lasimäkeen, jossa mahdollisuus ostoksiin. **Sitovat ilmoittautumiset 11.4. mennessä** Kaija Ahoselle p. 0440 110 999. Suoritus Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistyksen tilille FI 6256 1211 2043 1934, viitenumero 5005, 23.4. mennessä. Tervetuloa tutustumaan keväiseen Hämeenlinnaan. Lähtö klo 9 linja-autoaseman turistipysäkillä.

Muu toiminta

Terveyskioski ma 28.4. klo 10–12. Lahden kauppakeskus Trio pohjakerros. Osteoporoositukihenkilöitä paikalla.

Kevätkokous ti 22.4.2013 klo 14–17 Lahden Invakeskuksessa, Hämeenkatu 26 A 3.krs. Kokouksessa käsitellään yhdistyksemme sääntöjen kevätkokoukselle määräämät asiat. Lisäksi käsitellään sääntömuutosehdotusta, jonka mukaan siirryttäisiin yhden vuosikokouksen käytäntöön ja luovutettiin hallituksen varajäsenjärjestelmästä. Sääntöihin tulee lisäksi muutos hallituksen tehtävistä, kun Luustoliitto alkaa pitää keskitettyä jäsenrekisteriä ja hoitaa jäsenmaksujen perinnän. Kahvitarjoilu! **Tervetuloa.**

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki, puh. 09 278 8500
osteopkseutu@gmail.com

Luusto-infon puhelinajat: ti ja ke klo 10–15. Jos haluat tulla käymään toimistolla, pyydämme ystävällisesti soittamaan ja sopimaan aika toimistosuhteiden kanssa.

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoon käymällä osoitteessa www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/paakaupunkiseudunluustoyhdistys. Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille.

Yhdistyksen hallitus 2014

Puheenjohtaja

Hanna-Mari Kanervo

Varapuheenjohtaja

Tuija Räsänen

Jäsenet

Kaisu Streng

Marja-Liisa Mikola

Varajäsenet

Michaela Wilén

Charlotta Sandler

Jäsenillat Kampin palvelukeskuksen (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki) Kerhohuone Mude.

Ti 18.3 klo 17–19 Kysy lääkkeitä -klinikka. Kysymyksiin vastaamassa proviisori, farmasian tohtori **Charlotta Sandler**.

Ti 15.4 klo 17–19 Kysy liikunnasta. Fysioterapeutti **Tuuli Järvi**. Askarruttaako liikuntaharrastuksen aloittaminen? Kuinka liikkua turvallisesti ja terveellisesti. Etsimme yhdessä vastauksia kysymyksiin fysioterapeutin kanssa, tule keskustelemaan.

Lääkäri neuvonta

Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Varaa henkilökohtainen 20 min aika toimistosta. Hintaa jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Jäsenkortti mukaan. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

Ti 4.3 klo 16–18 reumatologi

Ville Bergroth

Ke 9.4 klo 16–18 LKT prof. naistentautien erikoislääkäri **Seppo Kivinen**

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry:n kevätkokous ti 9.4 klo 18

Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21, Helsinki), Kerhohuone Fade. Käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Tule mukaan vaikuttamaan yhdistyksen asioihin.

Yhdistys täyttää 10 vuotta. Tiistaina 9.4 kevätkokouksen jälkeen kakku- ja kahvitarjoilu.

Muut tapahtumat

Kesäretki Porvooseen

m/s J.L. Runebergin kyydissä

Yhdistyksen kesäretki suuntaa tänä vuonna Porvooseen. Lähtö ke 4.6 klo 10 Helsingin Linnanlaiturilta. Menomatalla klo 11.30–12.30 lounaaksi laivan lohikeittoa (sis. hintaan). Saavumme Porvoon matkustajasatamaan klo 13.20. Vapaata aikaa tutustua Porvooseen. Paluulähtö Porvoosta klo 16. Helsingissä olemme klo 19.25. Hintaa jäsenille 34 € ja ei-jäsenille 43 €.

Sitovat ilmoittautumiset 29.4. mennessä toimistoon. Kerro samalla mahdolliset erityisruokavaliot.

Liikuntakevät 2014

Kevään liikuntaryhmät ovat alkaneet. Kysy vapaita paikkoja toimistosta puh. 09 278 8500

Hangon paikallisosasto Hangö Lokalavdelning

Toimialue: Hanko ja Raasepori
Hangö och Raseborg

Vetoryhmä

Ulla Laakkonen

puh. 040 548 4114

ullalaakkonen@luukku.com

Airi Lasanen

puh. 050 400 2575

airimaria@gmail.com

Toini Sandin, puh. 050 373 4349

Riitta Forsström-Pärnänen

puh. 040 752 4851

riitta.forsstrom-p@pp.inet.fi

Vetoryhmän varajäsenet

Marlen Näsänen, puh. 0400 478 019

Carita Vahtera, puh. 045 632 5629

carita.vahtera@gmail.com

Paula Huttunen, puh. 050 309 3445

paulasiskoh@gmail.com

Vastaamme mielellämme kysymyksiisi. Vi svarar gärna på dina frågor.

Jäsenten kevättapaaminen ja yhteinen lounas la. 8.3. klo 13, Roxx Café, Itäsatama. Keskustellaan kevätrekettä ja muista tulevista tapahtumista.

Tervetuloa!

Medlemsträff med gemensam lunch lö8.3.2014, kl13, Roxx Café, Östrahamn. Vi talar om vårutfärden och andra kommande evenemang. **Välkommen!**

Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Riitta Glödästa, Pellervonkatu 13,
53500 Lappeenranta.

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, puh. 040 514 4077,
hille@luukku.com

Toimialue: Joutseno, Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Savitaipale, Taipalsaaari ja Ylämaa.

Osteoporoosineuvontaa: Osteoporoosiohjaaja **Pirjo Hulkkonen** puh. 044 7915325 ma klo 9.30–15.30.

Liikuntaryhmät Joutseno

Vesijumppa maanantaisin klo 12–13
Palvelutalo Kangasvuokossa. Hintaa jäsenille 6,50 € /kerta, ei-jäsenille 7,50 € /kerta.

Tiedustelut puh. 040 727 0652/
Palvelutalo Kangasvuokko.

Liikuntaryhmät Lappeenranta

Tasapainokurssi Lappeenrannan Urheilutalolla maanantaisin klo 13–14.

Vesijumppa tiistaisin klo 10–11
Palvelukeskussäätion allasosastolla (Kaupakatu 58–60, LPR). Jäsenet 5 €/kerta, ei-jäsenet 6,30 €/kerta.

Kuntosali Kahilanniemessä keskiviikkoisin klo 11.30–12.30.

Kuntosali Lappeenrannan Urheilutalolla perjantaisin klo 9.00–10.30.

Kuntosali Lappeenrannan urheilutalolla perjantaisin klo 9.00–10.30.

Kuntosali Lauritsalassa Lauran kamarissa (Hallituskatu 17–19) maanantaisin klo 11.30–13.00.

Ohjattu kierto harjoittelu Urheilutalon kuntosalissa joka kuukauden 1. perjantai klo 9.30–10.30.

Hinnat: kuntosalit ja tasapainokurssi jäseniltä 3€/kerta, ei-jäseniltä 4€/kerta. **Tiedustelut ja lisätieto:** puh. 040 861 3191, www.osteosaimaa.fi

Muu toiminta

Neulekahvila keskiviikkoisin klo 14–16, Lauritsalan Asukastila, Hallituskatu 31

Talvitapahtuma Marjolassa su 23.3. klo 11–14. Ohjelmassa ulkoilua, pilkkikisat.

Kevätkokous to 3.4.14 klo 18

Perillistenkatu 3.

Lappeenrannan kaupunginteatterissa **Tohvelisankarin rouva** -esitys la 5.4.14 klo 13.

Luustoliiton käynnistämisen ja tukeman **Luustopiiri -hankkeen** valmistelut on aloitettu ja ensimmäiset tapaamiset järjestään maaliskuussa. Asiasta tiedotetaan lisää valmistelun edetessä.

Suunnitteilla Savitaipaleelle **luentotilaisuus** ja sen yhteyteen myös muuta ohjelmaa.

Kesätapahtuma Loma- ja kokoushotelli Marjolassa 26.–28.6. Tapahtuma on avoin kaikille kiinnostuneille, ohjelmassa mm. risteily Saimaan kanavalle, tutustuminen LPR:n Linnoituksen kaupunginosaan, hemmotteluhoitoja, kesäistä mukavaa yhdessäoloa, saunomista uimista ym.

Lisätieto: Anneli Latto puh. 045 124 1540 ja Riitta Glödstaf riitta.glodstaf@pp.inet.fi

Ilmoittautumiset suoraan Marjolaan toukokuun loppuun mennessä puh. 05 45 24160. Lisätieto: www.marjola.com.

Seuraa ilmoittelua Vartti-lehdessä ja osoitteessa www.osteosaimaa.fi.

Salon Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry, Helsingintie 6, 24100 Salo

Puheenjohtaja/liikunta

Aino Männikkö puh. 0400 531 268, 02 7360 068 mannikka@gmail.com

Jäsenasiat/retket

Heloisa Hongisto puh. 040 7187241 heloisa@seutuposti.fi

Sihteeri

Ulla Salokoski puh. 041 4418027 ulla.salokoski@salo.salonseutu.fi

Rahastonhoitaja

Sirpa Saarikoski puh. 040 837 9695 saarikoskisirpa@gmail.com

Vertaistukihenkilöt: Aino, Heloisa, Sirpa yhteystiedot yllä, Riitta Niinistö p. 040 5559417 riitta.niinisto@gmail.com, Kristiina Reiman puh. 044 2119762 kitti.reiman@hotmail.com ja Kimmo Tolonen puh. 0400 245365 kimmo.tolonen@smail.fi

Luustopiiriryhmä on aloittanut 23.1. Ryhmässä on 10 diagnoosin saanutta jäsentä ja vertaistukihenkilöt. Ryhmälle on tehty ohjelma, joka kestää 20.3. asti. Koulutukseen kuuluvat yleisöluennot ovat 3.4. ja 3.5. Luustoliiton projektipäällikkö **Jenni Tuomelalta** lisätietoja puh. 050 378 4058 jenni.tuomela@luustoliitto.fi.

6.3. klo 16 vertaistukiryhmä. Ota tutkimustuloksesi mukaan. Luustopiiritöiminnasta tietoa. Teattereihin ja 10-vuotisjuhlaan ilmoittautumista. Klo 17 kevätkokous.

3.4. klo 16 vertaistukiryhmä. Syyskauden ohjelma, luustopiiriryhmiin ilmoittautuminen. Klo 17 keliakialuento, Keliakialiiton Lounais-Suomen aluevastaava **Miska Keskinen**.

19.3. teatteriretki Turkuun, Linnateatterissa näytelmä Poika klo 19. Lähtö Salon torilta klo 17.30, Halikon kautta. Lippu, kahvi + kuljetus 35 €/jäsenelle, muille 40 €. Ilmoittautuminen 28.2. mennessä Heloisalle ja maksu tilille FI92 4715 2020 0045 56.

15.3. klo 19 Teatteri Provinsissa Salorankatu 5-7 Linnateatterin vierailunäytös Mitä sais olla. Lippu 25 €, kysy Heloisalta lippuja!

3.5. klo 10 – 13 yleisötilaisuus Kaupakeskus Plaza 2. krs Luustotietoa ja liikuntaa.

Muut luennot alueellamme

13.3. klo 13 Eläkeliiton Tarvasjoen yhdistyksen jäsentilaisuudessa Hyvinvointikeskus Peltotie 2. **Aino Männikkö** ja vertaistukihenkilöt aiheesta omahoitoon tukea koulutuksesta.

Vastaisku vaivoille -luennot Nummi-Pusulän lukossa **27.3. klo 18** ja Koski TI Nuortentuvalla **24.4. klo 18**.

13.5. retki Mathidedaliin, jossa kävelyä sauvoin tai ilman sekä pihapelejä ja lounas. Kuljetusaikataulu ilmoitetaan myöhemmin. Hintaa noin 15 €. Maksetaan matkalla.

Liikunta

Vesijumppat Salon uimahallin terapiaaltaassa ma klo 12 ja ke klo 14.05 jatkuvat 7.5. asti. Normaali uimahallimaksu kassalle ja kauden lopussa 1 €/kerta jäsen, muut 2 €/kerta tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajalle.

Vaskion jumppa ti klo 10–11 Op:n koulustila Kauppatie 15 jatkuu 29.4. asti.

Ei ikärajoitusta! Maksuton jäsenille, muut 1 €/kerta tilille tai ohjaajalle.

Ikäkeskus Majakassa curlingpeli ma klo 10–11, ohjaus vuoroviikoin meidän yhdistyksen jäsenten ja Halikon Eläkkeensaajien kanssa. Maksuton ryhmä. Kuntosaliopastusta tilanteen mukaan ja tietoa Majakan toiminnasta. Tutustu myös Ikäkeskus Reimarin toimintaan!

Uusia ohjaajia tarvitaan ja koulutukseen voi hakeutua jo tänä vuonna.

Salon liikuntatoimen kanssa yhteistyössä sovittujen liikuntaryhmien ohjaajina on useita yhdistyksen jäseniä. Kts. *Pirteyttä Päiviin*-esite!

SYTY

Hyvinvointipysäkki ti ja to klo 13–17, jolloin opiskelijat tekevät maksuttomia terveystestejä. Aikaa ei tarvitse varata etukäteen. Erilaista harrastustoimintaa tarjolla, esim. musta kuula -peli, yhteislauluryhmä ym.

Ruususet-askarteluryhmä sydänyhdistyksen kanssa sovittuina torstai-päivinä klo 14–16. Tied. **Ulla Sagulin-Lehtinen** p.050 5470242.

ATK-koulutusta, myös henkilökohtaista ohjausta voit kysyä **Lauri Kivelältä** p. 040 1794028 lauri.kivela@salonsyty.fi Oma kone mukaan!

Salon Luustoyhdistys ry:n kevätkokous 6.3.2014 SYTY ry:n tiloissa (Helsingintie 6, Salo), Sääntömääräiset asiat. **Tervetuloa!**

Satakunnan Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Iris Kurikka, puh. 050 3891 683 iris.kurikka@pp.inet.fi

Varsinaiset jäsenet

Pirjo Viitanen, **varapuheenjohtaja**

Kaurapellontie 7, 28610 Pori puh. 050 5338 184

p.a.viitanen@dnainternet.net

Marja Markkula, **rahastonhoitaja**

Eteläpuisto 11 B 46, 28100 Pori puh. 050 5337 689

marja.markku@gmail.com

Maija-Leena Nuutinen

Uusikoivontontie 3, 28130 Pori

puh. 050 5981 539

leena.nuutinen@suomi24.fi

Eila Perttula
Ritariperhontie 23, 28200 Pori
puh. 050 9131 645
eila.perttula@dnainternet.net
Kristiina Osara, **sihteeri**
Penttiläntie 9, 32800 Kokemäki
puh. 040 5438 920
kristiina.osara@yahoo.com

Varajäsenet

Hilkka Järvelä,
Tilsantie 6 as 3, 28220 Pori
puh. 050 5730 814
hilkka.jarvela8@gmail.com
Anne Laine
Hillervontie 12 D 78, 28360 Pori
puh. 044 9584 932

Tulevaa toimintaa kevätkaudella

To 13.3. klo 17 jäsentapaaminen Porin Lääkäritalo Oy:n luentosalilla, Itsenäisyydenkatu 33. Lääket. lis. **Juhani Nirhamon** luento ”*Osteoporoosi kirurgin näkökulmasta*”. Kahvi/teetarjoilu.

Satakunnan Osteoporoosiyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään to 10.4. klo 17

Jytyn tiloissa, Eteläpuisto 9 E. Tervetuloa mukaan vaikuttamaan yhteisiin asioihin. Kahvi/teetarjoilu. Kokouksessa sääntömääräiset asiat ja sääntömuutosasiat, jotka liittyvät yhdistyksen nimenmuutokseen. **Kokouksen jälkeen lääkiluento.** Arpajaiset.

To 15.5. klo 17 ”*Luontoilta Hevosluodossa*”. Kokoonnumme Porin Kirjurinluodossa sijaitsevaan Hevosluotoon ja teemme kierroksen Luodon Siirtolapuutarha-alueella. Oppaanamme on radiopuutarhuri **Liisa Inkovaara**. Hänelle voi tehdä puutarhaan liittyviä kysymyksiä. Kahvi/teetarjoilu.

Liikunta

Kuntosali Porin Urheilutalon kuntosalilla, Kuninkaanhaanaukio 6, tiistaisin klo 15.00–16.00. Ohjaajana fysioterapeutti **Pasi Tauriainen**. Kevätkauden 2014 kuntosalivuorot 29.4.2014 saakka. **Tervetuloa mukaan!**

Ohjattu vesijumppa TULES-ryhmässä Porin uimahallin monitoimialtaassa keskiviikkoisin klo 15.00–15.45. Ryhmä on tarkoitettu tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville. Uimahallissa on myös muita ohjattuja ryhmiä. Mukaan uima-asu, pyyhe, mielellään päähine,

peseytymistarvikkeet ja pefletti saunaa varten.

Liikuntaviihko lenkkeilijöitä varten on Kirjurinluodon kuntolenkin varrelle ja vuoden ahkerin kuntoilija palkitaan.

Lisätietoa muusta liikunnasta:

pj, liikuntavastaava Iris Kurikka
puh. 050 3891 683
iris.kurikka@pp.inet.fi.

Ilmoitamme yhdistyksen jäsenilloista Satakunnan Kansan Menot/tänään palstalla tapahtumapäivänä ja yhdistyksen kotisivut www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset pidetään ajan tasalla.

Suomen Luustoasiantuntijat ry

Puheenjohtaja

Anne Lindberg, Kouvola
anne10.lindberg@pp.inet.fi
puh. 040 738 2117

Sihteeri

Heli Latva-Nikkola, Seinäjoki
heli.latva-nikkola@epshp.fi

Toimialue: koko Suomi

Suomen Luustoasiantuntijat ry on terveydenhuollon ammattilaisten perustama luuston hyvinvoinnista huolehtivien ammattilaisten yhdistys, jonka tarkoituksena on:

- osaamisen varmistaminen ja koulutuksen kehittäminen
- ajankohtaisen tiedon ja osaamisen jakaminen
- tutkimuksen ja kehittämisen tukeminen sekä
- koulutuksen ja vertaistuen järjestäminen

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Sihteeri

Helena Rosvall (jäsenyysasiat ja Osteouutisten tilaukset)
puh. 040 842 5095
suomen.osteoporoosiyhdistys@gmail.com

Puheenjohtaja

Olli Simonen, puh. 044 308 0306
olli.simonen@fimnet.fi

Toimialue: muu Suomi

Kotisivut: www.luustoliitto.fi/SuomenOsteoporoosiyhdistys.

Opinto- ja virkistyspäivät 17–18.6. Heinolassa kylpylähotelli Kumpelissa. Päivien teemana oma hoito. Päivillä tutustutaan luustoa ja lihaksistoa tervehdyttävään liikuntaan, lasketaan henkilökohtainen murtumariski ja kuullaan keinoista sen pienentämiseksi, lasketaan oma kalsiumin ja D-vitamiinin tarve, käsitellään ikääntymiseen liittyvää raihnaistumista ja sen ehkäisyä, perehdytään uuden *Käypä hoito* -suosituksen saloihin ja uusiin luulääkehoitoihin. Virkistymisosiossa käydään Heinolan kesäteatterissa katsomassa komediaa ”*Ilmaista rahaa*”, hemmotellaan itseämme hotellin kylpylässä tai tutustutaan Heinolan nähtävyyksiin ja nautitaan yhteisestä päivällisestä ja yhdessäolosta.

Osallistumismaksu on 190 €/ 2 hh ja 40 € enemmän/1hh. Maksu kattaa majoituksen, täysihoidon, kylpylän käytön ja teatteriesityksen eli kaiken. Tervetuloa oppimaan ja hemmottelemaan ja tapaamaan tuttuja ja tuntemattomia Heinolaan!

Osteouutiset

8 kertaa vuodessa sähköisesti ilmestyvä uusinta osteoporoosia ja muuta terveyttä koskevaa tutkimustietoa sisältävä jäsenille tarkoitettu tietopaketti. **Sähköisen uutiskirjeen tilaus:** ilmoita sähköpostiosoitteesi sihteerille. **Paperiversion tilaus:** maksa 8 € yhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94 (postikulujen kattamiseen). Jos et ole yhdistyksen jäsen, voit tilata Osteouutiset sähköpostiisi maksamalla 8 € em. tilille ja ilmoittamalla maksumääräyksessä sähköpostiosoitteesi.

Yleisöluento ti 4.3. klo 17 Järvenpää (Puistotie 8): Hyvä terveys eläkkeellä, erikoislääkäri **Olli Simonen**.

Lääkärin puhelinneuvonta

Vain Suomen Osteoporoosiyhdistyksen jäsenille tarkoitettu **erikoislääkärin puhelinneuvonta** ma klo 14–15 puh. 044 308 0306. Soittaja maksaa palvelusta normaalin puhelinmaksun omalle teleoperaattorilleen.

Heinolan paikallisosasto

Heinolassa Tuttavantuulla kokoontuu joka kuukauden viimeisenä ke klo 18 Nivelpiiri, johon myös osteoporoosikuntoutujia on toivottu mukaan.

Turun Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Turun TULE-Tietokeskus
Yliopistonkatu 19 20100 Turku

Puheenjohtaja

Ritva Mäkelä-Lammi
puh. 040 5373508
ritva.makela-lammi@pp.inet.fi

Sihteeri, nettisivujen ylläpito

Sisko Pesonen, puh. 050 40 81136
sisko.pesonen@gmail.com

Toimialue: Turku ympäristökuntineen.

Jäsenillat pidetään TULE-tietokeskuk-
sen tiloissa, Yliopistonkatu 19 (Mehi-
läisen talon kauppakäytävä).

Yhdistyksen edustaja on tavattavissa
keskusteluja varten TULE-tietokeskuk-
sessa joka kuukauden viimeisenä kes-
kiviikkona klo 12–18.

19.3. luentotilaisuus klo 18: Sisätau-
tien erikoislääkäri LT **Marja Lehtinen-
Veromaa** estelmöi osteoporoosiin
liittyvästä aiheesta Turun Ortodoksi-
sen Seurakunnan juhlasalissa. Käynti
TULE-tietokeskuksen kautta.

16.4. Kakkukahvit ja kevätkokous.

Yhdistyksen kymmenvuotista tai-
valta juhlistetaan kakkukahveilla
TULE-tietokeskuksessa klo 15–18.

Tämän jälkeen yhdistyksen kevät- kokous.

20.5 Kevätretki Uuteenkaupunkiin.

Ohjelmassa mm. teatteriesitys ”Mika
Waltari: Yövieras”. Retkestä tarkemmin
jäsenkirjeessä ja os. [www.luustoliitto.
fi/jäsenyhdistykset/turun-seudun-osteoporoosiyhdistys](http://www.luustoliitto.fi/jäsenyhdistykset/turun-seudun-osteoporoosiyhdistys). Seuraa ilmoittelua
Turun Sanomien Menovinkit-palstalla
maanantaisin, TULE-tietokeskuksen
tapahtumia osoitteessa [www.turun-
tuletietokeskus.fi](http://www.turun-tuletietokeskus.fi) sekä Luustoliiton jä-
senyhdistysten sivua.



Uudenkaupungin Aittarantaa.
Kuva Krista Jännäri

Lukijakilpailu

Miltä Luustotieto-lehden sivuilta löydät seuraavat lauseet?

1. Sen sijaan nykytiedon valossa puhdistettu kaura on turvallista ja sopii useimmille keliakikoille.
2. Kannattaa muistaa, että luusto uusiutuu 10 vuodessa. Omilla valinnoilla on siis jatkossakin merkitystä.
3. On hyvä tietää, että säännöllisellä, nousujohteisella ja yksilöllisellä liikuntaharjoittelulla pystyy parantamaan toimintakykyä myös iäkkäänä.
4. Silloin kun luuston kunto on heikentynyt, on siis erityisen tärkeää pyrkiä minimoimaan kaatumisen mahdollisuus turvallisen liikunnan avulla.
5. Rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita tulee juoda päivittäin noin puoli litraa, ja muutenkin ruokavaliota on hyvä täydentää vähärasvaisilla maitotaloustuotteilla sekä kalsiumin että proteiinin saantia ajatellen.
6. Eteläisen Viron kumpuilevissa maisemissa Otepäässä, aivan luonnonkauniin järven rannassa sijaitseva 1400-luvun kartanomiljöö on entisöity nykyaikaiseksi lomakeskukseksi Puhajärve hotelliksi.

Lähetä vastauksesi eli sivujen numerot, joilta edellä olevat lauseet löytyvät, nimesi ja osoitteesi kera 11.4.2014 mennessä joko sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi tai perinteisellä postilla osoitteella Luustoliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki.

Totuttuun tapaan kilpailun voittajat arvotaan oikein vastanneiden keskuudesta. **Luvassa on jälleen kerran mukavia palkintoja!**

Jouluisen Luustotieto-lehden lukijakilpailu

Lehden joulunumeron lukijakilpailuna oli ristisanatehtävä. Tehtävän vastaukseksi pystysarakkeeseen tulivat sanat Iloista Joulua.

Kilpailu yllätti toimituksen jälleen kerran poikkeuksellisen suurella suosiolla: toimitukseen tulvi runsain mitoin mukavia jouluntoivotuksia ja samalla myös lukijapalautetta sekä kauniina kortteina että mukavina sähköposteina. Niistä suuri kiitos kaikille kilpailuun osallistuneille.

Kaikkien oikein vastanneiden kesken arvottiin kilpailun voittajat: **Aira Hirvikoski** (Kälviä) ja **Liisa Strandén** (Rääkkylä) voittivat suosittun Rap-mummo Eila Nevanrannan CD-levyn Skolioosi, heijastimen sekä purkin D-vitamiinia ja **Päivi Vuori** (Heinola) voitti keväisen tee-servietti-setin, heijastimen ja purkin D-vitamiinia. **Onnea voittajille!**

Luut laineille!

Luustoliiton juhluvuoden Luut laineille -risteily Otepäähän, Viroon. Tule mukavaan seuraan 2 -5. huhtikuuta!

Eteläisen Viron kumpuilevissa maisemissa Otepäässä, aivan luonnonkauniin järven rannassa sijaitseva 1400-luvun kartanomiljö on entisoity nykyaikaiseksi lomakeskukseksi Pühajarve hotelliksi. Kylpylä on kuin luotu itsensä hemmotteluun rauhallisessa ja kiireettömässä ilmapiirissä, jossa on ripaus menneen maailman loistoa.

Kylpylä tarjoaa sekä perinteisiä kuntouttavia että hyvän olon hoitoja. Kylpylästä löytyy uima- ja poreallas ja kaksi erilaista saunaa. Hotellin yhteydessä on mm. keilasali, kuntosali, infrapunasauna ja solarium.

Kyseessä on liiton oma ryhmämatka, johon sisältyvät edestakaiset matkat Tallink SuperStarilla Helsinki-Tallinna ja Luustoliiton tilausbussilla Tallinnasta Otepään Pühajarve hotelliin ja takaisin (230 km), yöpyminen 2 hengen huoneissa (3 yötä ja aamiaiset), puolihoito ohjelman mukaan, kylpy- ja saunaosaston vapaa käyttö sekä luustoterveyteen liittyvä liiton oma **Luut laineilla -seminaari! Luvassa on hyvää seuraa, luustoasiantuntemusta ja rentoutusta.** Matkan hinta on vain **210 €/henkilö + 12 €/lasku.**

Matkalle lähtö on **ke 2.4. klo 9.45**, jolloin kokoonnutaan Helsingin Länsisatamaan. Paluulaiva on Helsingissä **la 5.4. klo 15.30**.

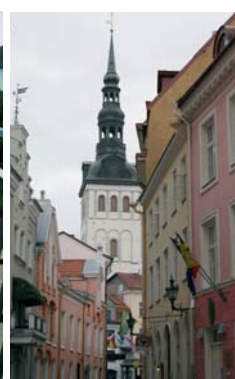
Lisähintaan: yhden hengen huone 70 €, laivalla aamiainen mennessä 10 € ja buffet-lounas tullessa 20 € sekä 5 tunnin opastettu retki Tarttoon 17 € (retkimahdollisuus perjantaina). Lisäksi kylpylähotellissa on tarjolla monenlaisia hoitopaketteja, joista lähtijät saavat lisätietoja varausmaksun yhteydessä!

Ilmoittautuminen: Ensisijaisesti sähköpostilla tuula.toura@matka-veikka.fi (puh. 020 120 4083 / Tuula Toura) **28. helmikuuta mennessä**. Huom! Paikkoja rajoitetusti! **Varausmaksu 50 €** laskua vastaan 7 pv varauksesta, loppusumman eräpäivä on kuukautta ennen lähtöä. Ilmoita sähköpostiviestissä matkamme nimi "Luut laineilla" sekä lähtijän nimi, syntymäaika (pvm. kk. vuosi), osoite ja puhelinnumero sekä mahdollinen TallinkSilja-klubikortin numero, toiveet huonekaverista ja mikäli haluat laivalla mennessä aamiaisen, paluumatkalla buffetlounaan tai osallistua Tartton-retkeen. Huom. tarvitset matkalle voimassa olevan passin tai virallisen henkilötodistuksen.

Nyt laitetaan yhdessä luut laineille!

matkaveikka

10 vuotta luustoterveytyötä!



Luustoliitto

Seuraava Luustotieto ilmestyy toukokuussa