

”On tärkeää, että myös miehet tulevat mukaan yhdistyksen toimintaan.”

Kokkolalainen **Olavi Ström** valittiin syksyn liittokokouksessa Luustoliiton hallituksen varajäseneksi vuodelle 2015 yhtenä niin sanottuna kuntoutujaedustajana. Hallituksen ensimmäinen kokous oli heti tammikuun alussa Helsingissä. Tapaan Olavin kokouspaikaksi valitun hotellin aula, jonne hän on tullut monen tunnin junamatkan jälkeen odottelemaan hallituksen kokouksen alkua. Päästetään Olavi kertomaan oma tarinansa.

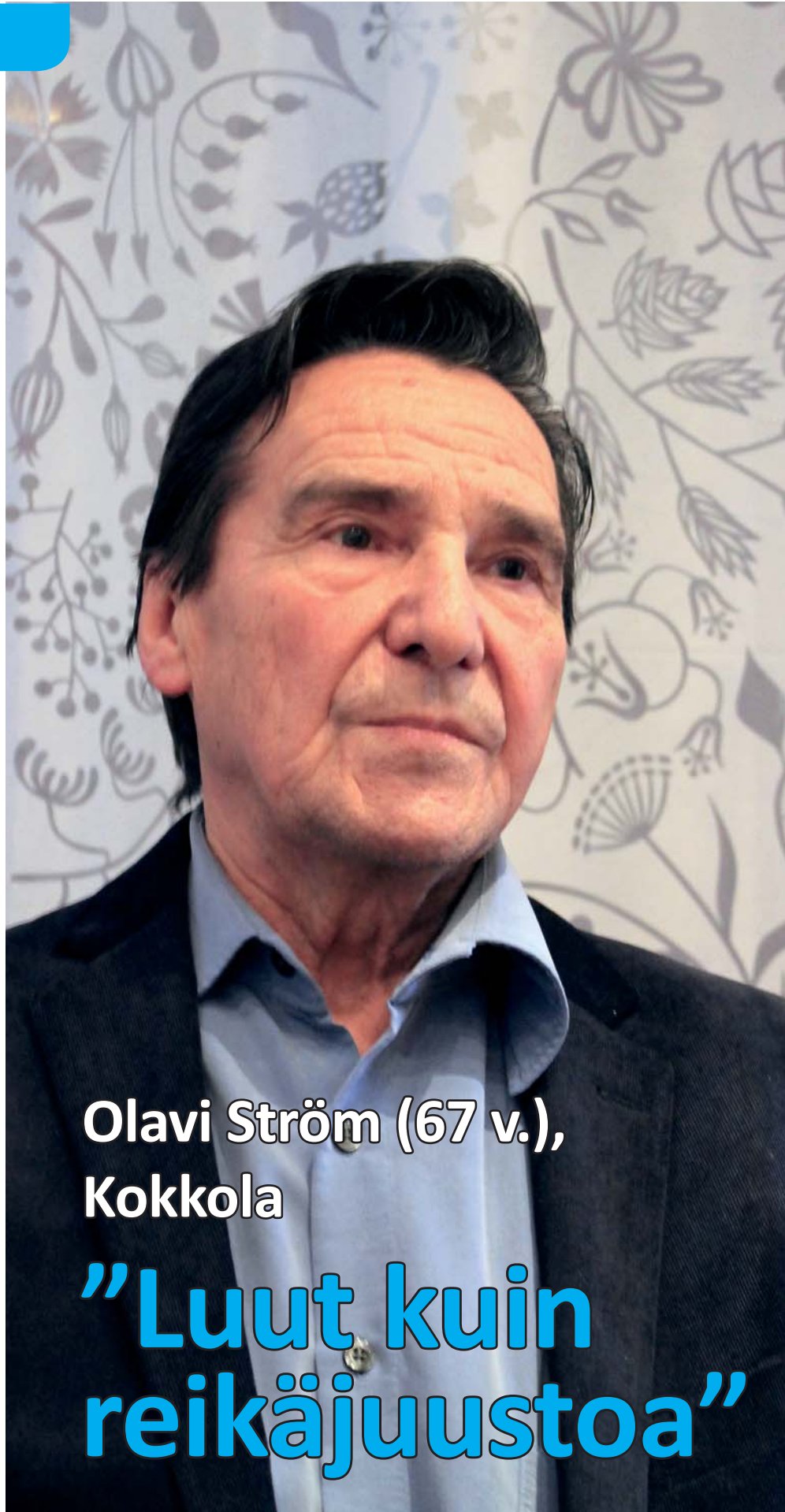
Toistakymmentä vuotta sitten metallialan ammattilaisena työskennelleen Olavi Strömin jalkapöytä murtui työtaturmassa, kun painava rautapalkki putosi jalan päälle. Tuolloisessa tilanteessa kenen tahansa luut olisivat murtuneet. Sairaalassa röntgenkuva paljasti kuitenkin Olavin luuston todellisen tilanteen:

– Lääkäri sanoi röntgenkuvassa luideni olevan kuin reikäjuustoa.

Olavi sai silloin osteoporoosi-diagnoosin.

– Olihan se aikamoinen juttu. Piti oikein lääkärikirjasta katsoa, mikä ihmisen sairaus se osteoporoosi oikein on, Olavi muistelee.

Vielä tuolloin yli kymmenen vuotta sitten osteoporoosi oli vain naisten juttu, eikä silloin edes osattu ajatella miesten voivan sairastua osteoporoosiin.



**Olavi Ström (67 v.),
Kokkola**

”Luut kuin reikäjuustoa”

Tavallinen lapsuus: kotiruokaa ja ulkoleikkejä

Palataanpa vuosikymmeniä taaksepäin, Olavin lapsuuden ajan Kokkolaan, jossa Olavi on elänyt koko elämänsä.

Olavi kuuluu niin sanottuihin suuriin ikäluokkiin. Vielä 40-luvun lopulla ja 50-luvun alussa Kokkola oli pieni keskipohjanmaalainen kaupunki. Silloisessa sodanjälkeisessä Suomessa oli elintarvikepula ja säännöstely.

Olavi oli kolmilapsisen perheen nuorimmainen. Syötiin tavallista, terveellistä kotiruokaa ja lapset leikkivät koulun jälkeen ulkona, satoi tai paistoi, oli pakkanen tai helle.

Jotkut poikien leikit vaikkapa satama-alueella olivat aika hurjia, Olavi muistelee. Nykypäivänä ei sellaisia leikkejä enää harrasteta, mutta siihen aikaan se kuului asiaan.

Viisitoistavuotiaana Olavi meni kesätöihin ja tottui fyysiseen työntekoon. Lisäksi elämään kuului tavallinen arkiliikunta.

Tulevan vaimonsa Olavi löysi myös Kokkolasta. Perheeseen syntyi kolme tyttöä ja poika ja asuttiin idyllisesti omakotitalossa. Kaikki oli mallillaan.

Kunnes työtapaturman myötä saatu osteoporoosidiagnoosi pysäytti keski-ikäisen miehen.

Elintavat kuntoon

Tilanne alkoi vähitellen valjeta Olaville. Nimittäin hän muisti murta-neensa pari vuotta aiemmin ran-teensa kaatumistapaturmassa. Nyt osteoporoosidiagnoosin valossa se alkoi vaikuttaa osteoporoottiselta murtumalta.

Työterveyslääkäri määräsi Olaville bisfosfonaattia, jota hän söikin viiden vuoden ajan. Myös elintavat käytiin lääkärin kanssa tarkasti läpi. Parannettavaa löytyi melkoisesti. Vaikka ruokavalio oli koostunut terveellisestä kotiruuasta, oli sekä kalsiumin että D-vitamiinin saanti ollut aivan liian vähäistä.



– Annan mielelläni kasvot miesten osteoporoosille, sanoo luustokuntoutuja ja Luustoliiton hallituksen uusi varajäsen Olavi Ström.

Kalsium oli jäänyt paitsioon, sillä Olavilla oli ilmennyt laktoosi-intoleranssi.

– Vatsani ei kestänyt maitotuotteita, joten jätin ne yksinkertaisesti pois.

Vielä tuolloin kaksi kolmekymmentä vuotta sitten ei tarjolla ollut laktoosittomia vaihtoehtoja. D-vitamiinin tärkeydestä aikuisiässä ei myöskään tuohon aikaan juuri puhuttu. Ajateltiin ulkoilun ja tavallisen ruuan riittävän.

Nyttemmin Olavi on palauttanut maitotaloustuotteet ruokavalioonsa, sillä nykyisin kaupassa on tarjolla runsaasti monenlaisia laktoositto-

mia tuotteita. Sen lisäksi hän ottaa kalsiumia ja D-vitamiinia purkista.

Olavi on myös käynyt vaimonsa kanssa tankkaamassa D-vitamiinivarastoja säännöllisesti etelän auringossa jo lähes parinkymmenen vuoden ajan. Kreikan-matkailusta on tullut tärkeä osa Strömien vuosirytmää.

”Vatsani ei kestänyt maitotuotteita, joten jätin ne yksinkertaisesti pois.”



Elintaparemontti ja lääkehoito ovat auttaneet. Olavin osteoporoosi on parantunut osteopeniaksi eikä uusia luunmurtumia ole tullut.

Olavi kertoo myös, että terveellinen kotiruoka kuuluu edelleen hänen ruokavalioonsa – tosin itse tehynä:

– Olen innokas ruuanlaittaja. Omat aikuiset lapsetkin saattavat kysellä minulta reseptejä, Olavi kertoo myhäillen ja jatkaa nauraen.

– Nykyisin myös lapsenlapset ovat kärkekymässä ruokaohjeitani.

Mukaan yhdistykseen

Elintaparemontti ja lääkehoito ovat auttaneet. Reilu viisi vuotta sitten luuntiheysmittauksen tulos kertoi osteoporoosin parantuneen osteo-

peniaksi, osteoporoosin esivaiheeksi. Myöskään uusia luunmurtumia ei ole tullut.

Muutama vuosi sitten jäätyään eläkkeelle Olavi lähti mukaan Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistyksen toimintaan.

– Olen yhdistyksessä naisten kesellä, Olavi nauraa ja jatkaa:

– Olisi tärkeää, että myös miehet tulisivat mukaan yhdistyksen toimintaan.

Olavi on sitä mieltä, että monelta mieheltä ja heitä hoitavilta lääkäreiltä jää osteoporoosi huomaamatta:

– Kuinkahan suuresta kansansairaudesta miesten kohdalla onkaan kyse, Olavi tuumaa.

”Yli kymmenen vuotta sitten osteoporoosi oli vain naisten juttu, eikä silloin edes osattu ajatella miesten voivan sairastua siihen.”

Olavi antoi kasvot miesten osteoporoosille

Lokakuussa 2014 Olavi Ström osallistui Luustoliiton järjestämään valtakunnan medialle tarkoitettuun seminaariin Helsingissä. Seminaarin aiheena oli miesten osteoporoosi ja tuleva Luustoviikko. Olavi piti seminaarissa puheenvuoron ja antoi näin miesten osteoporoosille kasvot.

Tilaisuudessa oli paikalla parikymmentä toimittajaa, niin iltapäivä- kuin sanomalehdistä, samoin radiosta ja jopa TV:stä. Olavi kertoi toimittajille rentoon tyyliinsä oman tarinansa. Puheenvuoron jälkeen toimittajat vielä tenttasivat erikseen Olavia ja hän pääsi myös Yleisradion haastateltavaksi.

Miltä tuollainen toimittajien ryöpytys tuntuu, kysyn Olavilta. Nimitäin Olavin tarina ja kasvot näkyivät monissa lehdissä syksyn aikana.

– Annan mielelläni kasvot miesten osteoporoosille. Jos vaikka sillä tavalla saataisiin asiaa eteenpäin, Olavi toteaa rauhalliseen tyyliinsä.

Haastattelun jälkeen siirrymme hallituksen kokoukseen hotellin ylimpään kerrokseen. Kokous kestää ja kestää. Niinpä Olavi joutuu poistumaan kesken kokouksen, jotta ehtii viimeisellä junalla kotiin Kokkolaan. Edessä on vielä monen tunnin juna matka...

ANSA HOLM