

Luustotieto

1/2025 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 8 € • Vuosikerta 28 €



Marjo Rosendahl:
”Avoimuuden
kautta voi
löytää
vertaistukea”
s. 4–7

Alue- ja
kuntavaalit
s. 20

Vuoden 2025
jäsenedut
s. 30–31

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi
www.luustoliitto.fi

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

Vastaava päätoimittaja: Ansa Holm
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2025	22.1.	26.2.
2/2025	16.4.	16.5.
3/2025	13.8.	12.9.
4/2025	5.11.	5.12.

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €
(yläreunassa 30 mm valkoista)
1/2-sivu vaaka 600 € 180 x 125 mm
1/2-sivu marginaalein 210 x 150 mm
+ 3 mm leikkausvarat

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

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen
mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Aineiston toimitus:

toimisto@luustoliitto.fi tai 050 539 1441

Kansikuva: Markki Pajunen, Make Photo
Layout: Krista Jännäri
Taitto: Merike Pinn
Painopaikka: Printall AS

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 1/2025

- 4-7 Marjo Rosendahl: Avoimuuden kautta voi löytää vertaistukea
8-11 Uutisia lyhyesti
12-15 Uusia tuulia: Luustokurssi löysi paikkansa Vakka-Suomen kansalaisopistossa
16-17 Mikä ihmeen luustohoitaja?
18-19 Luustoneuvonta
20 Alue- ja kuntavaalit

s. 16-17

Mikä ihmeen Luustohoitaja?



s. 18-19

Luustoneuvonta

- 21 Lukijakilpailu
22-23 Kentältäkäsin: Yhteisöllisyys edistää hyvinvointia
24 Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
25 Selkälihasten ojennusliike
26-29 Liittoutiset
30-31 Jäsenalennukset 2025
32-39 Tapahtumakalenteri

Toivotan kaikille liiton jäsenille hyvää alkanutta vuotta 2025 ja erityisnittelut Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holmille ansaitusta kunniamerkistä (lisätietoa sivulla 29).

Kolmas varsin ajankohtainen asia ovat vuoden lopulla julkaistut uusitut ravitsemussuositukset. Ne ovat aiheuttaneet keskustelua, jos kohta myös huolta ja väärintulkintojakin. Asiallisia puheenvuoroja ovat äskettäin Lääkäri-lehdessä lausuneet Luustoliiton varapuheenjohtaja Tiina Huusko ja suositusten teossa mukana ollut professori Ursula Schwab.

Schwab painottaa, että kyseessä ovat suositukset – eivät määräykset – joiden ensisijainen tavoite on edistää yleisesti väestön terveyttä. Tavoite ei siis ole hoitaa yksittäisiä sairauksia – kuten osteoporoosia – jonka ravitsemuksellisiin erityispiirteisiin on suunniteltu omat suosituksensa. Osteoporoosipotilaiden kannalta niitä antaa Käypä hoito -suositus, jonka noudattamista minäkin suosittelen.

Väärintulkintoja on myös herättänyt suositeltavien kasvien ”suuri”

määrä. Professori Schwab tarkentaa, että suositukset eivät painota kasviksia vaan yleisesti kasvikunnan tuotteita. Hedelmien, kasvien ja marjojen lisäksi niitä ovat esimerkiksi täysjyväviljatuotteet, pähkinät, mantelit, siemenet sekä palkokasvit ja kasviproteiinituotteet. Kahden viimeiseksi mainitun osalta suositus on viitteellinen, sillä tutkimusnäyttöä on puutteellisesti.

Sinänsä aiheelliseen huoleen kasvispainotteisuuden vaikutuksista ikääntyneillä Schwab muistuttaa, että maaliskuussa 2020 julkaistu Vireyttä seniorivuosiin -ikäntyneiden ruokasuositus (ruokavirasto.fi) antaa ehdotuksia siitä, miten kasviksia, marjoja ja hedelmiä voi tarjota monipuolisesti niin, että ikääntyneille tarpeellista energiaa ja proteiinia saa riittävästi.

Kritiikkiä on myös herättänyt se, pitääkö terveystietoa ja ympäristökysymyksiä esittää samassa suosituksessa. Itse en pidä pahana tärkeiden näkökulmien esiintuomista ja suosituksessa ne kuitenkin erotellaan.

Lopuksi: On tärkeää ymmärtää, että suositukset perustuvat nimen-



omaan tutkimusnäyttöön. Jos tutkimustulokset kertovat esimerkiksi punaisen lihan haitoista terveydelle tai planeetallemme, se ei ole suositusten tekijöiden vika: ei pidä ampua viestintuojaa. Toisaalta, jos tutkimusnäyttö ei siihen riitä, ei suositustakaan anneta. Tämä koskee esimerkiksi riisitalihan käyttöä. Ja vielä kertauksena Tiina Huuskon sanoin: Osteoporoosia sairastavien tulee noudattaa edelleen oman Käypä hoito -suosituksensa ohjeita ravitsemuksessaan.

TIMO STRANDBERG
Luustoliiton puheenjohtaja



Liity jäseneksi

Jäsenenä saat monenlaisia etuja, ajantasaista tietoa, alennuksia ja tuki upean yhteisön, johon kuulua – liity nyt! Voit liittyä jäseneksi valitsemalla Luustoliiton jäsenyhdistykseen tai suoraan Luustoliittoon. Luustoliiton jäsenmaksu vuodelle 2025 on 27,00 €. Jäsenyhdistystemme jäsenmaksut löydät yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

Jäsenmaksu sisältää muun muassa paikkakuntakohtaiset ja valtakunnalliset jäsenedut, Luustoliiton sähköisen Luustoviesti-utiskirjeen sekä 4 kertaa vuodessa ilmestyvän Luustotieto-lehden. Lisäksi monilla jäsenyhdistyksillämme on jäsenilleen muitakin palveluita. Liity jäseneksi osoitteesta luustoliitto.fi/liity-jaseneksi.

Pidä yhteystietosi ajan tasalla

Onko osoitteesi, puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi vaihtunut? Ilmoita muuttuneet tietosi omaan yhdistykseesi (tarkista yhteystiedot tapahtumakalenterista) tai Luustoliittoon: toimisto@luustoliitto.fi / 050 539 1441.



Marjo Rosendahl (67 v.):

Avoimuuden kautta
voi löytää vertaistukea

Meri, Kivenlahden rantakalliot ja pieni satama ovat tuttu ja mieluinen näky Espoossa asuvalle Marjolle. Rantaraitti, monipuolinen virkistys- ja ulkoilureitti, tarjoaa hänelle mahdollisuuden nauttia luonnosta ympäri vuoden. Lähiympäristössä vaihtelevat luonnonsuojelualue luontopolkuineen, rantakallio, kalliometsiköt ja uimaranta, jossa Marjo mielellään pulahtaa virkistävään mereen aamu-uinnille kesäisin. Vaikka reitit ovat tuttuja, niin meri muuttuu – se on erilainen joka päivä.

Meri ja meren tuoksu ovat aina olleet tärkeitä ja voimaannuttavia Marjolle. Lempipaikka kotona onkin parveke, josta meri näkyy. Meren ja luonnon monimuotoisuus kiehtovat. Marjo on kiitollinen siitä, että voi seurata ja ihailla päivittäin muuttuvaa merta auringonnousuineen ja -laskuineen joko kotoaan käsin tai ulkoillessaan.

– Meri ja nämä Kivenlahden rantakalliot ovat minulle tärkeitä. Meri rauhoittaa.

Marjo on syntynyt Vaasassa meren äärellä ja saanut mahdollisesti alkunsaakin purjevereessä, sillä vanhemmat harrastivat purjehdusta. Lapsuus oli hyvin turvallinen, maalaisympäristössä Espoossa asuen, isossa pihapiirissä. Vaasassa käytiin kuitenkin kesäisin.

Marjolla on kolme sisarusta ja hän on vanhin lapsista.

– Lapsuudessa maalla ei ollut järjestettyjä harrastuksia, mutta arjessa tuli ulkoiltua paljon, muun muassa talvisin mäkeä laskien, hiihtäen ja luistellen sekä pihaleikkejä leikkien, Marjo luettelee.

Marjo oli hyvin terve läpi lapsuuden ja nuoruuden sekä suurimman osan aikuisuudestaan. Hän teki nuorena töitä opiskelun ohella muun muassa paikallisissa kaupoissa ja opiskeli myös kaupalliselle alalle. Työuransa Marjo teki kauppakeskusliiketoiminnan saralla, alkaen assistentin työstä päätyen kauppakeskuksen johtamiseen ja vuokraukseen. Hän vaihtoi vielä 60-vuotiaana uuteen työhön tutussa toimintaympäristössä.

Kokopäivätyön ja kodin hoidon ohella hän on pystynyt harrastamaan liikuntaa monipuolisesti läpi elämän.

Marjolla on kaksi aikuista tytärtä sekä viisi ihanaa lastenlasta. Hän sai aikoinaan apua lastensa kanssa omalta äidiltään ja jatkaa mielellään tätä perinnettä. Marjo nauttii saades-

saan viettää paljon aikaa lapsenlapsiensä kanssa ja auttaa mielellään tyttäriään arjen pyörittämisessä muun muassa kuljettamalla lapsenlapsia harrastuksiin.

Reumadiagnoosi järkytti

Marjo ei ole juuri sairastellut, joten kymmenen vuotta sitten tullut nivelreumadiagnoosi oli shokki.

– Olin mielessäni nähnyt itseni tulevaisuudessa terveenä, itsenäisenä, aktiivisena 85-vuotiaana, liikkumassa edelleen reippaasti ilman apuvälineitä, hän kertoo.

Kipu ja sen tuomat rajoitukset oli vaikea hyväksyä. Sopivaa hoitoa etsittiin pitkään. Marjo pohti, mikä sairauden aiheutti, miksi juuri hän sairastui. Marjo meni sitkeästi töihin kivuista huolimatta. Hän ei halunnut ottaa sairauslomaa, vaikka iltaisin tulehdus nosti kuumettakin. Hän oli tottunut selviämään erilaisista haasteista päättäväsyydellään ja vaatinut itseltään paljon.

Pian sairastumisen jälkeen reuman sairastuneille järjestettiin Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella tilaisuus, jossa lääkäri, ravintoterapeutti ja fysioterapeutti opastivat, kuinka sairauden kanssa tulee toimia.

– Tarjolla oli valtavasti tietoa, mutta mieleni ei pystynyt ottamaan sitä vastaan, Marjo sanoo.

Nivelreuma on tulehduksellinen nivelsairaus. Se on autoimmunisairaus, jonka perimmäistä syytä ei tunneta. Autoimmunisairaudessa elimistön oma puolustusjärjestelmä, eli immuunijärjestelmä, kohdistaa toimintansa virheellisesti elimistön omia kudoksia vastaan.

Nivelreuman hoito on viimeisen runsaan kymmenen vuoden aikana kehittynyt huomasti. Hoidon tavoitteena on tulehduksen rauhoittaminen ja oireettomuus. Lisäksi hyvä kivun

hoito on tärkeää. Sairastuneen oma aktiivinen ote hoitoon ja positiivinen asenne vaikuttavat myös paljon, erityisesti koettuun elämänlaatuun.

Kun sairastuu yhtäkkiä, on luonnollista olla poissa tolaltaan ja tuntea pelkoa tai ahdistusta. Yhtä hyvin voi käydä niin, että aluksi ei oikein tunnu miltään tai koko tilanne voi tuntua epätodelliselta. Jokainen työstää sairastumiseen liittyviä tunteita ja ajatuksia omassa rytmissään ja omalla tavallaan, yhtä oikeaa tapaa ei ole olemassa.

Tällä hetkellä Marjolle on löytynyt sopiva hoito ja hän hyväksyy sairautensa osana elämäänsä. Marjo opettelee lempeämpää seniorielämää ja tekee valintojaan oman hyvinvointinsa huomioiden.

Työelämästä sivuun

Marjo jäi työelämästä pois hieman vastentahtoisesti. Oma ajatus oli ollut, että kiinnostava ja mukava työelämä jatkuisi ainakin 68-vuotiaaksi hyvässä työyhteisössä. Kaksi vuotta sitten syksyllä Marjolle tuli haastavia liikkumisrajoitteita nivelreuman lisäksi. Hänen lihaksensa olivat niin kipeät, ettei hän päässyt tuolista ylös. Tyttärien kannustamana Marjo päätti sitten keskittyä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään töiden sijasta.

– Olen nyt erittäin tyytyväinen päätökseen, vaikka aluksi se olikin hyvin vaikea hyväksyä, Marjo toteaa.

– Voin elää ihan normaalia, hyvää elämää. Eikä sairaus näy ulospäin, hän jatkaa.

Lonkka murtui liukastuessa

Vuosi sitten Marjo loukkaantui, kun hän kaatui ylittäessään suojatietä. Marjon lonkka murtui. Leikkauksen jälkeen hän pyrki määrätietoisesti kuntouttamaan itseään, ja jo kahden

viikon kuluttua hän polki kuntopyörää, ilman vastusta toki aluksi. Reumatologi lähetti hänet luuntiheysmittaukseen maaliskuussa 2024.

– Tuloksena oli selvä osteoporoosi, Marjo kertoo.

Marjo tiesi mitä osteoporoosi tarkoitti, mutta diagnoosi tuntui ikävältä. Hän on pohtinut, mistä sairaus voisi johtua. Hän liikkuu runsaasti, eikä suvussakaan hänen tietääkseen ole muita osteoporoosia sairastavia, mutta reumaa on ollut.

Marjo on joutunut syömään viimeisten vuosien aikana kortisonia pitkiäkin kuureja. Lisäksi hän on pienikokoinen ja ollut aina pieniruokainen. Ainut asia, mihin hän oli ennen murtumaa kiinnittänyt huomiota, oli selkäsärky pitkien kävelylenkkien jälkeen.

– Toki näillä lenkeillä tuli askelia usein yli 20 000, Marjo toteaa.

Marjolle määrättiin aluksi luulääkitys tabletteina, jotka eivät kuitenkaan sopineet hänelle. Nyt hän saa luulääkkeen pistoksena kahdesti vuodessa, reuman biologisen lääkkeen ohella.

Marjo pohti, mistä hän saisi lisää tietoa osteoporoosista. Hän päätti hakea Punkaharjulle tuetulle lomalle, joka oli kohdennettu osteoporoosia sairastaville. Siellä hän havahtui

omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa osteoporoosin hoidossa ja sai keskustella kokemuksistaan vertaisten kanssa.

Lisäksi Marjolla on tulossa etä vastaanotto reumatologin kanssa, jossa hän voi kysyä myös osteoporoosin hoidon seurannasta.

Arjen valinnat tukevat omahoitoa

Tällä hetkellä Marjoa mietityttää, pitääkö omia tottumuksia muuttaa jotenkin.

– Mietin, pitääkö hiihto jättää kokonaan pois tai pitääkö esimerkiksi suurimmat mäet kävellä laskemisen sijaan. Pitää huolehtia ainakin siitä, ettei kaadu.

Päivittäinen kävely on Marjolle tärkeä osa omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Tutut, monipuoliset reitit ja luontopolut mahdollistavat kullekin päivälle sopivan pituisen reitin valitsemisen.

Uuden vuoden lupauksena Marjo lupasi kuunnella kehoaan ja mieltään:

– Käytännössä se tarkoittaa sitä, että huolehdin riittävästä levosta ja pyrin rauhoittamaan mieltäni eli vähennän tietoisesti murehtimista.

Marjo on tottunut pitämään langat käsissään, mutta hallinnan tunne

tulee pitää oikeissa mittasuhteissa. Marjo pyrkii nukkumaan riittävästi. Lisäksi hän käy myös rauhallisemmissa, kehoa ja mieltä hoitavissa jumpissa ja liikkuu luonnossa säännöllisesti.

– Eläkkeellä ollessa on onneksi myös mahdollisuus ottaa pieniä päiviä, kun siltä tuntuu, Marjo nauhaa.

Marjon ruokavalio on ollut läpi elämän monipuolinen ja terveellinen, mutta niukka. Kouluiässä Marjo kiusattiin. Hän laihdutti 12-vuotiaana useita kiloja, jolloin suhtautuminen häneen muuttui. Tämä aiheutti hämmennystä nuorena mielessä: miksi kehon painolla on niin suuri vaikutus muiden suhtautumiseen? Marjo koki itse olevansa ihan samanlainen kuin aiemminkin. Ehkä lapsuuden tapahtumat ovat heijastuneet myös ruokavalintoihin?

– Osteoporoosidiagnoosin jälkeen havahtuin ravinnon merkitykseen todella. Yritän pitää huolta siitä, että keho saa riittävästi oikeita ruoka-aineita.

Marjo pohtii sopivan päivittaisen ruuan määrää, jotta siitä saisi riittävästi tarpeellisia ravintoaineita, erityisesti proteiinia.

– Lääkäritypaamiset ovat niin lyhyitä, ettei niissä ehditä perehtyä



elintapoihin tai omahoitoon.

Potilasjärjestöjen kautta, muun muassa jäsenlehdistä ja erilaisista tapahtumista, Marjo on saanut tietoa ja vertaistukea. Hän pitää tärkeänä myös vertaisten kanssa käytyjen keskusteluiden kautta saamaansa ymmärrystä.

– Sairastuttuaan joutuu aluksi etsimään niin paljon tietoa. Kaikki sanat ja termit ovat outoja. Ne voivat aiheuttaa hätäannystä, kun ei ymmärrä mistä on kyse, Marjo huokaa.

Reuma-aapinen auttoi Marjoa ymmärtämään nivelreumaa ja sen hoitoa. Tietoa löytyy kyllä, jos sitä aktiivisesti etsii ja sitkeästi opettelee ja selvittää, mitä asiat tarkoittavat.

– Hoidon alkuvaiheessa olisin kaivannut enemmän ravintotietoutta ja -ohjausta. Menin sitten ravintoterapeutin luo, jolla oli ymmärrystä eri sairauksista. Hän pystyi neuvomaan, miten ravinnon avulla voin hoitaa sairauttani.

Ravintoterapeutilta Marjo sai vahvistusta omille ajatuksilleen ja apua myös sopivan ruokarytmin löytämisessä.

– Ravinnolla on merkittävä vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen!

Oman hyvinvoinnin eteen tekee sen mitä pystyy.

Myöhemmin Reumaliiton luennoilla oli aiheena ravitsemus, ja siellä luennoitsija antoi kirjavinkkejä, mistä löytää lisää tietoa aiheesta. Marjo toivoo voivansa myös tulevaisuudessa syödä monipuolista ruokaa. Hänellä onkin tapana tavata ystäviään ruuanlaiton merkeissä.

– Yhdessä voidaan käydä ensin kävelyllä ja sitten nauttia itsetehtyä, hyvää ruokaa. Ystävät ovat monin tavoin tärkeitä. Tapamme elää, liikkua ja syödä tulee vastaamme eläkeiässä – nyt korjataan saldoa, Marjo pohtii.

Haasteena rauhoittuminen

Marjo on aina ollut hyvin aktiivinen, määrätietoinen ja vähän hurjapääkin. Hänelle reipas liikkuminen on ollut keino irrottautua stressistä, rauhoittaa mieli ja hoitaa kehoa. Nyt viime vuosina hän on ymmärtänyt kokonaisvaltaisemmin läsnäolon voiman, hetkeen pysähtymisen ja rauhallisemman liikkeen merkityksen.



Työuran loppupuolella, eräänä syntymäpäivänä, Marjon tyttäret veivät äitinsä yhteiseen joogahetkeen ja rohkaisivat häntä opettelemaan pyhäytymistä.

– Aluksi harjoittelu oli hyvin haastavaa, mutta jatkoin joogassa käymistä sitkeästi.

Pian jooga auttoi Marjoa siirtymään ja rauhoittumaan työstä viikonlopun viettoon. Lisäksi joogasta on ollut paljon apua myös kipuihin.

Asiat voivat muuttua hetkessä

Koska tahansa voi sattua mitä tahansa. Kaatuessaan suojatiellä Marjo koki olonsa avuttomaksi ja tajusi, että asiat voivat muuttua hetkessä. Sen jälkeen hän onkin huolehtinut siitä, että muun muassa edunvalvontavaltuutus on tehty.

– On hyvä miettiä, mikä itselle on elämässä tärkeää, mihin käyttää aikansa ja millaisista asioista nauttii.

Marjon perheessä on tärkeää, että toisesta ihmisestä huolehditaan. Marjo kokee, että tämän ajatuksen siirtäminen ja sen käytäntöön vieminen on tärkeä perintö myös jälkipolville. Perhe on kaikista tärkein.

– Annan hyvän arvosanan meidän yhteiskunnallemme.

Hän kokee kiitollisuutta siitä, että Suomessa pystyy hoitamaan omaa terveyttään. Suomessa monet asiat ovat Marjon mielestä kohtuullisen ja erittäinkin hyvin, vaikka terveydenhuolto onkin murroksessa.

– Olen saanut avun, kun olen sitä tarvinnut. Olen tyytyväinen veronmaksaja ja koen, että nyt saan takaisin maksamiani veroja.

Marjo toteaa, että liian harvoin tulee kiitettyä hoidosta.

– Hoitajat tekevät työtä varmasti usein omien voimavarojensa ääri rajoilla. Kiitos myös potilasjärjestöille, joiden kautta löytyy tietoa ja vertaistukea.

Marjo toivottaa kaikille Luustotiedon lukijoille oikein hyvää kevättä ja lähettää terveisiä:

– Pidä huolta henkisestä ja fyysisestä terveydestäsi läpi elämän. Jos sairastut, ota rohkeasti selvää, kysele ja kyseenalaista – tietoa löytyy paljon. Puhu kokemuksistasi, sillä avoimuuden kautta voit löytää myös vertaistukea.

TEKSTI TIINA KURONEN
KUVAT MARKKU PAJUNEN,
MAKE PHOTO

Uudet ravitsemussuositukset lääkärin näkökulmasta

Uudet ravitsemussuositukset ovat nostattaneet laajalti keskustelua. Ravitsemusneuvottelukunnan asiantuntijaryhmän varapuheenjohtaja, ravitsemusterapian professori Ursula Schwab Itä-Suomen yliopistosta nosti Lääkärilehdessä (49–50/2024, s. 1974, 27.11.2024) esille ravitsemussuosituksen suurimmat muutokset lääkärin kannalta.

Kalsiumia enemmän

Aiemmin terveille aikuisille kalsiumin saantisuositus oli 800 mg/vrk, nyt suositus on nostettu 950 mg:aan eli lähes osteoporoosia sairastavien kalsiumin saantisuosituksen alarajalle (1 000–1 500 mg/vrk). Syynä on uusi tutkimusnäyttö ja mm. kalsiumin poistuminen elimistöstä ihon kautta.

Maitovalmisteita vähemmän

Aiemmin nestemäisiä maitovalmisteita suositeltiin 500–600 g/vrk ja lisäksi 2–3 viipaletta juustoa. Nyt maitovalmisteita suositellaan nautittavan yhteensä 350–500 g/vrk.

Runsas maitovalmisteiden käyttö heikentää raudan imeytymistä sekä lisää ummetuksen riskiä. Kalsiumin lähteenä suositellaan maitovalmisteiden sijaan kasvikunnan tuotteita, kuten mm. eri kaalilajikkeita, manteleita ja siemeniä sekä tofua.

Rasvaista kalaa

Kalan saantisuositus pysyy 300–450 grammassa eli 2–3 annosta viikkoa kohti. Suosituksissa uutta on se, että kalasta 200 grammaa tulisi olla rasvaista kalaa, kuten kirjolohta, muikea tai muuta lohensukuista kalaa, jolloin parannettaisiin myös ruokavalion rasvan laatua.

Lihaa vähemmän

Lihaa ja prosessoituja lihatuotteita tulisi käyttää viikoittain enintään 500 g:n sijaan enää enintään 350 g. Kaik-

kiaan prosessoitujen lihatuotteiden, kuten liha- ja kalkkunaleikkeleiden, määrä tulisi pitää mahdollisimman vähäisenä. Syynä on vankka tutkimusnäyttö niiden yhteydestä paksu- ja peräsuolisyypiin.

Sallivuutta lisää

Ravitsemus on kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttavat kaikkeen. Täydellisyyttä ei kannata tavoitella, vaan ruokaan kannattaa suosituksista huolimatta suhtautua sallivasti.



Kuva: Pexels

Vain harva lapsi nukkuu ja liikkuu riittävästi

Lapsuus on luuston kehittymiselle korvaamatonta aikaa. Liikunta ja uni vaikuttavat lapsen terveyteen sekä psykososiaalisten taitojen ja motorikan kehitykseen. WHO:n mukaan 3–4-vuotiaiden pitäisi liikkua vähintään 180 minuuttia viikossa, nukkua 10–13-tuntisia yöunia ja heillä pitäisi olla alle tunti ruutuaikaa päivässä.

33 maassa ja 14 tutkimuksessa yhteensä 7 000 lapsesta tehdyn poikkileikkaustutkimuksen mukaan vain 14 % lapsista täytti WHO:n suositukset. Parhaimmin suosituksiin päästiin Afrikan maissa (24 %) ja heikoimmin Pohjois- ja Etelä-Amerikassa (8 %).

Lähde: JAMA Pediatrics 2024; <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.3330>



Kuva: Pexels

Ravitsemus joka viidennen ikääntyneen kuoleman taustalla

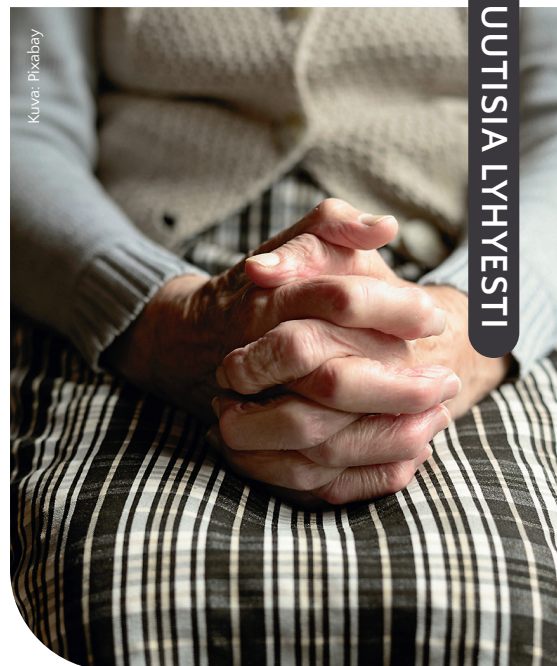
Suomalaisista ympärivuorokautisen hoivan piirissä olevista ikääntyneistä 24–29 % on vajaaravittuja. Vajaaravitsemus aiheuttaa terveydenhuollolle vuosittain yli 600 miljoonan euron kustannukset, jotka johtuivat mm. toipumisen hidastumisesta ja pitkittyneestä hoidosta. Suomessa ravitsemuksen osuus kuolemista on suurempi kuin keskimäärin EU:n alueella: 18 %.

Vajaaravitsemus heikentää toimintakykyä, terveyttä ja elämänlaatua sekä vähentää mahdollisuuksia itsenäiseen elämään. Lihaskadon riskiä ja proteiinin tarvetta lisäävät monet

pitkäaikaissairaudet, lääkehoidot ja tulehdukselliset tilat. Vajaaravitsemukselle altistavat monet ikääntymiseen liittyvät muutokset mm. maku- ja hajuaistissa, nälän- ja jano-tunteessa sekä ruuansulatuskanavassa.

Onkin tärkeää ylläpitää ikääntyneiden hyvää ravitsemustilaa sekä ehkäistä ja tarvittaessa tunnistaa ja hoitaa vajaaravitsemus tehokkain ravitsemushoitotoimin. Ravitsemushoito on kustannustehokasta, joten toimeen on syytä tarttua tehokkaasti!

Lähde: Yleislääkäri 8/2024, s. 15–19.



D-vitamiinista

Helmi Ikonen (Oulun yliopisto 22.11.2024) tutki väitöskirjassaan mm. D-vitamiinitasojen muutoksia ajan kuluessa ja D-vitamiinitasoihin liittyviä tekijöitä ennen ja jälkeen systemaattisen D-vitamiinirikastuksen aloitusta. Johtopäätöksenä oli, että D-vitamiinitasot ovat kohentuneet suomalaisessa aikuisväestössä. D-vitamiinitasojen yleinen kohentuminen ei kuitenkaan koske kaikkia: joka neljännellä tutkitulla veren kalsidiolipitoisuus oli kovin alhainen, alle 50 nmol/l.

Lähde: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202411066622>

Tekoäly tunnistaa kaatumisriskin

Etelä-Karjalan hyvinvointialue on panostanut määrätietoisesti lonkkamurtumien määrän vähentämiseen. Yhtenä keskeisenä työkaluna on ollut ikääntyneiden kaatumisen ehkäisy.

Kotihoidossa kaatumisen ehkäisyn avuksi on otettu tekoäly, joka auttaa tunnistamaan kaatumisvaarassa olevat asiakkaat. Tekoäly käsittelee ja yhdistää kotihoidon piirissä olevan asiakkaan tietoja, joiden pohjalta se tunnistaa mahdollisen kohonneen kaatumisvaaran ja lähettää asiasta herätteen kotihoidon työntekijöiden järjestelmään. Herätteen avulla kotihoidon työntekijät perehtyvät tarkemmin kunkin asiakkaan tietoihin ja ryhtyvät toimenpiteisiin, joiden tavoitteena on vähentää kaatumista.

Lähde: ekhva.fi/ajankohtaista (Tiedotteet 13.1.2025).





Kuinka paljon proteiinista pitäisi saada kasvikunnasta?

Kasvi proteiinien lisääminen ja punaisen lihan vähentäminen on todettu hyväksi sydänterveydelle. Nyt uusissa ravitsemussuosituksissa painotetaan kasvikunnan proteiinia. Mutta kuinka paljon kasvi proteiinia pitäisi olla ruokavaliossa ja kuinka paljon puolestaan eläinperäistä proteiinia?

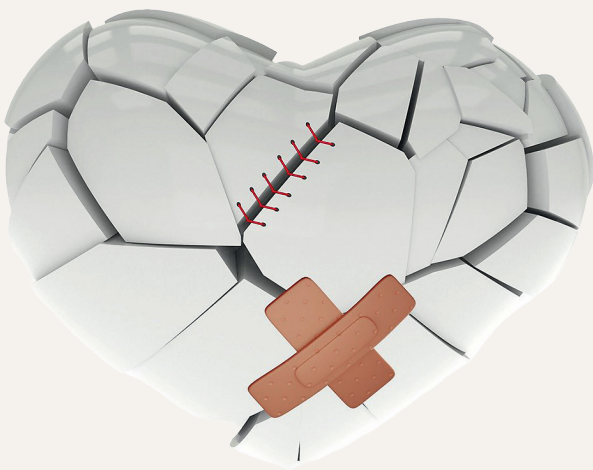
Punaisen lihan ja erityisesti pro-

sesoitujen lihatuotteiden syönnillä on yhteyttä sydän- ja verisuonitauteihin. Lisäksi ne saattavat altistaa mm. diabetekselle. Syynä lienee itse liha ja sen huonolaatuinen rasva sekä myös esimerkiksi monien lihatuotteiden sisältämä suola.

Asiaa tutkittiin laajassa, vastikään julkaistussa, yhdysvaltalais tutkimuksessa, jossa seurattiin 200 000 nais-

ta ja miestä yhteensä 30 vuoden ajan. Tulosten perusteella sydän- ja verisuonitautien ja sepelvaltimotaudin riski oli pienin osallistujilla, joiden proteiinin saannista noin puolet oli kasvi peräistä ja puolet eläinperäistä.

Lähde: American Journal of Clinical Nutrition 2024; <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.09.006>



Murtuma lisää uuden murtuman riskiä

Aiemmin vain keski-ikässä tai myöhemmin sattuneet luunmurtumat on liitetty uuden murtuman riskiin. Nyt julkaistussa kanadalaistutkimuksessa havaittiin, että murtuman saanti myös ennen keski-ikää lisää riskiä saada uusia murtumia myöhemmin elämässä. Riski uuteen murtumaan on puolet suurempi verrattuna niihin aikuisiin, jotka eivät ole saaneet aikuisiällä murtumaa ja koski kaikkia murtumia. Tutkimukseen osallistui lähes 90 000 keskimäärin 65-vuotiasta, joita seurattiin yhdeksän vuoden ajan.

Lähde: JAMA Netw Open.2024; <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2827189>

Etäkuntoutus voi olla vähintään yhtä vaikuttavaa kuin kasvokkainen kuntoutus

Kelan rahoittaman tutkimuksen mukaan etänä toteutettu fysioterapia tai toimintaterapia voi parantaa toimintakykyä vähintään yhtä paljon kuin perinteinen, kasvokkain tapahtuva kuntoutus. Tutkimuksessa tarkasteltiin Kelan järjestämää vaativaa lääkinällistä kuntoutusta.

Etänä toteutetussa kuntoutuksessa on sekä vahvuuksia että haasteita. Etätoteutus voi parantaa palveluiden saavutettavuutta sekä vähentää alueellista eriarvoisuutta ja terveydenhuollon kustannuksia. Etenkin maaseudulla ja syrjäseuduilla palvelut voivat olla rajallisia tai matkat pitkiä. Kun kuntoutus tapahtuu arkiympäristössä, voivat kuntoutuksen tavoitteet ja toteutus olla konkreettisempia kuntoutujalle.

Kuntoutuksen toteuttaminen etänä voi haastaa terapeutin suhteen luomista. Luottamuksellisen suhteen luominen etäyhteydellä vaatii terapeutilta erityisosaamista ja henkilökohtaista otetta. Lisäksi uudet terapian toteutusmuodot etänä vaativat koulutusta esimerkiksi teknologian käytössä, etäohjauksen taidoissa sekä kyberturvallisuudessa. Terapeutin lisäksi myös kuntoutujan tulee olla valmis käyttämään digipalveluita ja hänellä tulee olla siihen riittävä osaaminen. Haasteet teknologian käytössä voivat rajoittaa etäkuntoutuksen saavutettavuutta.

Etänä ja kasvokkain toteutetussa kuntoutuksessa on omat vahvuutensa ja haasteensa. Näin ollen toteutusmuoto ei välttämättä ole ratkaisevaa kuntoutuksen vaikuttavuudelle.

Lähde: www.sttinfo.fi/tiedote (5.12.2024)



Kuva: Pexels

Elintapaohjaus vähensi ikääntyneiden terveystalveluiden käyttöä ja kustannuksia

Suomalaisen FINGER-interventiotutkimuksen mukaan monipuolisella elintapaohjauksella voidaan vähentää sairaanhoitopäivien tarvetta ja päivystyskäyntejä. Tutkimukseen osallistui 1259 henkilöä, jotka olivat iältään 60–77-vuotiaita. Tutkittavat jaettiin kahteen ryhmään, joista toiselle ryhmälle annettiin kahden vuoden ajan monipuolista elintapaohjausta ja toiselle ryhmälle tavanomaista terveystalvelua. Elintapaohjaus sisälsi ravitsemus-

neuvontaa, ohjattua liikuntaharjoittelua, muistiharjoittelua sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden tehostettua seurantaa.

Tutkimusryhmien terveystalveluiden käyttöä vertailtiin kahdeksan vuoden ajalta kansallisten rekistereiden perusteella. Elintapaohjausta noudattaneilla oli keskimäärin kuusi sairaalassaolopäivää vähemmän ja heidän päivystyskäyntinsä olivat harvinaisempia kuin vertailuryhmällä. Sairaalapäivien ja päivystyskäyntien

kustannusten ero ryhmien välillä oli 4 000 euroa.

Tutkimuksen mukaan ryhmämuotoinen elintapaohjaus on tehokas keino iäkkäiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä ylläpitämiseen. Elintapaohjauksen avulla voidaan vähentää toimintakyvyn laskusta ja sairastavuudesta aiheutuvia terveystalveluiden kustannuksia.

Lähde: www.thl.fi/ajankohtaista (11.12.2024)

Uusia tuulia: Luustokurssi löysi paikkansa Vakka-Suomen kansalaisopistossa

Vakka-Suomen kansalaisopiston päätoiminen liikunnanopettaja **Jatta Ihanmäki** on ohjannut opistossa jo pitkään erilaisia terveysliikuntaryhmiä. Hän halusi rikastuttaa toimipaikkansa ryhmätoimintaa ja kaipasi vielä nykyistä kokonaisvaltaisempaa lähestymistapaa ryhmäohjaukseen, jotta voisi tukea osallistujien hyvinvointia entistäkin paremmin. Jatta löysi Luustoliiton verkkosivut ja niiden kautta tiedon ammattilaisille suunnatusta Luustokurssin ohjaajakoulutuksesta vuoden 2024 alussa.

– Löysin Luustoliiton sivut ja ilmoittauduin ohjaajakoulutukseen. Meillä esihenkilöni, Vakka-opiston rehtori, oli hyvin myönteinen yhteistyöhön Luustoliiton kanssa, kun asiasta hänen kanssaan keskustelin.

Lisäksi oli tärkeää selvittää, onko kansalaisopisto Luustoliiton yhteistyötahona mahdollinen. Koska yhteistyölle ei ilmennyt esteitä, jäi Jatta odottamaan mielenkiinnolla ohjaajakoulutuksen alkamista keväällä 2024.

Luustoliitto on järjestänyt Luustokursseja yhteistyössä julkisen sektorin toimipaikkojen kanssa jo vuodesta

2011. Luustoliiton kehittämä Luustokurssi on tuloksellinen ja maksuton ”avaimet käteen” -toimintamalli, jonka avulla kurssien ohjaajina toimivat julkisen sektorin sosiaali- ja terveys- sekä liikunta-alan ammattilaiset voivat tukea osteoporoosia sairastavia asiakkaitaan. Luustoliiton kanssa yhteistyössä toteutettu Luustokurssi yhdistää ammattilaisohjauksen ja vertaistuen.

Ennakointi ja suunnitelmallisuus on oleellista

Kurssitoiminta vaatii käynnistyäkseen asiasta innostuneen, aktiivisen kurssiohjaajan. Lisäksi tarvitaan organisaation päättävän tahon sitoutuminen toiminnan aloittamiseen ja ylläpitämiseen.

Luustoliiton kurssiohjaajakoulutukseen osallistumisen reunaehtona onkin, että toimipaikka sitoutuu järjestämään ainakin yhden Luustokurssin toimipaikassaan vuoden sisällä ohjaajakoulutuksesta. Luustokurssin järjestäminen edellyttää, että järjestävä toimipaikka varaa kurssille ohjaajaresurssin ja tilat.

Jattakin osallistui ensin Luustokurssin ohjaajakoulutukseen, ja sen jälkeen ”pyörät lähtivät pyörimään”. Pyörää ei onneksi tarvinnut keksiä uudelleen, koska Luustokurssin toimintamalli antaa ohjaajakoulutuksen käyneelle valmiudet ohjata kurssin alusta loppuun.

Luustokurssin järjestäminen Vakka-Suomen kansalaisopistossa eteni seuraavan taulukon mukaisesti:



Kuukausi	Miten edettiin ja mitä tapahtui?
Tammikuu 2024	Tieto Luustokurssin ohjaajakoulutuksesta Luustoliiton verkkosivuilta. Keskustelu esihenkilön kanssa ohjaajakoulutukseen ilmoittautumisesta ja alustava tieto Luustokurssin järjestämisen mahdollisuudesta kansalaisopiston opinto-ohjelmassa.
Helmikuu 2024	Ilmoittautuminen Luustokurssin ohjaajakoulutukseen
Maaliskuu 2024	Yhteistyön käynnistäminen Luustoliiton kurssitoiminnan kanssa.
Huhti-Toukokuu 2024	Luustokurssin ohjaajakoulutus etänä, kaksiosainen: 17.4. ja 24.4.2024. Kurssisuunnittelu lukuvuotta 24–25 varten ja kurssitietojen luominen Vakka-Suomen kansalaisopiston sähköiseen ilmoittautumislustaan.
Kesä-Heinäkuu 2024	Kansalaisopiston lehteen tiedot taittajalle.
Elokuu 2024	Kansalaisopiston esite postijakeluna kotitalouksiin. Kurssin mainostus opiston nettisivujen kautta. Osallistujien ilmoittautuminen Luustokursseille (Laitila ja Uusikaupunki), alkaen 14.8. Uudenkaupungin kurssi täyttyi muutamassa päivässä.
Syyskuu 2024	Kurssin aloitus Uusikaupunki, kurssi maanantaisin klo 17–20: Ensimmäinen kurssitapaaminen 2.9., toinen kurssitapaaminen 23.9.
Lokakuu 2024	Kolmas kurssitapaaminen 21.10.
Marraskuu 2024	Neljäs kurssitapaaminen 11.11.
Tammikuu 2025	Viides kurssitapaaminen 13.1. ja kurssin päättyessä tulosten toimitus Luustoliittoon

Jatan mukaan Luustokurssin järjestäminen on ollut hyvin jouhevaa ja se on onnistunut hyvin kansalaisopistolla syys- ja kevätlukukauden suunnitelmien mukaan.

– Olen saanut apua Luustoliiton kurssitoiminnan suunnittelijoilta, mikäli en itse osannut vastata joihinkin osallistujien kysymyksiin tai olen tarvinnut lisää tietoa jostakin asiasta, Jatta kertoo.

Jokainen kurssilainen määrittää itse omat tavoitteensa

Luustokurssien osallistujat saavat kurssilta työkaluja osteoporoosin lääkkeettömän omahoidon toteuttamiseen sekä toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen pitkäaikaissairauden kanssa.

– Kurssilaiset saivat kurssilla lisää tietoa osteoporoosin ja osteopenian omahoidosta sekä tukea omahoidon

” Ohjaajana koen tärkeäksi, että voin jakaa tietoa ja mahdollistaa ryhmän kokoontumisen.”

polun rakentamiseen. Osalla toki oli jo hyvin tietoa siitä, miten tukea omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Pysähtyminen kuitenkin ylipäättään tarkastelemaan näitä asioita ja omaa sen hetkistä tilannetta auttoi kurssilaisia löytämään kohtia, joissa voisi vaikuttaa omaan luustoterveyteen, Jatta kertoo.

Keskeistä Luustokursseilla on osteoporoosin tavoitteellinen omahoidon ohjaus ja tuki. Useimmilta sairastuneilta omahoidon toteuttaminen vaatii vähintään joidenkin elintapamuutosten tekemistä.

Pelkkä tieto ei riitä, vaan osallistu-

jien pitäisi pystyä siirtämään tieto arjen taidoiksi. Tähän tarvitaan yleensä ammattilaisten apua ja tukea.

Kurssin toimintatavat, kesto ja vertaistuki auttavat yksilöllisten tavoitteiden asettamisessa sekä toimivien keinojen löytämisessä tavoitteen saavuttamiseen ja siten pysyvään muutokseen omassa arjessa. Jatta ohjasi Luustokurssia Uudessakaupungissa ja pohdiskelee kurssilaisten tavoitetyöskentelyä:

– Jokainen kurssilainen määritteli itse omaan arkeensa soveltuvat omahoidon tavoitteensa ja tarpeensa. Jokainen tarkasteli omassa arjessaan ja elämässään niitä asioita, joihin haluaisi vaikuttaa omilla valinnoillaan. Tavoitteiden tuli olla sellaisia, että ne on mahdollista saavuttaa pienillä arjen muutoksilla, Jatta muistelee.

– Tavoitetta voi matkan aikana pysähtyä tarkastelemaan uudelleen ja uudelleen. Miettiä, mitä asioita on jo saanut esimerkiksi korjattua pienillä

muutoksilla parempaan suuntaan.

Keskusteluiden ja pohdintojen kautta jokainen kurssilainen löytää omat tavoitteensa. Jokin osa-alue voi olla toisella ihan kunnossa ja toisella taas vaatia enemmän muutoksia.

– Voi myös todeta omien elintapojen olevan kunnossa.

Kattava ja kokonaisvaltainen

– Maksuton kurssimateriaali ja valmis toimintamalli Luustoliitolta on kyllä kattava! Jatta kehuu.

Jatta kertoo saaneensa Luustokurssin ohjaajakoulutuksesta ja Luustokurssin ohjaamisesta hyviä lisäeväitä omaan työhönsä ja ammattitaitoonsa, vaikkakin on jo kokenut terveysliikuntaryhmien ohjaaja.

– Aina löytyy jokin uusi näkökulma ohjaustyöhön.

Hän kertoo oppineensa paljon uutta Luustokurssiohjaajan koulutuksesta saaduista tiedoista liittyen osteoporoosin omahoidon kokonaisuuteen sekä itse Luustokurssin ohjaamiseen.

– Toisaalta olen myös itse tullut

”Jokainen tarkastelee omassa arjessaan ja elämässään niitä asioita, joihin haluaisi vaikuttaa omilla valinnoillaan.”

enemmän tietoiseksi Luustoliitosta ja sen toiminnasta. Olen voinut jakaa tietoa Luustokurssin osallistujille, jotka ovat pohtineet tapaamiskertojen teemojen mukaisesti omahoitoa oman arkensa lähtökohdista ja sitä kautta oivaltaneet omahoidon merkityksellisyyttä.

Jatta on kokenut ohjaajana tärkeäksi sen, että on voinut jakaa tietoa ja mahdollistaa ryhmän kokoontumisen. Tapaamisten myötä kurssilaiset ovat voineet puolestaan jakaa tärkeää vertaistukea ja kokemustietoa toisilleen.

Jatta tuumailee, että hänellä on Luustokurssin myötä herännyt halu myös ohjata luustoliikuntaa tälle koh-

deryhmälle:

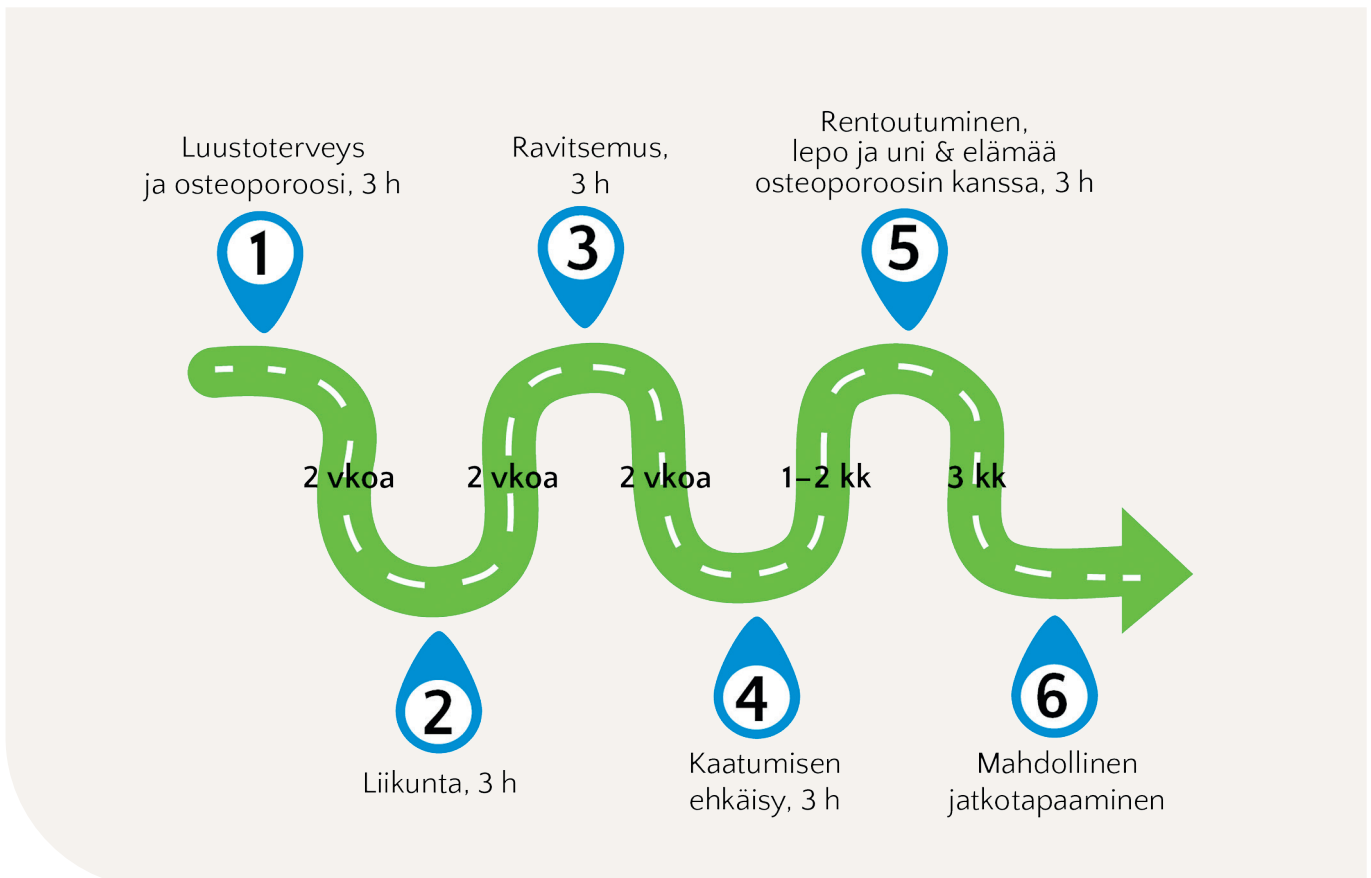
– Haluan omalla työlläni mahdollistaa kohderyhmälle edes yhden osa-alueen vahvistamisen omahoidossa liikunnan kautta.

Tälle keväälle aikataulut eivät välitettävästi mahdollista uuden Luustokurssikokonaisuuden järjestämistä. Jatta kuitenkin väläyttää, että tulevana syksynä voisi olla mahdollista toteuttaa seuraava Luustokurssi. Nyt tammikuussa päättyneelle Luustokurssiryhmälle on myös suunnitteilla jatkotapaaminen tämän kevään aikana.

Kurssien osallistujista 98 % saavutti tavoitteensa kokonaan tai osittain

Arviointi on olennainen osa Luustokursseja. Tulostittareissa on esillä osteoporoosin lääkkeettömän omahoidon kokonaisuus laajasti. Kaikilla kusseilla tehdään alku- ja loppumittaukset. Osallistujat arvioivat tilannettaan ja kokemustaan mm. janaarvioiden ja avointen kysymysten avulla.

Lisäksi mitataan osallistujien toi-





mintakykyä (istumasta ylösnousu ja tasapaino), mikä voi toimia osallistujalle henkilökohtaisena herätteenä vaikkapa lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun tehostamiseen.

Jokaisen kurssin päätyttyä Luustoliitto kokoaa koko ryhmän tulokset yhteen. Toimipaikka voi käyttää tuloksia osoittamaan kurssin tuottamia hyötyjä. Vuodesta toiseen Luustokurssien tulokset ovat olleet positiivisia ja osoittavat, että kursseilta saatu ja oivallettu tieto siirtyy pysyvästi osallistujien arkeen.

”Tapaamisten myötä Luustokurssilaiset voivat jakaa tärkeää vertaistukea ja kokemustietoa toisilleen.”

Niin oli myös vuonna 2023, josta on laadittu viimeisin yhteenveto kurssitoiminnan tuloksista. Kaikilla mittareilla mitattuna osallistujien kokemuksessa ja arvioissa tapahtui muutos parempaan suuntaan, kun kurssien loppuarvioita verrattiin alkuarvioihin.

Lisäksi kurssien osallistujat ovat loppukartoitukseen vastatessaan tuoneet esiin muun muassa seuraavia, jopa käänteentekeviä muutoksia liittyen elämäänsä osteoporoosin kanssa:

– *”Vertaistuen avulla pystyin vähentämään pelkoa sairauteni etenemiseen liittyvissä asioissa ja näen tulevaisuuteni valoisampana”*

– *”Olen todella iloinen ja tyytyväinen, että sain osallistua kurssille. Se on ollut tietynlainen käännekohta omassa elämässä”*

– *”Asioiden konkreettinen läpikäyminen, kuinka voi itse auttaa itseään”*

Alkutilanteen kartoitus ja muu-

toksen seuranta tarjoavat ohjaajille ja toimipaikalle tärkeää tietoa toiminnan tuloksellisuudesta. Luustokurssien avulla pystytään edistämään osteoporoosia sairastavien nykyistä parempaa ja mielekkäämpää arkea sekä ehkäisemään kaatumisia, murtumia ja inhimillistä kärsimystä. Samalla pystytään kohdentamaan toimipaikan resursseja järkevästi tulokselliseen ryhmätoimintaan.

TEKSTI: ANNA SELKAMA
KUVAT: LUUSTOLIITTO JA
JATTA IHANMÄKI

Luustoliiton kurssitoiminta julkaisee kevään 2025 aikana selvityksen, jossa tarkastellaan Luustokurssien vaikuttavuutta. Lue lisää Luustokurssien tuloksellisuudesta ja vaikuttavuudesta Luustotieto-lehdestä 2/2025!

Mikä ihmeen luustohoitaja?

Jos jokaisella hyvinvointialueella olisi toimiva osteoporoosin hoitopolku, osteoporoosi hoidettaisiin Suomessa hyvin. Lisäksi meillä olisi luustohoitajia kaikilla alueilla ja erityisesti perusterveydenhuollossa. Käytännön tilanne on kuitenkin kaukana kuvatusa.

Toteutimme syyskuussa 2024 sähköpostikyselyn jäsenillemme. Kysyimme erityisesti luustohoitajista, sillä luustohoitaja-termi on herättänyt lähiaikoina paljon kysymyksiä. Selvitimme, millä alueilla luustohoitajia toimii, mitä kautta tietoa luustohoitajasta saadaan ja minkälaista apua luustohoitajalta on saanut.

” Luustohoitajasta en ole kuullut mitään ennen [Luustoliiton] yhteydenottoa.”

VARPU, HELSINKI

Saimme määräaikaan mennessä 59 vastausta. Varsinaisten vastausten lisäksi saimme myös hämmästyneitä kysymyksiä luustohoitajasta ja luustohoitajan roolista. Monelle termi oli vieras, eikä oman alueen tilanteesta ollut tietoa. 18 vastaajaa tiesi, että omalla hyvinvointialueella toimii luustohoitaja. 41 puolestaan kertoi, että luustohoitajaa ei hyvinvointialueella tai paikkakunnalla ole. Osittain vastaukset menivät ristiin: joku kertoi luustohoitajasta, mutta samanaikaisesti toinen saattoi samalta alueelta vastata, että luustohoitajaa ei alueella ole. Tähän löytyi selitys vastauksista.

Luustohoitajan monenlaiset roolit

Osteoporoosihoitaja, murtumahoitaja, luustohoitaja... Luustohoitajan

tehtävänimikkeitä ja tehtäväkuvia on lähes yhtä monta kuin hoitajakin. Luustohoitajia koulutetaan Arcada ammattikorkeakoulussa yhteistyössä Luustoliiton kanssa.

Koulutuksessa perehdytään luustoterveyteen, osteoporoosiin, osteoporoosiperäisiin murtumiin ja kaatumisen ehkäisyyn sekä niihin liittyviin trendeihin. Osallistujat saavat valmiuksia ennakoivaan ja tavoitteelliseen työskentelyyn sekä kehittämiseen, luustoterveyden edistämiseen ja osteoporoosin varhaiseen toteamiseen (sekundaaripreventio). Lisäksi koulutuksen tavoitteena on, että osallistujat pystyvät koulutuksen jälkeen suunnittelemaan ja toteutta-

” Murtumahoitaja tutki luuntiheysmittauksen tulokset ja keskusteli erikoislääkärin kanssa seurannasta. Parasta oli, että hän kirjoitti kokonaisuudesta yhteenvedon, jossa oli tiedot murtumasta, seurannasta, hammaslääkäri-käynneistä, kalsiumin ja D-vitamiinin käytöstä ja antoi suosituksen seuraavalle luuntiheysmittaukselle.”

HELENA, KOTKA



maan laadukasta ja asiakaslähtöistä hoitoa. Koulutus antaa valmiudet myös kehittyä toteutuksen ja arvioinnin asiantuntijoina.

Luustohoitajan koulutus sisältää teoretietoa muun muassa osteoporoosista, sen riskitekijöistä ja diagnostisoinnista sekä osteoporoosin hoidosta. Hoitoa käsitellään niin lääkkeettömän kuin lääkehoidon näkökulmasta, ja lääkkeistä käydään läpi myös lääkehoidon eri vaihtoehtoja sekä mahdollisia haittavaikutuksia. Myös kaatumisen ehkäisyyn sekä murtuman ja kivun hoitoon kiinnitetään huomiota.

Osana koulutusta käydään läpi myös esimerkiksi osteoporoosin seurantaa sekä omahoidon tuen kokonaisuutta. Koulutuksen kautta osallistuja saa siis laajan tietotaidon osteoporoosia sairastavan kohtamiseen, ohjaamiseen ja hoitamiseen. Kyselyn vastauksista kävi kuitenkin ilmi, että vaikka luustohoitaja alueella olisikin, ei varsinaisiin luustoasioihin ole kuitenkaan aina varattu aikaa. Monesti luustohoitaja toimii myös esimerkiksi reumahoitajana.

Osteoporoosin Käypä hoito -suositusten mukaan osteoporoosia sairastavat tulisi hoitaa pääosin perusterveydenhuollossa. Haastavissa ti-

Luustoneuvonta

KYSYMYS:

Olen kovasti seurannut uutisointia viime marraskuussa julkaistuista ravitsemussuosituksista. Nyt olen vähän epävarma, miten ja mitä tulee syödä, jotta tulisi huolehdittua luuston kunnosta ja osteoporoosin omahoidosta?

Ruoka-aineiden valinta monipuolisesti ja vaihtelevasti mahdollistaa terveyttä edistävien, ympäristön kannalta kestävien ja hyvänmakuisten aterioiden ja välipalojen koostamisen. Terveyttä edistävään

ruokavalioon kuuluu myös tasapainoisuus, nautittavuus ja kohtuus.

On hyvä huomioida, että yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveyttä, vaan ruokavalion kokonaisuus on ratkaiseva. Mukaan mahtuu myös sattumia. Riittää, kun

syöminen on pääosin järkevää. Monipuolinen ja tasapainoinen, suosituksen mukaisesti koostettu ruokavalio kattaa ravintoaineiden tarpeen ja on myös luuston hyvinvoinnin perusta.

Säännöllinen ateriarytmi luo hyvän pohjan terveelliselle ravitse-



mukselle. Päivän aikana on hyvä syödä esimerkiksi aamiainen, lounas ja päivällinen sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa. Säännöllinen syöminen pitää muun muassa verensokerin tasaisena, hillitsee nälän tunnetta, tukee painonhallintaa sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Ikääntyessä yöpaasto ei saisi olla 10 tuntia pidempi. Aterioiden säännöllisyys auttaa myös osteoporoosissa keskeisten kalsiumin ja proteiinin riittävän saannin turvaamisessa.

Monipuolisessa, terveyttä edistävissä ruoassa, on runsaasti kasviksia, kuten vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Se sisältää täysjyväviljavalmisteita, kuten kaurapuuroa, ruisleipää tai ohrasuurimoita sekä tyydyttymättömiä rasvoja, kuten kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä. Monipuolinen ravinto sisältää myös kohtuullisesti rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita sekä pähkinöitä, siemeniä ja palkokasveja.

Kalaa tulisi suositusten mukaan syödä 2–3 kertaa viikossa. Noin puolet määrästä tulisi olla rasvaista kalaa.

Maitovalmisteet voi korvata kasviperäisillä elintarvikkeilla, kuten soija- tai kaurajuomilla. Näistä tuotteista on hyvä valita aina D-vitamiinilla ja kalsiumilla täydennetty vaihtoehto. Etenkin ikääntyneiden kannattaa ottaa huomioon, että vain soijajuomassa on proteiinia vastaavasti kuin maidossa.

Perusta kasvikkunnan tuotteista

Erlaisia vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä suositellaan nautittavaksi vähintään 5–9 kourallista eli 500–800 g päivässä. Suositeltavasta määrästä puolet tulisi olla vihanneksia ja juureksia, puolet marjoja ja hedelmiä. Mikäli syöt näitä tällä hetkellä hyvin vähän, erittäin hyvä tavoite on puoli kiloa päivässä. Jos nautit niitä esimerkiksi jo 500 g päivässä, tavoitetta kannattaa nostaa suuremmaksi.

Palkokasvit ja peruna ovat saaneet uudessa ruokapyramidissa omat lokeronsa. Peruna on suositeltava osa terveyttä edistävää ruokavaliota. Suosituksen mukaan rasvaisia ja suolaisia perunaruokia, kuten suolaa yleensäkin, tulee kuitenkin välttää. Palkokasvit eli pavut, linssit ja her-

neet sekä erilaiset kasviproteiini- ja valmisteet, kuten nyhtökaura toimivat hyvänä proteiinin lähteenä ruokavaliossa niin seka- kuin kasvissyöjille. Muita hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi kala, kanamuna, liha, kana, maitotuotteet, tofu ja soija. Päivittäistä proteiinin saantia täydentävät täysjyväviljat, pähkinät ja siemenet.

Punainen liha ja siipikarjan liha sisältävät ravitsemuksellisesti laadukasta proteiinia. Terveystieteistä syistä punaista lihaa ei kuitenkaan tulisi käyttää enempää kuin 350 g viikossa. Määrä tarkoittaa kypsää lihaa. Punaisen lihan kulutuksen vähentämistä ei pidä ympäristösyistä korvata siipikarjan lihalla. Prosessoitu liha, eli esimerkiksi liha- tai kanaleikkeleet, ovat uudessa ruokapyramidissa huipulla eli sattumissa. Niitä suositellaan syötäväksi mahdollisimman vähän.

Kiinnitä huomiota kokonaisuuteen

Ruokapyramidi havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden. Ruokavalio on tarkoitus rakentaa kolmion perustasta alkaen niin, että ala- ja keskiosassa olevat ruoat muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan. Huipulla puolestaan ovat ruoat, joiden käyttöä suositellaan harvemmin ja harkiten.

Lautasmalli auttaa tasapainoisen aterian koostamisessa ja sitä voi soveltaa niin pääaterioilla kuin välipaloilla. Annoskoko on yksilöllinen, mutta lautasmalli toimii hyvin riippumatta annoksen koosta. Ateriat voi koostaa monenlaisista ruokavaihtoehtoista, niin itsetehdyistä kuin valmisruoista.

Ikääntyneiden ravitsemussuosituksen (2020) mukaan hyväkuntoisille ikääntyneille sopivat samat ruokailua koskevat suositukset kuin muillekin aikuisille. Ikääntyneen on kuitenkin tärkeää kiinnittää erityistä huomiota mm. riittävään energian ja proteiinin saantiin. Tässä auttaa kolmanneksiin jaettu lautasmalli, jossa on kolme samansuuruista lohkoa: yksi täytetään kypsennetyillä ja/tai tuoreilla kasviksilla, yksi perunalla tai viljalisäkkeellä ja yksi proteiinipitoisella ruoalla. Proteiinin saantisuositus on 70 vuotta täyttäneillä korkeampi kuin nuoremmilla aikuisilla.

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoamaa, luustokuntoutujille tarkoitettua, kerta-luontoista neuvontaa ja tukea erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä (esim. ravitsemus, liikunta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäinen toteutus, kuntoutus ja yhdistystoiminta).

Puhelimitse luustoneuvontaa saa torstaisin klo 12–14 numerosta 050 3377 570. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran.

Luustoneuvontaa saa myös lähettämällä **sähköpostia** osoitteeseen luustoneuvonta@luustoliitto.fi. Sähköposteihin vastataan noin viikon kuluessa. Liitä sähköpostiin puhelinnumerosi, sillä joissain tapauksissa luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.

Monipuolinen ruoka on myös luuston hyvinvoinnin perusta. Osteoporoosin omahoidon näkökulmasta erityistä huomiota kannattaa kiinnittää kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saantiin.

Myös ruuasta nauttiminen on tärkeää! Vatsan täyttämisen ja ravintoaineiden saannin turvaamisen lisäksi ruoan tehtävänä on tuottaa hyvää oloa ja iloa, ei kohtuutonta stressiä.

Luustoliitto on tehnyt päivittämisen Osteoporoosin Käypä hoito -työryhmälle koskien uusien ravitsemussuosituksen huomioimista osteoporoosin Käypä hoito -suosituksessa.

Lähteet:

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kestävä terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Ikäruoka 2.0 -hanke. Ravitsemusopas ikääntyneille. 2021.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneiden ruokasuositus. 2020.

Alue- ja kuntavaalit 2025

Ole mukana vaikuttamassa sosiaali- ja terveystalvveluihin sekä kuntien toimintaan äänestämällä alue- ja kuntavaaleissa su 13.4.2025 (ennakkoäänestys Suomessa 2.-8.4.)! Huom. Helsingissä järjestetään vain kuntavaalit.

Äänestämällä vaikutat siihen, ketkä päättävät jokaisen arkea koskevista asioista seuraavat neljä vuotta.

Aluevaalit: valtuutetut aluevaltuustoihin vastaamaan hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveystalvveluiden sekä pelastustoimen järjestämisestä.

Kuntavaalit: valtuutetut kuntien valtuustoihin päättämään kunnan toiminnasta ja taloudesta.

Mitä paremmin kunta ja hyvinvointialue edistävät asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä, sen suurempi on niiden valtiosuuden lisäosa. Mittareina ovat 65 vuotta täyttäneiden osalta kunnilla kaatumishoitojaksojen määrä ja alueilla lonkkamurtumien määrä.

Luustoliitto on yhdessä jäsenyhdistystensä kanssa aloittanut kuntavaaleihin liittyvän viestintäkampanjan, jonka avulla lisätään päättäjien tietoutta kaatumisten ja lonkkamurtumien ehkäisystä:

Vähennetään lonkkamurtumia

- Keskitetään lonkkamurtumapotilaiden hoito ja kuntoutus erikoistuvaan moniammatilliseen geriatriseen yksikköön
- Rakennetaan hyvinvointialueelle lonkkamurtumapotilaan palvelupolku
- Hoidetaan osteoporoosia sairastavat hyvin ja estetään kaatumistapaturmia

Vähennetään osteoporoosiperäisiä murtumia

- Rakennetaan hyvinvointialueelle osteoporoosin palvelupolku: murtumapotilaat seulotaan, osteoporoosia sairastavat hoidetaan ja heille annetaan omahoidon ohjaus
- Tuodaan arjen tuki osaksi palvelupolkua: kunnan liikuntaryhmät ja

alueen potilas yhdistysten toiminta (mm. luustoyhdistykset)

- Tarjotaan osteoporoosia sairastaville omahoidon tietoa ja vertaistukea ryhmissä (ensitietopäivät, Luustokurssit)

Vähennetään kaatumishoitojaksoja

- Järjestetään ikääntyneille matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ja viestitään liikuntamahdollisuuksista
- Tuetaan potilasjärjestöjen liikuntatoimintaa (mm. maksuttomat liikuntatilat)
- Huomioidaan kunnan suunnitelmassa liikkumiseen kannustava ja esteetön arkiympäristö
- Laaditaan koko hyvinvointialueen ja sen kunnat kattava yhteinen kaatumistapaturmien ehkäisyn strategia ja toimeenpanosuunnitelma.



Anna äänesi henkilölle,
joka parhaiten ajaa sinun asiaasi!

Lukijakilpailu 1/2025

Edellisessä Luustotieto-lehdessä lukijoiden tuli löytää lehden sivuilla 8 kertaa seikkaileva Elmeri. Elmeri löytyi sivuilta **9, 14, 20, 25, 26, 28, 38 ja 40**.

Arvoimme osallistujien kesken jälleen kolme voittajaa. Tällä kertaa onni suosi seuraavia lukijoita:

Armi Partanen, Lappeenranta
Riitta Rinne, Kaarina
Pirkko Salminen, Salo

Onnittelut voittajille!
Palkinnot postitetaan lähipäivinä.

R	L	I	I	K	U	N	T	A	E	T	K	O	S	N
A	T	A	V	A	T	N	I	L	E	A	J	T	T	O
V	I	L	J	L	E	P	O	L	U	N	Ä	N	A	M
I	L	U	U	S	T	O	K	U	R	S	S	I	S	A
N	V	O	I	I	M	A	Y	U	N	S	E	V	A	H
T	E	E	S	U	O	L	A	S	I	I	N	A	P	O
I	T	-	R	M	A	M	U	T	R	U	M	R	A	I
L	Ä	Y	A	T	H	I	K	O	I	L	O	N	I	T
A	L	H	E	K	A	O	J	H	L	T	S	I	N	O
A	U	T	A	R	K	I	S	O	E	U	D	V	O	I
V	E	E	-	O	L	A	S	I	U	S	T	E	O	K
E	N	I	U	M	H	O	I	T	O	P	O	L	K	U
U	T	S	O	I	N	N	I	A	U	P	-	D	Y	T
L	O	Ö	L	K	I	P	U	J	S	K	R	T	U	V
A	A	E	D	-	V	I	T	A	M	I	I	N	I	K

Tämänkertaisena lukijakilpailuna tulee etsiä ruudukkoon piilotettuja, luustoon, Luustoliittoon, osteoporoosiin tai yhdistystoimintaan liittyviä, sanoja. Sanoja on yhteensä 29, ja ne voivat sijaita vaaka- tai pystysuunnassa tai vinottain. Luku-suunta voi olla vasemmalta oikealle tai toisinpäin.

Osallistuaksesi arvontaan etsi vähintään 15 sanaa ja ilmoita löytämäsi sanat Luustoliiton toimistoon pe **11.4.2025** mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.

Muistathan ilmoittaa vastauksesi yhteydessä myös nimesi, puhelinnumerosi ja osoitetietosi, sillä osallistuneiden kesken arvotaan jälleen kolme yllätyspalkintoa. Henkilötietoja käytetään ainoastaan arvonnän toteuttamiseen sekä palkintojen postittamiseen. Voittajien nimet ja paikkakunnat ilmoitetaan seuraavassa lehdessä. Onnea etsintään!

Yhteisöllisyys edistää hyvinvointia

Yhteisöllisyys edistää yksilön hyvinvointia ja yhdistyksen elinvoimaisuutta. Se rakentuu hyvän vuorovaikutuksen kautta. Yhdistyksillä on lähtökohtaisesti suuri merkitys ihmisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäjinä, sillä yhdistyksessä on mahdollisuus osallistua monenlaiseen toimintaan ja kokea yhteenkuuluvuutta. Yhteisöllisyys syntyy yhteenkuuluvuuden tunteesta ja asioiden yhteisestä jakamisesta sekä läheisyyden sekä osallisuuden kokemuksesta.

Yhteisöllisyys alkaa rakentua itsestään sellaisiin ryhmiin, joita yhdistää joku päämäärä, yhteinen tekeminen, paikka tai arvot, joihin ihmiset ovat sitoutuneet. Yhteisöllisyyden kokemus syntyy eri tavoin eri ihmisillä. Kokemusta ei vahvista ainoastaan keskustelu vaan myös yhdessä tekeminen. Tekemisen kautta voi kokea yhteisöllisyyttä, vaikka ääneen ei sanottaisi paljoakaan.

Toiminnan kautta ihminen tulee nähdyksi ja kuulluksi. Myös osallisuuden kokemus voi syntyä pysähtymisestä yhteisen asian äärelle. Myönteinen ja esteetön yhteisöllisyys toteutuu, jos yhdistys hyväksyy jäsentensä erilaisuuden.

Esteetön yhteisöllisyys antaa jokaiselle mahdollisuuden olla yhdistyksen jäsen sellaisella tavalla kuin ihminen itse haluaa tai se on hänelle mahdollista. Kaikkien ei tarvitse olla aktiivisia toimijoita. Yhteisöllisyys voi muuttua myös negatiiviseksi. Näin tapahtuu, jos yhteenkuuluvuus edellyttää yhdenmukaisuutta tai erilaisuus koetaan jopa uhaksi.

Yhteisöllisyyttä voidaan rakentaa yksinkertaisilla keinoilla. On tärkeää kutsua mukaan, tutustua ja jakaa tehtäviä. Tutustumiseen on tärkeää

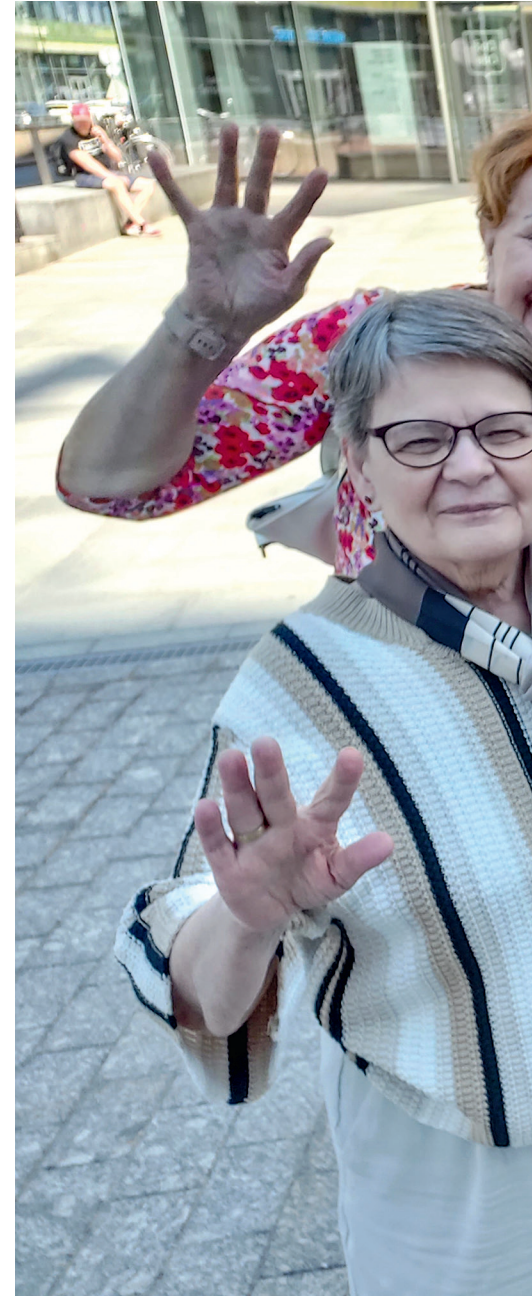
käyttää aikaa. Tuttujenkin yhteisön jäsenten kesken kannattaa käyttää aikaa tutustumisen syventämiseen. Yhteisöllisyys vahvistuu, kun ihmiset ovat kiinnostuneita samoista asioista ja ovat aktiivisesti yhteydessä toisiinsa. Näin he voivat yhdessä innostua ja luoda sellaista arkea, joka tuo heidän elämäänsä lisäarvoa ja iloa.

Vapaaehtoistoiminnan johtamisella voidaan vahvistaa yhteisöllisyyttä

Yhdistyksen jäsenten hyvinvointi lisää yhdistyksen toiminnan vaikuttavuutta ja vetovoimaa. Vapaaehtoiset voivat kokea ylpeyttä työskennellessään yhteisen tavoitteen eteen ja tuottaessaan iloa monille ihmisille. Yhteisöllisyys näkyy myös avoimessa johtamisen kulttuurissa sekä yhteisön jaetussa vastuussa. On tärkeää, että ihminen kokee itsensä alusta alkaen tervetulleeksi, kuunnelluksi ja arvokkaaksi osaksi uutta yhteisöä.

Hyvinvoivan yhteisön tunnusmerkkejä:

- Turvallisuuden kokemus
- Myötätunnon ja arvostuksen osoittaminen



Luustoliitossa toimii Elinvoimaa yhdistyksiin alueellisia toimintatapoja, yhdistyksen ja vap

- Omien vahvuuksien hyödyntäminen yhteisen hyvän edistämiseksi
- Ongelmat ja konfliktit voidaan nähdä myös kehittymismahdollisuuksina
- Avoin keskustelu ja tekemisen kulttuuri
- Valmius auttaa toisia ja kokeilla uusia asioita.

Psykologinen turvallisuus yhdistyksessä

Psykologisesti turvallinen yhdistys sallii moniäänisen olemisen ja hyväk-



-asiantuntijaryhmä, jossa on edustajia liiton jäsenyhdistyksistä eri puolilta Suomea. Ryhmän tavoitteena on tuoda keskusteluun aaehtoisten näkökulmia sekä ajatuksia ja kokemuksia, joiden avulla liiton palveluita ja tukea voidaan kehittää yhdessä.

syy toimijat sellaisina kuin he ovat. Tällaisessa yhdistyksessä uskalletaan puhua avoimesti, tuoda esille uusia ideoita, kysyä kysymyksiä ja kertoa epäonnistumisista ilman pelkoa nostumisesta.

Yhdistyksen jäsenet rohkaistuvat puhumaan, kun he kokevat olonsa turvalliseksi. Psykologista turvallisuutta voi lisätä muun muassa ottamalla vaikeitakin asioita puheeksi niiden ihmisten kanssa, joita asia koskee, avun ja tuen pyytäminen matalalla kynnyksellä ja kiitoksen saaminen.

Yhteiset pelisäännöt ja selkeä tiedotus tuovat turvaa ja auttavat yhdistyksen vapaaehtoisia sekä jäseniä ennakoimaan tilanteita. Uudet jäsenet kannattaa perehdyttää yhdistyksen toimintakulttuuriin. Toimintaa kannattaa aika ajoin tarkastella kriittisesti ja ottaa vastaan uusia kehittämisside- oita. Kun ihminen saa kokemuksen siitä, että pystyy vaikuttamaan, mieli virittyy myönteisesti. Vaikuttaminen innostaa ihmisiä kääntymään itsestä ulospäin ja saa uteliaaksi.

Uteliaisuus on kuin avain, joka avaa uusia ovia ja paljastaa uusia nä-

kökulmia auttaen oivaltamaan jotain uutta maailmasta.

TEKSTI JA KUVA TIINA KURONEN

Lähteet ja lisätietoa:

- Birck, Riitta. 2020: Pieni yhteisöllisyysopas – vinkejä yhteisöllisyyden kehittämiseen.
- Kansalaisareena ry. Opas vapaaehtoisten hyvinvointiin. Hyvinvoivan yhteisön rakentaminen.
- Von Essen, Pirjo ja Simonen, Saara. 2020: Rohkaisukirja vieraanvaraisuuteen.

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

”Mikä oli koulutuksen paras anti?” kysyn ammattilaisten koulutuksen palautelomakkeella. Käytännönläheisyys ja muokattavuus nousevat usein esille.

Yhtenäiset toiveet koulutuksille

Neljä vuotta toimineen Ehkäistään kaatumiset liikunnalla eli ECLI -hankkeen viime syksy oli tiivis. Toiminta painottui vahvasti ammattilaisten kanssa tehtävään yhteistyöhön. Järjestimme ammattilaisille muun muassa kaksi koulutusta OTAGO-harjoittelusta osana kaatumisen ehkäisyä. Ensimmäinen niistä toteutettiin yhteistyössä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen (Keusote) kanssa. Toinen koulutus oli kaikille avoin.

Takana on jo useita, hieman erilaisilla painotuksilla toteutettuja koulutuksia. Ammattilaisten, jotka työssään ohjaavat liikuntaa 65 vuotta täyttäneille, toiveet koulutukselle ovat hyvin samankaltaisia kuin liikunnan vertaisohjaajien: osaamisen vahvistaminen ja käytännönläheisyys. Suoraan käyttöön vietävä materiaali ja omaan toimintaympäristöön sovellettava ryhmätoimintamalli kiinnostavat. Li-

säksi ajatusten vaihtoa pidetään tärkeänä. Myös liikunnan vertaisohjaajat kaipaavat vuorovaikutusta ja vertaisuellista ajatusten vaihtoa koulutuksissa ja verkostotapaamisissaan.

Omien ohjaustapojen tarkastelu kannattaa

Kaatumisten ehkäisyyn liittyvän käytännön osaamisen lisääminen nähdään yksimielisesti tärkeänä asiana ammattilaisten keskuudessa. Osallistujat kokevat saavansa koulutuksen kautta varmuutta omalle työskentelylleen sekä suunnitelmallisuuden ja nousujohteisuuden tärkeydelle.

Resurssivajeet nähdään usein haasteena työn toteuttamiselle toivotulla tavalla. Palauteissa korostuvat usein ulkoiset tekijät sekä toisinaan asiakkaan muisti- tai motivaatiohaasteet.

Ulkoisten tekijöiden huomiointi on tärkeää. Sen lisäksi haastan ja kannustan kaikkia samalla myös pohti-

maan omia ohjaustapojaan. Osaamisen vahvistuminen koostuu monesta osasta, ja keskeistä on myös oma suhtautuminen ympäröiviin asioihin ja kohtaamisen taidot, jotka heijastuvat sanallisesti ja sanattomasti vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Mistä oikeastaan on kyse, jos esimerkiksi ohjattava ei syystä tai toisesta tee tai ymmärrä antamaani ohjetta? Miten toimin ja millaisia keinoja ja valmiuksia minulla on mukauttaa toimintaani sellaisissa tilanteissa?

Jaettu ilo ja hyöty

Liikunnan vertaisohjaajat jakavat arvokasta tietotaitoaan ja liikkumisen iloa ohjatessaan ryhmiä. Viime syksyn aikana oli käynnissä 11 viikoittain kokoontuvaa ryhmää eri puolilla Suomea. Osallistujat kokevat ryhmän tuen ja kannustuksen tärkeäksi ja innostavan ohjaajan merkitykselliseksi osaksi fyysistä harjoitteluaan.

Palauteiden perusteella osallistuminen ryhmään on lisännyt osallistujien halua huolehtia toimintakyvystään myös tulevaisuudessa. Pelkkä tieto tekemisen hyödyllisyydestä ja harjoittelun kiistattomista vaikutuksista toimintakykyyn ei kuitenkaan välttämättä riitä. Tarvitaan kannustusta ja tekemisen iloa, jotta uusi harjoittelumuoto nivoutuisi osaksi arkea myös ryhmän päättymisen jälkeen.

Parhaimmillaan ryhmästä löytyy uusia kavereita, joiden kanssa jatkaa yhteydenpitoa ja liikkumista joko ohjatussa ryhmässä tai yhdessä sovituin liikuntatreffein.

OTAGO-ohjaajat tapasivat linjoilla ja kasvokkain

Viime vuoden marraskuussa 18 koulutettua OTAGO-ohjaajaa osallistui



ohjaajaverkoston tapaamiseen Team-sin kautta. Tapaamisesta saatu positiivinen palaute kannustaa verkostotapaamisten järjestämiseen myös jatkossa.

Toiveet tuleville tapaamisille liittyvät opitun kertaamiseen sekä ideoihin ja vinkkeihin ryhmänohjauksen monipuolistamiseksi.

Tasapainoisen tammikuun tärkeä viesti

Tammikuussa Eläkeliiton ja Luustoliiton toteuttama Onko Tasapainosi terästä -kampanja kannusti lisäämään liikettä sekä muistutti tasapainon harjoittamisen tärkeydestä tasapainotestin ja -kalenterin sekä lyhyiden tietoisuuksien muodossa. Yhteinen Tasapainon taikaa -harjoitus keräsi linjoille yli 160 liikkujaa. Teemaa tuki myös Luustoliiton vuoden ensimmäinen etäluento aiheella ”Tasapaino ja lihasvoima kaatumisen ehkäisyssä”. Luentotalenne löytyy Luustoliiton YouTube-kanavalta.

Koulutusten täyteinen kevät

Tulevana keväänä vahvistetaan hyvinvointialueilla työskentelevien ammattilaisten sekä liikunnan vertaisohjaajien osaamista yli järjestörajojen. Lisäksi aloitetaan sairaanhoitaja- ja fysioterapeuttiopiskelijoille suunnatun oppimateriaalin levitystyö valtakunnallisesti. Toivottavasti myös liikunnan vertaisohjaajien ohjaamia OTAGO-ryhmiä perustetaan uusille paikkakunnille.

On hienoa huomata, että hankkeen sisällöt osana laajaa kaatumisten ehkäisytoimintakenttää nähdään merkityksellisenä ja yhteistyö Luustoliiton kanssa kiinnostaa. Tästä on hyvä jatkaa kohti kevään aurinkoisia päiviä.

Positiivisin mielin kohti piteneviä päiviä!

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN

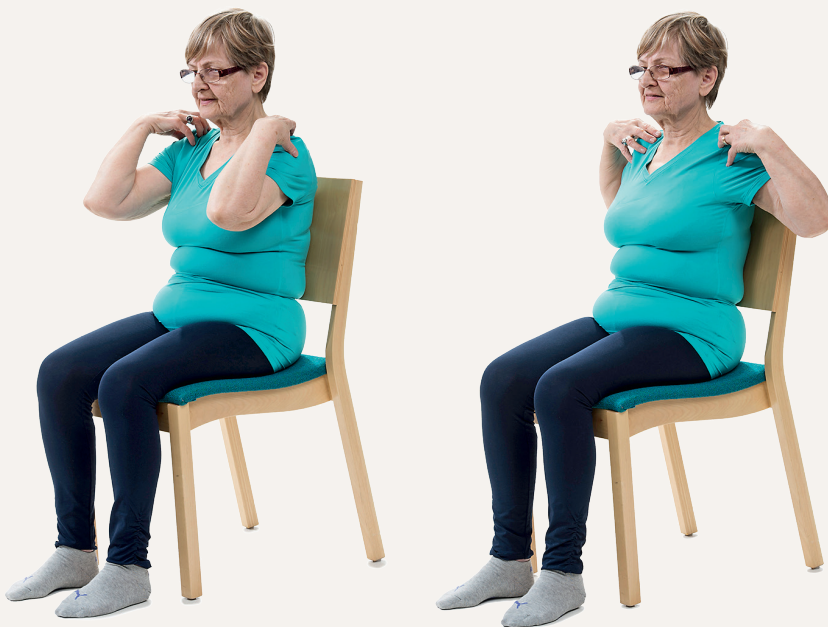
KUVA: MIKKO KAUPPINEN

LOGO: VALOKKI DESIGN OY/HEIDI

ALAMIKKELÄ



Selkälihasten ojennusliike



Hyvä pystyasento mahdollistaa kuormituksen jakautumisen tasapuolisesti selän rakenteiden ja kehon eri osien välille. Yksilöllisten ominaispiirteiden tunnistaminen ja huomioiminen on tärkeää.

Ei ole olemassa yhtä ihanteellista istuma- tai seisoma-asentoa, joka sopisi kaikille tai johon jokaisen tulisi pyrkiä. Sen sijaan näyttäisi tärkeältä kiinnittää huomiota asennon vaihteluihin, tautuksiin ja riittävään liikkumiseen päivän aikana.

Hyvä lihaskunto ja nivelten liikkuvuus tukevat selän ja muun tukija liikuntaelimestön terveyttä ja toimintakykyä.

Osteoporoosissa selkä- ja vatsalihasten lihasvoiman ja nivelliikkuvuuksien ylläpito ja parantaminen ovat tärkeitä tavoitteita, sillä sitä kautta parantuu selän tukevuus ja koko kehon toiminnallisuus. Hyvä kehon toiminnallisuus voi vaikuttaa myönteisesti myös

kipuun, tasapainoon ja sitä kautta kaatumisriskin pienentymiseen.

Harjoita selkälihakasia

Istu tuolin perällä tai seiso seinän vieressä, kädet kevyesti olkapäillä. Tee liikkeet rauhallisesti ja keskityen.

- Tuo ensin kyynärpäät edessä yhteen.
- Ojenna sitten selkä vieden kyynärpäitä sivukautta taaksepäin.
- Toista liike rauhalliseen tahtiin 10 kertaa.
- Toista liikesarja pienen tauon jälkeen vielä 1–2 kertaa.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN

KUVAT: KIMMO TORKKELI,

KOTIVOIMISTELUOHJELMA

LUUSTOKUNTOUTUJALLE, KEVYT

OHJELMA, SUOMEN LUUSTOLIITTO

RY, UKK-INSTITUUTTI 2013.

Liittokokousuutisia

Helsingissä 23.11.2024 järjestetyssä liittokokouksessa valittiin liitolle puheenjohtaja tulevalle kaksivuotiskaudelle sekä hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Kokousväki valitsi yksimielisesti puheenjohtajaksi professori emeritus Timo Strandbergin jatkamaan. Kokonaisuudessaan

hallituksen kokoonpano vuodelle 2025 on seuraava:

- Timo Strandberg (puheenjohtaja)
- Helena Paulasto (1. varapuheenjohtaja)
- Tiina Huusko (2. varapuheenjohtaja)
- Johanna Edgrén
- Jenni Lehtinen
- Toni Rikkinen
- Charlotta Sandler

- Ulla Siljamäki-Ojansuu
- Päivi Mazzei (1. varajäsen)
- Pirkko Eskelinen (2. varajäsen)

Ennen liittokokouspäivää järjestettiin yhdistysten edustajille Neuvottelupäivä, jossa työskenneltiin yhdessä ja jaettiin kokemuksia ja hyviä käytäntöjä yhdistystoiminnasta.

Vuoden 2024 Kova luu: Samuli Kosminen

Luustoliiton hallitus valitsee vuosittain Kova luu -palkinnon saajan. Palkinnon kriteerinä on ansiokas ja aktiivinen järjestötyö tai osteoporoosiin liittyvä oivalus. Lisäksi palkittavan henkilön tulee olla osteoporoosia sairastava.

Vuoden 2024 Kova luu -palkinto päätettiin myöntää **Samuli Kosmille**, joka on muun muassa pitänyt potilaspuheenvuoron useammassa Luustoliiton tilaisuudessa, ja ollut osteoporoosin osalta haastateltavana sekä tv:ssä että laajassa artikkelissa

Helsingin Sanomissa. Lisäksi Kosminen toimii liiton työikäisille suunnatun vertaistukiryhmän vastuuhenkilönä. Näiden lisäksi Kosminen on aktiivinen Pääkaupunkiseudun yhdistyksessä.

Palkinnon saajan julkaistiin Luustoliiton syyskokouksen yhteydessä.

Kuva: Nina Salokangas



Fimean potilasneuvottelukunta

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämisskeskus Fimea on STM:n alainen virasto, jonka tehtävänä on valvoa ja kehittää lääkealaa Suomessa. Fimea valvoo, että Suomessa myytävät ja käytettävät lääkkeet täyttävät lääkkeiden teholle,

turvallisuudelle ja laadulle asetetut vaatimukset.

Fimealla on ollut vuodesta 2020 lähtien Potilasneuvottelukunta, jonka tavoitteena on potilasnäkökulmien tuominen, suoran viestintäyhteyden luominen ja tiedonkulun vahvistami-

nen Fimean ja potilas- ja vammaisjärjestöjen välillä, Fimean läpinäkyvyyden ja tunnettuuden lisääminen sekä asiantuntijaviestinnän ja luotettavan tiedon lisääminen. Luustoliitolla on ollut edustus Fimean potilasneuvottelukunnassa kaikilla kaksivuotiskausilla.



Kuvassa Fimean edustaja yhdessä potilas- ja vammaisjärjestöjen edustajien kanssa neuvottelukunnan tapaamisessa. Eturivissä (vas.) Luustoliiton 2. varapuheenjohtaja Tiina Huusko, joka on neuvottelukunnassa liiton varsinainen jäsen.

Tuetut lomat 2025

Järjestöjen avustusleikkaukset ovat kohdistuneet erityisen voimakkaasti aikuisten lomatoimintaan. Tästä johtuen Luustoliitolla ei ole tuettuja lomiamina vuonna 2025.

Mikäli tuetut lomat kiinnostavat, voi lomille edelleen hakea. Voit tehdä sähköisen hakemuksen esim. osoitteessa mthl.fi/hae-lomaa tai hyvinvointilomat.fi/hae-lomalle. Voit tiedustella lomajärjestöistä myös paperihakemusta, esim. Maaseudun terveys ja lomahuolto ry: ark. klo 9–12, 010 2193 460 tai Hyvinvointilomat ry: ark. klo 9–12, 010 830 3400.

Kokouskutsu

Luustoliiton sääntömääräinen kevään kokous järjestetään etäkokouksena ke 16.4.2025 klo 16.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.

Liiton kokoukseen ilmoittautuvien henkilöjäsenten sekä yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen tulee ilmoittaa ke 2.4.2025 mennessä. Yhdistysten edustajilta tarvitaan lisäksi valtakirjat.

Liiton henkilöjäsenten ja jä-

senyhdistyksiin lähetetään kokouskutsu ja ilmoittautumislomake liitteineen sähköisesti. Liittokokoukseen määräaikaan ilmoittautuneille liiton henkilöjäsenille sekä yhdistysten liittokokousedustajille toimitetaan etukäteen kokousmateriaali sekä linkki kokoukseen osallistumiseksi.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus

 Luustoliitto



Kuva: Pexels

Vuoden 2025 etäluennot

Luustoliiton vuoden 2025 etäluentosarja on käynnistynyt, ja ensimmäisten luentojen tallenteet löytyvät YouTube-kanavaltamme osoitteesta youtube.com/@luustoliitto. Tulevat luentoajankohdat löydät alta. Löydät linkin etäluennolle osoitteesta luustoliitto.fi/etaluennot.

- 6.3.2025 klo 16.30–17.30: Reuma ja luuston terveys
- 3.4.2025 klo 16.30–17.30: Omahoidon webinaari
- 8.5.2025 klo 16.30–17.30: Syöpähoidot ja luuston terveys
- 15.9.2025 klo 16.30–17.30: Kilpirauhassairaus ja luuston terveys
- 20.10.2025 klo 16.30–17.30: Luustoviikon päätapahtuma
- 17.11.2025 klo 16.30–17.30: Omahoidon webinaari
- 8.12.2025 klo 16.30–17.30: Luustoterveyellinen ravinto
- Luustoliitto pidättää oikeuden muutoksiin.

Tue toimintaamme

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

Lue lisää ja lahjoita osoitteessa luustoliitto.fi/lahjoita. Mikäli haluat liittyä lahjoittajarekisteriimme, teethän lahjoituksen verkkosivujemme kautta.

Voit myös tehdä suoran tilisiirron haluamallasi summalla Suomen Luustoliitto ry:n keräystilille:

FI40 8146 9710 2878 88. Muistathan merkitä maksuun viitenumeron, jonka avulla määräytyy avustuksesi kohde. Mikäli et merkitse viitenumeroa, lahjoitus käsitellään yleislahjoituksena.

- Luustotietoa lapsille. Viitenumero: 1232
- Tukea osteoporoosiin sairastuneelle. Viitenumero: 1245
- Ammattilaisten kouluttaminen. Viitenumero: 1258
- Yleislahjoitus (käytetään ke-



Kuva: Pexels

räysluvan mukaisesti johonkin lahjoitushetken keräyskohteista). Viitenumero: 1261

Keräyslupa RA/2022/544 1.2.2022 alkaen. Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja.

Vertaiskoulutus

Haluaisitko toimia vai toimitko jo vertaistukena toisille osteoporoosia sairastaville, mutta et ole vielä mukana Luustoliiton vertaistukijoiden verkostossa?

Tule mukaan Voimaa vertaisuudesta -koulutukseen 11.4.2025! Koulutukseen on mahdollisuus osallistua etänä tai lähitapaamisessa Helsingissä.

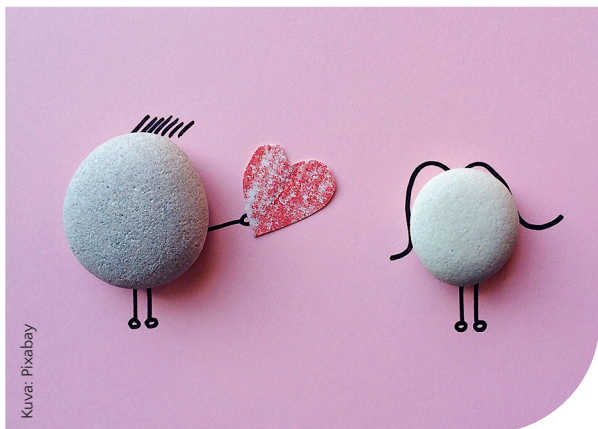
Luustoliiton vertaiskoulutus on tarkoitettu sinulle, joka olet kiinnostunut toimimaan vertaistukijana. Vertaiskoulutuksiin voit osallistua, jos olet Luustoliiton tai sen jäsenyhdistyksen jäsen tai olet käynyt Luustoliiton tavoitteellisen kurssin, kuten Luustokurssin, etäkurssin tai verkkokurssin. Lisäksi olet innostunut aloittamaan vertaistukijana toimimisen tai olet jo toiminut aktiivisesti vertaisena.

Voimaa vertaisuudesta -peruskoulutuksen käyneille on tarjolla vuonna 2025 myös teemalliset työpajat oman polun tarinallistamisesta ja vuorovaikutuksesta.

Olisi huippua saada sinut mukaan tärkeään vapaaehtoistyöhön!

Lisätietoa: luustoliitto.fi/vertaistuki

Kysy lisää: Jenny Lohikivi jenny.lohikivi@luustoliitto.fi, 050 512 9117



Kuva: Pixabay

Toiminnanjohtajallemme ansiomerkki

Tasavallan presidentti myönsi toiminnanjohtajallemme **Ansa Holmille** Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan ansioristin.

Onnittelut Ansalle!

Luustoliiton tavoitteelliset kurssit 2025

Luustokurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan, miten osteoporoosin omahoito toteutuu omassa arjessasi. Jäljempänä mainittujen tapaamisten lisäksi kurssit sisältävät itsenäistä työskentelyä ja pohdintoja.

Kursseille voi hakea asuinkunnasta riippumatta kuka tahansa aikuinen, jolla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Yhteistyökurseilla saattaa olla lisäkriteereitä, kuten jokin toinen sairaus.

Kaikki kurssit ovat maksuttomia. Mahdollisia majoitusta matkakustannuksia ei korvata.

Lisätietoa Luustoliiton kurssitoiminnasta: luustoliitto.fi/kurssit. Huomioithan, että myös Luustoliiton yhteistyökumppanit järjestävät kurseja. Yhteistyökumppanien kurseilla on erilliset valintakriteerit.

Muutokset kursseihin ovat mahdollisia. Kurssikalenteri täydentyy vuoden mittaan.

Luustokurssi etänä

- Etäkurssi 1 alkaa toukokuussa 2025. Kurssin hakuaika 3.3.-6.4.2025
- Etäkurssi 2 syksyllä 2025. Aikataulu varmistuu keväällä.

Kurssit sisältävät yhteensä seitsemän etätapaamista ryhmän kanssa.

Luustokurssi verkossa

- Verkkokurssi 2: 30.8.-22.11.2025. Kurssi sisältää lähi- ja etätapaamisia. Lähitapaamiset järjestetään Rovaniemellä. Lisäksi kurssilla on ohjattu verkkojako, joka sisältää itsenäistä työskentelyä. Hakuaika 14.4.-25.5.2025.

Kurssit järjestöyhteistyössä

- Reumaliitto ja Luustoliitto, Vahva minä -kurssi: 29.4.-10.6.2025. Kurssi sisältää kuusi etätapaamista. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia sekä nivelreuma. Hakuaika päättyy 30.3.2025.
- Rintasyöpäyhdistys Europa Donna ja Luustoliitto: 15.10.2025-14.1.2026. Kurssi sisältää seitsemän etätapaamista. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia ja joka on sairastanut rintasyövän. Kurssin hakuaika on 4.8.-28.9.2025.
- Kilpirauhasliitto ja Luustoliitto: 17.9.-29.10.2025. Kurssi sisältää viisi tapaamista Seinäjoella. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on kilpirauhas- tai lisäkilpirauhas-sairaus ja osteoporoosi tai osteopenia. Kurssin hakuaika on 5.5.-10.8.2025.

Jäsenalennukset vuodelle 2025



- Fysioterapiapalveluista – 10 %

Hammasklinikat:

- Hammaslääkärin tarkastus ja muu perushoito -10 %
 - Suuhygienistipalvelut -10 %
- Edut myös perheenjäsenille!

Hinnat omavastuuhintoja Kela-korvauksen jälkeen. Ei koske hammaslaboratoriokuluja eikä proteettisia tai implanttihoitoja sekä kalvo-oikomisista ja esteettistä hammashoitoa (valkaisu).

Etu tulee mainita ajanvarauksen yhteydessä. Hinnat eivät sisällä hinaston mukaista palvelumaksua.

Hemma

Pääkaupunkiseutu Hemma Palvelut Oy Hemma-avustaja -50 % ensimmäinen käyntikerta (min. 3 h). Lisää tietoa palveluistamme voit lukea kotisivuiltamme www.hemmapalvelut.fi.

instrumentarium

Kaikissa Instrumentarium, Keops optikka ja Nissen -myymälöissä

- Silmälasit, normaalihintaiset -30 %
- Näöntarkastus: optikon suorittama ja silmälasimääritys veloitusetta
- Aurinkolasit, normaalihintaiset -20 %
- Piilolinssit, normaalihintaiset -25 %. Optikon suorittama piilolinssitarkastus, opetus ja koelinssit veloitusetta.
- Silmänpohjakuvaus optikon näöntarkastuksen yhteydessä (Instrumentarium ja Keops) 20 €
- Kuivasilmätuotteet -25 %
- Kuivasilmäklinikoiden kuivasilmätutkimukset (ei IPL-valoimpulssihoido) -15 %



1 vrk kylpyläloma aamiaisella ja elämyskylpylän sekä kuntosalin käytöllä

- 126 € kahdelle (2 hengen standardihuone), norm. 169 €
- 100 € yhdelle (1 hengen standardihuone), norm. 122 €
- 159 € kahdelle rinne- tai rantatalon superiorihuone, norm. 185 €
- 150 € perheloma 2+1-2 alle 13 v. lasta, norm. 169 €

Varaukset koodilla LUUSTO myyntipalvelusta tai Online. Tarjoukset voimassa 30.12.2025 asti, ei juhannuksena, jouluna eikä tähtiesiintyjäiltoina.



Luustoliiton jäsenille -20 %:n etu verkkokauppaamme osoitteessa www.pharmanord.fi / webshop koodilla ETUSI20. Pharma Nord on tanskalainen lääketehdas, joka kehittää, valmistaa ja markkinoi tieteeseen pohjautuvia ravintolisä- ja lääkkeitä.



- D-vitamiinin mittauksesta 25 % alennus koodilla: luustoliittod.
- Lisäksi testeihin 15 % alennus koodilla: luustoliitto.

Puhti-laboratoriopaketissa on mukana mm. verenkuvaa, kolesterolit, veren sokeri, D-vitamiini, rautavarastot eli ferritiini sekä tulehdustilaa ja kilpirauhasen, maksan ja munuaisten toimintaa heijastelevat tutkimukset. Testit ilman lääkärin lähetystä ja selkeä tulosraportti. Hyödynnä etusi: [Mene puhti.fi](http://Mene.puhti.fi) / tuotteet -sivulle. Lisää testit ostoskoriin ja siirry maksamaan. Syötä alennuskoodi kohtaan "Lisää

lahjakortti tai koodi" ja tee tilaus loppuun. Tilauksen jälkeen voit käydä Mehiläisen laboratoriossa.

Steripolar

Taking care further

5 % alennus Safehip-lonkkasuojaimista Steripolarin verkkokaupassa (kuluttajatuotteet/tukituotteet ja tarvikkeet). Kirjoita kuponkikoodiksi: luustoliitto5.



Yli 30 toimipistettä ympäri Suomen. Jäsenedut:

- D-vitamiinitutkimus -20 %
- Ultraäänitutkimukset -10 %
- Magneettitutkimukset -10 %

Alennuksen saa kertomalla kassalla koodin: ETU – Suomen Luustoliitto. Laboratorio-, magneetti- ja ultraäänitutkimuksiin voit mennä ilman lääkärin lähetystä.

VIKING LINE

Luustoliiton jäsenille monia alennuksia sekä risteilyihin että reittimatkoihin. Voit tutustua jäsenalennuksiin netissä: www.vikingline.fi/edut/luustoliitto. Alennuksen suuruus vaihtelee viikonpäivän, lähtöajan, täyttöasteen ja varausajankohdan mukaan. Alennusta ei voi yhdistää muihin tarjouksiin/alennuksiin.

HÄMEENLINNA

Aulangon Apteekki

(Aulangontie 1), 03 622 900

- Normaalihintaiset kalsium- ja D-vitamiinivalmisteet -10 %

Linctus Oy

(Saaristenkatu 3), 050 407 1700

- Lonkkavyöt ja lonkkahousut -10 %

Naisten kuntosali Fitness Femme

(Palokunnankatu 15), 040 538 3833

- Tiistaisin klo 11–12 Senioreiden ohjattu kuntopiiri, kertamaksu 5 €
- 1 kk kuntosalikortti 38 € (42 €)
- 10 kerran kortti 58 € (62 €) voimassa 3 kk

KUOPIO

Coronaria Fysioterapia Oy Kuopio

(Tulliportinkatu 25)

- -10 % Fysioterapia-, hieronta- ja alaraajaterapiapalveluista

Itä-Suomen Yliopiston Apteekki

(Puijonkatu 23)

- -10 % normaalihintaisista, ei-lääkkeellisistä tuotteista

Puijonlaakson Lääkärikeskus

(Kiekkotie 2)

- alennus luuntiheysmittauksesta

Untamon Urheilu

(Haapaniemenkatu 12)

- -10 % tuotteista, ei palveluista eikä tarjous- tai alennetuista tuotteista

MIKKELI

Apteekki Stella

(Porrassalmenkatu 20)

- Normaalihintaiset D-vitamiini- ja kalsiumvalmisteet -10 %
- ICE Power -sarjan tuotteet -10 %
- Hinee Oy (Maaherrankatu 22)
- Normaalihintaiset vaatteet -10 %, ei koske laukkuja eikä koruja

Kelloliike V. Pylvänäinen Oy

(Porrassalmenkatu 25)

- jäsenalennus -15 % tavaroista, ei töistä (kaikki tuotteet eivät kuulu alennuksen piiriin)

Parturi- kampaamo Salon Riley

(Vuorikatu 7)

- Hoitokäsittelyt -10 %

Savon Kukka / Savon Hautaus- toimisto (Raatihuoneenkatu 12)

- Kukista -10 %



Sykähdyttävä Oy / Sirun Liivisoppi

(Maaherrankatu 24)

- Alus- ja yöasuista -10 %

Taitavat suutarit (Graanintie 1)

- Liukuesteet -15 %

PIEKSÄMÄKI

AL Aritea Oy/Vaatemyymälä

(Kalevalankatu 33)

- Vaatemyymälän ovh-hintaiset tuotteet -10 %

Euro Kello ja Kulta Ky (Häyrisentie 4)

- -20 % tuotteista

Jalkojenhoitola Smart

(Keskuskatu 42), 045 1382669

- Jäsenalennus 10 %, kotikäyntimahdollisuus

Kauneuspiste Outi & Riina

(Keskuskatu 26)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %

Lapin Kukka- ja Hautauspalvelu

(Keskuskatu 17–19)

- Leikko- ja ruukkukukat -10 %

Lukko-Sutela Oy (Häyrisentie 2)

- Mekaaniset lukkotuotteet -15 %

Parturi-Kampaamo My Lady

(Kalevalankatu 33)

- Työstä -15 % ja aineista -10 %

Prehab Oy (Tasakatu 3)

- Jäsenalennus -10 %

Putiikki Sepponen Ky (Savontie 2)

- D-vitamiinivalmisteet -10 %

PIRKKALA

Kauneushoitola Pirkkalan Beauty

(Pereentie 27 D) 050 465 8823,

pirkkalanbeauty.fi.

- Kosteuttava ja ravitseva kasvohoito, RUUSUSEN UNI, kaikille ihotyypeille. Sisältää haluttaessa kulmien muotoilun ja värin. 63 € (norm. 73 €)

- -15 % normaalihintaisista ihonhoitotuotteista

SAVONLINNA

Hyvänolon Kauneuskeskus Ruusunen

(Olavinkatu 57)

- Hoidot -10 %, ei jalkahoidot

Luontaistuote Elämänlanka

(Olavinkatu 53)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %

Savonlinnan Uusi Apteekki

(Tulliportinkatu 10)

- D-vitamiinit ja kalkkivalmisteet sekä liukuesteet kenkiin -10 %

Kukka ja Sidonta Villi-Ruusuu

(Olavinkatu 57)

- Normaalihintaisista tuotteista -10 %, ei kukkalaitteet

TAMPERE

Pirkan Kello Ky (Kuninkaankatu 19),

03 3122 1200 info@pirkankello.fi / www.pirkankello.fi

- -15 % normaalihintaisista tuotteista

Terveystalo (Rautatienkatu 27)

- -10 % luuntiheysmittauksen, kalsiumtason mittauksen (S-Ca) ja D-vitamiinitason mittauksen (S-D-25) normaalihinnasta

Tapahtumakalenterissa Luustoliiton jäsenyhdistykset ilmoittavat tulevasta tapahtumistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta [luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](https://www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset).

Lisätietoja liiton toiminnasta saat Luustoliiton sähköisen **Luustoviesti**-uutiskirjeen kautta. Luustoliiton ja liiton jäsenyhdistysten jäsenet voivat tilata uutiskirjeen lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi. Kirjoita viestin otsikoksi Luustoviesti, ja ilmoita viestissä lisäksi mahdollinen jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi. Lisätietoa henkilötietojen käsittelystä löydät osoitteesta [luustoliitto.fi/tietosuoja](https://www.luustoliitto.fi/tietosuoja).

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4,
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

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

Jäsensihteeri ja rahastonhoitaja

Mirja Koski, 050 300 8246
mirjakoski54@gmail.com

LUUSTOHOITAJAT

Ajanvaraus Terveysneuvosta
ma-pe klo 8–15
Hirvensalmi, Mikkeli ja Mäntyharju:
015 211 411
Pieksämäki ja Kangasniemi:
015 788 4431
Enonkoski, Juva, Puumala, Rantasalmi
ja Savonlinna: 015 527 7112
Sulkava: 015 527 7165

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

TAPAHTUMAT

Kaikille avoimet vertaistapaamiset **kuukauden toinen tiistai klo 16–17.30 Estery-talolla** (Otto Mannisenkatu 4), ellei toisin ilmoiteta. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä Seurat ja järjestöt -palstalla sekä jäsenkirjeissä.

11.3. Vieraana fysioterapeutti Fysiose-niorista. Aiheena ”Ikäänntyvien fysioterapiapalvelut”

8.4. Vierailu Savon Martoissa (Hal-lituskatu 7 A 1). Luento Kotivarasta ja

Kotivara-näyttelyn esittely.
13.5. Ulkoilua

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna **torstaisin klo 14–15 Fysios Mehiläisessä** (Savilahdenkatu 16). 6 €/kerta. Kevät-kausi 9.1.–15.5. Uuden ryhmään tulijan on ensin varattava aika fysioterapeutilta alkukartoitusta ja ohjausta varten, hinta 72 €/60 min. Mainitse kuuluvasi luustoyhdistykseen, niin käynneistä ei veloiteta poliklinikkamaksua. Ajan-varaus 010 237 700 tai mehilainen.fi/ajanvaraus.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osal-listua **Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen liikuntaryhmiin**, esim. **Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45–17.45** Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskinmäenkatu 2). 35 €/kausi. Kevät-kausi 9.1.–14.5. Ohjaajana fysiotera-peutti Leena Kämppe. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181. Lisätie-toja muista ryhmistä Leena Kämpiltä.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhdyshenkilöt:

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416
Sirkka Nuutinen, 044 240 7336
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

TAPAHTUMAT

Kokoontumiset **kuukauden toinen maanantai**, paikkana Järjestöalo Neu-vokas (Tasakatu 4–6) klo 16. Tapahtu-mista ilmoitetaan tarkemmin Pieksä-mäen Paikallisen Seurapalstalla.

10.3. ”Uudet ravitsemussuositukset ja muutos lautasella Marttojen tapaan”, Tahiniemen Martoista vierainamme

Merja Jäppinen ja Ritva Liukkonen
14.4. Satu Säämänen Jalkaterapia Sa-tusta kertoo Jalkaterveydestä
20.5. Osallistumme kaupungin Erityis-liikunnan Kevättempaukseen Hiekan-pään nuotiopaikalla klo 12–14

LIIKUNTA

Torstaisin klo 15–16.30 maksuton, yh-distysten yhteinen matalan kynnyksen **Voimaa ja tasapainoa** -ryhmä Neuvok-kaan monitoimitilassa.

Yhdistysten yhteinen **Sauvakävelyryh-mä keskiviikkoisin klo 13**, lähtö Tasaka-dulta. Pakkasraja -10°C.

KANNATUSJÄSENET

Pieksämäen Apteekki (Keskuskatu 30)
Moilas Oy (Paakaranpolku 1, Naarajär-vi)

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö:

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

TAPAHTUMAT

Toimintaryhmän tapaamiset ovat **kuu-kauden neljäs torstai** Järjestöalo Ko-lomosessa (Pappilankatu 3). Tapahtu-mista ilmoitetaan Savonmaa lehdessä.

Vertaistuki-iltapäivät klo 15.30 alkaen:

27.2. Eloisan Luustohoitajat vieraana
27.3. Retki Riihisaaren Savonlinnan mu-seon ”Pyhän Olavin Kilta 100 vuotta” -näyttelyyn **klo 12.30**, tämän jälkeen kokoontuminen Saima kahvila-ravin-tolaan päiväkahville
24.4. Vertaistukiryhmä, ohjelma vielä avoin
22.5. Kevätretki Sulosaaren laavulle

LIIKUNTA

Sauvakävelyryhmä maanantaisin klo 13. Lähtö Sokoksen sisäpihalta.

Xamkin jalkaterapeuttiopiskelijoiden järjestämä **liikuntaryhmä** kokoontuu Xamkin tiloissa **17.3.** ja **12.5. klo 16.15–17.**

Mahdollisuus osallistua Savonlinnan kaupungin järjestämiin ohjattuihin lii-

kuntaryhmiin. Lisätietoja Eeva Tirkkonen-Eroselta.

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

Mikko Finnilä
mikko.finnila@oulu.fi

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Aino Sihto, 040 564 7214
ainosihto@gmail.com

Sihteri ja jäsenrekisteri

Marjo Tauru, 050 464 0283
taurumarjo@gmail.com

TAPAHTUMAT / HÄMEENLINNA

Teehalliset Luustokahvilat Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1, Huone 101) **klo 14** 21.3., 4.4. ja 23.5. Vuoden teemana "Elämää pitkäaikaissairauden kanssa".

Neulekahvila klo 12 tiistaisin 4.3., 1.4. ja 6.5. Paikka: Käsityömyymälä Willa Vaski, Keskustalon kauppapiha (Raati-huoneenkatu 13).

Lounas omakustanteisena **klo 12.30** tiistaisin 11.3., 8.4. ja 13.5. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Arja Viitanen, 045 870 7750.

Kirjallisuuspiiri Hämeenlinnan pääkirjastossa **keskiviikkoisin klo 13-14**. 5.3. JP Koskisen kirja "Tulisipi", 9.4. ja 14.5. kirjat päätetään myöhemmin. Ryhmällä on oma WhatsApp-ryhmä, johon voit ilmoittautua Pirkko Mikkolalle, 050 352 0656.

Naistenpäivän aattona **7.3. kahvit** kaikille naisille Kumppanuustalon huoneessa 101.

Luustoliiton etäluennot 6.3., 3.4. ja 8.5. **katsellaan yhdessä** Kumppanuustalolla

(H 101) klo 16.30-18.30. Ensin seurataan luentoa ja sen jälkeen kahvitellaan ja keskustellaan. Aiheet ja luennoitsijat Luustoviestissä.

Yleisöluento 28.3. klo 14-16 Kumppanuustalon auditoriossa. Psykologi Tuulikki Grandell, aiheena "Kohti mielen vapautta. Ikääntyneen kehityspotentiaali".

KEVÄTKOKOUS

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry:n **kevätkokous perjantaina 25.4.2025 klo 14 Kumppanuustalolla** (huone 101). Sääntömääräiset asiat: tilinpäätös ja toimintakertomus 2024 sekä v. 2025 tarkistettu budjetti. Kahvitarjoilu.

Kesäretki 10. tai 11.6. HämeBusin matkassa Varsinais-Suomeen vielä työn alla.

LIIKUNTA

Luustojumppa maanantaisin klo 15-16 Keinusaaren liikuntasalissa. Vertaisohjaajat.

Tanssillinen jooga keskiviikkoisin klo 15.30-16.30 Wetterhoffin talossa 26.2., 5.3., 26.3., 9.4. ja 23.4. Sovi Ritva-Liisan kanssa ilmainen tutustumiskerta.

Kulttuurikävelyt torstaisin 13.3., 10.4. ja 15.5. Lähtö torilta **klo 12**. Vappu Hietala johdattelee johonkin kulttuurikohteeseen. Päätteeksi jälkipuinnit lähikahvilassa.

Sulkapalloryhmä pelaa **torstaisin klo 15.30-16.30**. Lisätiedot: Maliisa Brusila, 050 030 6174.

Fascia-liikunta ja kehonhoitoryhmä **torstaisin klo 16-17** Kumppanuustalolla 6.3., 27.3., 10.4. ja 24.4. Sovi Ritva-Liisan kanssa ilmainen tutustumiskerta.

Linnan lenkki - "Helmi-kuu on kuntokuu" -kampanjan perinteinen kimppekävely maanantaina **24.2. klo 10**, lähtö torilta. Käve-

lyn avaa Hämeenlinnan liikunta- ja hyvinvointipäällikkö **Jari Pekuri**.

LISÄTIETOA

Jäsenkirje 1/2025 on lähetetty sähköpostina tai postitse tammikuun puolivälissä. Jos et ole saanut kumppaakaan, ota yhteyttä Ritva-Liisaan.

Ajankohtaiset tiedot tapahtumista osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Seuraa myös Hämeenlinnan Kauhunkiuutisten, Aamupostin ja Forssan Sanomien järjestöpalstoja.

Forssan luustokerho

Yhteyshenkilö

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

TAPAHTUMAT

14.3. "Naistenpäiväkahvi", Vanha Koulu.

12.4. "Pas voire hyvin" -tapahtuma Urheilutalo Feeniksissä.

14.4. Omakustanteinen lounas, baari Par Baari.

19.5. tutustuminen kukkivaan Wendlan puutarhaan ja omakustanteinen lounas, ravintola Wendla.



Kuva: Pexels

LIIKUNTA

Kuntosali Tyykihovin seniorikuntosalilla kerran viikossa.

Vesijumppa jatkuu Vesihelmessä toukokuun puoliväliin asti Reumayhdistyksen kanssa neljä kertaa viikossa.

■ Riihimäen luustokerho

Yhteyshenkilö

Mirja Korhonen 040 570 6191
mirtsi.korhonen@gmail.com

TAPAHTUMAT

Kevään ohjelmassa mm. tuolijumppaa perjantaisin, yhteiskävelyjä, luentoja sekä omakustanteisia kahvi- ja lounastapaamisia.

Luustoliiton etäluennot 6.3., 3.4. ja 8.5. Katsellaan luennot yhdessä ja kahvitellaan Puistonkulmassa. Aiheet ja luennoitsijat Luustoviestissä.

■ Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

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

Jäsenvastaava

Mirja Kalima, 0400 517 223
mirja_kalima@hotmail.com



Kuva: Pexels

TAPAHTUMAT

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous to 24.4. klo 16 yhdistyksen toimistolla (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä). Kahvitarjoilun lomassa Sanna kertoo Osteoporoosin hoitoketjusta.

LIIKUNTA

Tehostartti tasapainoisempaan liikuttamiseen. Ryhmä 1 ti klo 10–11 ja Ryhmä 2 pe klo 10–11. Sepänkeskus (Kyllikinkatu 1, Isotooppisali, Jyväskylä). Hinta kevätkaudelta 15 €.

Kuntosaliryhmä työikäisille osteopeniaa/osteoporoosia sairastaville maalis-huhtikuussa klo 16.30 alkaen, päivä avoin. Ilmoittautumiset ja tiedustelut mirja_kalima@hotmail.com tai 040 051 7223.

Jyväskylän sinfonia ke 9.4. klo 10–11, avoin harjoitus – Okko ja Sibelius. Ilmoittautumiset minnakatainen@hotmail.com tai tekstiviestillä 040 086 7136.

Selkämessut ma 5.5. klo 15–20 Jyväskylän kaupungin kirjastossa (Minnan sali, Vapaudenkatu 39–41). Tapahtumassa mukana Keski-Suomen Luustoyhdistys.

Luustoliiton etäluennot to 6.3. Reuma ja luustoterveys, to 3.4. Omahoidon webinaari ja to 8.5. Syöpähoidot ja luustoterveys. **Luentokatsomot** järjestetään Piippurannan Klubilla (Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä) klo 16 alkaen kahvitarjoilulla.

LISÄTIETOJA

Seuraa tiedotusta yhdistyksen tulevista tapahtumista osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Keski-Suomen Luustoyhdistys ry.

■ Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

TOIMINTA

Lisätietoa toiminnasta saat puheenjohtajalta.

■ Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Birgitta Hakulinen, 040 538 0500
birgitta.hakulinen@gmail.com

Jäsenasiat ja tiedotus

Minna Putkisaari
minna.putkisaari@gmail.com

Vertaistuki

Mirja Viitanen, 050 344 5794
mirja.viitanen@tpnet.fi
Marketta Haatainen
mhaatainen@gmail.com

TAPAHTUMAT

18.3. klo 18–19 luento Sampolan auditoriossa (Tampereen seudun työväenopisto). Aihe: Turvallista lääkehoitoa apteekin ja asiakkaan yhteistyöllä. Luennoitsija: **Anna-Kaisa Taimi**, proviisori, TtM, Lielahden apteekki. Järjestäjät: Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry, Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Aivoiliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Seudun Omaishoitajat ry.

15.4. klo 18–19 luento Sampolan auditoriossa (Tampereen seudun työväenopisto). Aihe: Uusi vammaispalvelulainsäädäntö. Luennoitsija: **Tanja Salisma**, juristi, Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Järjestäjät: Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry, Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Aivoiliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Seudun Omaishoitajat ry.

KEVÄTKOKOUS

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous järjestetään keskiviikkona 26.3.2025 klo 17 Tampereen Reumayhdistys ry:n tiloissa osoitteessa Itsenäisyydenkatu 3 (2. kerros), 33100 Tampere. Kahvitarjoilu klo 16.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen säännöissä kevätkokoukselle määräämät asiat.

LIIKUNTA

Parittomien viikkojen lauantaisin **klo 13–14 jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin**. Paikka: Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B). Ohjaaja Merja Brusila. Maksu 7 €/kerta. Ilmoittautumista ei tarvita. Lisätietoja numerosta 040 824 2979: kirjoita viestiin LAVIS sekä nimesi.

Tampereen kaupungin **osteoporoosikuntosaliryhmä maanantaisin klo 8.30** Salhojan kuntosalilla (Salhojankatu 27). Kevätkausi 52,25 €. Ilmoittautuminen: tampere.fi/liikunta.

Tampereen kaupungin **osteoporoosikuntosaliryhmä torstaisin klo 14.30** Ratinan stadionilla (Ratinan rantatie 1). Kevätkausi 52,25 €. Ilmoittautuminen: tampere.fi/liikunta.

Tampereen kaupungin **osteoporoosikuntosaliryhmä maanantaisin klo 8.30** Tesoman jäähallilla (Tuomarinkatu 7). Kevätkausi 52,25 €. Ilmoittautuminen: tampere.fi/liikunta.

Tutustu myös muihin Tampereen kaupungin osteopeniaa ja osteoporoosia sairastaville sopiviin liikuntamahdollisuuksiin: tampere.fi/ohjattuliikunta.

■ Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

Raija-Maija Rantala, 040 5651995
raijamaija.rantala@gmail.com
Kaija Lähdesmäki, 040 7739272
kaija.lahdesmaki@gmail.com

TAPAHTUMAT

20.3. klo 9–12 Järjestämme **Luusto-tee-mapäivän** Seinäjoen keskussairaalan kirurgian- ja ortopedian poliklinikalla (Hanneksenrinne 7).

10.4. klo 9–13 Seinäjoen keskussairaalan **OLKA-pisteellä** (Hanneksenrinne 7) esillä mm. luustotietoutta, esitteitä ja pituusmittausta.

LIIKUNTA

Luustokävelyt 11.3, 25.3, 8.4, 22.4, 6.5, 20.5. **klo 13**. Lähtöpaikat ilmoitetaan myöhemmin Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalla.



Kuva: Pexels

Luustojumppa keskiviikkoisin klo 16.30–17.30 Kampustalon liikuntasalissa (Kalevankatu 35) alkaen 5.3.

LISÄTIETOJA

Lisätiedot ja mahdolliset muutokset ilmoitetaan Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalla ti ja to.

■ Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 757 8480

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

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

Sihtööri, kotisivu- ja jäsenvastaava

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

Liikunta- ja vertaistukivastaava

Soile Hyvönen, 044 322 5234
soilehyvonen@hotmail.com

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPALVELU

Lääkärin neuvontapalvelu keskiviikkoisin klo 14–15, 040 069 9000.

TAPAHTUMAT

Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 15–17. Kokouspaikka Asema-kabinetti Kumppanuuskeskuksessa (Kansankatu 53). Ohjelmasta ilmoitetaan jäsenviesteissä erikseen.

Luontoretki toukokuussa Bilbasuon retkipoluille **17.5**. Lähtö aamulla **klo 9** Kumppanuuskeskuksen edestä. Retkimuonitus laavulla nuotiotulen lämmössä ja loimussa.

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokous 9.4.2025 klo 17 Hailong-ravintolassa (Isokatu 8, 90100 Oulu). Käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Kokouksen jälkeen yhdistys tarjoaa buffet iltapalan.

LIIKUNTA

Ohjattu **osteoporoosiryhmäliikunta maanantaisin klo 11–12** Sammakkotalossa (Saaristonkatu 22). Maksu 5 €/kerta.

Kuntosali Raatin uimahallilla klo 16 saakka.



Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

Vertaistuki

Mervi Hainaro, 040 571 5437
Liisa Pesonen, 0400 857 640
Riitta Turunen, 0400 702 156

Kannatusjäsenet vuonna 2025

Joensuun Keskusapteekki ja Kuntokeskus Energy

Yhteistyökumppani vuonna 2025

Siun sote Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

LUKUPIIRI

Paikka: Joensuun pääkirjaston Opinpesä (Koskikatu 25).

17.3. klo 17 Merja Mononen: Anna ja Johan. 2024

14.4. klo 17 Anna Soudakova: Haikara levittää siipensä. 2024

19.5. klo 17 Tommi Kinnunen: Kaarna. 2024

Lukupiiri-illoissa keskustelemme kirjojen herättämistä ajatuksista ja tunnelmista. Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia.

TAPAHTUMAT

24.3. klo 17 jäsenillan aiheena luuston terveys ja ravitsemus. Puhujana Siun soten ravitsemusterapeutti. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruoka-ainerajoitteista viimeistään 18.3. Leena Kiiskelle, 040 751 9063, mieluiten tekstiviestillä. Tilaisuus pidetään Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Salli-kokoustilassa (Torikatu 9 A, 3. krs, Joensuu).

KEVÄTKOKOUS

23.4. klo 17 kevätkokous, esillä yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Ennen kevätkokousta perinteinen tietoisuus: aiheena jalkojen hoidon tärkeys. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruoka-ainerajoitteista viimeistään 16.4. Leena Kiiskelle, 040 751 9063, mieluiten tekstiviestillä. Tilaisuus Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Salli-kokoustilassa (Torikatu 9 A, 3. krs, Joensuu).

Keilaus 14.5. klo 14–15. Paikkoja 20 henkilölle. Keilahallissa voit käyttää myös omia sisäliikuntajalkineita, kunhan ne ovat valkopohjaiset. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 9.5. Riitta Pohjammolle, 044 343 1151. Ilmoita samalla kengänkokosi, jos tarvitset keilahallin kengät. Tapaaminen Joensuun Kuntokeskuksen Keilahallin aulassa (Linnunlahdentie 10, Joensuu).

LIIKUNTA

Kehonhuolto tiistaisin klo 10.15 ja kuntotanssi torstaisin klo 10 ovat alkaneet. Lisätietoja Riitta Turuselta 0400 702 156. Liikuntatunnit Kuntokeskus Energyn tiloissa (Torikatu 31, Joensuu).

Energyn kuntosali, kertamaksu ennen klo 14 5,90 €. Maksu Energyn infoon.

Lieksassa luustoryhmän **maksuton jumppa** on alkanut. **Keskiviikkoisin klo 12.15** jumppa Palvelukeskus Karpalossa (Jokikatu 2). Tarkemmat tiedot Anja Kivelältä, 0400 682 254.

Suomen Seniorikotien ja Pohjois-Karjalan Liikunnan **maksuttomat jumpat**

ikäihmisille alkoivat viikolla 3. Jumpapaikat: Joensuu (Vesikko, Suomen Seniorikotien Niinisali ja Hammaslahti), Ilomantsi, Juuka, Kitee, Outokumpu, Polvijärvi, Rääkkylä ja Tohmajärvi. Lisätietoja: pokali.fi tai 050 366 5177.

LISÄTIETOJA

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista myös verkkosivuillamme, sähköpostilla sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla.

Pohjois-Savon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Sihteeri/jäsenasiat

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

TAPAHTUMAT

Tapaamiset Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs ryhmähuone) **tiistaisin klo 13–15** 25.3. (virallinen kokous), 22.4. ja 20.5.

Suunnitteilla talvilomaviikolle (viikko 10) **retki** Konttilaan; seuraa kotisivuja tai soitele!

Yleisöluento Kuopion kaupungintalon juhlasalissa **28.4. klo 17–18.** Aiheena Ruoka & hyvinvointi. Luennoitsijana ravitsemusterapian professori Ursula Schwab, Itä-Suomen yliopisto. Mukana järjestämässä ovat myös paikalliset nivel-, reuma- ja selkähdistys.

YHDISTYKSEN KOKOUS

Yhdistyksen varsinainen kokous sääntöjen 10 §:n 1 momentin mukaisesti asioiden käsittelemiseksi **25.3.2024 klo 13** alkavan jäsentapaamisen yhteydessä.

LIIKUNTA

Ohjattu liikunta Studio Tempon tiloissa (Puijonkatu 27) **keskiviikkoisin klo 12.15–13.15.** Jumppa voidaan ohjata samanaikaisesti myös tuolijumppana. Ohjaajana fysioterapeutit. Maksu jäse-

nille on 6 € ja muille 7 €.

LUUSTOHOITAJAT

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

■ Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

Toimisto

045 601 6105 (tiistaisin kello 12–15)
toimisto@osteopkseutu.fi

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199
helena@paulasto.fi

Varapuheenjohtaja

Saara Remes, 040 041 1947
saara.remes@elisanet.fi

Muut hallituksen jäsenet

Arja Huhta
Samuli Kosminen
Tuija Saarelainen
Liisa Viljaranta

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään 28.4.2025 klo 17 osoitteessa Oltermannintie 8, Helsinki. Kokoukseen voi osallistua myös etänä. Ilmoittautumisen kokoukseen 7.4. mennessä: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105. Kerro ilmoittautuessaasi, osallistutko kokoukseen paikan päällä vai etänä. Kokousasiakirjat lähetetään vain ilmoittautuneille. Kokouksen yhteydessä pidetään luento (aihe varmistuu myöhemmin). Kahvitarjoilu.

JÄSENILLAT

Paikka: Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki, kokoushuone Fade, 1. kerros). Jäseniltoihin on mahdollisuus osallistua myös etänä.

18.3. klo 17–19. Musiikki ja aivoterveys. Millaisia vaikutuksia musiikilla on aivojen toimintaan, toimintakykyyn ja hyvinvointiin? Puhujana väitöskirjatutkija

Nella Moisseinen, Helsingin yliopistosta.

15.4. klo 17–19. Sähköiset palvelut ja Teamsin käyttö. Puhujana järjestösuunnittelija **Maria Hannula** Luustoliitosta.

20.5. klo 17–19. Mitä on äänimaljarentoutus? Uskallanko joogata? Tutustumme erilaisiin hyvinolon tuojiin. Useita puhujia.

VERTAISTUKI

Kaikille **avoimet vertaistuki-illat** 25.3., 29.4. ja 27.5. klo 17–19. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla (Oltermannintie 8, Helsinki). Ilmoittautuminen viimeistään edeltävänä maanantaina: toimisto@osteopkseutu.fi.

Työkäisille on myös oma **vertaistukiryhmä**. Lisätiedot toimistosta.

Yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden **kahdenkeskiseen vertaistukeen**. Tiedustelut toimistosta.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmien tiedot ovat verkkosivuillamme, Luustotieto-lehdessä 4/2024 ja Lähellä.fi-sivustolla. Ilmoittautuminen ja tiedustelut: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105 (tiistaisin klo 12–15).

TAPAHTUMAT

Kevätretki suunnitteilla toukokuulle. Tarkemmat tiedot myöhemmin jäsenkirjeessä ja verkkosivuiltamme.

LISÄTIETOA

Tiedotamme toiminnastamme myös sähköpostitse. Ilmoita sähköpostiosoitteesi tai muuttuneet tietosi toimistoon.

Tarkista tapahtumien mahdolliset muutokset ja lisäykset verkkosivuiltamme: luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry.

■ Hangon paikallisosasto

Yhteyshenkilö

Paula Huttunen, 050 309 3445
paulasiskoh@gmail.com

TOIMINTA

Lisätietoa toiminnasta Paulalta.

■ Saimaan Luustoyhdistys ry

c/o Hilka Mäkinen, Toijantie 369,
54960 Vehkaintaipaale

Puheenjohtaja

Hilka Mäkinen, 040 739 9812
hitu.makinen@gmail.com

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
liikkaneneija@gmail.com

OSTEOPOROOSINEUVONTAA

Luustohoittaja Virpi Niittymäki, puhelin-aika ma–pe klo 12–13, 040 198 8802.

TOIMINTA

Lukupiiri kokoontuu aina **kuukauden ensimmäinen tiistai klo 14–16**. Paikkana Kahvila Violet, Lauritsala. Vapaamuotoista keskustelua kaikesta kirjallisuuteen liittyvästä, myös runoudesta.

Vertaistukiryhmä kokoontuu lounaalle **kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona**. Paikka ilmoitetaan verkkosivuiltala. Lisätiedot: Helena Ruokonen, 040 048 7184 tai Helena Tuominen, 040 076 8884.

Luustokerho kokoontuu **kuukauden toinen tiistai** Kuutinkulmassa (Valtakatu 23) klo 14–16.



Kuva: Pexels

Suomenniemen teatteriesitys: "Lotto-potti" **30.3. klo 15.** Tiedot tarkentuvat myöhemmin. Lisätiedot Tuija Uski, 040 835 5799 ja Hilkka Mäkinen, 040 739 9812.

LIIKUNTA / LAPPEENRANTA

Kuntosali Lauritsalassa Lauran kammari-
rissa (Hallituskatu 17–19) **maanantaisin**
klo 11.30–13.

Lappeenrannan uimahallin **kuntosali**
tiistaisin klo 8.45–9.45. Ohjaaja Suvi
paikalla sovitusti kerran kuukaudessa.

Tuolijumppa Lauritsala talolla **keskiviik-**
kona klo 12–13. Ohjaaja Suvi Romppa-
nen.

Kahilanniemen **kuntosali torstaisin**
klo 12–13. Luustojumppaohjaaja Suvi
Romppanen.

Kuntosalit, tuolijumppa ja tasapaino-
jumppa 5 €/jäsen, 6 €/ei-jäsen.

FasciaMethod-kehonhuoltoryhmät
perjantaisin klo 10–11 ja 11.15.–12.15. Hy-
vä Vire-studiolla (Kauppakatu 61, 2 krs),
ohjaaja Maarit Venäläinen. Myös Teams-
yhteys, Hinta 8 €/jäsen, 10 €/ei-jäsen.

LISÄTIETOA

Tiedotamme toiminnasta myös sähkö-
postilla sekä tekstiviesteillä.

Ilmoitathan muutoksista Eija Liikkaselle.
Lisätietoa toiminnasta osoitteessa os-
teosaimaa.fi sekä Facebookissa.

Salon Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry, Helsingintie 6, 24100 Salo

Puheenjohtaja

Lea Jokinen, 045 345585
lea.jokinen@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Kaarina Helenius, 040 4158890
helenius.kaarina@gmail.com

LIIKUNTA

Vesijumppat Salon Uimahallin terapia-
altaassa 10.1–28.4.

ma klo 11–11.45 ohjaajana Hanna Hei-
nonen

pe klo 13–13.45 ohjaajana Elina Friberg
Jumppia ei järjestetä viikolla 8, 18.4. tai
21.4.

TAPAHTUMAT

Tapaamiset SYTYTillä.

6.3. klo 15 alkaen Uniryhmä

3.4. klo 15 alkaen

KEVÄTKOKOUS

Salon Luustoyhdistys ry:n
sääntömääräinen kevätkokous
24.4.2025 klo 15. Paikkana SYTY
ry:n tilat (Helsingintie 6), käsitte-
lyssä sääntömääräiset asiat. Kah-
vitarjoilu.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Olli Simonen
olli.simonen@fimnet.fi

Sihteeri (jäsenyysasiat, osoitteenmuu-
tokset ym.)

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

VUOSIKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen
kokous järjestetään etäkokoukse-
na torstaina 6.3.2025 klo 18. Ko-
kouksessa käsitellään yhdistyksen
sääntöjen 8 §:n määräämät asiat.
Linkki jäsenkirjeessä 1/2025 ja
sähköpostitse viimeistään viikkoa
ennen kokousta. Kokousasiakir-
jat nähtävillä kaksi viikkoa ennen
kokousta osoitteessa: suomenos-
teoporoosiyhdistys.fi/yhdistys/
jäsenkokoukset

TAPAHTUMAT

Etävertaistukitapaaminen 13.2. ja 9.4.
klo 17–18.30. Ei ilmoittautumista, link-
ki ja liittymisohjeet lähetetään jäsenille
viimeistään 2 päivää ennen tapaamista.

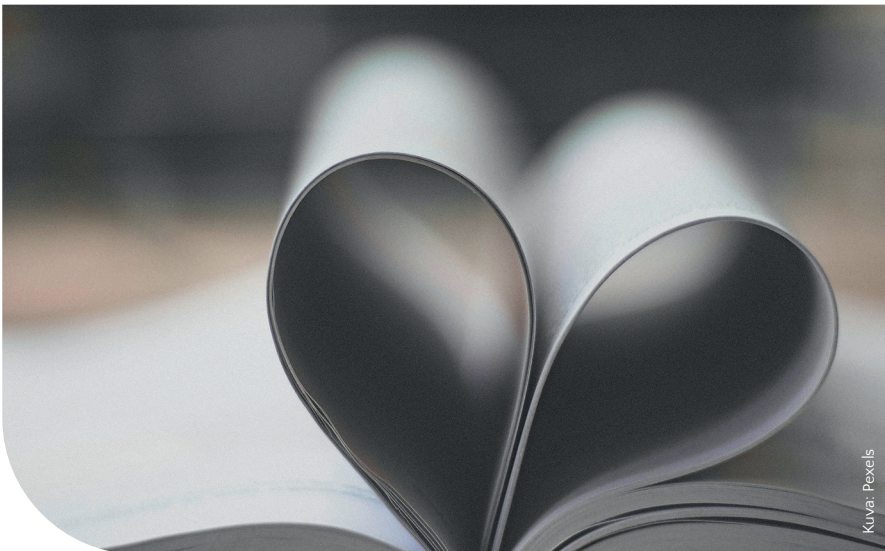
ETÄLUENNOT

13.3. klo 17 etäluento A: Asiaa luusta,
osteoporoosista, murtumista ja vähän
myös muusta. Professori Heikki Kröger
Kuopion Yliopistollisesta Keskussairaai-
lasta.

24.4. klo 17 etäluento B: Tiedä miten
säilyttää terveys, itsenäinen toiminta-
kyky iän karttuessa. Erikoislääkäri Olli
Simonen.

15.5. klo 17 etäluento C: Kortisonin ai-
heuttama osteoporoosi. Erikoislääkäri
Olli Simonen.

Jokaiselle sähköpostiosoitteensa il-
moittaneelle jäsenellemme ja vuosina
2023–2024 opinto- ja virkistyspäivil-
lemme osallistuneelle lähetetään 2–4
päivää ennen luentoa kutsu ja liittymis-
linkki. Muut aiheesta kiinnostuneet
voivat ilmoittautua luennoille (A, B ja
C) sähköpostitse osoitteeseen osteo-



Kuva: Pexels

poroosiyhdistyssuomen@gmail.com.
Ilmoittautuneille lähetetään linkki 2–4 päivää ennen luentoa.

OSTEOPOROOSIN OPINTO- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät järjestetään 11.–12.6. kylpylähotelli Kumpelissa Heinolassa. Yksityiskohtainen ohjelma osoitteessa suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista/tiedotteet.

Päiville ilmoittautuminen tapahtuu maksamalla osallistumismaksu 30.4. mennessä tilille FI89 8000 1670 4512 94. Viestiin kirjoita osallistujan nimi, sähköpostiosoite ja postiosoite, puhelinnumero, erityisruokavalio sekä mahdollinen huonetoimerin nimi. HUOM. Kesäteatterilippu ja teatterikahvi 33 €/hlö eivät sisälly osallistumismaksuun.

Osallistumismaksu sis. luennot, majoituksen, täysihoidon (aamiainen, kaksi lounasta, päivällinen, iltapala) ja kylpylän käytön. Hinta 171 €/hlö sisältäen majoituksen jaetussa kahden hengen huoneessa. Yhden hengen huoneisiin 47 €. Mahdolliset lisävuorokaudet hotellissa on osallistujan varattava erikseen suoraan hotellista (03 8127100) ja maksettava lähtiessä suoraan hotellille: 2 hengen huone 140 €/vrk, 1 hengen huone 114 €/vrk sis. aamiaisen ja kylpylän käytön.

Osallistumismaksu muualla majoituksille (ei sis. aterioita): 35 €/pv ja 45 €/2 pv.

Lisätiedot: Päivi Vuori,
[vuoripii\(at\)gmail.com](mailto:vuoripii(at)gmail.com).

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

Lääkärin neuvontapuhelin maanantaisin klo 14–15. Puhelinnumero on jäsenkirjeessä. Maksat puhelusta tavallisen puhelunmaksun.

LISÄTIETOJA

Tiedotamme mahdollisista muutoksista myös sähköpostilla. Varmistathan, että tietosi ovat ajan tasalla ja ilmoita mahdolliset muutokset sihteerillemme.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Jäsenasiat

Anne-Maija Koivisto, 045 651 2020

Sihteeri

Ruut Suomela, 040 776 4354

TAPAHTUMAT

OTAGO-harjoittelu 17.2.–5.5. TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku). Tasapainoa ja lihasvoimaa. Harjoittelu on tarkoitettu yli 65-vuotiaille, jotka kokevat liikuntakykynsä heikentyneeksi. Ohjaajana koulutettu vertaisohjaaja. Lisätietoja Merjalta, 040 755 3035.

Vertaistukea nikamamurtumia saaneille 24.2. klo 17 alkaen TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku) Tapaamiset ovat luottamuksellisia. Mukana vertaisohjaaja Merja, 040 755 3035.

Yhdistyksen jäsenille maksuttomat **kuntosalivuorot ke klo 17–18.30 ja to klo 16–17.30** Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku). Laitteita käytetään omatoimisesti.

KEVÄTKOKOUS

8.4.2025 klo 18 TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

LISÄTIETOJA

Lisätietoja jäsenkirjeessä, Turun Sanomien Yhdistystoiminta-sivulla sekä verkkosivuillamme osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Turun Seudun Luustoyhdistys ry

Luustoliitto

Suomen Luustoliitto ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
www.luustoliitto.fi

Toiminnanjohtaja Ansa Holm

050 303 8129

ansa.holm@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen

050 442 3999

tiina.kuronen@luustoliitto.fi

Viestinnän ja jäsenpalveluiden suunnittelija Henriikka Lankila

050 539 1441

toimisto@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija Maria Hannula

050 550 9338

maria.hannula@luustoliitto.fi

Suunnittelija Heidi Ilkanheimo

050 371 4558

heidi.ilkanheimo@luustoliitto.fi

Suunnittelija Jenny Lohikivi

050 512 9117

jenny.lohikivi@luustoliitto.fi

Suunnittelija Anna Selkama

050 594 3093

anna.selkama@luustoliitto.fi

Liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen

050 543 0213

eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi

Hallitus 2025

Puheenjohtaja

Timo Strandberg

1. varapuheenjohtaja

Helena Paulasto

2. varapuheenjohtaja

Tiina Huusko

Hallitus

Johanna Edgrén

Jenni Lehtinen

Toni Rikkinen

Charlotta Sandler

Ulla Siljamäki-Ojansuu

Varajäsenet

Päivi Mazzei (1. varajäsen)

Pirkko Eskelinen (2. varajäsen)



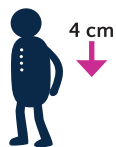


Osteoporoosin varoitusmerkit

Arjen tilanteessa tullut murtuma



Pituuden lyhenemä 4 cm tai enemmän



Kumara ryhti



Äkillinen selkäkipu

