

Luustotieto

2/2025 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 8 € • Vuosikerta 28 €



Irmeli Kurki:

”Määrätietoisesti
ja elämästä
nauttien
eteenpäin”
s. 4–7

Hyvän hoidon
kysely

s. 19–22

Lääkkeen
turvallisuuden
seuranta

s. 24–25

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 (verkkopainos)

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

takasisivu 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: Mikael Leppäniemi

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 2/2025

- 4-7 Irmeli Kurki: Määrätietoisesti ja elämästä nauttien eteenpäin
8-11 Uutisia lyhyesti
12-15 Ravitsemussuositukset ja luuston terveys
16-17 Luustokurssit - vaikuttavaa toimintaa!
18 Luustoneuvonta
19-22 Hyvän hoidon kysely

s. 12-15

Ravitsemussuositukset ja
luuston terveys



s. 24-25

Lääkkeen turvallisuutta
seurataan jatkuvasti

- 23 Lukijakilpailu
24-25 Lääkkeen turvallisuutta seurataan jatkuvasti
26-27 Voiko digiosaamisen vahvistuminen lisätä onnellisuutta?
28-29 Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
30-33 Liittouutiset
34-39 Tapahtumakalenteri

Pimeän talven jälkeen odotan innolla kevättä, joka on pikkuhiljaa antanut merkkejä itsestään: ensimmäiset lumikellot kukkivat tien vierellä päivälentämilläni ensimmäisenä helmikuuta, ensimmäinen sinivuokko avasi kukkansa parvekkeella kahdeksas maaliskuuta. Nyt kukkivat Tapiolassa jo leskenlehdet, krookukset, scillat ja talventähdet. Tulppaanit nousevat maasta ja parvekkeelle viime kesänä istuttamani ruusunpunakukkainen kerrottu jalopioni on jo lähes puoli metriä korkea ja versojen latvas-ta pilkistävät pienet nuput. Jännittää saanko pioninkukkia jo toukokuussa. Kevätaurinko ja heräävä luonto piristävät tehokkaammin kuin D-vitamiinitabletit.

Kunta- ja aluevaalit ovat ohi ja edessä on aktiivinen vaikuttaminen uusiin valtuutettuihin osteoporoosin hoitopolkujen rakentamiseksi kaikille Suomeen. Siinäpä tehtävää meille kaikille – paikallisosastojen aktiiveille, liiton hallitukselle ja henkilökunnalle.

Hoitojen priorisointi on tärkeä näkökulma nykyisessä taloudellisessa tilanteessa. Asiasta on käynnissä ja käynnistymässä ministeriössä useita kehittämishankkeita. Tästä syystä Luustoliiton on tärkeää toimia aktiivisesti osteoporoosia sairastavien hoidon turvaamiseksi. Vaikuttamistoiminnassa yhtenä tärkeimmistä vä-

lineistä on Luustoliiton Hyvän hoidon kysely. Kehotankin kaikkia vaikuttamaan vastaamalla tämän Luustotieto-lehden välissä olevaan kyselyyn – tai sähköiseen kyselyyn.

Erinomaisiksi vaikuttamisen työvälineiksi ovat myös osoittautuneet hyvinvointialueiden ikääntyneitä koskevat laatuksiteerit: 65 vuotta täyttäneiden osalta hyvinvointialueilla lonkkamurtumien määrä sekä kunnissa sairaalahoitoon johtaneiden kaatumistapaturmien määrä. Nämä hyte-indikaattorit vaikuttavat pieneltä osaltaan valtion budjetista hyvinvointialueille maksettavaan määrärahaan. Tämän vuoksi lonkkamurtumien ja kaatumistapaturmien ennaltaehkäisy kiinnostaa aikaisempaa enemmän myös poliittisia päättäjiä. Hienoa on myös se, että tämän "tulospalkkiorahan" korottamista suunnitellaan.

Luustoliitto myönsi eduskunnan ensimmäiselle varapuheenjohtajalle Paula Risikolle Vuoden Luustoteko-palkinnon 13.3.2025 Eduskunnan Pikkuparlamentissa järjestetyssä tilaisuudessa. Tilaisuuden aiheena oli iäkkäiden ihmisten toimintakyvyn tukeminen ja kuntoutuksen vaikuttavuus. Tilaisuuden puheenjohtajana toimi Paula Risikko, joka toimii eduskunnan sote-palveluiden vaikuttavuustyöryhmän puheenjohtajana. Puheenvuorossaan hän erityisesti

korosti ikääntyvän väestön toimintakyvyn merkitystä elämänlaadulle, itsenäiselle arjelle ja palveluiden tarpeelle.

Omassa esityksessään tietohallintoylilääkäri Anna-Mari Koski korosti osteoporoosin toteamisen ja viiveettömän hoidon aloittamisen merkitystä erityisesti nikamamurtumien ja lonkkamurtumien ehkäisyssä. Koska sairastettu murtuma on suurin uusintamurtumaa ennustava tekijä, kaikki osteoporoottisen murtuman sairastaneet tulisi arvioida terveydenhuollossa ja aloittaa tarvittaessa perushoidon lisäksi luulääkehoito. Hän totesi myös, että murtumahoitajamalli on todettu tässä kustannusvaikuttavaksi toiminnaksi.

TIINA HUUSKO

Luustoliiton 2. varapuheenjohtaja

Pidä yhteystietosi ajan tasalla

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

Liity jäseneksi

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

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

” Vietän monipuolista,
minun näköistäni
elämää.”



Irmeli Kurki (67 v.):

Määrätietoisesti ja elämästä nauttien eteenpäin

Tapaamme Irmelin kanssa eräänä huhtikuun alun iltapäivänä etäyhteydellä. Irmelistä välittyi heti hänen elämänmyönteisyytensä ja ystävällisyytensä. Irmeli uskoo karjalaisten sukujuurtensa vaikuttavan hänen tapaansa suhtautua elämään: positiivisesti eteenpäin, ei jäädä murehtimaan liian pitkäksi aikaa.

Irmeli syntyi ja vietti lapsuutensa Itä-Uudellamaalla sijaitsevassa maaseutupitäjässä Pornaisissa.

– Minä ja kolme veljeäni leikimme kaiket päivät ulkona yhdessä naapurustomme lasten kanssa, kuten siihen aikaan oli tapana.

Irmeli oli innokas liikkumaan. Hän harrasti paikallisessa urheiluseurassa yleisurheilua, ja erityisesti hiihto oli hänen juttunsa.

– Hiihdin kouluun kesät talvet, toteaa Irmeli pilke silmäkulmassa ja jatkaa:

– Runsas liikunta lapsuudessa ja nuoruudessa auttoi varmasti luomaan hyvän pohjan kestäväälle luustolle.

Liikunnallisen arjen vastapainona Irmeli innokkaana esiintyjänä osallistui usein kulttuurikilpailuihin, joissa hän muun muassa soitti nokkahuilua ja lausui runoja.

Lukion jälkeen Irmeli lähti opiskelemaan Tampereelle hallintotieteitä. Valmistuttuaan hän työskenteli Helsingissä, jossa tapasi myös tulevan aviomiehensä. Puolison työ on kuljettanut perhettä eri puolille Suomea.

– Helsingistä muutimme ensin Kotkaan, jossa syntyivät lapsemme, tytär ja poika. Välillä asuimme myös muuttaman vuoden Kanadassa, Montrealissa.

Irmeli on ollut uransa alusta asti valtionhallinnon palveluksessa erilaisissa tehtävissä. Hän aloitti työuransa Helsingissä Valtiokonttorissa, Kouvolassa hän työskenteli silloisessa

Kymen lääninhallituksessa ja lääninoikeudessa. Vajaa neljä vuotta sitten hän jäi eläkkeelle Satakunnassa Verohallinnon esihenkilön tehtävistä.

– Hienoa, että olen aina löytänyt työtä uusilta paikkakunnilta.

– Minun on helppo sopeutua uusiin asioihin ja tilanteisiin. Uskon, että se on auttanut myös osteoporoosiin sairastuessa.

Oman näköistä elämää

Tällä hetkellä Irmeli asuu miehensä kanssa Luvialla, joka on nykyään osa Eurajoen kuntaa. Heidän kotinsa vieressä kohoaa mäntymetsä, jota Irmeli kertoo pysähtyvänsä mielellään ihailemaan. Vajaan viiden kilometrin päässä kotoa on meri.

– Pidän merestä, vaikka jokimaisema onkin enemmän minun sielunmaisemani.

Jokimaisemasta Irmeli nauttii Kouvolassa, jossa he viettävät miehensä kanssa paljon aikaa kesäisin. He ovat viime vuosina remontoineet Kymijoen rannalla sijaitsevaa vanhaa rintamamiestaloa, joka on Irmelin puolison kotipaikka. Taloa on remontoitu pikkuhiljaa, alkuperäistä 50–60-luvun ilmapiiriä kunnioittaen.

– Mökillä on siniset rappuset ja oranssit keittiön kaapit. Olen entisöinyt vanhoja huonekaluja ja tehnyt itse esimerkiksi lampunvarjostimia.

Talon lisäksi puuhaa ja kunnostettavaa on riittänyt sitä ympäröivässä

puutarhassa.

– Olemme kaivaneet esiin vanhoja, perinteisiä kasveja. Lempikasvini on hortensia ja niitä meillä on kesätalon puutarhassa eri lajikkeita.

– Tykkään kovasti tehdä käsilläni ja sisustaa. On ihanaa nähdä oma kädenjälki, kun on vaikka tapetoinut, maalannut jakkaran tai tehnyt puutarhatöitä.

Irmeli kuvailee itseään esteetikoksi. Hän huomaa kauniit asiat ja pysähtyy mielellään niiden äärelle.

– Saan nautintoa kaikenlaisesta puuhastelusta, mutta minussa on myös tällainen hedonistinen laiska puoli, joka tykkää ihan vaan olla, istua ja ihmetellä. Minusta on ihanaa vain istua pihakeinussa ja katsella aina liikkuvaa Kymijokea, lintuja ja kasvien kasvua.

– Luonto on minulle todella tärkeä. Etenkin kesätalollamme bongaan lintuja ja kirjaan ylös havaintoja luonnosta.

Käsin kirjoittaminen ja muistiinpanojen tekeminen on Irmelille muutenkin luonteenomaista. Se auttaa



häntä jäsentämään ajatuksia.

- Kirjoittamalla saan purettua myös mieltä painavia asioita.

Irmeli kertoo nauttivansa arjessaan kiireettömyydestä, jolle nyt eläkkeellä ollessa on eri tavalla aikaa kuin aiemmin. Hän kokee sen antoisaksi ja pohtii, että ennen arjessa oli mukana enemmän suorittamista ja aikataulun mukaan menemistä. Nyt hän kertoo esimerkiksi kävelyllä havainnoivansa ympäristöään avoimemmin.

- Saatan jäädä katselemaan jotakin lintua tai juttelemaan tutun kanssa.

Irmeli toteaa, että viime vuosina on tullut myös harrastettua enemmän kulttuurista, kuten käytyä teatterissa ja konserteissa sekä luettua. Perhe ja ystävät ovat Irmelille tärkeitä.

- Lapset asuvat eri paikkakunnilla, mutta pidämme tiiviisti yhteyttä ja vaihdamme usein kuulumisia.

Irmeli viettää usein iltoja yhteisen lautapelihetken miehensä kanssa. Hän toteaa, että se tekee pääkopallekin hyvää.

- Eläkkeelle jäätyä on ollut ihaana, kun on ehtinyt tavata vanhoja ystäviä. Vanhojen lukio- ja opiskelukavereidemme kanssa olemme huomanneet, että juttu jatkuu siitä, mihin se on viimeksi jäänyt. Olemme kaikki nyt eläkkeellä ja samankaltainen elämäntilanne yhdistää.

Osteoporoosi löytyi sattumalta

Irmelin hammaslääkäri huomasi viime vuonna röntgenkuvassa, että hänen leukaluussaan on osteoporoottista luustoa. Tämän kuultuaan Irmeli hakeutui saman tien luuntiheysmittaukseen, jonka perusteella hänellä todettiin osteoporoosi.

- Olin toki kuullut osteoporoosisanan, mutta en ollut sen mahdollisuutta pohtinut aiemmin.

- Ensin tietysti pelästyin, kuinka ihmeen hauraat luuni ovatkaan. Mietin, uskallanko enää kumarrella ja rupesin varomaan liikkeitäni, olin vähän arka. Pohdin kovasti, mistä tässä nyt on kyse.

Pian osteoporoosin toteamisen jälkeen Irmeli alkoi etsiä tietoa sairaudesta.

- Aluksi upposin ehkä vähän liikaakin nettiin lukemaan eri sivustoja.

- Pian liityin Osteoporoosiyhdis-

”Meillä on vain yksi kroppa ja yksi elämä – pidetään niistä huolta niin hyvin kuin pystytään ja jaksetaan.”

tykseen ja kuuntelin muutaman heidän luentonsakin.

Luustoliiton verkkosivuilta Irmeli löysi paljon tietoa osteoporoosista.

- Sain oikeata tietoa ja sitä kautta asia alkoi selkiytyä.

Irmeli on pohtinut, mistä hänen osteoporoosinsa voisi johtua.

- Aikuisiällä olen käyttänyt aika vähän maitotuotteita ja olen tosi hentorakenteinen. En myöskään käyttänyt D-vitamiinilisää. Ehkä näillä on ollut vaikutusta osteoporoosin syntyyn. Mitään muita perussairauksia, lukuun ottamatta kilpirauhasen vajaatoimintaa, minulla ei ole. Esimerkiksi äitinikään ei sairastanut osteoporoosia.

Kolikon toinen puoli

Irmeli toteaa, että osteoporoosidiagnoosin saamisesta oli hyötyä, sillä sen myötä hän alkoi hoitaa itseään paremmin.



- Tämä kaikki on saanut minut kiinnittämään huomiota kokonaisvaltaisesti omaan hyvinvointiini ja koen sen erittäin positiivisena. Ilman osteoporoosin toteamista en välttämättä olisi alkanut panostaa siihen niin paljon, kuin nyt teen.

Irmeli kertoo viettäneensä suhteellisen terveellistä elämää tähänkin asti, mutta osteoporoosin omahoitoon perehtyessä arkeen on tullut hyviä muutoksia. Hän on kiinnittänyt entistä enemmän huomiota esimerkiksi ravintoon.

- Järjestelmällisenä ihmisenä pidin heti kuukauden verran ruokapäiväkirjaa. Laitoin ylös kaikki syömiseni ja katsoin, minkä verran olen saanut ravinnosta kalsiumia ja proteiinia.

- Viime vuoden pakastemarjat ovat huvenneet melkein loppuun, kun olen popsinnut niitä niin paljon!

Samalla kun Irmeli piti ruokapäiväkirjaa, hän teki tarvittavia muutoksia ravitsemukseensa. Muutokset ovat pysyneet, vaikka hän ei olekaan enää pitänyt kirjaa syömisistään.

- Ruokapäiväkirja auttoi minua huolehtimaan siitä, että saan kaikkea riittävästi.

- Minusta ruokailuun huomion kiinnittäminen ei tunnu kiviriipalta, vaan se on tullut luontevaksi elämäntavaksi.

Hiihtäminen on Irmelille edelleen tärkeä liikuntalaji. Lisäksi hän kertoo tekevänsä melkein päivittäin kävelylenkkejä, joista hän nauttii kovasti. Välillä lenkille lähtee mukaan hänen naapurinrouvansa.

- Vuosien saatossa olen harrastanut erilaisia liikuntalajeja, kuten jumppaa, sulkapalloa ja sählyä, mutta ne ovat nyt viime aikoina jääneet vähemmälle.

- Toisaalta arkipuuhaa on riittänyt viime vuosille paljon niin mökillä kuin kotonakin omakotitalosta huolehties- sa.

Tyttäreensä innoittamana Irmeli hankki itselleen viime kesänä älykellon, josta hän seuraa viikon liikunnat.

- Minä saan tsemppiä liikkumisen seuraamisesta ja olen kokenut kellon itselleni hyödylliseksi.

Irmeli osallistui aktiivisesti Luustoliiton ja Eläkeliiton Tasapainoinen tammikuu -kampanjaan, jonka pienet jumppahetket voi toteuttaa helposti arkiaskareiden yhteydessä. Hän



”Rauhoittuminen arjessa on tärkeää”

kertoo tehneensä jumppia päivittäin. Jumppaohjeet ovat hänellä edelleen keittiön sivupöydällä muistuttamassa, että pienetkin jumppahetket ovat tärkeitä.

– Sain miehenikin mukaan. Oli kiva idea, kun päiväkohtaisesti oli laitettu aina joku vinkki. Näki konkreettisesti, minkä liikkeen voi tehdä.

Irmeli on päättänyt, että syksyllä pihahommien loppuessa hän ottaa itseään niskasta kiinni ja menee kuntosalille.

– Siirryn pois mukavuusalueeltani, Irmeli toteaa päättäväisesti ja jatkaa:

– Kuntosali tuntuu sopivalta liikutaharrastukselta, koska se ei ole tiettyyn ajankohtaan sidottua, vaan voin sovitella käynnit arjen muihin aikatauluihin sopivaksi.

Omahoitoon Irmeliä motivoi ajatus tulevaisuudesta.

– Haluan pystyä nauttimaan kaikesta siitä mistä pidän.

– Pyrin siihen, että pysyisin mahdollisimman terveenä ja voisin nauttia eläkepäivistä mahdollisimman hyväkuntoisena. Ja ainakin minimoisin omalla toiminnallani mahdollisen riskin siihen, että luut murtuvat.

Luustokurssilta vertaistukea

Irmeli on parhaillaan mukana Luustoliiton Luustokurssilla verkossa. Kurssilla on lähi- ja etätapaamisia yhdessä ryhmän kanssa ja sen lisäksi itsenäistä työskentelyä verkkoalustalla oh-

jaajan tuella.

– Kurssi on jo nyt antanut vahvistusta, että minun omat valintani ovat olleet hyviä. Kurssi sitouttaa vielä lisää omahoitoon, kun siellä on mukana muitakin samassa tilanteessa olevia.

Irmelin mukaan Luustokurssille kannattaa hakeutua, sillä aina löytyy osa-alueita, jotka ovat voineet jäädä vähemmälle huomiolle.

– Itse huomasin kurssilla heti kehittämiskohteen. Minun on kiinnitettävä enemmän huomiota lihaskuntopuoleen, joka varsinkin talvella jää huonommalle.

Irmeli kokee muiden tarinoiden kuulemisen tärkeäksi. Vertaisten kanssa jaetaan vinkkejä puolin ja toisin.

– Juttelu muiden kanssa hälventää pelkoja ja luuloja, joita minullakin silloin alussa oli. Olen hiukan arka luonne ja alussa varoin kauheasti. Muiden kokemusten kuuleminen rohkaisee itseäkin tekemään ja menemään.

– Hyvä oivallus on ollut, että oikeasti uskaltaa omien voimavarojensa ja kuntonsa puitteissa tehdä kaikkea.

Omahoito on osa arkea

Irmeli on löytänyt itselleen luontevan tavan toteuttaa omahoitoa. Hän kuvailee suhtautuvansa omahoitoon samalla tavoin, kuin aiemmin työhönsä: järjestelmällisesti ja toimeen ryhtyen. Osteoporoosin omahoito on kuitenkin vain osa arkea ja hän suh-

tautuu siihen myös rennosti ja elämästä nauttien, eikä liikaa stressaten.

– Nyt minulla on mahdollisuus ja aikaa panostaa itseni hoitamiseen. En varmaankaan työaikana, lapsiperhearjessa olisi ehkä alkanutkaan mitään kuukauden ruokapäiväkirjaa tekemään.

Irmeli pohdiskelee, että aina arkikiireissä ja ruuhkavuosissa ei niin kiinnitä huomiota luustoasioihin. Hän miettiikin mahdollisuuksia auttaa ihmisiä kiinnittämään huomiota luustoterveyteensä jo ajoissa elämän varrella.

– Minusta esimerkiksi säännöllisesti tehtävät työterveystarkastukset olisivat tosi hyvä paikka puhua asiakkaille myös luustoterveydestä huolehtimisesta ja osteoporoosin ennaltaehkäisystä. Näkisin, että työterveyshuollolla ja toki myös gynekologeilla olisi luonteva rooli puhua luustoasioista.

Irmeli toivottaa Luustotieto-lehden lukijoille hyvää kesää ja lähettää terveisiä:

– Nautitaan kesästä ja kerätään talteen energiaa ja kaikkia kesäisen luonnon kauniita asioita syksyä ja talvea varten. Hoidetaan itseämme omien voimavarojemme mukaan, eikä olla liian ankaria itsellemme. Menään pienin askelin eteenpäin.

TEKSTI: JENNY LOHIKIVI

KUVAT: MIKAEL LEPPÄNIEMI

Unihiekkaa on oikeasti olemassa!

Meidän pitäisi nukkua kolmannes elinajastamme. Uni on elinehto kokonais-terveydelle ja hyvinvoinnille. Unen rakenne vaihtelee eri ikäkausina. Geeniperimä vaikuttaa siihen, olemmeko aamu- vai iltavirkkuja tai jotakin siltä väliltä.

Adenosiini-nimistä aivojen välittäjäainetta voidaan kutsua unihiekaksi eli unihiekkaa on oikeasti olemassa! Se edesauttaa unen tuottamista. Uni häiriintyy helposti ulkoisista tai sisäisistä ärsykkeistä. Nykyajassa huolestuttava ilmiö on univajeen lisääntyminen. Esimerkiksi kofeiini estää adenosiinin erittymistä. Lisäksi alkoholi ja nikotiinivalmisteet rikkovat unen rakennetta ja monet sairaudet vaikuttavat univajeen syntyyn. Aivoille univaje voi aiheuttaa haasteita tarkkaavuuteen ja muistiin.

Hyvän unen perustana on säännöllinen päivärhythmi, johon liittyy muun muassa monipuolinen terveellinen ravitsemus sekä liikkuminen. Kiireisinä (työ)päivinä on myös tärkeää löytää lyhyitä hetkiä palau-



Kuva: Pixabay

tumiseen. Illat on hyvä rauhoittaa ja älylaitteiden käyttö lopettaa 1,5 tuntia ennen nukkumaanmenoa. Vuoteeseen tulisi mennä vasta väsyneenä. Jos uni ei tule noin 20 minuutissa, kannattaa nousta ja palata takaisin vasta väsymyksen koittaessa.

Unen tarve on yksilöllistä. Siihen vaikuttavat muun muassa hereilläolon kesto ja päivän aikainen aktiivisuus. Jos herää aamulla virkeänä ja

selviytyy päivän tehtävistä, on yleensä nukkunut riittävästi. Tilapäinen unettomuus on normaalia. Unettomuuden lääkkeettömästä hoidosta on olemassa Käypä hoito -suositus. Unen huoltoon kannattaa huomiota osana arkea: ennakoita jo päivän mittaan mahdollisuuksia hyvään uneen.

Lähde: Pohde: Vahva arki-webinaarisarja. Unen ja levon tärkeys hyvinvointiin 25.2.2025.

Epäterveellinen ruokavalio yhteydessä kiihtyneeseen vanhenemiseen

Jyväskylän yliopiston tutkimuksen mukaan epäterveellinen ruokavalio voi kiihdyttää biologista vanhenemista jo varhaisaikuisuudessa. Biologinen vanhenemisnopeus tarkoittaa sitä, onko ihminen biologisesti vanha vai nuori suhteutettuna kalenteri-ikänsä.

Tutkimuksessa selvitettiin, enustaako ruokavalio biologista vanhenemisnopeutta varhaisaikuisuudessa. Tutkimukseen osallistui 20–25-vuotiaita kaksosia, yhteensä 826 yksit-

täistä kaksosta ja 363 kaksosparia.

Tutkimuksen mukaan nopeampan biologiseen vanhenemiseen olivat yhteydessä sellaiset ruokavaliot, jotka sisälsivät vähän kasviksia ja hedelmiä sekä runsaasti punaista ja prosessoitua lihaa, pikaruokia ja sokeroituneita virvoitusjuomia. Toisaalta päinvastainen ruokavalio, joka sisälsi runsaasti kasviksia ja hedelmiä sekä vähän punaista ja prosessoitua lihaa, pikaruokia ja sokeroituja virvoitusjuomia, oli yhteydessä hitaampaan bio-

logiseen vanhenemiseen.

”Osa havaituista yhteyksistä voi selittyä myös muilla elintavoilla, kuten liikkunnalla, tupakoinnilla ja kehon painolla, sillä sekä terveydelle suotuisilla että terveydelle haitallisilla elintavoilla on taipumusta kasaantua samoille ihmisille. Ruokavaliolla säilyi kuitenkin pieni itsenäinen yhteys vanhenemiseen, vaikka otimme muut elintavat huomioon”, sanoo tutkimuksen päätutkija Suvi Ravi.

Lähde: sttinfo.fi/tiedote (28.1.2025)

Joka kolmas vanhus käyttää lääkkeitä, joista on enemmän haittaa kuin hyötyä

Iäkkäille määrätään Suomessa yleisesti lääkkeitä, joiden haitat ylittävät niistä saatavan hyödyn. Tampereen yliopistossa julkaistun Jasmin Paulamäen väitöksen mukaan tiettyjä lääkkeitä olisi syytä välttää iäkkäillä potilailla. Nämä lääkkeet voivat vain lisätä hoivamenoja.

Jopa kolmasosa iäkkäistä suomalaisista käyttää vältettäväksi luokiteltuja lääkkeitä. Vältettäväksi luokiteltavilla lääkkeillä tarkoitetaan lääkkeitä, joiden käytön odotetut haittariskit ylittävät niistä saatavan terveyshyödyn.

Lääke75+-tietokanta luokittelee noin 90 lääkettä vältettäväksi iäkkäillä. Vältettävien lääkkeiden käyttö on yhteydessä haittavaikutuksiin, kuten sekavuuteen ja kaatumiseen. Sekavuus ja kaatumistapaturmat lisäävät puolestaan hoivamenoja, joiden kasvua Suomessa yritetään nyt suitsia. Asianmukaisesti tehty lääkevalinta on yksi tärkeä keino vanhusten toimintakyvyn turvaamiseen sekä nykyistä turvallisempaan kotona asumiseen.

Lähde: sttinfo.fi/tiedote/70926398 (12.3.2025)



Kuva: Pixabay

Liikunta ehkäisee kaatumisia monilääkityillä naisilla

Itä-Suomen yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan ikääntyneille naisille suunnattu liikuntainterventio vähensi kaatumisia erityisesti niiden joukossa, joilla oli käytössä säännöllisesti neljä tai useampi lääke (nk. monilääkitys). Monilääkitys oli yhteydessä myös heikompiin tuloksiin kuntotesteissä.

Tulosten perusteella liikuntaan liittyvät toimenpiteet kannattaisi suunnata nimenomaan monilääkittyihin, kun halutaan tehostaa kaatumisten ehkäi-

syä iäkkäässä väestössä.

Tutkimukseen osallistui 914 naista (keski-ikä alussa 76,5 vuotta) kahden vuoden ajan, joista puolet satunnaistettiin liikuntainterventio-ryhmään ja puolet verrokkiryhmään. Interventioon sisältyi puolen vuoden ajan kahdesti viikossa ohjattua liikuntaa, jonka jälkeen osallistujilla oli puoli vuotta ilmainen pääsy kaupungin vapaa-ajan liikuntatiloihin.

Seurannan aikana tuli 1 380 kaatumista, joista 739 johti kipua aihe-

uttavaan vammaan ja 63 murtumaan. Pienin kaatumisriski oli liikuntainterventioon osallistuneilla monilääkitystä käyttäneillä naisilla. Heidän kaatumisriskinsä oli 29 % pienempi kuin vertailuryhmässä, jotka eivät osallistuneet interventioon ja joilla oli käytössä 0–1 lääkettä.

Lähde: Tamminen et al. Exercise reduces the risk of falls in women with polypharmacy. Sci Rep 15, 6009. 2025. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-88205-y>

Närästyslääkkeet ja osteoporoosi



Kuva: Pixabay

Närästysten taustalla on ruokatorven refluksitauti, jossa hapanta mahan sisältöä nousee mahalaukusta takaisin ruokatorven alaosaan ja aiheuttaa korventavaa ärsytystä.

Närästyslääkkeistä histamiinin H₂-reseptorin salpaajilla on vain vähäisiä ja lieviä haittavaikutuksia. Sen sijaan protonipumpun estäjät (estävät mahahapon eritystä) pitkäaikaisesti käytettynä voivat aiheuttaa osteoporoosin pahenemista.

Mahahappoa neutraloivat antasi-

dit ja mahan limakalvon suoja aineet puolestaan vähentävät mm. osteoporoosilääkkeiden (bisfosfonaattien) imeytymistä. Yhteisvaikutusten välttämiseksi antasidien tai limakalvon suoja-aineiden sekä muiden lääkkeiden ottamisen välille on jätettävä riittävän pitkä aika, ainakin kaksi tuntia. Oikea ottotapa kannattaa varmistaa lääkepakkauksen ohjeesta tai apteekista kysymällä.

Lähde: terveyskirjasto.fi/dlk00914/narastyslääkkeet-happolaakkeet (6.3.2025)

Hengitystieinfektion ehkäisy voi olla elintärkeää

Moni hengitysteitse leviävä sairaus on vältettävissä rokotusten ja varotoimien avulla. Esimerkiksi korona-, influenssa-, RSV-, pneumokokki- ja vyöruusu-rokotteet ehkäisevät vaikeiden infektioiden lisäksi niiden aiheuttamia vakavia jälkitauteja, kuten sydän- ja aivoinfarkteja ja mahdollisesti myös muistisairauksia.

Erityisen alttiita vakaville jälkitauksille ovat ikääntyneet ja tiettyihin riskiryhmiin kuuluvat, kuten pitkäaikaissairaat, syöpää sairastavat tai jos käyttää vastustuskykyä heikentävää lääkitystä. Komplikaatioiden riski kasvaa jo 60 ikävuoden jälkeen. Komplikaatioihin liittyvä kuolleisuus on korkeinta yli 80-vuotiailla. Vakavien jälkitautien riski voi olla koholla jopa useita kuukausia sairastumisen jälkeen.

Hengitystieinfektiot voivat myös pahentaa jo olemassa olevaa perussairautta, kuten sepelvaltimotautia, astmaa, keuhkohtaumatautia,



Kuva: Pixabay

uniapneaa, sydämen vajaatoimintaa ja esimerkiksi diabetesta.

Rokotukset ennaltaehkäisevät vakavia sairauksia ja niiden aiheuttamia jälkitauteja sekä kuolemia. Rokotusten avulla myös lievennetään väestötasolla epidemian voimak-

kuutta. Jos rokotuksesta huolimatta sairastuu, yleensä tauti on lievempi ja lyhytkestoisempi kuin ilman rokotussuojaa.

Lähde: Maj-Leena Tuhkanen. Lääkärisanomat 1/2025, s. 6–7.

Hyvinvointialueille ohjeet asiakkaan suojusta asiakasmaksuja perittäessä



Kuva: Pixabay

Kaikkein pienituloisimmilla ei välttämättä ole varaa hoitaa terveyttään. Jotkut jopa joutuvat välttelemään terveyskeskukseen menoa, koska heillä ei ole varaa asiakasmaksuihin, saati lääkkeisiin. Viime vuonna ulosottoon meni yli 524 000 julkisten sosiaali-, terveys- ja varhaiskasvatuspalveluiden asiakasmaksua, joista suurin osa aiheutui terveyskeskus- ja sairaalakäynneistä ja laitoshoidosta.

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksujen ulosottojen määrä kasvoi lähes 20 % vuodesta 2023 vuoteen 2024. Tänä vuonna monet perusterveydenhuollon asiakasmaksut nousivat 22,5 % ja erikoissairaanhoidossa

jopa 45 %. Ulosottojen määrä jatkaa kasvuaan, sillä asiakasmaksujen rokotukset ovat tapahtuneet samaan aikaan sosiaaliturvaleikkausten kanssa.

Sosiaali- ja terveysministeriö on lähettänyt hyvinvointialueille ohjeen, johon on koottu lainsäädännön tarjoamia suojakeinoja sen varmistamiseksi, etteivät palvelut olisi asiakasmaksujen takia palveluja tarvitsevien ulottumattomissa. Suojakeinoja ovat muun muassa maksujen alentaminen tai perimättä jättäminen.

Lähteet: sosiaali- ja terveysministeriö. Tiedote. 17.2.2025; potilaanlaakarilehti.fi/uutiset. 27.1.2025; mtvuutiset.fi/selvitys (6.2.2025)

Lehtien pelottelulööpeistä asiatiedon pariin

Sairaudet ja hyvinvointi kiinnostavat. Ikävä kyllä iltapäivälehtien terveysaiheet lööpit pinnallisine tietoineen vakavista aiheista voivat aiheuttaa turhaa ahdistusta. On tärkeää muistaa, että terveystietoa saa myös luotettavista lähteistä. Verkossa kannattaa tutustua ainakin seuraaviin täysin maksuttomiin sivustoihin:

Terveyskylä.fi. Yliopistosairaaloiden kehittämä julkinen palvelu, jossa on eri teemojen ympärille rakennettuja ns. virtuaalisia taloja. Esimerkiksi Kuntoutumistalosta löydät luustoasioita.

Terveyskirjasto.fi. Kansallisiin hoitosuosituksiin ja lääkäreiden käsikirjoihin perustuvia artikkeleita ja ohjeita. Mukana on myös mm. potilaille suunnattu *Lääkeopas*.

Kaypahoito.fi. Tutkittuun tietoon perustuvia asiantuntijoiden laatimia hoitosuosituksia mm. eri sairauksiin ja niiden pohjalta tehtyjä yleiskielisiä potilasversioita. Sieltä löytyy myös osteoporoosin hoitosuositus.

Lähde: Ari Liimatainen. etlehti.fi/blogit/geron (12.2.2025)



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

Terveydenhuollon priorisoinnista

Lääkärilehden pääkirjoituksessa professori Antti Malmivaara kirjoittaa, että "valtakunnallisen priorisoinnin tärkein tehtävä on varmistaa kaikkien kansalaisten pääsy vaikuttaviin palveluihin. Lisäksi tulee vähentää sellaisten palvelujen tarjontaa, joiden hyöty on vähäinen tai olematon."

Malmivaaran mukaan priorisoinnin tulee pohjautua yhdenvertai-

suuden ja kustannusvaikuttavuuden lisäksi humanitaarisiin periaatteisiin. Näin tuotetaan paras hyöty koko väestölle. Samalla tuetaan myös ekologisesti kestävä kehitystä vähentämällä turhaa voimavarojen käyttöä.

Lähde: Antti Malmivaara. Suom Lääkäril 2025;80:e43046, laakarilehti.fi/e43046 (13.2.2025)

Tekoäly tukemaan sote-ammattilaisten työtä

Tekoäly on tullut ryminällä osaksi digitaalista ympäristöämme. Nyt Etelä-Savon ja Keski-Suomen hyvinvointialueilla tutkitaan, voisiko tekoäly tukea sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten työtä. AI-assistentti-käyttökokeilun tavoitteena on työn tuottavuuden ja hoidon ja palvelun laadun parantaminen sekä lisätä ammattilaisten oppimista, työhallintaa ja työn merkityksellisyyttä.

Tekoälyn avulla pyritään helpottamaan erityisesti jatkuvasti kasvavien tietomäärien hallintaa ja vapauttamaan aikaa varsinaiseen asiakas- ja potilaskontaktiin. Tekoäly ei korvaise ammattilaista, vaan toimisi hänen apunaan. Kyseessä on yksi julkisomisteisen DigiFinlandin käynnistä-



Kuva: Pixabay

mästä yhteensä kymmenestä tekoälykokeiluprojektista eri hyvinvointialueilla.

Lähde: Ulla Ora. Suom Lääkäril 2025; 80: e43554, laakarilehti.fi/e43554 (20.2.2025)

Ravitsemussuositukset ja luuston terveys

Viime vuoden marraskuussa julkaistut ravitsemussuositukset ovat herättäneet paljon julkista keskustelua. Moni varmasti pohtii, miten ravitsemussuositukset voisivat tukea omaa hyvinvointia. Myös Luustoliittoon on oltu asiasta yhteydessä: miten ja mitä tulee syödä, jotta tulisi huolehdittua luuston kunnosta ja osteoporoosin omahoidosta?

Monesti kuvitellaan, että jotain tiettyä ruoka-ainetta syömällä voisi edistää terveyttä. Yksittäiset ruoka-aineet tavallisessa käytössä eivät kuitenkaan yksinään edistä tai heikennä terveyttä, vaan ruokavalion kokonaisuus on ratkaiseva. Kannattaa samalla muistaa ruoka-aineiden tasapainoisuus ja kohtuus sekä myös ruuan nautittavuus. Mukaan voi mahtua myös satumia: herkutteluhetki silloin tällöin ei kaada terveyttä, mikäli ravitsemus on muuten kunnossa.

Ravitsemussuositusten mukaisesti koostettu, monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio ateriointeen ja välipaloihin edistää terveyttä ja on luuston hyvinvoinnin perusta. Samalla se on hyvänmakuinen ja myös ympäristön kannalta kestävä. Ruoka-aineet kannattaa valita monipuolisesti ja vaihtelevasti, jolloin kattaa kaikkien ravintoaineiden tarpeen.

Säännöllisyys ja monipuolisuus

Terveellisen ravitsemuksen perusta on säännöllinen ateriaritmi. Päivän aikana on hyvä syödä esimerkiksi aamiainen, lounas ja päivällinen sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa. Säännöllinen syöminen pitää verensokerin tasaisena, hillitsee nälän tunnetta ja tukee painonhallintaa. Aterioiden säännöllisyys auttaa myös turvaamaan osteoporoosia sairastavalle keskeisten kalsiumin ja proteiinin riittävän saannin. On hyvä muistaa, että 70 vuotta täyttäneellä yöpaasto ei saisi olla 10 tuntia pidempi.

Ruokailuiden välillä on hyvä pi-

tää tauko syömisessä ja juoda janoon vettä. Näin suojaa hampaita reikiintymiseltä.

Monipuolisessa, terveyttä edistävissä ruoassa, on runsaasti kasviksia, kuten vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Se sisältää myös täysjyväviljavalmisteita, kuten esimerkiksi kaura- tai ohrapuuroa sekä täysjyväpastaa ja -leipää. Täysjyväleivällä tarkoitetaan leipää, jonka valmistuksessa käytetystä viljasta vähintään 50 % on täysjyväviljaa. Lisäksi kuitua pitäisi pehmeässä leivässä olla vähintään 6 grammaa ja kuivassa leivässä vähintään 10 grammaa sadassa grammassa.

Kaupassa leipää valitessa kannattaa kiinnittää huomiota myös leivän sisältämän suolan määrään. Suola vaikuttaa luuston terveyteen lisäämällä kalsiumin eritystä virtsaan. Lisäksi se lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä ja saattaa lisätä riskiä sairastua vatsasyöpään.

Kaupassa kannattaakin valita sydänmerkillä varustettu leipävaihtoehto, jossa suolan määrä on enintään 0,9 grammaa 100 grammaa kohti. Nykyisin kaupoissa suosittujen paistopisteiden leipätuotteet sisältävät tavallisesti aivan liikaa suolaa.

Maitovalmisteita kohtuudella

Monipuolinen ravinto sisältää myös kohtuullisesti rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita (350–500 g/vrk) sekä pähkinöitä ja siemeniä. Vähärasvainen maitovalmiste tarkoittaa maidon ja piimän osalta enintään 0,5 prosenttia rasvaa ja jogurtin, rahkan ja viilin osalta enintään 1 prosenttia.

Maitovalmisteet voi korvata osittain kasviperäisillä elintarvikkeilla, kuten soija- tai kaurajuomilla. Näistä tuotteista on hyvä valita aina D-vitamiinilla ja kalsiumilla täydennetty vaihtoehto. Etenkin ikääntyneiden



Kuva: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta



kannattaa ottaa huomioon, että vain soijajuomassa on yleensä proteiinia vastaava määrä kuin maidossa.

Vaikka maitovalmisteiden tulisi olla rasvattomia tai vähärasvaisia, ei rasvoja tule kuitenkaan unohtaa. Ravintorasvat ovat keskeisiä välttämättömien rasvahappojen sekä rasvaliukoisten vitamiinien lähteitä. Muun muassa maitovalmisteiden sisältämien tyydyttyneiden rasvojen sijaan tulee suosia tyydyttymättömiä rasvoja, kuten kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä. Kasviöljynä käy erinomaisesti kotimainen rypsiöljy. Kasviöljyn käyttö suojaa mm. sydän- ja verisuonitaudeilta, tyypin 2 diabetekselta sekä joiltain syövilä. Lisäksi se turvaa osaltaan luuston kuntoa.

Sen sijaan trooppisista kasveista peräisin olevia kasviöljyjä, kuten kookos-, shea-, palmuöljyjä, ei kannata käyttää, sillä ne sisältävät runsaasti tyydytynyttä rasvaa.

Kalaa tulisi suositusten mukaan syödä 2–3 kertaa viikossa. Noin puolet määrästä tulisi olla rasvaista kalaa, joka tukee elimistön hyvälaatuisen rasvan saantia. Rasvaisia kaloja ovat lohi, kirjolohi, nieriä, muikku, silakka ja siika. Rasvaisen kalan lisäksi Suo-

nessa on tarjolla ympäristön kannalta hyviä kalavaihtoehtoja, kuten ahven, hauki, kuore, muikku, särki ja lahna.

Lisää vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä

Erilaisia 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 syö näitä tällä hetkellä hyvin vähän, hyvä tavoite on syödä niitä puoli kiloa päivässä. Mutta jos nauttii niitä jo 500 g päivässä, tavoitetta kannattaa nostaa suuremmaksi.

Perunat ja palkokasvit eivät sisälly kasvissuosituksen, vaan niille on annettu erillinen suositus. Peruna on

” Peruna on suositeltava osa terveyttä edistävää ruokavaliota.”

suositeltava osa terveyttä edistävää ruokavaliota. Suosituksen mukaan rasvaisia ja suolaisia perunaruokia, kuten suolaa yleensäkin, tulee kuitenkin välttää.

Palkokasvit käyttöön

Palkokasvit eli pavut, linssit ja herneet sekä erilaiset kasviproteiini-valmisteet, kuten nyhtökaura toimivat hyvänä proteiinin ja kuidun lähteenä ruokavaliossa niin seka- kuin kasvisyöjille. Monia uusia tuotteita onkin löydettävissä nykyisin kauppojen hyllyiltä. Palkokasvit voivat aiheuttaa oireita herkkävatsaisille. Niihin voi totutella pienin annoksin ja eri lajeja kokeillen.

Muita hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi kala, kananmuna, 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,



Kuva: Pexels

mukaan lukien leikkeleet ja makkarat raaka-aineesta riippumatta. Punaisen lihan kulutuksen vähentämistä ei kuitenkaan pidä ympäristösyistä korvata siipikarjan lihalla.

Prosessoitu liha, kuten esimerkiksi liha- tai kanaleikkeleet, ovat uudessa ruokapyramidissa huipulla eli niin kutsutuissa sattumissa. Niitä suositellaan syötäväksi mahdollisimman vähän johtuen niiden suolaisuudesta. Ne altistavat lisäksi syöville, kuten punainen liha yleensäkin.

Ruokapyramidissa ruokavalion kokonaisuus

Ruokapyramidi havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden. Ruokavalio on tarkoitus rakentaa kolmion perustasta alkaen niin, että ala- ja keskiosassa olevat ruoat muodostava 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. Annoksen koko on yksilöllinen, mutta lautasmalli toimii hyvin riippumatta annoksen koosta. Ateriat voi koostaa monenlaisista ruokavaihtoehdoista, niin itsetehdyistä kuin valmisruoista. Kaupassa kannattaa kiinnittää huomiota Sydänmerkki-

”Lautasmalli auttaa tasapainoisen aterian koostamisessa.”

tuotteisiin, sillä sydänystävällinen tuote on myös luustoystävällinen.

Ikääntyneiden ravitsemussuositusten (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.

Proteiinin saantisuositus on 70 vuotta täyttäneillä korkeampi kuin tätä nuoremmilla. Ikääntyneille käykin lautasmalli, jossa on kolme samansuuruisia lohkoa: yksi kolmasosa on kypsennettyjä ja/tai tuoreita kasviksia, yksi perunaa tai viljalisäkettä ja yksi kolmasosa on proteiinipitoista ruoka-ainetta.

Alkoholi

Alkoholi on myrkyllinen aine, joka vaikuttaa kaikkiin elimistön elimiin. Sekä satunnainen että toistuva alko-

holin käyttö on yhteydessä sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. Lisäksi alkoholin käyttö voi heikentää ravitsemusta sekä myös elämänlaatua. Alkoholi vaikuttaa monin tavoin myös suun terveyteen. Lisäksi erityisesti ikääntyessä ja osteoporoosia sairastavilla on tärkeää huomioida alkoholin käyttöön liittyvä kaatumisten ja niiden aiheuttama murtumariski.

Koska alkoholin käytölle ei ole voitu asettaa turvallisen käytön rajaa, sitä ei ravitsemussuosituksissa suositella. Jos alkoholia kuitenkin käyttää, määrän tulee olla mahdollisimman pieni. Ikääntyneille alkoholin käyttöä ei suositella lainkaan.

Suositukset myös luuston hyvinvoinnin perusta

Monipuolinen, ravitsemussuositusten mukainen ruoka on myös luuston hyvinvoinnin perusta. Mikäli sairastat osteoporoosia, erityistä huomiota kannattaa kiinnittää riittävän kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saantiin monipuolisen ravinnon lisäksi. On hyvä muistaa, että ravitsemussuositukset eivät ole korvanneet osteoporoosin hoitosuosituksia, vaan vuonna 2020 julkaistu Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus on edelleen voimassa.

Osteoporoosia sairastavan tulisi saada kalsiumia 1 000–1 500 milli-

grammaa päivässä. Kalsiumlisän sijaan kannattaa suosia ravintoa, mutta mikäli ruuasta ei saa riittävästi kalsiumia, on kalsiumlisä paikallaan.

D-vitamiinin päivittäinen annos puolestaan perustuu kunkin henkilön elimistön D-vitamiinitasoon, joka mitataan verikokeella. Mittaustuloksissa voi olla suuriakin eroja eri laboratorioden käyttämien erilaisten analyysimenetelmien vuoksi, joten seurantamittaukset on hyvä tehdä aina samassa paikassa.

Proteiinin suositeltavan määrän osalta sen sijaan noudatetaan yleistä ravitsemussuositusta.

Lisäksi kannattaa muistaa, että syöminen ja eri ruoka-aineiden huoimioiminen osana ravitsemusta eivät ole vain pakollinen velvollisuus ja ruokasuositukset eivät ole orjallisesti noudatettava säännöstö. Ruuasta kannattaa myös nauttia! Kuten ravitsemussuosituksissa sanotaan: Suositusten keskeinen viesti on ruokavalion monipuolisuus, vaihtelevuus, kohtuullisuus ja nautittavuus – ruokailoa unohtamatta.

TEKSTI: ANSA HOLM,
SISÄLLÖN TARKISTUS PROFESSORI
URSULA SCHWAB

Lähteet:

- Duodecim. Osteoporoosi: Käypä hoito –suositus 2020.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Kestävää terveyttä ruuasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Ikäruoka 2.0 –hanke. Ravitsemusopaskäänntyneille. 2021.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Vireyttä seniorivuosiin: ikääntyneide ruokasuositus. 2020.



Luustokurssit - vaikuttavaa toimintaa!

Luustokurssi on Luustoliiton kehittämä ja toteuttama ryhmämuotoinen toimintamalli henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Luustokurssin tavoitteena on tukea osallistujia osteoporoosin lääkkeettömässä omahoidossa ja antaa tietoa, taitoja sekä motivaatiota toteuttaa omahoitoa omassa arjessa.

Luustoliitossa on tehty jo vuodesta 2011 lähtien työtä Luustokurssien parissa. Tuolloin kehitetty yksi uutuus aiempiin, niin kutsuttuihin sopeutumisvalmennuskursseihin nähden, oli kurssien avomuotoisuus: kurseja ei järjestetty viiden päivän mittaisina kokonaisuuksina erillisissä laitoksissa majoituksineen, vaan esimerkiksi osana palvelukeskusten normaalia toimintaa.

Osallistujien tekemät omiin tarpeisiin perustuvat tavoitteet sekä ammatillisohjauksen ja vertaistuen yhdistäminen ovat Luustokurssilla keskeistä. Luustokurssien tuloksellisuutta seurataan kaikilta kursseilta kerättävien arviointitietojen avulla.

Luustoliiton kurssitoiminnan suunnittelija Heidi Ilkanheimo ja korkeakouluharjoittelija Sara Nukarinen tekivät yhteistyössä liiton muun henkilöstön kanssa kattavan selvitystyön Luustokurssien vaikuttavuudesta. Kurssitoiminnan vaikuttavuutta tarkasteltiin Luustokurssilta kerätyn arviointitiedon ja Nukarisen toteuttamien haastatteluiden perusteella.

Arviointitiedot koostuivat Luustokurssien alku- ja loppukartoitusten sekä 3–6 kuukautta kurssin loppumisen jälkeen toteutetun seurantakyselyn (otos) vastauksista. Arviointitietojen syventämiseksi selvitystä varten haastateltiin kahta Luustokurssille osallistunutta henkilöä, viittä kurssiohjaajina toimivaa henkilöä sekä kolmea heidän organisaatiossaan esihenkilötasolla työskentelevää henkilöä.

Selvityksen tulokset ovat vakuuttavaa luettavaa! Tulosten mukaan kurssiosallistujat saavat kurssilta tietoa ja taitoja osteoporoosin oma-

hoidon toteuttamiseen, he tekevät kurssin aikana pysyviä omahoidon muutoksia, heidän motivaationsa ja sitoutumisensa omahoidon toteuttamiseen kasvavat ja he saavat kursseilta arvokasta vertaistukea.

Alku- ja loppukartoitukset sekä seurantakyselyt 1/2021–7/2024

- Kurssiosallistujia 397
- Alkukartoitukseen vastaajia 381
- Loppukartoitukseen vastaajia 316
- Seurantakyselyyn vastaajia 137/170

Kursseilla saavutetut omahoidon muutokset

Kurssiarviointeissa ja haastatteluissa korostuu, miten tärkeä tiedonlähde Luustokurssi on osallistujille. Tieto myös muuttuu taidoiksi, joiden avulla kurssilaiset saavuttavat pysyviä osteoporoosin omahoidon muutoksia. Lähes kaikki arviointien vastaajista (96 %) ovat tehneet vähintään yhden omahoidon muutoksen Luustokurssin aikana. Seurantakyselyn mukaan lähes kaikilla vastaajilla kurssilla tehdyt elintapamuutokset ovat edelleen osana arkea vähintään osittain (97 %).

Arvioinneissa ja haastatteluissa korostuvat kurssilla tehdyt muutokset proteiinin saantiin, monipuoliseen ravitsemukseen sekä liikunnan määrään ja monipuolisuuteen.

Kurssiosallistujat kertovat luuston kuntoa tukevan ravitsemuksen itsenäisen toteuttamisen haastavaksi ilman kunnollista tietotaitoa. Kurssin koetaan auttavan tässä sekä kiinnostavan laajemminkin huomiota omiin ruokailutottumuksiin ja monipuoliseen syömiseen.

” Kiinnitin enemmän syömiseen huomiota, että olisi monipuolisesti kootut ateriat.”

(KURSSIOSALLISTUJA)

Kurssien ohjaajien mukaan liikkumisesta puhuminen Luustokurssin aikana rohkaisee osallistujia liikkumaan monipuolisemmin ja jopa aloittamaan uudelleen itselleen tärkeitä liikuntalajeja, joista he ovat saattaneet luopua osteoporoosin toteamisen jälkeen. Kurssilaiset kertovat, että kurssille osallistumisen myötä he olivat lisänneet liikuntaa sekä alkaneet seurata liikuntamääriään aiempaa enemmän.

” – – ihan selkeästi herättää enemmän miettimään ja pohtimaan omia valintoja ja vaikutuksia.”

(KURSSIOSALLISTUJA)

Motivaatiota, sitoutumista ja vertaistukea kursseilta

Kurssiarviointien tuloksissa on merkittävää, että jokainen kurssiosallistuja kokee motivaationsa ja sitoutumisensa osteoporoosin omahoidon toteuttamiseen lisääntyneen kurssin aikana joko jonkin verran tai paljon. Tämä on uskomaton tulos! Kurssiohjaajien mukaan motivaatio onkin suurin tekijä muutosten syntymisen taustalla.

Luustokurssilta virtaa elintapamuutoksiin



Tiedon lisääntyminen

+36 %



Taitojen lisääntyminen

+32 %

Osallistujien arjen muutokset



Monipuolisempi ruoka

60 %

Proteiinin saanti

74 %

Kalsiumin saanti

49 %

D-vitamiinin saanti

38 %



Ateriarytmin muutokset

28 %



Liikunnan monipuolisuuden lisääminen

50 %



Kaatumisriskin huomioiminen

33 %



Liikunnan määrän lisääminen

46 %



Rentoutumisen, levon ja unen muutokset

33 %



Sairauden seurannan muutokset

35 %

”Tarvitsee olla oma motivaatio, oma tavoite. Tai se että on sopiva hetki muutokselle. Eihän muutoksen aikaansaaminen tule ulkoa päin.”

(KURSSIOSALLISTUJA)

Sekä kurssiarviointien että haastatteluiden mukaan kurssiosallistujat saavat kurssin aikana vertaistukea ja se koetaan merkitykselliseksi. Haastatteluissa sekä Luustokurssien palautekyselyissä osallistujat ovat kertoneet vertaisten tuovan tunteen, ettei ole enää sairauden kanssa yksin. Kurssilaisten on myös haastatteluiden mukaan helpompi sisäistää kurssilla käsiteltyjä asioita, kun niistä saa keskustella muiden osallistujien kanssa ja sovittaa tietoa osaksi omaa arjen kokemusta.

Luustokurssien laajemmat yhteiskunnalliset vaikutukset

Kurssiohjaajien sekä esihenkilötasolla työskentelevien henkilöiden haastatteluissa tulee esille tärkeä kurssien tulos: Luustokurssien avulla voidaan mahdollisesti myös ehkäistä kaatumistapaturmia sekä seurauksiltaan vakavia lonkkamurtumia ja muita murtumia. Tämä koetaan tärkeäksi sekä yhteiskunnan resurssien säästämiseksi että inhimillisen kärsimyksen ehkäisemiseksi.

”Pidemmälläkin tähtäimellä, jos ihmiset, jotka ei vielä kurssilla ole ollut välttyykin kurssin ansiosta vaikka lonkkamurtumalta, niin se on aika isokin hyöty.”

(KURSSIOSALLISTUJA)

- Jos kiinnostuit Luustokurssista, seuraa verkkosivuilta tulevia kursseja ja hae mukaan: luustoliitto.fi/kurssit
- Jos olet julkisen sektorin sote/hyte-ammattilainen ja kiinnostuit yhteistyöstä kurssitoiminnan merkeissä, ole matalalla kynnyksellä yhteydessä kurssitoiminnan suunnittelijoihin: luustoliitto.fi/kurssiohjaaja

Luustoneuvonta

Kysymys:

Olen menossa lääkärin vastaanotolle. Kävin jo kerran aiemmin, mutta nyt sain tiedon osteoporoosidiagnoosista tekstiviestinä ja samalla lääkemääräyksen luulääkkeen aloittamiseksi. Varasin kuitenkin lääkärin, koska haluan saada tarkempaa tietoa sairaudestani vastaanotolla. Miten voisin itse valmistautua vastaanottokäynnille ja varmistua, että osteoporoosini hoitoon liittyvät asiat tulee käytyä huolellisesti läpi?

Vastaanottokäynti on aina vuorovaikutteinen tapahtuma. Tästä huolimatta tiedetään, että käyntiajat ovat rajallisia. Hyvä hoito edellyttää osteoporoosia sairastavan omaa aktiivisuutta. Keskeisessä roolissa on tietenkin myös terveydenhuollon ammattihenkilö, joka kohtaa sinut. Kohtaamistilanteessa molemmat osapuolet vaikuttavat siihen, millaiseksi vastaanottokäynnin vuorovaikutus kokonaisuutena muodostuu.

Vastaanottokäynnille mennään yleensä aina jonkin synn vuoksi. Kerroit, että olit saanut tiedon diagnoosista ja lääkemääräyksestä tekstiviestillä. Itselleen on hyvä kirjata muistiin vaikkapa ihan ranskalaisin viivoin asioita, jotta muistaa kysyä ainakin oleelliset mieltä askarruttavat asiat. Jos ei tule tehtyä omia muistiinpanoja, hyvänä tukena käynnille toimii Luustoliiton esite: Osteoporoosin hyvän hoidon muistilista.

Lääkärin kanssa on hyvä keskustella myös osteoporoosiin vaikuttavista syistä. Osteoporoosin toteamisen jälkeen tulee selvittää, onko kyse primaarisesta (ei yhtä selvää syytä) vai sekundaarisesta (osoitettavissa jokin selvä syy) osteoporoosista. Lääkäri tekee osteoporoosien (primaari/sekundaari) erottamisen esitietojen, tekemänsä tutkimuksen sekä röntgen- ja laboratoriotutkimusten tulosten perusteella.

Sinun ja ammattilaisen tulisi löytää yhteinen ymmärrys siitä, mikä on sinun osteoporoosisi hoidon perusta, mahdolliset toimet sekundaarisen osteoporoosin aiheuttajan hoitamiseksi (mikäli kyseessä on sekundaarinen osteoporoosi) sekä hoidon seurannan seuraavat askeleet, eli hoitosuunnitelmasi. Suunnitelmassa tulisi olla esimerkiksi jatkohoito-ohjeet perushoitoon eli lääkkeettömään omahoitoon, aikataulu luuntiheyden seurantamittauksiin (DXA) ja mahdollinen lääkehoitoon liittyvä ohjeistus.

Lääkärin tai hoitajan tulisi ohjeistaa sinua omahoitoon, sillä ilman arjessa tapahtuvia elintapamuutoksia ei osteoporoosin hoito yleensä onnistu. Osteoporoosin omahoidon kokonaisuuteen kuuluvat monipuolinen ravinto, riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti, liikunta sekä kaatumisen ehkäisy. Jos sinulla on muita sairauksia, tulisi myös huomioda, että niiden hoito on myös tasapainossa tarpeen mukaisesti.

OSTEOPOROOSIN HYVÄN HOIDON MUISTILISTA

TUNNISTAMINEN

Olen tutustunut esim. Luustoliiton Minuutin luustoterveystestiin ja keskustelen tarvittaessa asiasta seuraavalla lääkärikäynnilläni. Kyllä Ei

DIAGNOOSI

Minulle on tehty luuntiheysmittaus, jonka mukaan minulla on osteoporoosi/osteopenia. Kyllä Ei
Lääkäri on tehnyt arvion yksilöllisestä murtumariskistäni esim. FRAX-murtumariskilaskuria hyödyntäen. Kyllä Ei
Osteoporoosin syyt on selvitetty laboratoriotutkimuksella. Kyllä Ei

HOITO

Murtumani ja siihen liittyvä kipu hoidettiin asianmukaisesti. Kyllä Ei
Minulle laadittiin hoitosuunnitelma, josta selvää mikä on terveydenhuollon tehtävänä ja mikä minun roolini hoidossani. Kyllä Ei

Kanssani keskusteltiin seuraavista asioista:

• monipuolinen ravinto Kyllä Ei
• kalsiumin riittävä saanti Kyllä Ei
• proteiinin riittävä saanti Kyllä Ei
• D-vitamiinin riittävä saanti Kyllä Ei
• minulle soveltuva liikunta Kyllä Ei
• miten ehkäistään kaatumisia Kyllä Ei
• tupakoimattomuus ja alkoholin käyttö vain kohtuudella Kyllä Ei
• riittävä lepo. Kyllä Ei

Minulta mitattiin D-vitamiinipitoisuus verikokeella. Kyllä Ei

Minulle annettiin

• tieto D-vitamiinin lisäannoksen tarpeesta ja tarvittaessa resepti Kyllä Ei
• tieto kalsiumin tarpeesta ja tarvittaessa resepti Kyllä Ei
• tieto luulääkehoidon tarpeesta, tarvittaessa resepti sekä ohjeet lääkkeen ottoon. Kyllä Ei
• tieto, mistä saa ammattilaisen tukea itseni hoitamiseen Kyllä Ei
• tieto hampaiden tarkastuksesta ennen mahdollista luulääkehoitoa sekä suun hyvästä hoidosta Kyllä Ei
• tieto, mistä saa vertaistukea Kyllä Ei
• tieto, miten voin hakea kuntoutukseen. Kyllä Ei

SEURANTA

Tiedän, miten sairauttani seurataan. Kyllä Ei

Mikäli en saanut luulääkehoitoa, sain ohjeen siitä, miten pääsen luuntiheyden seurantamittaukseen 2-5 vuoden kuluttua. Kyllä Ei

Mikäli sain luulääkehoidon, sain ohjeen siitä, miten pääsen luuntiheyden seurantamittaukseen 2-3 vuoden kuluttua. Kyllä Ei



luustoliitto.fi



- Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoamaa, luustokuntoutujille tarkoitettua, kertaluontoista neuvontaa ja tukea erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä (esim. ravitsemus, liikunta, 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. Sähköpostiin vastataan noin viikon kuluessa. Liitä sähköpostiin puhelinnumerosi, sillä joissain tapauksissa luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.

Onko sinulla todettu osteoporoosi tai osteopenia? Vastaa osteoporoosin hoidon toteutumista käsittelevään kyselyymme!

Keräämme tällä kyselyllä kokemuksia siitä, miten osteoporoosi tai osteopenia todetaan, miten osteoporoosin hoito on toteutettu sekä millaista tukea omahoitoon saa eri hyvinvointialueilla. Tuloksia käytetään Luustoliiton toiminnassa, ja vastaamalla annat meille luvan käsitellä sekä julkaista ilmoittamiasi tietoja.

Lähetä täytetty kysely Luustoliitolle viimeistään 30.6.2025. Postitusosoitteen löydät kyselyn viimeiseltä sivulta. Voit vastata kyselyyn myös sähköisesti osoitteessa <https://zef.fi/s/3ixle7Op/>. Vastaathan kyselyyn vain kerran.



TAUSTATIEDOT

1. Syntymävuosi.

2. Sukupuoli.

- ☐ Nainen ☐ Mies ☐ Muu ☐ En halua vastata

3. Onko sinulla todettu osteoporoosi vai osteopenia?

- ☐ Osteoporoosi ☐ Osteopenia

4. Minä vuonna osteoporoosi/osteopenia todettiin?

5. Todettiin osteoporoosi/osteopenia yksityisessä vai julkisessa terveydenhuollossa?

- ☐ Yksityisessä (omakustanteinen) ☐ Yksityisessä (työterveys) ☐ Julkisessa

6. Minkä hyvinvointialueen alueella osteoporoosi/osteopenia todettiin?

- | | |
|---|---|
| ☐ Etelä-Karjalan hyvinvointialue | ☐ Kymenlaakson hyvinvointialue |
| ☐ Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue | ☐ Lapin hyvinvointialue |
| ☐ Etelä-Savon hyvinvointialue | ☐ Pirkanmaan hyvinvointialue |
| ☐ Helsingin kaupunki | ☐ Pohjois-Karjalan hyvinvointialue |
| ☐ Itä-Uudenmaan hyvinvointialue | ☐ Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue |
| ☐ Keski-Uudenmaan hyvinvointialue | ☐ Pohjois-Savon hyvinvointialue |
| ☐ Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue | ☐ Päijät-Hämeen hyvinvointialue |
| ☐ Vantaan ja Keravan hyvinvointialue | ☐ Satakunnan hyvinvointialue |
| ☐ Kainuun hyvinvointialue | ☐ Pohjanmaan hyvinvointialue |
| ☐ Kanta-Hämeen hyvinvointialue | ☐ Varsinais-Suomen hyvinvointialue |
| ☐ Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue | ☐ Ahvenanmaa |
| ☐ Keski-Suomen hyvinvointialue | |

7. Miten osteoporoosi/osteopenia todettiin? Valitse sopivin vaihtoehto.

- ☐ Sain murtuman, jonka jälkeen luustoni kunto tutkittiin
- ☐ Minulla oli useita murtumia ennen kuin asiaa alettiin tutkia
- ☐ Olin yhteydessä terveydenhuoltoon muussa yhteydessä. Samalla heräsi epäily luuston kunnosta
- ☐ Pyysin itse, että asia selvitetään. Huoleni heräsi saatuaani tietää osteoporoosiin liittyvistä riskitekijöistä
- ☐ Olen yleisesti kiinnostunut terveydestä ja halusin selvittää luustoni kunnon
- ☐ Tuttavani sanoi, että asiaa on syytä selvittää
- ☐ Pituuteni mitattiin ja olin lyhentynyt
- ☐ Selkäsärkyäni alettiin tutkia
- ☐ Muu syy, mikä?

HOIDON TOTEUTUS

8. Kolmen kuukauden sisällä osteoporoosin/osteopenian toteamisesta...

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
minulle kerrottiin terveydenhuollossa, mitä osteoporoosi tai osteopenia tarkoittaa	☐	☐	☐
mahdolliset syyt osteoporoosin/osteopenian taustalla selvitettiin laboratoriotutkimuksella	☐	☐	☐
henkilökohtainen murtumariskini selvitettiin terveydenhuollossa	☐	☐	☐
sain terveydenhuollosta ohjeet osteoporoosin/osteopenian hoitoon	☐	☐	☐
minulla oli mahdollisuus tavata terveydenhuollon ammattilainen, jonka kanssa käydä läpi osteoporoosin/osteopenian hoitoon liittyviä asioita	☐	☐	☐
minulle tehtiin hoitosuunnitelma, johon kirjattiin hoidon jatkotoimet	☐	☐	☐
lääkäri/hoitaja kertoi minulle Luustoliitosta/paikallisyhdistyksestä	☐	☐	☐
lääkäri/hoitaja ohjasi minut osteoporoosia sairastaville suunnatulle kurssille tai muun omahoitoa tukevan palvelun pariin	☐	☐	☐
D-vitamiinitasoni mitattiin verikokeella	☐	☐	☐

Ohjattiinko sinua ottamaan yhteyttä johonkin muuhun tahoon? Jos ohjattiin, mihin?

9. Onko osteoporoosin Käypä hoito -suositus sinulle tuttu?

Duodecimin julkaisema Käypä hoito -suositus toimii osteoporoosin hyvän hoidon perustana.

- ☐ Ei
- ☐ Kyllä. Olen kuullut, että sellainen on tehty, mutten tiedä, mitä se sisältää.
- ☐ Kyllä. On tuttu ja tiedän, mitä osteoporoosin hyvään hoitoon kuuluu.

10. Minkä hyvinvointialueen alueella osteoporoosi tai osteopeniaasi hoidetaan nyt?

- | | |
|---|---|
| ☐ Etelä-Karjalan hyvinvointialue | ☐ Kymenlaakson hyvinvointialue |
| ☐ Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue | ☐ Lapin hyvinvointialue |
| ☐ Etelä-Savon hyvinvointialue | ☐ Pirkanmaan hyvinvointialue |
| ☐ Helsingin kaupunki | ☐ Pohjois-Karjalan hyvinvointialue |
| ☐ Itä-Uudenmaan hyvinvointialue | ☐ Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue |
| ☐ Keski-Uudenmaan hyvinvointialue | ☐ Pohjois-Savon hyvinvointialue |
| ☐ Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue | ☐ Päijät-Hämeen hyvinvointialue |
| ☐ Vantaan ja Keravan hyvinvointialue | ☐ Satakunnan hyvinvointialue |
| ☐ Kainuun hyvinvointialue | ☐ Pohjanmaan hyvinvointialue |
| ☐ Kanta-Hämeen hyvinvointialue | ☐ Varsinais-Suomen hyvinvointialue |
| ☐ Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue | ☐ Ahvenanmaa |
| ☐ Keski-Suomen hyvinvointialue | |

11. Oletko tällä hetkellä hoidossa julkisessa vai yksityisessä terveydenhuollossa?

- ☐ Yksityisessä (omakustanteinen) ☐ Yksityisessä (työterveys) ☐ Julkisessa
- (siirry seuraavaan kysymykseen) (siirry seuraavaan kysymykseen) (siirry kysymykseen 13)

12. Miksi käytät yksityisiä palveluita? Valitse sopivin vaihtoehto.

- | | |
|--|--|
| ☐ En saanut vastaanottoaikaa julkiselle | ☐ En päässyt julkisen kautta luuntiheyden seurantamittaukseen |
| ☐ Voin valita vastaanottoajan pituuden | ☐ Muu, mikä? <input type="text"/> |
| ☐ Yksityisellä on osteoporoosiin perehtynyt lääkäri | |
| ☐ Hoito kuuluu työterveyspalveluihin | |

13. Vastaa seuraaviin väittämiin vuosien 2023–2025 ajalta terveydenhuollon näkökulmasta.

Jos olet saanut ohjausta ainoastaan yhdistyksestäsi tai ennen vuotta 2023, vastaa ”En” tai ”Ei tarvetta”.

	Kyllä	En	Ei tarvetta
Olen saanut ohjausta riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi	☐	☐	☐
Olen saanut ohjausta riittävän proteiinin saannin turvaamiseksi	☐	☐	☐
Olen saanut ohjausta riittävän kalsiumin saannin turvaamiseksi	☐	☐	☐
Olen saanut ohjausta sopivaan liikuntaan ja/tai liikkumisen lisäämiseksi ja/tai monipuolistamiseksi	☐	☐	☐
Olen saanut ohjausta kaatumisen ehkäisemiseksi ja/tai kodin turvallisuuden kartoittamiseksi	☐	☐	☐
Olen saanut tietoa tupakan ja muiden päihteiden luustovaikutuksista	☐	☐	☐
Olen saanut tietoa muiden elintapojen merkityksestä luuston terveydelle	☐	☐	☐

Oletko kaivannut muuta tukea tai ohjausta? Mitä?

14. Onko sinulle määrätty luulääke?

Lääkehoidoksi ei lasketa D-vitamiini- tai kalsiumlisää.

☐ Ei (siirry kysymykseen 17)

☐ Kyllä (siirry seuraavaan kysymykseen)

15. Milloin luulääke määrättiin ensimmäisen kerran? Valitse sopivin vaihtoehto.

- ☐ 3 kk:n sisällä osteoporoosin/osteopenian toteamisen jälkeen
☐ 4–12 kk osteoporoosin/osteopenian toteamisen jälkeen
☐ 1–2 vuotta osteoporoosin/osteopenian toteamisen jälkeen
☐ 3 vuotta osteoporoosin/osteopenian toteamisen jälkeen tai myöhemmin

16. Vastaa seuraaviin väittämiin.

	Kyllä	Ei / En	En osaa sanoa
Lääkäri kertoi, miksi minulle määrättiin lääkehoito	☐	☐	☐
Sain vaikuttaa itselleni sopivan lääkkeen valintaan	☐	☐	☐
Lääkäri kertoi lääkkeen vaikutusmekanismista	☐	☐	☐
Lääkäri kertoi lääkkeen hyödyistä luustolle	☐	☐	☐
Lääkäri kertoi lääkkeen mahdollisista haittavaikutuksista	☐	☐	☐
Lääkäri tai hoitaja kertoi suun terveydestä ja hampaiden hoidon merkityksestä osana hoitoa	☐	☐	☐
Lääkäri kertoi lääkehoidon kestosta	☐	☐	☐
Lääkäri kertoi, miten lääkehoidon vaikuttavuutta / tehoa seurataan	☐	☐	☐
Lääkäri kertoi, miten tulee toimia, jos epäilen lääkehoidolla olevan haittavaikutuksia	☐	☐	☐
Olen joutunut karsimaan muista menoista, jotta olen voinut ostaa minulle määrättyt lääkkeet	☐	☐	☐
Olen joutunut turvautumaan ulkopuolisen apuun (esim. KELA tai läheinen), jotta olen pystynyt ostamaan minulle määrättyt lääkkeet	☐	☐	☐

17. Mikä on sairautesi vaikeusaste tällä hetkellä?

- ☐ Lievä. Sairaus ei vaikuta arkeeni
☐ Keskivaikea. Sairaus vaikuttaa arkeeni, mutta minulla ei ole todettu murtumaa
☐ Vaikea. Sairaus on aiheuttanut murtuman

ARKI JA HOIDON TEHON SEURANTA

18. Onko terveydenhuollon tarjoama hoito parantanut mielestäsi toimintakykyäsi?

- ☐ Kyllä ☐ Ei ☐ En osaa sanoa

19. Seurataanko osteoporoosin/osteopenian hoidon vaikuttavuutta säännöllisesti?

Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen mukaan luuntiheyttä tulisi seurata lääkehoidon aikana 2-3 vuoden välein ja lääkkeettömän hoidon aikana 2-5 vuoden välein

- ☐ Kyllä ☐ Ei ☐ En osaa sanoa

20. Mitkä tekijät mielestäsi varmistavat, että saisit terveydenhuollossa hyvää hoitoa osteoporoosiin/osteopeniaan?

21. Onko hoidossasi terveydenhuollossa tullut eteen haasteita tai puutteita? Mitä?

Vastaa kysymykseen ainoastaan siinä tapauksessa, että olet itse kohdannut haasteita tai puutteita.

22. Arvioi vielä seuraavien osa-alueiden toteutumista terveydenhuollossa aikavälillä 2023-2025.

4 = heikko, 5 = välttävä, 6 = kohtalainen, 7 = tyydyttävä, 8 = hyvä, 9 = kiitettävä. 10 = erinomainen

	4	5	6	7	8	9	10
Osteoporoosin/osteopenian hoito terveydenhuollossa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Terveydenhuollon ammattilaisen tarjoama omahoidon ohjaus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hoidon tehon seuranta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lääkärin asenne osteoporoosia/osteopeniaa kohtaan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lääkärin osaaminen liittyen osteoporoosiin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Miksi annoit juuri nämä arvosanat? Tarkenna:

23. Oletko saanut Luustoliitolta tai liiton jäsenyhdistykseltä tukea, ohjausta ja/tai tietoa, jota et ole saanut terveydenhuollosta?

- ☐ Olen
☐ En, mutta en ole pyytänyt
☐ En, vaikka olen pyytänyt

24. Oletko osallistunut Luustoliiton tai liiton jäsenyhdistyksen toimintaan?

- ☐ Olen
☐ En, mutta en ole myöskään halunnut osallistua
☐ En. Olisin halunnut, mutta en ole pystynyt osallistumaan. (Kerro alla tarkemmin, miksi)

25. Terveisesi Luustoliitolle. Tähän voit kommentoida ja kirjata vapaasti ideoita, ajatuksia sekä tuen tarpeita, joita sinulla heräsi tämän kyselyn aikana.

Kiitos vastauksistasi.

Palauta täytetty kysely suljetussa kirjekuoressa alla olevaan osoitteeseen viimeistään 30.6.2025:

Suomen Luustoliitto ry
Oltermannintie 8
00620 Helsinki

Lukijakilpailu 2/2025

Edellisessä Luustotieto-lehdessä lukijoiden tuli löytää ruudukkoon piilotettuja sanoja. Kiitos kaikille osallistuneille!

Piilotetut sanat löydät tämän sivun ratkaisukuvasta. Arvoimme jälleen kolme voittajaa, ja tällä kertaa onni suosi seuraavia lukijoita:

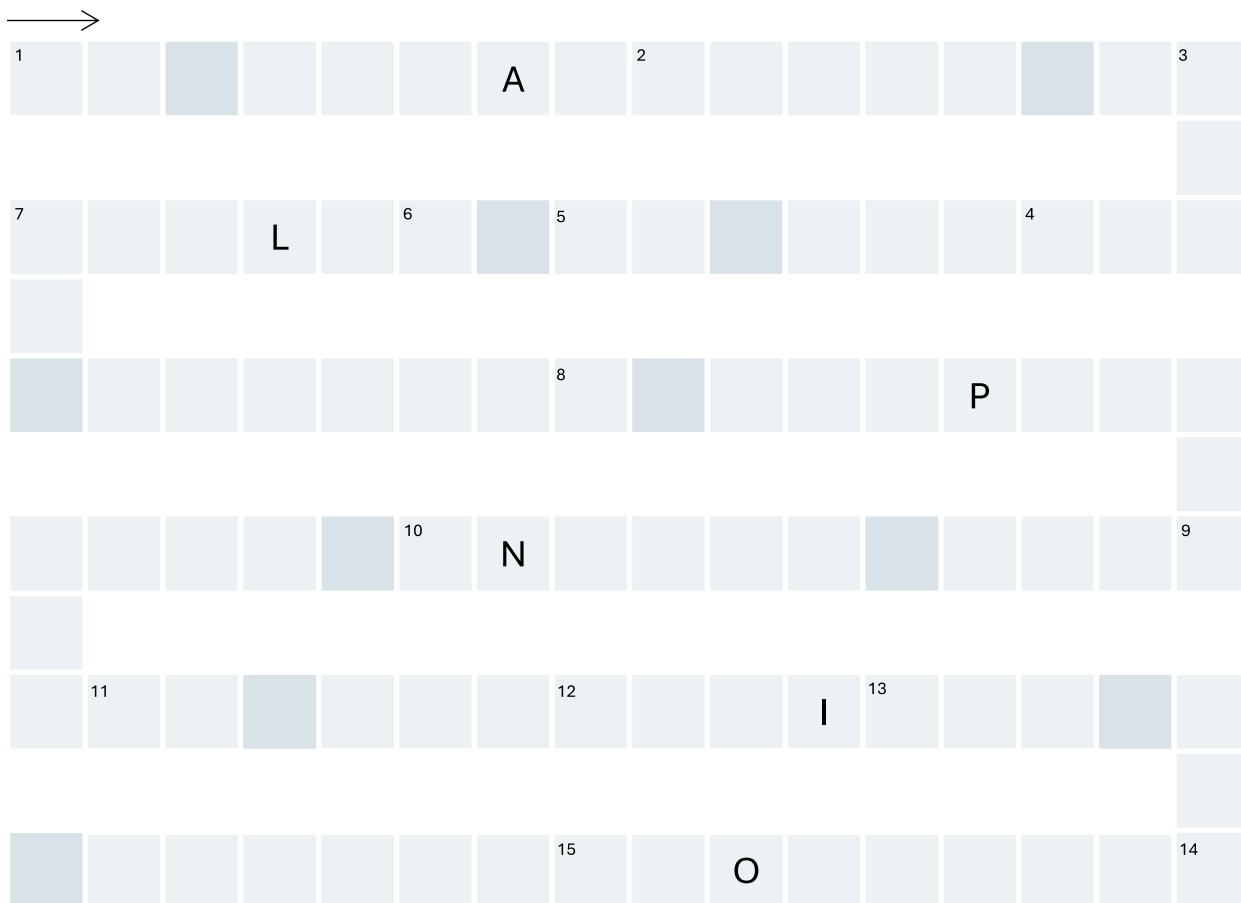
Ritva Salminen, Mikkeli
Eeva Rytkönen, Kuopio
Anneli Metso, Lohja

Onnittelut voittajille!
Palkinnot postitetaan lähipäivinä.

Tämänkertaisena lukijakilpailuna tulee ratkaista hieman tavallisesta poikkeava ristikko. Kirjoita vihjeiden mukaiset sanat aina vastaavalla numerolla osoitetusta ruudusta alkaen. Ratkaise tämän jälkeen tummemmissa ruuduissa olevista kirjaimista muodostuva, tässäkin lehdessä käsiteltyyn aiheeseen liittyvä sana.

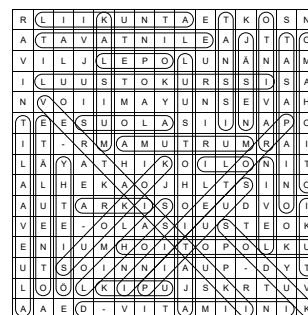
Osallistuaksesi arvontaan ilmoita löytämäsi sana Luustoliiton toimistoon pe **8.8.2025** mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.

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



- Hyvä proteiinin ja kuidun lähde
- Esim. A, B, C tai D
- Selkärangan osa
- Luustoliiton kurssi on tällainenkin
- Luussa pieni kolo
- kcal arkipuheessa
- Yksi mahdollinen haittavaikutus lääkkeissä yleisesti
- Luuston tavanomaista runsaampi haurastuminen

- Yksi kurssitoiminnan tuloksista
- Valmistautuminen lääkärikäyntiin
- Tapaaminen tai luento
- Voi reseptinkin
- Antaa myös neuvoja lääkeasioissa
- Esimerkki rasvaisesta kalasta
- Tulee tehdä lääkkeen haittavaikutuksesta





Kuva: Pexels

Lääkkeen turvallisuutta seurataan jatkuvasti

Ennen kuin lääke on käyttäjän saatavilla, se on käynyt läpi mittavat tutkimukset. Sen turvallisuutta seurataan tiiviisti myös tämän jälkeen – niin kauan, kun lääke on markkinoilla.

Tabletti suuhun ja lasillinen vettä päälle. Harva miettii, kuinka tarkka ja pitkä tutkimus- ja arviointityö on takana, ennen kuin on päästy tähän vaiheeseen.

Lääke ei voi saada myyntilupaa eli päästä potilaiden käyttöön ilman, että sen teho, laatu ja turvallisuus on ensin arvoitu. Arvioinnista vastaa lääkevalvontaviranomainen lääkeyrityksen keräämän ja viranomaiselle toimittaman tiedon pohjalta. Jotta myyntilupa voidaan myöntää, pitää tutkimuksilla osoittaa, että lääkkeen hyödyt ovat mahdollisia haittoja suuremmat.

Lääkkeen turvallisuuden seuranta jatkuu myös sen jälkeen, kun lääke on päässyt markkinoille ja käytettäväksi potilaiden hoidossa.

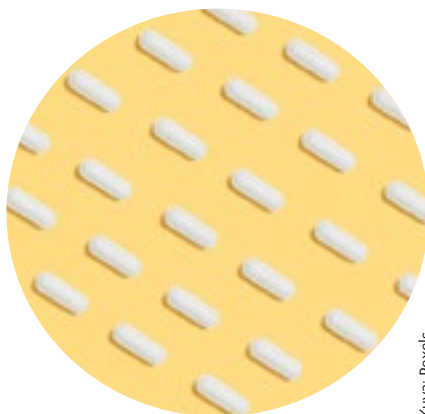
– Tietoa lääkkeestä kerätään koko sen elinkaaren ajan siihen asti, kun lääke poistuu markkinoilla, kertoo yli-lääkäri Jaana Santaholma Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fi-

measta, joka on Suomessa lääkevalvonnasta vastaava viranomainen.

Fimea vastaa Suomessa markkinoilla olevien lääkkeiden turvallisuuden seurannasta. Seurantatietoa kerätään haittavaikutusilmoitusten ja muista lähteistä kertyvän tiedon avulla.

Uusi tieto turvallisuudesta arvioidaan säännöllisesti

Myyntiluvan saanutta uutta lääketä on yleensä tutkittu enimmillään muutamalla tuhannella potilaalla valvotuissa olosuhteissa. Lääkkeen tullessa laajempaan käyttöön, sitä käyttää huomattavasti suurempi ja moninaisempi joukko potilaita. Heillä voi olla sairauksia ja käytössään sel-



Kuva: Pexels

laisia lääkkeitä, joiden vaikutuksia uuteen lääkkeeseen ei välttämättä vielä tunneta.

Myös harvinaisista haittavaikutuksista saadaan tietoa vasta, kun uutta lääkettä on käyttänyt suurempi määrä ihmisiä.

Lääkkeen turvallisuutta seurataan ja arvioidaan monilla eri tavoilla. Seurannasta vastaavat omalta osaltaan sekä lääkettä myyvä ja markkinoiva yritys että lääkevalvontaviranomainen.

Tietoa lääkevalmisteen turvallisuudesta kerätään muun muassa säännöllisten, uuteen tietoon perustuvien turvallisuuskatsausten avulla. Niiden pohjalta arvioidaan, onko lääkkeelle tunnistettu uusia riskejä ja ovatko hyödyt edelleen haittoja suuremmat.

– Tarvittaessa asiaa selvitetään tarkemmin lisätutkimuksilla, Santaholma toteaa.

Lääkkeen valmistajan pitää myös jo ennakkoon laatia suunnitelma, jossa kuvataan lääkevalmisteseen liittyvät mahdolliset ja tunnistetut riskit, ja miten niitä voidaan välttää.

Santaholman mukaan turvallisuustietoa tarvitaan erityisesti uusista lääkkeistä. Siksi uusien lääkkeiden pakkausselosteisiin on usein lisätty musta karkikolmio osoittamaan, että niihin liittyvistä haittavaikutusepäilyistä toivotaan ilmoituksia viranomaisille.

Haittavaikutusepäilyistä voivat ilmoittaa myös kansalaiset

Kaikki lääkkeet voivat aiheuttaa haittavaikutuksia. Haittavaikutuksella tarkoitetaan lääkkeen aiheuttamaa haitallista ja muuta sellaista vaikutusta, jota lääkkeellä ei tavoitella.

Haittavaikutukset voivat ilmetä esimerkiksi erilaisina ruuansulatuskanavan oireina, ihoreaktioina, päänsärkynä tai väsymyksenä. Yleensä lääkkeiden haittavaikutukset ovat lieviä ja usein ne ilmenevät lääkehoidon alussa. Joskus haittavaikutuksen vuoksi lääkehoito on lopetettava tai vaihdettava toiseen.

Viranomaiset ja lääkeyritykset keräävät ja jakavat tietoa lääkkeiden haittavaikutuksista koko sen ajan, kun lääke on markkinoilla. Fimealle hait-

tavaikutusepäilyistä voivat ilmoittaa sekä terveydenhuollon ammattilaiset että kansalaiset. Ohjeet ilmoituksen tekemiseen löytyvät Fimean verkkosivuilta.

– Viranomaisia kiinnostavat erityisesti uusien lääkkeiden haittavaikutukset, vakavat haittavaikutukset ja uudet, aiemmin tuntemattomat haittavaikutukset, kertoo ylilääkäri Tiina Karonen Fimeasta.

Euroopan lääkevalvontaviranomaiset jakavat keskenään tietoa haittavaikutuksista.

– Kun haittavaikutushavaintoja kootaan koko Euroopan tasolla, saadaan esimerkiksi mahdollisista harvinaisista haittavaikutuksista tietoa kattavammin kuin pelkästään Suomessa havaittuja tietoja keräämällä ja tarkkailemalla, Karonen toteaa.

Jos ilmoitetut haittavaikutusepäilyt osoittavat, että kyseessä voisi olla uusi, aiemmin havaitsematon haittavaikutus, otetaan asia nopeasti tarkempaan selvitykseen.

Oman lääkkeen ominaisuudet on hyvä tuntea

Arviointien ja mahdollisten lisätutkimusten perusteella voidaan lääkkeelle esimerkiksi lisätä uusia vasta-aiheita tai varoituksia, rajata lääkkeen käyttöaiheita tai pakkauskokoa. Nämä muutokset päivitetään valmisteen tuotetietoihin, eli valmisteyhteenvedoon ja käyttäjille suunnattuun pakkausselosteeseen.

– Äärimmäisin vaihtoehto on lääkkeen myyntiluvan keskeyttäminen tai peruuttaminen, Tiina Karonen kertoo.

Omasta lääkkeestä on hyvä tietää, millaisia haittavaikutuksia siitä voi tulla, menevätkö ne yleensä ohi hoidon jatkuessa ja mitkä haittavaikutukset edellyttävät heti yhteydenottoa lääkäriin. Nämä tiedot löytyvät pakkausselosteesta.

– Tietoa oman lääkkeen haittavaikutuksista saa myös lääkäriltä tai apteekista. Jos herää omaan lääkehoitoon liittyviä kysymyksiä, suosittelemme keskustelemaan niistä aina terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, Karonen muistuttaa.



Kuva: Pexels

KIRJOITTAJA:

Tiina Kuosa, proviisori, erityisasiantuntija, viestintä, Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea

ASiantuntijat:

Jaana Santaholma, ylilääkäri, jaostopäällikkö, lääketurva-arviointijaosto, Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea

Tiina Karonen, ylilääkäri, jaostopäällikkö, haittavaikutusilmoitusjaosto, Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea

Haittavaikutusilmoituksen tekeminen

- Haittavaikutusilmoituksen tekemiseen löytyy ohjeet Fimean verkkosivuilta: [Fimea.fi > Kansalaisen lääketieto > Lääkkeiden turvallisuus > Haittavaikutusilmoituksen tekeminen](https://fimea.fi/laakkeiden_turvallisuus/). (https://fimea.fi/vaestolle/laakkeiden_turvallisuus/haittavaikutusilmoituksen_tekeminen)
- Ensimmäisessä toivotaan, että ilmoitukset tehdään sähköisen ilmoituskanavan kautta.
- Ilmoituksen voi tehdä myös Fimean verkkosivuilta löytyvällä haittavaikutusilmoituslomakkeella, joka lähetetään Fimeaan turvasähköpostilla tai kirjeenä.

Voiko digiosaamisen vahvistuminen lisätä onnellisuutta?

Tulevaisuuden näkökulmasta on oleellista, että yhdistykset pystyvät mukautumaan muuttuviin tarpeisiin ja tarjoamaan jäsenilleen mahdollisuuksia osallistua ja kehittyä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi digitaalisen osaamisen vahvistamista, digitaalisten työkalujen hyödyntämistä, joustavia osallistumismahdollisuuksia ja palautteen keräämistä jäseniltä.

Frank Martela on vuosien ajan perehtynyt erilaisiin ihmisen onnellisuutta lisääviin tutkimuksiin. Hän on tullut siihen lopputulokseen, että kaikkein perustelluin ja empiirisesti tutkituin näkemys onnellisuuden peruselementeistä löytyy professoreiden Edward Deci & Richard Ryan kehittämästä itsemääräämisteoriasta,

joka esittää ihmisellä olevan kolme psykologista perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Heidän mukaansa nämä perustarpeet ovat ihmisen hyvinvoinnin perusta. Ilman niiden läsnäoloa elämässä ihminen ei voi hyvin. Martela lisää näihin vielä hyvän tekemisen. Nämä kaikki onnellisuuden osa-alueet toteutuvat yhdistystoiminnassa.

Tässä artikkelissa tarkastelemme tarkemmin kyvykkyuden kokemusta. Kyvykkyys tarkoittaa Martelan mukaan yksilön kokemusta siitä, että hän osaa hommansa ja saa asioita aikaan. Kyvykkääksi itsensä kokeva vapaaehtoinen uskoo pystyvänsä suorittamaan annetun tehtävän menestyksekkäästi.

Kyvykkyuden kokemusta voidaan tukea tarjoamalla koulutusta, mentoointia, perehdytystä ja erilaisia mahdollisuuksia kehittää osaamistaan. Löytyisikö teidän yhdistyksestänne esimerkiksi digimentori, joka voisi auttaa muita tarvittaessa?

Digitaalisen osaamisen rooli nousussa

Digitaalinen osaaminen on tärkeä osaamisen osa-alue yhdistystoiminnassa, ja sen rooli korostuu entisestään tulevaisuudessa. Digitaalisten työkalujen ja teknologioiden hyödyntäminen parantaa yhdistyksen toiminnan tehokkuutta ja tavoitavuutta. Digitaalisesti toimintaa voidaan markkinoida perinteisten viestintäkanavien lisäksi erilaisilla sähköisillä alustoilla, jolloin toiminta tavoittaa entistä paremmin niin terveydenhuollon ammattilaiset kuin sairastavatkin. Digitaalinen osaaminen mahdollistaa uudenlaisen yhteydenpidon esimerkiksi hallituksen vapaaehtoisten kesken riippumatta heidän fyysisestä sijainnistaan.

Kiinnostus uuden oppimiseen ja



Kuva: Pixabay

omien taitojen kehittäminen on tärkeää tämän päivän yhdistystoiminnassa. Digitaalinen ympäristö muuttuu nopeassa tahdissa. Omaa osaamista on tarpeen ylläpitää ja kehittää jatkuvasti, jotta pystyy toimimaan arjessa yhtä hyvin kuin ennen. On tärkeää ymmärtää, että jokainen meistä koee välillä epävarmuutta digipalveluiden ja -laitteiden käytössä – mutta tukea löytyy, kun sitä etsii.



Kuva: Pixabay

Digikoulutuksissa oppii uutta

Suomessa arvioidaan olevan yli 300 000 digitaalisuuden ulkopuolella olevaa iäkästä henkilöä. Joissakin lähteissä määrä on jopa tätä suurempi. Digi- ja väestöviraston Digitaaliraportin (2023) mukaan 75–89-vuotiaista 22 %:lla on perusdigitaidot. Perusdigitaalisiin kuuluu mm. sähköisten palvelujen onnistunut ja turvallinen käyttö omalla digilaitteella.

”Pidän digimaailmaa turvattomana siksi, että se on minulle kovin tuntematon paikka.”

Luustoliiton OVA-hanke järjestää tänä vuonna avoimia digikoulutuspäiviä Luustoyhdistysten jäsenille. Ensimmäinen koulutuspäivä oli maaliskuun lopussa Hämeenlinnassa ja tätä kirjoitettaessa seuraava on huhtikuun lopussa Turussa. Aiheeseen liittyvästä kasvavasta kiinnostuksesta kertoo se, että Hämeenlinnan ryhmä tuli täyteen (10 henkilöä) jo hyvissä ajoin ennen viimeistä ilmoittautumispäivää.

Hämeenlinnassa järjestetyn koulutuksen alussa kuulumme osallistujien kokemuksia digitaalisten laitteiden ja palveluiden käytöstä. Kaikilla oli sekä huonoja että hyviä kokemuksia. Koulutuspäivän aikana latasimme puhelimiin eri sovelluksia, tutustuimme puhelimen helppokäyttötoimintoihin ja opimme uutta digiturvallisuudesta. Pysähdyimme niiden digikysymysten äärelle, jotka kiinnostivat osallistujia. Osallistujista 100 % kertoi oppineensa uutta oman laitteen käytöstä, ja kaikki oppivat uutta myös sähköisistä palveluista.

”Seuraan Verkon Vaarat –Facebook ryhmää, jossa kerrotaan erilaisista digiturvallisuuden uhista ja mitä niiden suhteen voi itse tehdä.”

Digiosaaminen taso vaihteli paljon osallistujien kesken. Kouluttajan haaste olikin siinä, että kaikkien osallistujien osaamistaso tulee huomioida. Koulutuksessa oli hienoa huomata, että osallistujat opastivat myös toisiaan – vertaistuesta saa tukea myös digimaailmaan oppimisessa!

Mutta myös kouluttaja oppi uutta osallistujilta. Digimaailma on valtavan laaja, ja sinne tulee uutta joka hetki, joten kouluttajakaan ei aina pysy kaiken uuden perässä.

Mistä tukea digihaasteisiin

”Kun hain apua terveyskeskuksen infoluukulta, minut ohjattiin ottamaan yhteyttä chat-palvelun kautta.”

Suomen Hallintolaki (434/2003, 8 §) määrää, että asiakkaan tulee saada neuvontaa ja ohjausta palveluihin, joihin hänellä on oikeus. Digipalvelulaki (306/2019) puolestaan velvoittaa viranomaiset tarjoamaan mahdollisuuden asioida myös digitaal-

lisissa palveluissa. Suositus on, että julkisten palveluiden tarjoajat, kuten hyvinvointialueet, parantavat digitaalisen löydettävyyttä (Digi- ja väestövirasto 2023).

Digitukea on saatavilla lähitukena mm. kuntien ja kansalaisopistojen sekä erilaisten järjestöjen toimesta. Kunnissa digitukea löytää varmimmin kirjastoista. Etädigitukipalvelua valtakunnallisesti tarjoaa Vanhustyön Keskusliiton SeniorSurf-toiminta.

Miten digitaalinen osaaminen tai osaamisen puute näkyy teidän yhdistyksessänne? Kerro meille, kuinka voimme auttaa, jotta arkenne helpottuu. Harjoitellaan yhdessä ja selvitetään, mistä saa apua silloin, kun sitä tarvitsee.

Syksylle 2025 OVA-hankkeessa suunnitellaan uusia, avoimia digikoulutuspäiviä jäsenille. Ilmoittautumisten aukeamisesta kerrotaan Luustoliiton verkkosivuilla sekä sähköisessä Luustoviesti-uutiskirjeessä, joka tulee niiden jäsenten sähköpostiin, jotka sen ovat tilanneet. Tervetuloa mukaan koulutuspäiville! Voit kysyä lisää Marialta puhelimitse 050 550 9338 tai sähköpostilla maria.hannula@luustoliitto.fi

TEKSTI: MARIA HANNULA JA TIINA KURONEN

Lähteet

- Digi- ja väestötietovirasto. Digitaaliraportti. 2023.
- Digitaalinen osaaminen – Opetushallitus, oph.fi/digiosaaminen.
- Ikäteknologikeskus VALLI Ry, Yli 75-vuotiaiden digiosaaminen – kokemukset, tarpeet ja motivaatio. 2022. www.valli.fi/wp-content/uploads/2020/01/yli75_digiosaaminen_raportti.pdf.

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

Oletko tehnyt itse polkupyörällesi huollon tai vienyt sen keväthuoltoon? Autoakin on tärkeää huoltaa, ainakin kesärenkaat pitää vaihtaa. Mutta onneksi kodin ja/tai kesämökin huoltoa voi sujuvasti jatkaa vaikka koko kesän. Entä sinä itse, millaisiin asioihin kiinnittäisit itsessäsi huomiota pitkän talven jälkeen?

Lisää hyvää päiviin

Kuten olet voinut lukea tästä lehdestä aiemmin, kansalliset ravitsemussuositukset päivittyivät viime vuoden lopulla. Suositukset korostavat ruokavalion monipuolisuutta, vaihtelevuutta, kohtuullisuutta ja nautittavuutta. Olet mahdollisesti tutustunut suositusten sisältöihin tarkemmin ja pohjittanut omaa ruokavaliotasi suhteessa niihin. Sen sijaan että miettisit, mitä pitäisi kenties vähentää ruokavaliosta, kannustan pohtimaan, mitä hyvää ja terveyttä edistävää voisit lisätä ruokavalioosi. Ehkä voisit tuoda kesän aikana jotain uuttakin kokeiluun, mikä samalla edistäisi suositusten korostamaa vaihtelevuutta.

Säännöllisen liikkumisen terveyttä edistävät vaikutukset ovat moninaiset ja kiistattomat. Pitkä ja pimeä syksy ja sitä seurannut talvi ovat saattaneet yksipuolistaa liikkumista. Monelle voi tapahtua päinvastoin, kun talvi kääntyy kevääseen ja kesään: liikkuminen monipuolistuu kuin itsestään.

Tutki ympäristöäsi ja sen liikkumisen mahdollisuuksia kiinnostuneesti. Onko jokin mieleinen aktiviteetti jäänyt vähemmälle talven aikana? Voisitko jollain tavoin monipuolistaa oman kehosi käyttöä ja lisätä arjen aktiivisuutta päiviisi? Näin toteutuisi myös liikkumisen suosituksissa painotettu, eri aktiviteettien yhdistely monipuolisuus ja sen myötä luonnostaankin tulevat terveyshyödyt.

Palautumista päiviin

Aktiivisuuden vastapainoksi tarvitaan palautumista ja lepoa. Miten voisit lisätä palauttavia, hyvän olon hetkiä



Kuva: Pexels

tavallisiin arkipäiviisi? Hyvä olo syntyy pienistä, usein konkreettisista asioista tai puuhailusta, joka rauhoittaa, virkistää ja antaa energiaa tilanteen mukaan.

Lisääntynyt valon määrä voi tuoda tunteen vähentyneestä unen tarpeesta. On silti hyvä muistaa, että unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana palautuu päivän rasituksista ja aivot jäsentävät ajatuksia. Virkeä, levännyt mieli lisää läsnäoloa, luovuutta, innostuksen tunnetta sekä auttaa kuulostelemaan omia tarpeitaan myös herkemällä otteella.

Verkostoitumisen mahdollisuuksia

Neljätoista aktiivista ja oppimishaluista vertaisohjaajaa syventyivät OTAGO-harjoittelun sisältöihin kaksipäiväisessä koulutuksessa Kuortaneella tammi-kuun lopulla. Osallistujat kokivat koulutuksen myötä ohjausvalmiuksiensa

parantuneen. Lisäksi he olivat iloisia hyvistä ja tarpeellisista kontakteista sekä innostuksesta, jota saivat koulutuksen kautta eteenpäin jaettavaksi.

Tänä keväänä liikunnan vertaisohjaajilla on mahdollisuuksia tavata ja tutustua uusiin tuttavuuksiin sekä jakaa kokemuksia jo ennestään tuttujen ohjaajien kanssa. Toukokuussa järjestettiin uusille kiinnostuneille tämän vuoden toinen OTAGO-koulutus. Myös koulutetuille ohjaajille on tulossa verkostotapaaminen. Verkostotapaamisen teemana on aivoterveys ja muistiystävällinen liikunnanohjaus. Aiheeseen syvennytään käytännönläheisesti Muistiliiton asiantuntija Tanja Kulmalan (Muistiliikkuja-hanke) johdolla.

Kuin tilaus tarpeeseen

Kun EKLI-hanke käynnistyi reilu neljä vuotta sitten, ajankohta oli otollinen hankkeen sisällöille ja hanke oli kuin tilaus tarpeeseen. Hyvinvointialueiden kiinnostusta selittää varmasti ainakin osittain se, että alueiden valtiolta saaman sosiaali- ja terveydenhuollon lisärahoituksen perusteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kerroin eli HYTE-kerroin. Lonkkamurtumat 65 vuotta täyttäneillä on HYTE-kertoimena hyvinvointialueilla ja kaatumishoitojaksot puolestaan kunnilla.

Olemme pystyneet hankkeessa luomaan helposti hahmotettavan ja omaksuttavan toimintamallin, joka pohjautuu vahvaan tutkimusnäyttöön. Monipuolinen malli palvelee hankkeen eri kohderyhmiä hieman eri tavoin, kaikkia kuitenkin käytännönläheisesti.

Usean hyvinvointialueen kanssa tehtävästä yhteistyöstä nousee esille

Keski-Suomen hyvinvointialue (Hyvaks). Alueella on kehitetty ikääntyneiden päivätoimintaa pitkäjänteisesti ja systemaattisesti, ja yhtenäistämistyö on pitkällä. EKLI-hanke järjesti yhteistyökoulutuksen Hyvaksin kanssa ikääntyneiden päivätoiminnan henkilöstölle. Koulutuksessa perhdyttiin hankkeen tuottamiin Tasapainoa kävelyyn -liikuntakortteihin sekä korttien moninaisiin hyödyntämismahdollisuuksiin osana asiakkaiden fyysisen toimintakyvyn tukemista päivätoiminnassa. Alun perin yhdistysaktiiveilta tullut idea korteista on ollut oivaltava. Kortit saivat erinomaisen vastaanoton koulutuksessa ja ne tullaan ottamaan käyttöön hyvinvointialueen kaikissa päivätoiminnan yksiköissä. Syksyllä saamme kuulla hyvinvointialueen kokemuksia korttien käytöstä.

Tulevaisuutta pohditaan nyt

Vaikka hankkeen toiminta on vuosien aikana laajentunut, on tavoite kuitenkin ollut koko ajan sama: vähentää ikääntyneiden, kaatumisriskissä olevien kaatumisen ja kaatumisvammojen riskiä liikunnan keinoin. Kantavana ajatuksena on pystyä tukemaan iäkästä, jotta hän kokisi askeleensa vakaiksi, pysyisi pystyssä ja välttyisi kaatumisvammoilta, kuten luun murtumilta.

EKLI -hanke on käynnissä vielä vuoden verran, minkä jälkeen opetus- ja kulttuuriministeriöltä saatu hankeavustus päättyy. Tarve liikunnan ja kaatumisia ehkäisevän toiminnan kehittämiseksi ei kuitenkaan pääty Luustoliitossa. Ennen kun kesä taittuu syksyksi, on tärkeää miettiä tulevaa. Olemme pyrkineet kehittämään hankkeen sisältöjä yhdessä eri kohderyhmiemme kanssa. Näin toivomme tapahtuvan myös jatkossa. Jos havaitset liikuntaan ja kaatumisen ehkäisyyn liittyviä sisältöjä, jotka kaipaavat mielestäsi kehittämistä ja jalkautustyötä, kannustamme olemaan meihin yhteydessä matalalla kynnyksellä.

Edessä on useampi kuukausi odotettua valoa ja yhä pidentyviä päiviä. Nautitaan tästä ajasta ja annetaan ajatusten tuulettaa ja kepeiden asioiden täyttää tulevaa kesäämme.

Iloa ja aurinkoa kesään!

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN

Yhden jalan kyykistys

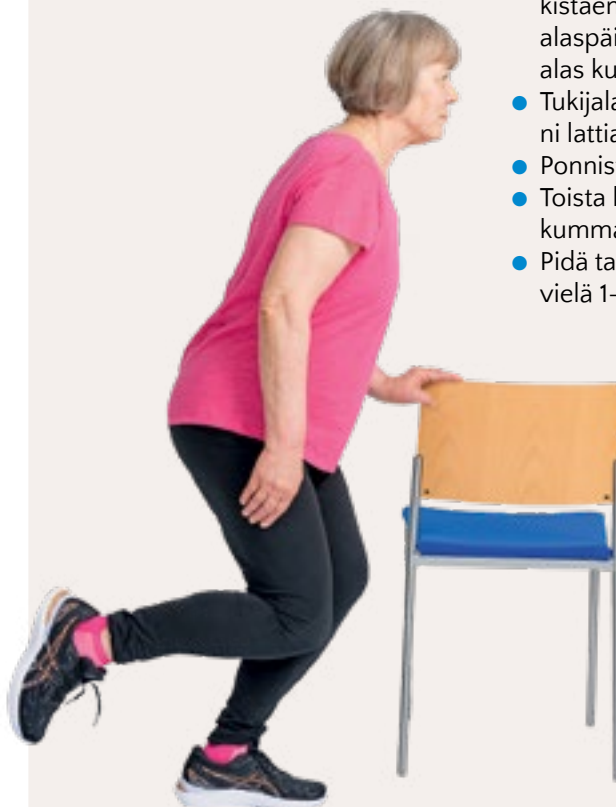
Mikä jalkojen lihasvoimaa lisäävä liike sinulla tulee ensimmäisenä mieleen? Todennäköisesti tuoilta ylösnousu tai kyykistysliike, jotka ovat arjen perusliikkeitä.

Kyykistyksestä on olemassa lukuisia muunnoksia. Yhden jalan kyykistys parantaa lihasvoiman lisäksi muun muassa koordinaatiota eli koko kehon eri liikkeiden hahmotusta ja liikeyhdistelmien hallintaa. Hyvä koordinaatio puolestaan lisää liikkumisen sujuvuutta. Yhden jalan kyykistys kehittää myös tasapainoa muun muassa siksi, että liike tapahtuu yhden jalan varassa eli paino jakaantuu vain huomattavan pienelle tukipinta-alueelle.

Yhden jalan kyykistys voi aluksi tuntua hieman haastavalta,

mutta muutaman huomion avulla se alkaa sujua. Kyykistyessä hyödynnä jalkojen lihasvoimaa ja kallista vartaloa lonkista hieman eteenpäin. Selkärankaan kohdistuu näin vähemmän rasitusta, kun pidät selän suorassa, neutraalissa asennossa, eli selkä ei pyöristy. Aloita liike tarvittaessa vaiheittain eli tee ensin kyykistys pienellä liikeradalla ja syvennä kyykistystä tuntemusten ja kehityksen mukaan.

- Aseta tuoli seinän eteen, niin että sen selkänoja on sivullasi tai seiso pöydän/seinän vieressä.
- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Pidä jalat pienessä haara-asennossa.
- Laita kädet lantiolle tai pidä kädet vartalon vierellä. Pidä tarvittaessa tuesta kiinni.
- Nosta toinen jalka ilmaan. Kyykisty tukijalan polvea koukistaen ja samalla takamusta alaspäin vieden niin pitkälle alas kuin mahdollista.
- Tukijalan kantapää pysyy kiinni lattiassa koko liikkeen ajan.
- Ponnista ylös.
- Toista liikettä 6–10 kertaa kummallakin jalalla.
- Pidä tauko ja toista harjoitusta vielä 1–2 toistosarjaa/jalka



TEKSTI:
EERIKA
TIIRIKAINEN
KUVA:
ATTE MÄLÄSKÄ

Vuoden 2025 luustoteko -palkinto eduskunnan varapuhemies Paula Risikolle



Luustoliiton puheenjohtaja Timo Strandberg ja Paula Risikko.

Luustoliitto myönsi Vuoden 2025 Luustoteko -palkinnon eduskunnan varapuhemies **Paula Risikolle** hänen pitkäjänteisestä työstään osteoporoosia sairastavien hoidon kehittämiseksi. Hän on toiminut eduskunnan osteoporoosiverkoston puheenjohtajana jo vuosien ajan ja on useissa tilanteissa puhunut osteoporoosia sairastavien hoidon kehittämisen puolesta.

”Osteoporoosin hyvä hoito on osa kokonaisturvallisuutta”

Risikko kertoo olevansa sote-ihmisiä ja ymmärtävänsä hyvin osteoporoosia sairastavien hoidon tarvitsevan tehostettuja toimia. Vain alle joka viides osteoporoosia sairastava on nykyisin hoidon piirissä, jonka vuoksi murtumia saadaan vuosittain yli 45 000 osteoporoosin vuoksi. Lonkkamurtumien määrä on vuositasolla jo 9 000. Samaan aikaan on tiedossa, että osteoporoosia hoitamalla voidaan vähentää lonkkamurtumia jopa 50 % ja nikamamurtumia jopa 70 %.

- Nykyistä paremmalla osteoporoosin hoidolla voidaan parantaa ikääntyvien toimintakykyä ja elämänlaatua sekä vähentää hoidon ja hoivan tarvetta ja myös ennenaikaisia kuolemia. Osteoporoosin hyvä hoito

kannattaa, toteaa Risikko ja jatkaa:

- Ikääntyvän väestön hyvä toimintakyky on osa yhteiskunnan kokonaisturvallisuutta, kuten yhteiskunnan puolustuskyky tai vaikkapa huoltovarmuus.

Osteoporoosin hoidon kehittämisessä keskeisessä asemassa on toimiva hoitoketju ja palvelupolku, jossa on mukana murtumapotilaiden tunnistus ja seulonta ja joka huomioi myös pitkäaikaissairaana tarvitseman tuen oman sairautensa hoidossa. Väestön ikääntyessä asia on entistäkin ajankohtaisempi, sillä kaatumistapaturmien, murtumien ja erityisesti lonkkamurtumien määrä kasvaa väestön ikääntymisen myötä. Meillä ei ole varaa jättää osteoporoosia sairastavia hoitamatta.

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, tee tähän 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 keräysluvan mukaisesti johonkin lahjoitushetken keräyskohteista).
Viitenumero: 1261

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



Vuoden 2025 etäluennot

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

- 15.9.2025 klo 16.30–17.30: Kilpirauhassairaus ja luuston terveys
- 20.10.2025 klo 16.30–17.30: Luustoviikon päätaphtuma
- 17.11.2025 klo 16.30–17.30: Omahoidon webinaari
- 8.12.2025 klo 16.30–17.30: Luustoterveellinen ravinto

Luustoliitto pidättää oikeuden muutoksiin.

Uusia esitteitä

Luustoliiton verkkokauppaan on lisätty uusia esitteitä. Tutustu esimerkiksi Muistisairaudet ja luuston terveys -esitteeseen, Alle kouluikäisen lapsen luuston terveys -esitteeseen sekä kotihoidon työntekijöille suunnattuun Arkiliikkuminen toimintakyvyn vahvistajana: liikettä yhdessä asiakkaan kanssa -ohjeeseen.





Toiminnanjohtajallemme Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan ansioristi

Suomen Luustoliitto ry:n toiminnanjohtaja Ansa Holmille luovutettiin 13.3.2025 tasavallan presidentin 6.12.2024 myöntämä Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan ansioristi.

Ansioristin luovuttivat Ansalle Luustoliiton hallituksen puheenjohtaja **Timo Strandberg** sekä liiton varapuheenjohtajat **Helena Paulasto** ja **Tiina Huusko**.

Kunniamerkin myöntämisen taustalla ovat Ansan henkilökohtaiset ansiot. Ansa on tehnyt pitkän uran sosiaalisesti, taloudellisesti ja/tai terveydellisesti heikossa asemassa olevien henkilöiden aseman parantamiseksi. Työhön on liittynyt kuntoutumiseen sekä oppimiseen liittyvä problematiikka, ja se on näkynyt aikoinaan jo Ansan pro gradu -tutkielmassa sekä työssä Helsingin Keskusvankilassa, Näkövammaisten Kulttuuripalvelussa, Helsingin Klubitalossa, Uudenmaan Vammaispalvelusätiöllä ja nyt Suomen Luustoliitossa.

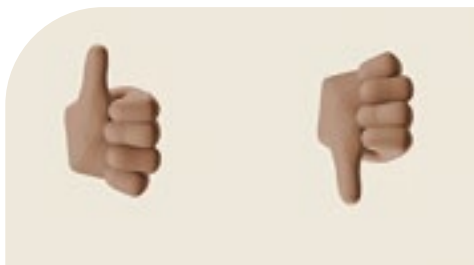
Toisena ja samalla myös osittain kuntoutumiseen liittyvänä kohteena ovat olleet työllistymiseen liittyvät



asiat. Nämä ovat näkyneet Ansan työssä erityisesti Helsingin Klubitalossa ja Uudenmaan Vammaispalvelusätiöllä sekä Helsingin Keskusvankilassa. Luustoliitossa Ansa on tehnyt puolestaan merkittävää vaikutta-

mistyötä osteoporoosin ehkäisyn ja hyvän hoidon edistämiseksi. Työtään Ansa tekee aina kohderyhmän parasta ajatellen.

Luustoliitto onnittelee Ansa ansiorististä!



Asiakasraati

Oletko osallistunut Luustoliiton koulutuksiin, kursseille tai vaikkapa etäluennoille? Tai ehkä haluaisit osallistua, mutta et ole vielä päässyt mukaan? Oletko tilannut esitteitämme tai käyttänyt sähköisiä palveluitamme? Tarvitsemme apuasi, jotta palvelumme vastaisivat entistä paremmin tarpeitasi. Tule mukaan Luustoliiton asiakasraatiin!

Mikä asiakasraati?

Asiakasraadin jäsenenä pääset osallistumaan palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja testaamiseen. Asiakasraadin avulla saamme tietoa siitä, mitä juuri sinä toivot meiltä ja palveluiltamme.

Asiakasraati työskentelee etänä. Pyydämme sinua vastaamaan lyhyisiin sähköisiin kyselyihin enintään 10 kertaa vuodessa. Kyselyt lähetetään sähköpostitse. Lisäksi järjestämme tapaamisia n. 2–4 kertaa vuodessa. Tapaamiset järjestetään Teamsin välityksellä. Odotamme asiakasraadin jäseniltä aktiivista ja innokasta osallistumista.

Miten mukaan?

Voit ilmoittautua Asiakasraadin jäseneksi sähköpostitse. Asiakasraadissa et edusta yhdistystäsi, vaan ainoastaan itseäsi ja omia mielipiteitäsi.

Liity Asiakasraatiin lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi. Kirjoita viestisi otsikoksi Asiakasraati, ja ilmoita viestissäsi mahdollinen jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuesoitteesi. Kerro viestissä myös, että haluat liittyä Luustoliiton Asiakasraatiin.

Tieto asiakasraadin jäsenyydestä lisätään jäsenrekisteriin. Voit milloin tahansa pyytää poistamaan tietosi asiakasraadista, jolloin et enää saa asiakasraadille suunnattuja viestejä. Tiedon poistaminen ei vaikuta jäsentietoihin tai jäsenyyteen. Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja.

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 majoitus- tai matkakustannuksia ei korvata.

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

Muutokset kursseihin ovat mahdollisia. Kurssikalenteri täydentyy vuoden mittaan.

Luustokurssi etänä

- Etäkurssi 2 syksyllä 2025. Aikataulu varmistuu alkukesän aikana. Kurssi sisältää yhteensä seitsemän etätapaamista ryhmän kanssa.

Luustokurssi verkossa

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



Luustokurssi Helsingissä

- Luustokurssi 1: 1.9.–1.12.2025
- Luustokurssi 2: 7.10.2025–13.1.2026 Kurssit sisältävät viisi tapaamista Helsingissä. Hakuaika molemmille kursseille 5.5.–15.6.2025.

Kurssit järjestöyhteistyössä

- Kilpirauhasliitto ja Luustoliitto: 17.9.–29.10.2025.
- Kurssi sisältää viisi tapaamista Seinäjoella. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on kilpirauhas- tai lisäkilpirauhassairaus ja osteoporoosi tai osteopenia. Kurssin hakuaika on 5.6.–10.8.2025.
- 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.

Tapahtumakalenterissa Luustoliiton jäsenyhdistykset ilmoittavat tulevasta tapahtumistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta 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.

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

TAPATHUMAT

Teatteriretki Hurissaloon 6.7. "Miina ja kaikenkarvainen ystävä", esitys klo 13. Bussi lähtee klo 12 Estery-talon edestä. (Otto Mannisenkatu 4, Mikkeli). Paluu välittömästi esityksen päätyttyä. 25 €/jäsen ja 35 €/ei-jäsen sis. lippu, kahvi tai tee väliajalla ja kuljetus. Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset ma 26.5. mennessä Mirja Koskelle: 050 300 8246 tai mirjakoski54@gmail.com, maksuohjeet vastauksena. Matka toteutuu yhteistyössä Mikkelin Seudun Hengitysyhdistyksen kanssa.

Liikunnallinen jäsenretki Juvalle 16.8. klo 11–15. Ohjelmassa mm. pilates-liikuntaa ja ulkoilua Gottlund-kulttuuripolulla oman voinnin mukaan. Ohjelma

tarkentuu kesän aikana. Ruokailu omakustanteisesti. Tiedustelut ja ilmoittautuminen viimeistään 4.8. mennessä toimintaryhmien vetäjille, jolloin myös tietoa mahdollisesta yhteiskuljetuksesta.

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.

13.5. Ulkoilua Mikkelin kaupunkipuistossa, tapaaminen klo 16 Ravintola Greenerin terassin luona (Pursialankatu 5).

9.9. Vieraana Eloisan ravitsemusterapeutti Seija Kohvakka

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna **torstaisin klo 14–15 Fysios Mehiläisessä** (Savilahdenkatu 16). 6 €/kerta. Syyskausi 11.9. alkaen. Yksilöllinen fysioterapeuttinen kuntosaliohjaus ja -neuvonta ja kirjalliset ohjeet 83 €. Ryhmäläisiltä ei veloiteta poliklinikkamaksua (mainitse kuuluvasi luustoyhdistykseen). Ajanvaraus 010 237 700 tai mehilainen.fi/ajanvaraus.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua **Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen liikuntaryhmiin**. Esim. **Kevennetty jumppa**, hinta 35 €/kausi. Syyskausi alkaa viikolla 37 (paikka ja aika ilmoitetaan myöhemmin). Ohjaajana fysioterapeutti Leena Kämppi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181. Lisätietoja 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 Neuvoas (Tasakatu 4–6) **klo 16**. Tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Paikallisen Seurapalstalla.

20.5. Kaupungin Erityisliikunnan Kevättempaus Hiekanpään nuotiopaikalla **klo 12–14**.

8.9. Vieraanamme Pieksämäen Seudun Reumayhdistyksen väkeä

LIIKUNTA

Torstaisin klo 15–16.30 yhdistysten yhteinen **Voimaa ja tasapainoa** -ryhmä. Jäsenille maksuton. Kesätauko 15.5.–28.8.



Kuva: Pexels

Yhdistysten yhteinen **sauvakävelyryhmä keskiviikkoisin klo 13**. Kesätauko 28.5.–27.8.

■ Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö:

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

TAPAHTUMAT

Toimintaryhmän tapaamiset ovat **kuukauden neljäs torstai** Järjestöalo Kolumosessa (Pappilankatu 3). Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaa lehdessä.

Vertaistuki-iltapäivät klo 15.30 alkaen:

2.5. Kevätretki Sulosaareen klo 12
25.9. Vertaistukiryhmä

LIIKUNTA

Sauvakävelyryhmä tauolla 14.8. saakka.

■ 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

Sihteeri ja jäsenrekisteri

Marjo Tauru, 050 464 0283
taurumarjo@gmail.com

TAPAHTUMAT / HÄMEENLINNA

Kulttuurikävely 15.5. klo 13, lähtö torilta.

Luustotietoa 22.5. klo 11–13 Viipurintien terveysaseman ToPi-pisteellä.

Luustokahvila 23.5. klo 14 Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1, Huone 101). Vieraana Martoista Jaana Lehtbäck aiheenaan ”72 h kotivara”.

Luustojumppa maanantaisin klo 15–16



Kuva: Pexels

Keinusaaren liikuntasalissa toukokuun loppuun.

Ulkoilupäivä 5.6. klo 13–15 Aulangon Luontoliikuntakeskuksessa. Tutustumme Asahi-liikuntaan ja paistamme makkaraa.

Kesäretki 10.6. ja 26.6. Naantaliin. Bus si täynnä, mutta kysy peruutuspaikkoja Ritva–Liisalta.

Asahia Linnanpuistossa kesällä torstaina 19.6. ja 21.8. klo 13. Lisätiedot: Vappu Hietala, 044 986 7565.

Luustokahvila 29.8. klo 14 Kumppanuustalossa, teema vielä auki.

Naisten kuntosalit Fitness Femme (Palo-kunnankatu 15). Tutustuminen 5.9. klo 13. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Vappu Hietala, 044 986 7565.

■ Forssan luustokerho

Lisätietoja toiminnasta: Tarja Paulus, 050 468 2596.

■ Riihimäen luustokerho

Tuolijumppa Monarilla ja **vesijumppa** uimahallissa jatkuvat elokuusta lähtien viikoittain vuoden loppuun saakka. Tarkat päivät vahvistuvat myöhemmin.

Yleisöluento jalkojen terveydestä ja kenkien vaikutuksesta jalkojen terveyteen **3.9. klo 16–18** Anttonin talolla. Jalkaterapeutti Anne Pietiläinen. Kahvitarjoilu.

Kilpirauhassairaudet ja luuston terveys –luento 15.9. klo 16.30–17.30. Luustoliiton

webinaari, yhteiskatsomo (paikka vielä auki).

Omakustanteiset kk-kaffet 18.9. klo 14–16 (paikka vielä auki).

Lisätietoja toiminnasta: Mirja Korhonen, 040 570 6191.

LISTÄTIETOA

Jäsenkirje 2/2025 ilmestyy elokuussa. Lisätietoja tapahtumista osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

■ Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

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

Jäsenvastaava

Mirja Kalima, 040 051 7223
mirja_kalima@hotmail.com

TAPAHTUMAT

Kesäretki Etelä-Konneveden Kansallispuistoon 14.6. yhteistyössä Keski-Suomen Kilpi ry:n kanssa. Lähtö Harjun tilausajolaiturilta (Harjukatu 6) klo 9. Konnevedellä risteily Autere-aluksella, jossa lounas ja kahvit. Hinta (sis. bussi, risteily, lounas ja kahvi) 40 €/jäsen ja 60 €/ei-jäsen.



Kuva: Pexels

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro ruoka-aineallergiat. 25 ensimmäistä mahtuu mukaan. Maksu Luustoyhdistyksen tilille FI12 4762 0010 0891 00 ja ilmoittautuminen 6.6. mennessä Sannalle 040 729 3120 (ensisijaisesti tekstiviestillä) tai sanna.sokero@saunalahti.fi.

KESÄTEATTERIT

Kartanokieväri 25.6. Niskavuori. Lähtö klo 17.30 Harjun tilausajolaiturilta (Jyväskylä). Hinta (sis. bussi, lippu ja kahvi/pulla) 45 €/jäsen ja 60 €/ei-jäsen. 25 ensimmäistä mahtuu mukaan. Ilmoittautuminen pe 25.5. mennessä Minnalle 040 086 7136 (ensisijaisesti tekstiviestillä) tai minnakatainen@hotmail.com.

Ränssin kieväri 7.7. Aikuinen nainen. Lähtö klo 16.45 Harjun tilausajolaiturilta (Jyväskylä). Hinta (sis. bussi, lippu ja kahvi/munkki) 45 €/jäsen ja 60 €/ei-jäsen. 25 ensimmäistä mahtuu mukaan. Ilmoittautuminen pe 6.6. mennessä Minnalle 040 086 7136 (ensisijaisesti tekstiviestillä) tai minnakatainen@hotmail.com.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro ruoka-aineallergiat. Maksu Luustoyhdistyksen tilille FI12 4762 0010 0891 00.

LIIKUNTA

Otago-kävelyryhmä sekä **kuntosali-ryhmä** alkavat syksyllä. Seuraa tiedotusta yhdistyksen tulevista tapahtumista kotisivujen kautta: Luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Keski-Suomen Luustoyhdistys ry.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Virve Rommi, 044 288 7333
virve.rommi@outlook.com

TOIMINTA

Lisätietoa toiminnasta saat puheenjohtajalta.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Ritva Ämmälä, 045 840 2680
ritva.ammala@gmail.com

TAPAHTUMAT

Vertaistuki- ja kehittämispäivä Seinäjoella Aalto-keskuksessa **10.6.** Tarkemat tiedot Etelä-Pohjanmaan paikallisosaston osuudessa.

Seuraa verkkosivuiltamme tai Lahella.fi-sivulta muita tapahtumia.

■ Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

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

TAPAHTUMAT

Vertaistuki- ja kehittämispäivä 10.6.

Seinäjoella Aalto-keskuksessa. Kokoontuminen klo 10.30 Lakeuden Ristissä, jossa on opastettu esittely. Tämän jälkeen teatterin esittely ja lounas. Sään salliessa kävelemme tutustumiskäynnille läheiselle kaupungin puutarhapalstalle. Klo 16 kirjaston esittely ja Luustoliiton järjestösuunnittelija Tiina Kurosen puheenvuoro. Yhdistyksen jäsenille matka ja lounas maksuton, muut kulut osallistujat maksavat itse. Ilmoittautumiset Piale 31.5. mennessä (max 25 hlö): piasoidinmaki@hotmail.fi. Juna Tampereelta lähtee klo 9.02 ja paluu klo 18.28–19.54.

LIIKUNTA

Luustokävelyt klo 13. Katso lähtöpaikat Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalta.

LISÄTIETOJA

Kesän muista mahdollisista tapahtumista ilmoitetaan Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalla torstaisin.

■ Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 757 8480

Puheenjohtaja

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

Sihteeri, kotisivu- ja jäsenvastaava

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

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPALVELU

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

TAPAHTUMAT

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

Luontoretki Rokuan maastoon lauantaina 30.8. Lähtö aamulla klo 9 Kumppanuuskeskuksen edestä henkilöautoilla. Ulkoilua luontopoluilla ja ruokailu.

LIIKUNTA

Ohjattu **osteoporoosiliikuntaryhmä maanantaisin klo 11–12** Sammakkotalossa (Saaristonkatu 22). Maksu 5 €/kerta. Lisätiedot: liikuntavastaava Soile, 044 322 5234

Kuntosali Raatin uimahallilla **päivisin klo 16 saakka**.

Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

TAPAHTUMAT

Toimintaa suunnitellaan. Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista Luustotietolehden lisäksi sähköpostilla sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Lisätietoa löydät myös verkkosivuilta: luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

Vertaistukiasioissa ota yhteyttä: Mervi Hainaro, 040 571 5437, Liisa Pesonen, 0400 857 640 tai Riitta Turunen, 0400 702 156.

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

Jatkamme **tapaamisia** Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs ryhmähuone) **tiistaisin klo 13–15**. Kevään 2025 viimeinen tapaaminen on 20.5., syksyn ensimmäiset tapaamiset ovat 16.9. ja 14.10.

LIIKUNTA

Syksyn liikunnasta ilmoitamme elokuussa jäsenkirjeellä.

LUUSTOHOITAJAT

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

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

Jäsenpalvelusihteeri

Mona Helin, 045 601 6105 (tiistaisin kello 12–15)
toimisto@osteopkseutu.fi
Toimiston kesätauko 4.6.–18.8.

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199
helena@paulasto.fi

JÄSENILLAT

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

16.9. klo 17–19 aiheena Jalkojen omahoito osana jalkaterveyttä, puhujina Metropolia AMK:n jalkaterapeuttiopiskelijat

VERTAISTUKI

Syksyn ensimmäiset vertaistuki-illat ovat **26.8. ja 30.9. klo 17–19**. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla (Oltermannintie 8, Helsinki). Ilmoittautuminen vertaistuki-iltaan viimeistään edeltävänä maanantaina: toimisto@osteopkseutu.fi.

Työikäisille on myös oma **vertaistukiryhmä**. Lisätiedot toimistosta. Yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden **kahdenkeskiseen vertaistukeen**. Tiedustelut toimistosta.

LIIKUNTA

Ilmoittautuminen kaikkiin liikuntaryhmiin yhdistyksen toimistoon: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105 (tiistaisin klo 12–15). Mukaan voi ilmoittautua myös kesken kauden, jos ryhmissä on tilaa.

Kesäpassi osteojumppaan: touko-elokuussa (vk 19–35) jokaiselle kuukaudelle oma ohjausvideo, johon lähetetään linkki kuukauden alussa. Kukin video on käytettävissä kyseisen kuukauden ajan. Hinta jäsenille 40 € ja muille 50 €.

Helsingin kuntosali- ja vesijumpparyhmät jatkuvat syksyllä Oltermannikeskuksessa (Oltermannintie 8, Helsinki). Harjoitteluajat vahvistetaan myöhemmin.

Syksyn osteojumppa etänä 8.9.–8.12. Etäohjaus ma klo 11–11.45 ja sen jälkeen linkki ohjausvideoon käytettävänä viikon ajan. Halutessaan voi myös valita pelkän video-ohjauksen. Hinta jäsenille 80 € ja muille 100 €.

Kuntosaliryhmät Lahdessa

tiistaisin klo 17–18
keskiviikkoisin klo 17–18
torstaisin klo 18–19
perjantaisin klo 15–16 ja klo 16–17
Tiistain ryhmässä ohjaajana on fysioterapeutti, muissa ryhmissä on vertaisohjaajat. Hinta tiistain ryhmässä jäsenille 100 € ja muille 120 €. Muissa ryhmissä hinta jäsenille 40 € ja muille 50 €.



Tarkat tiedot julkaistaan tilavarausten varmistuttua yhdistyksen jäsenkirjeessä, verkkosivuilla ja Lähellä.fi-sivustolla.

Hangon paikallisosasto

Yhteyshenkilö

Paula Huttunen, 050 309 3445
paulasiskoh@gmail.com

TAPAHTUMAT

Suunnitteilla kesäretki Tvärminneen. Seuraa EU-lehden tapahtumapalstaa.

LISÄTIETOA

Saathan jo jäsentiedotteet sähköpostiisi? Ilmoita osoitteesi toimistoon, niin pysyt ajan tasalla jäsenasioista.

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

Saimaan Luustoyhdistys ry

c/o Hilikka Mäkinen, Toijantie 369,
54960 Vehk Taipale

Puheenjohtaja

Hilikka Mäkinen puh. 040 739 9812
hitu.makinen@gmail.com

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
liikkaneneija@gmail.com



Kuva: Pixels

OSTEOPOROOSINEUVONTA

Luustohoitaja Virpi Niittymäki: puhe-
linaika ma-pe klo 12–13, 040 198 8802

TOIMINTA

Lukupiiri kokoontuu kk:n ensimmäinen tiistai klo 14–16. Kahvila Violetissa Lauritsalassa. Vapaamuotoista keskustelua kaikesta kirjallisuuteen liittyvästä.

Vertaistukiryhmä kokoontuu lounaalle kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona. Paikka vaihtuu kuukausittain ja ilmoitetaan edellisessä tapaamisessa sekä nettisivuilla.

Tiedustelut: Helena Ruokonen,
040 048 7184 ja Helena Tuominen,
040 076 8884.

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

Imatran kesäteatteri 16.7. klo 14. "Kai-kessa soi rakkaus" –musikaali. Lisätiedot Tuija Uski, 040 835 5799 ja Hilikka Mäkinen, 040 739 9812.

LIIKUNTA / LAPPEENRANTA

Kuntosali Lauritsalassa Luran kamarissa (Hallituskatu 17–19) maanantaisin klo 11.30–13.

Lpr:n uimahallin kuntosali tiistaisin klo 8.45–9.45. Ohjaaja Suvi paikalla kerran kuukaudessa.

Tuolijumppa Lauritsala-talolla keski-
viikkona klo 12–13. ohjaaja Suvi Romppanen.

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

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

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

Kesäajan jumpat tiedotetaan tunnilla.

Lisätietoa liikuntaryhmistä: Suvi Romppanen, 044 523 1947

LISÄTIETOJA

Tiedotamme toiminnastamme myös sähköpostilla ja tekstiviesteillä. Tilaisuu-det ovat avoimia kaikille. Ilmoitathan tietosi Eija Liikkaselle, mikäli ne ovat muuttuneet.

Lisää toiminnasta sekä mahdolliset muutokset: osteosaimaa.fi sekä Facebook.

Salon Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry, Helsingintie 6, 24100 Salo

Puheenjohtaja

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

TAPAHTUMAT

Lisätietoa toiminnasta puheenjohtajalta tai osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Salon Luustoyhdistys ry.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Olli Simonen
olli.simonen(ät)fimnet.fi

Sihteeri ja jäsenasiat

Salme Komonen, 040 040 6479
k.komonen(ät)gmail.com

TAPAHTUMAT

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät 11.–12.6. Heinolassa. Ilmoittautuminen on päättynyt, mutta osallistumismahdollisuutta voi tiedustella vielä sihteeriltä tai Päivi Vuorelta: 050 560 3866 tai vuoripii@gmail.com.

Uusien jäsenten tervetulotapaaminen 27.8. klo 17. Tutustumista ja keskustelua. Uudet jäsenet saavat kutsun ja linkin tapaamiseen viikkoa ennen tapaamista.

Vertaistukitapaaminen 8.9.2025 klo 17 Teamsissa. Aiheena osteoporoosin omahoito ja ehkäisy, ja sen jälkeen osallistujien esille nostamia muita osteoporoosikysymyksiä. Ei ilmoittautumista. Kutsu ja liittymislinkki lähetetään jäsenille viimeistään kahta päivää ennen tilaisuuden alkua.

LUENTOSARJA

”Tunne sairaus, sen syntymekanismi, ehkäisy, oma(itse)hoito ja luuläkehoito niin olet sinut osteoporoosisi kanssa ja voit hyvin.” Kolme etäluentoa/-tapaamista syyskuussa. Teemat perehdyttävät osallistujat osteoporoosin kokonaisuuteen, luustoterveysten ylläpitoon ja osteoporoosin tunnistamiseen, oma- ja läkehoitoon. Kutsu ja liittymislinkki lähetetään jäsenille viimeistään kahta päivää ennen tilaisuuden alkua. Muut aiheesta kiinnostuneet voivat ilmoittautua sähköpostitse osoitteeseen osteoporoosiyhdistys-suomen@gmail.com.

11.9. klo 17.30 ”Osteoporoosi on elintapaisairaus ja murtumasairaus. Ensimmäinen murtuma käynnistää murtumakierteen, jos....”

18.9. klo 17.30 ”Osteoporoosin ehkäisy ja omahoito (itsehoito).”

22.9. klo 17.30 ”Osteoporoosin läkehoito”

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

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

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

TAPAHTUMAT

Ulkoliikuntaa Turun Urheilupuiston Unelmien kannaksella **11.6.** Liikuntaa ohjaa TULE-tietokeskuksen fysioterapeutti Ina Vihilehti. Liikunnan jälkeen juomme kahvia/teetä. Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen 10.6. mennessä Merjalle, 040 755 3035.

13.8. klo 14 Kirka-musikaali ”Hetki lyö” Uittamon Paviljongissa. Lippuja varattu 25 kpl, hinta 22 €/jäsen, 32 €/ei-jäsen. Ilmoittautuminen 2.7. mennessä Merjalle, 040 755 3035. Maksu ilmoittautumisen jälkeen yhdistyksen tilille FI44 4309 0010 2805 68, viite 20268.

Vertaistukea nikamamurtumia saaneille. Ryhmä kokoontuu TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10). Seuraa-va tapaaminen syyskuussa. Vertaisohjaaja Merja, 040 755 3035.

LIIKUNTA

Jäsenille maksuton **kuntosalivuoro** Ruusukorttelissa (Puistokatu 11) keskiviikkoisin klo 17–18.30 ja torstaisin 16–17.30. Yhdistyksen vertainen on paikalla. Syksyn kuntosalivuoroihin emme vielä ole saaneet vahvistusta.

LISÄTIETOJA

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



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 Rikonen
Charlotta Sandler
Ulla Siljamäki-Ojansuu

Varajäsenet

Päivi Mazzei (1. varajäsen)
Pirkko Eskelinen (2. varajäsen)



A close-up photograph of a glass filled with a thick, pink smoothie. The smoothie is topped with several large, fresh strawberry slices and a small cluster of raspberries. The background is softly blurred, showing hints of other food items.

Luustoliitto
jäsenyhdistyksineen
toivottaa kaikille
aurinkoista kesää!