

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 20 €

Voimaa
vertaistuesta

Gerontologian päivät:

Ikääntymisen etuoikeus

Kuntoutuja Maila Partanen:

**Kukaan ei minua auta,
ellen itse auta itseäni**

Ota talteen irrotettava jumppaohje-liite

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry

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

www.luustoliitto.fi

ISSN 1799-4144
ISSN-L 1799-4144
Verkossa 1799-4152

Vastaava päätoimittaja: Harri Sievänen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
3/2013	27.08.	24.09.
4/2013	14.11.	12.12.

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

Valmisaineistot

- 1/1-sivu 1 000 €** 180 x 250 mm
1/1-sivu marginaalein 210 x 297 mm
+ 3 mm leikkausvarat
takasivu 1 400 €
yläreunassa 20 mm vaaleata tai valkoista
1/2-sivu vaaka 600 € 180 x 125 mm
1/2-sivu marginaalein 210 x 150 mm
+ 3 mm leikkausvarat
1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm
1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm
1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm
1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

Liiton toimisto: toimisto@luustoliitto.fi
tai puh. 050 303 8129

Kansikuva: Ansa Holm

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painorauma Oy

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

Levikki: 4 000



*Irrota talteen
keskiaukeaman
jumppaliite!*

Sisältö 3/2013

- 4–5** 79-vuotias kuntoutuja Maila Partanen: Elämä kantaa
6–8 Sirpa Pietikäinen: Osteoporoosi on sydämenasia
9–10 Työikäisten luustoterveys huolestuttaa asiantuntijoita
10 Osallistu D-vitamiinitutkimukseen
11–14 Uutisia lyhyesti
15–17 Voimaa vertaiselta
18–19 Ikääntymisen etuoikeus
20 Luustoluuri
21 Vauhtia ja vertaistilanteita
22–24 Irrotettava jumppaliite
25 Työkaluja tehokkaaseen viestintään
26–27 Liittouutiset
25–27 Kevään liittokokous Helsingissä
28 Osteoporoosiyhdistykset koolla Helsingissä
29 Osteoporoosijärjestöjen kuulumisia Pohjoismaista
30–31 Jäsenyhdistyksissä tapahtuu
32 Tapahtumakalenteri

Sosiaalisessa mediassa eli somessa oleminen on tuttua osalle potilasjärjestöistä, mutta osa vielä miettii mukaan lähtöä. *Lue lisää sivulta 25.*



Kansainvälisen konferenssin viestintäworkshop

Puheenjohtajan terveiset

Kesä meni taas – monen mielestä, omastakin, aivan liian nopeasti – ja piminevä syksy painaa päälle. Auringonvalokaan, jos sitä edes on, ei enää riitä D-vitamiinin tuottamiseen. Toivottavasti saamme kuitenkin nauttia kuulaista syyspäivistä ja voimme ulkoilla mukavassa säässä mahdollisimman paljon.

Paljon on myös tapahtunut liitossa sitten edellisen kirjoitukseni. Touko-kesäkuun vaihteessa isännöimme IOF:n kansainvälistä potilasjärjestökonferenssia, ja niin me liittona kuin Suomikin sai paljon positiivista palautetta. Sää oli konferenssin aikaan yksi menneen kesän parhaista, joten mikä oli yli 40 maasta tulneiden vieraiden täällä ollessa ja seurattessa monipuolista ohjelmaa yhdistysten hankkeista tieteen viimeisimpiin tuloksiin englannin kielen eri variaatioilla tarjottuna.

Viime kirjoituksessani ”uhkasin” viimeisellä Osteo-lehdellä ja näin myös kävi. Käsissäsi on nyt lehti nimeltään *Luustotieto*. Tämä nimi sai ylivoimaisesti eniten ääniä esitetyistä vaihtoehtoista ja valinta oli lähestulkoon yksimielinen. Se kuvaa erinomaisesti sitä, mitä jäsenemme haluavat – puolueetonta, luotettavaa ja ajantasaista tietoa luuston hyvinvoinnista ja sen edistämisestä, osteoporoosista, sen hoidosta sekä kuntoutuksesta ja tietenkin juttuja vertaisista. Vertaistuki ja kokemusten jakaminen ovat kaiken a ja o. Vaikka sanotaan, että tieto lisää tuskaa (mitä se tekeekin, kokemuksen syvällä rintäänällä voin näin sanoa), niin tuskaa lisää myös tietämättömyys ja siitä seuraava epävarmuus.

Liiton nimi on lopultakin Luustoliitto myös virallisesti. Uusi nimi on terveyslähtöinen liiton uuden strategian mukaisesti eikä rajoitu vain tiettyyn sairauteen. Osteoporoosia pidetään usein vain vanhan, kumaraselkäisen, hitaasti rollaattorilla laahustavan mummon sairautena. Asiahan ei näin ole, mutta yleinen mielikuva tämä on – eihän nuorella aikuisella, miehestä puhumattakaan, voi olla hauraita luita, eihän? Luustoliiton uuden nimen kautta mielikuva muuttuu ja kohderyhmämme laajenee koskien kaikkia – vauvasta vaariin ja mummoon, osteoporoosia sairastavaa kuitenkin unohtamatta. Ilman toimivaa ja riittävän vahvaa luustoa elämisestä tulee paljon vaikeampaa, kuten monet jäsenemme hyvin tietävät. Sen vuoksi *Luustotieto* tulee saattaa kaikkien tietoon ja hyödyksi.

Liekö liiton uuden nimen seurausta vai vain sattumaa, mutta nyt kesällä luustoasiat ovat olleet hyvin esillä lehdistä ja uutisissakin. Syksyllä tapahtuu myös paljon useiden yhteistyökumppanien kanssa. Esimerkiksi Luustoviikolla kaikissa Suomen apteekeissa (yli 800!) luustoterveys on vahvasti esillä ja tavoittaa siten suuren osan kansalaisista. Tämä on mitä parhain mahdollisuus edistää yleistä tietoisuutta luuston terveyden tärkeydestä.

Lehti on Luustoliiton lippulaiva, mitä tukee jäsenjärjestöjen tarjoama paikallinen, paikoin hyvinkin monipuolinen toiminta. Tämä toiminta on äärimmäisen tärkeää ja toivon mukaan tavoittaa mahdollisimman monen jäsenen. Valitettavan usein toiminnan järjestämisvastuu jää vain muutaman aktiivijäsenen harteille. Kun nämä henkilöt syystä tai toisesta väsyvät, niin paikallinen toiminta näivettyy. Näin liiton ja erään aluejärjestön puheenjohtajana esitänkin nöyrän toivomuksen: osallistukaa rohkeasti toimintaan ja tuokaa omat ajatuksenne esiin. Tosissaan on hyvä olla, mutta vakavuus on syytä unohtaa. Puolen vuosikymmenen takaiset kokouskäytännöt eivät ole tätä päivää. Asiat voi hoitaa asiallisesti ilman tönkköjä ja pönäköitä käytäntöjä. Liitto auttaa aina tarvittaessa. Ensi vuoden toimintaa ajatellen miettikää myös uusia toimintatapoja – Luustoliiton laaja kohdejoukko huomioiden. Ties vaikka liitolla olisi tarjota pientä pesämunaa tällaiseen toimintaan ensi vuonna. En lupaa mitään, mutta pyrimme siihen.

”Ylös ja eespäin” on monessa järjestössä käytetty sanonta, mutta vektorijattelulla (insinööri kun olen) tuo sanonta tarkoittaa itse asiassa ”yläviisitoon”. Tämä on Luustoliiton suunta – siis laajenevaa toimintaa ja enemmän jäseniä. Toivotan oikein mukavaa syksyn aikaa ja erityisesti tervetuloa mukaan toimintaan, uudet jäsenet sekä uudet jäsenyhdistysten hallitusten jäsenet.

HARRI SIEVÄNEN
puheenjohtaja



Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2013

Puheenjohtaja:

Harri Sievänen Tampere

Varapuheenjohtajat:

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

Varsinaiset jäsenet:

Hannu Aro	Turku
Maiju Helin	Helsinki
Maarit Piirtola	Tampere
Mirja Venäläinen	Jyväskylä
Heli Viljakainen	Nurmijärvi
Hannu Väänänen	Helsinki

Varajäsenet:

1. Tuija Räsänen Helsinki
2. Soili Vuorenhela Pori

Henkilöstö:

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

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

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

toimisto@luustoliitto.fi



Liity jäseneksi:

www.luustoliitto.fi

79-vuotias Maila Partanen:

Elämä kantaa

*Tapaan **Maila Partasen** hänen lapsuusajan maisemissaan Helsingin Kalliossa. Samoilla kulmilla, joilla vielä viime vuonna kuvattiin Kotikatu-televisiosarjaa. Istahdamme Karhupuiston penkille, samalle, jossa yksi ja toinen Kotikatu-sarjassa näytellyt on istunut. Vastapäätä meitä on upean punaisena hehkuva kukkaistutus, annamme syyskesän auringon lämmittää.*

Maila tuntee Helsingin

Maila kertoo kuin ohimennen ympäristön historiasta ja samalla viittaa omaan menneisyyteensä:

– Tuossa Kallion yhteiskoulussa olin oppilaana, Kallion kirkko puolestaan oli ristimä-, rippi- ja vihkikirkko-ni. Myös toinen lapsistani kastettiin siinä.

Opettajana ja rehtorina työikänsä toiminut Maila tuntee Helsingin kuin omat taskunsa. Hän oli aikoinaan mukana kirjoittamassa helsinkiläiskoululaisille kirjat Kotikaupunki Helsinki ja Pääkaupunki kotiseutuna. Niiden lisäksi hän toimi kolmekymmentä vuotta pääasiallisesti kesäisin Helsinki-oppaana. Hän on kolunnut pääkaupunkimme kadut ristiin rastiin ja kertonut kaupungin menneisyydestä.

*”Joka päivä täytyy kävellä”,
sanoo Maila Partanen.*



Mailan elämässä on tapahtunut paljon. Mailan iloisen energisesti kerrottuja tarinoita kuunneltaessa ei voi muuta kuin hämmästellä. Niin paljon hän on touhunnut, niin monessa ollut mukana. Hän on ollut mm. opettajien luottamusmiehenä, Opetusviraston nimeämänä aluekouluttajana, suunnittelemassa peruskoulun opetussuunnitelmia ja perustamassa Akavan lomakotia. Maila on myös tottunut matkustamaan sekä Euroopassa että Amerikassa, jossa ennätti asua monta vuotta ja opettaa suomenkieltä. Viime talven liukkaaimman vaiheen hän vietti Espanjan lämmössä.

Mistä moinen energia kumpuaa, kysyn. Kysymykseeni Maila vastaa kertomalla tarinan lapsuudestaan.

Mailan ollessa kahdeksanvuotias oli sota. Isä kaatui ja koulutyttö huoleton lapsuus loppui siihen. Maila päätti tarttua toimeen ja alkoi hoitaa perheen asioita. Samalla päättäväisyydellä hän on kulkenut pitkän elämänsä läpi.

– Kukaan ei minua auta, ellen itse auta itseäni. Kyllä elämä kantaa. Näiden oppien kanssa olen pärjännyt.

Pommituksia paossa lumikasassa

Oli sotatalvi. Yhdeksänvuotias Maila käveli Kalliossa Aleksis kiven koululta koulupäivän jälkeen kohti kotia. Yllättäen tuli ilmahälytys ja lentokoneet alkoivat pommittaa Helsinkiä. Pommisuoja ei ollut näköpiirissä. Toisella puolella tietä kulkenut mies kehotti Mailaa suojautumaan kadun varressa olleeseen lumikasaan. Maila otti mallia miehestä ja molemmat kaivautuivat lumen sekaan.

Vähitellen pommitus lakkasi, Maila nousi lumikasasta ja puisteli itsensä puhtaaksi. Samoin teki mies tien toisella puolella. Ympärillä oli pommien rikkomia taloja, savusi ja paloi. Kuin ihmeen kaupalla kumpikin oli selvinnyt pommituksesta haavoittumattomana.

– Silloin ajattelin, että minä en kuole koskaan.



*”Silloin ajattelin,
että minä en kuole koskaan”*

Tämän ajatuksen kanssa Maila selvisi vuoteen 2002, jolloin hänellä havaittiin aggressiivinen syöpä. Silloin kuolema käväisi mielessä. Hän sai solumyrkkyä kolmen viikon välein.

Syöpä toi osteoporoosin

Syöpähoitojen myötä myös Mailan luuston kunto huononi. DEXA-kuvien perusteella hänellä oli alkava osteoporoosi. Siitä lähtien Maila on ollut osteoporoosilääkityksellä. Hän on menettänyt pituudestaan kuusi senttimetriä. Ihan viime vuosina kävelytahti on alkanut hidastua. Myös kantamisen kanssa hänen täytyy olla tarkka. Liian raskaita taakkoja hänen ei kannata kantaa, sillä se kostaustuu myöhemmin särkynä. Selkärepusta onkin tullut Mailalle tärkeä kantoväline.

Maila hoitaa itseään liikkumalla:

– Joka päivä täytyy kävellä, hän sanoo. Kävelyn lisäksi Maila osallistuu viikoittain joogaharjoituksiin. Hän itse arvioi, mitä liikkeitä luustonsa heikon kunnon vuoksi voi tehdä ja mitä ei. Parin viikon päästä hän suuntaa jokavuotiselle vaellukselle Olostunturille.

Luustostaan Maila pitää huolta myös D-vitamiinin ja kalaöljyn avulla. Riittävän kalsiumin ja proteiinin hän pyrkii saamaan ravinnosta.

Tärkeintä on nauraa itselle

Temperamenttisen ja puheliaan Mailan elämään on mahtunut runsaasti sekä iloa että surua. Siitä huolimatta Mailan tarinoista kumpuaa kaiken ylle myönteinen pohjavire. Huumorintaju on Mailan mielestä tärkeä asia.

– Tärkeintä on osata nauraa itselle, vaikka maailma kolhisikin.

Maila on myös sosiaalisesti aktiivinen. Hän tapaa edelleen saman koulun opettajia, jonka rehtorina parikymmentä vuotta sitten oli. Maila on myös mukana Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistyksessä ja Syöpäyhdistyksessä. Syöpäyhdistyksen jäsenille hän on järjestänyt opastettuja kävelyretkiä Helsingissä. Neljää lapsenlastaan hän tapaa kuukausittain yhteisen aterian merkeissä. Yhden kanssa hän juuri vieraili Tallinnassa juhlistamassa tämän pääsyä Hammaslääketieteeseen.

Maila on myös Facebookissa, jossa lähinnä seuraa lastenlasten touhuja.

Kiinnostus ympäröivää maailmaa kohtaan ja jatkuva oppiminen ovat Mailalle tärkeitä asioita. Nyt Maila on matkalla ilmoittautumaan Helsingin työväenopiston tietokonepohjaiselle kuvienkäsittelykurssille. Saatan Mailan Kallion pelastusaseman eteen, saman, jossa myös Kotikatua kuvattiin. Maila jatkaa matkaansa reppu selässä. Työväenopisto saa jälleen innokkaan oppilaan.

Euroopan parlamentin jäsen Sirpa Pietikäinen: Osteoporoosi on sydämenasia

Sirpa Pietikäinen piti Kansainvälisen osteoporoosisäätiön maailmankonferenssissa avajaispäivänä Helsingissä puheen, jonka kuultuaan moni ympäri maailmaa tulleista konferenssivieraista piti häntä tärkeänä osteoporoosivaikuttajana Europarlamentissa. Pienieleisessä mutta vahvassa puheessaan Pietikäinen valoi uskoa muutoksen mahdollisuuksiin ja antoi eväitä sen tekemiseen.

Pietikäistä oli pyydetty konferenssiin, sillä hän on mukana Maailman osteoporoosisäätiön perustamassa osteoporoosista kiinnostuneiden Europarlamenttiedustajien ryhmässä. Luustoterveys-lehden toimittaja päätti Pietikäisen puheen jälkeen tarttua häntä hihasta ja pyytää aikaa haastattelulle. Empimättä hetkeäkään Pietikäinen ojensi käyntikorttinsa ilmoittaen olevansa mielellään haastateltavana. Lisäksi hän kertoi, että on käytävissä myös muulla tavalla, mikäli tarvetta on. Hänelle ”osteoporoosi on sydämenasia”.

Asioita muutetaan yhdessä

Tapaamme parin viikon kuluttua konferenssista Helsingin keskustan kahvilassa. Jo hetken päästä tuntuu, kuin haastattelisin vanhaa tuttuani. Pietikäinen on ystävällinen ja avoin. Hänellä on vahvat mielipiteet ja hyvät perusteet niille. Kaikesta huomaa, että Pietikäinen paneutuu, sitoutuu, on aktiivinen ja kannattaa toimivaa demokratiaa.

Pietikäinen ehti olla mukana kunnan päätöksenteossa, parikymmentä vuotta kansanedustajana ja lisäksi ympäristöministerinä **Esko Ahon** hallituksessa, ennen kuin siirtyi EU-tason päättäjäksi. Kunnan tai eduskunnan toiminnasta voi meillä



tavallisilla suomalaisilla olla jonkinlainen peruskäsitys, Euroopan parlamentti on sen sijaan jokin suunnaton möhkäle, joka elää omaa elämäänsä ja josta saamme päivittäin kuulla uutisissa. Kerron näkemykseni Pietikäiselle. Hetken aikaa kuunneltuani Pietikäisen selostusta ja perusteluita olen vakuuttunut siitä, että EU on toimiva demokratia. Suomessa totutun

”Osteoporoosista pitäisi tehdä Eurooppa-tasoinen ohjelma”

oppositio–hallitus-vastaanasetteluun sijaan siellä tehdään asiat neuvotellen, kompromississa ja vahvasti demokraattiselta pohjalta.

"Osteoporoosi on kansantaloudelle merkittävä asia"

– Eurooppa-tasolla asioita on tosin paljon enemmän kuin eduskunnassa, työtahti on kiivas ja valtaa Euroopan parlamentin jäsenellä on enemmän kuin kansanedustajalla. Molemmissa on kyse demokratiasta: asioita muutetaan yhdessä.

Tärkeintä on muistaa osteoporoosia sairastavien kärsimys

Pietikäinen on aktiivisesti mukana useassa järjestössä ja yrityksen hallituksessa Suomessa. Europarlamentissa hän on mukana monessa valiokunnissa ja valtuuskunnassa. Lisäksi hän on EU-parlamentin jäsenille tarkoitetun osteoporoosi-intressiryhmän jäsen, jonka on perustanut Kansainvälinen osteoporoosisäätiö IOF (*International Osteoporosis Foundation*).

Pietikäinen kertoo, että kukin EU-parlamentin jäsen voi liittyä haluamaansa ryhmään. Hän halusi mukaan osteoporoosi-intressiryhmään, koska hän pitää asiaa tärkeänä.

– Kysymyksessä on toki kansantaloudelle merkittävä asia, sillä murtumien hoito aiheuttaa merkittäviä kustannuksia. Mutta silloin puhutaan vain numeroista. Tärkeintä on muistaa osteoporoosia sairastavien ihmisten kärsimys, Pietikäinen sanoo vakavana ja jatkaa:

– Osteoporoosia pidetään nais-tyypillisenä sairautena, joka aiheuttaa itsessään sen, että se on huonosti hoidettu yhteiskunnassamme.

Naiset elävät pidemmän ja raihaamman elämän kuin miehet:

– Mikäli keski-ikä ylittänyt nainen menee lääkäriin jonkin vaivan vuoksi, hänet leimataan helposti psykosomaattisesti oirehtivaksi sairaaksi

ja evätään mahdollisuus jatkotutkimuksiin. Naisia ei oteta tosissaan, Pietikäinen sanoo.

Naiset ovat Pietikäisen mukaan alihoitettuja syöpäsairauksia lukuun ottamatta. Esimerkiksi autoimmuunisairaudet ovat ennen kaikkea naisten sairauksia kuten osteoporoosi.

Pietikäinen on mukana osteoporoosi-intressiryhmässä saamassa tietoa osteoporoosista ja sen seurauksista ja voi osaltaan viedä tietoa eteenpäin esimerkiksi omalle taustaryhmälleen. Lisäksi intressiryhmässä syntyvän kollektiivisen viisauden avulla mietitään uusia keinoja asioiden edistämiseksi EU:n alueella.

"Vapaaehtoinen voi ottaa kädestä ja sanoa, että minä välitän"

Pietikäinen kertoo, että osteoporoosista pitäisi tehdä Eurooppa-tasoinen ohjelma. Aivan kuten muistiryhmä sai aikaan Euroopan muistiohjelman. Osteoporoosi-intressiryhmän avulla saadaan linkki parlamenttiin, jolloin parlamentin jäsenet saavat tietoa osteoporoosin merkityksestä yhteiskunnan ja yksilön näkökulmasta. Jo pelkästään osteoporoosin taloudellisten seurausten saattaminen parlamentin jäsenten tietoisuuteen saattaa viedä asiaa eteenpäin.

Yhdistykset tarjoavat tärkeän lisän kansalaisten palveluihin

Sosiaali- ja terveysalan järjestöt ovat Pietikäisen mukaan tärkeitä jäsenen ja potilaan edunvalvontaelimiä. On tärkeää tietää, minne soittaa ja mistä kysyy neuvoa. Avuton ihminen hukuu helposti järjestelmään. Järjestö on myötäkulkija, josta saa tarvittaes-

sa tietoa, apua ja neuvoja. Järjestö myös puuttuu yleisiin käytäntöihin kiinnittämällä huomion yhteiskunnan epäkohtiin.

Pietikäinen muistuttaa kuitenkin tärkeästä roolijaosta:

– Yhteiskunta ei saa kaataa vapaaehtoisten niskan omia velvoitteitaan. Yhdistykset tarjoavat tärkeän lisän kansalaisten palveluihin, kuten vaikkapa yhdistyksen jumppakerhon. Toisaalta yhteiskunnan tulisi antaa järjestökentälle rooli ja oikeutus toimia täydentävänä palveluna.

– Olkoon ihmisellä mikä murhe tai hätä tahansa, vapaaehtoinen voi ottaa kädestä ja sanoa, että minä välitän ja että yritetään yhdessä. Se on voimaannuttavaa eikä se ole pois keneltäkään.

Pietikäisellä on myös huoli Suomen nykyisestä kehityksestä, sillä hänen mukaansa järjestökenttä on täysin lamaannuksissa valtiontukisäännösten ja kilpailutuksen tulkinnan sekä järjestöjen verokohtelun vuoksi:

– Suomessa on otettu eurooppalaisittain tiukimpia linjoja tulkinnoissa, Pietikäinen puuskahtaa.

Hänen mukaansa EU ei ole ilmoittanut Raha-automaattiyhdistyksen avustusten vääristävän kilpailua tai että järjestöiltä ei voisi ostaa tiettyin ehdoin palveluita suoraa ilman

*Nykyinen Europarlamentin jäsen **Sirpa Pietikäinen** on monille suomalaisille tuttu hänen kansanedustaja- ja ministeriajoiltaan. Hän herätti nuorena kokoomuslaisena ympäristöministerinä huomiota vahvoilla "vihreillä" näkemyksillään. Euroopan parlamenttiin hän pääsi vuonna 2008 varasijalta **Alexander Stubbin** siirryttyä Euroopan parlamentista Suomen ulkoministeriksi. Seuraavana vuonna käydyissä vaaleissa Pietikäinen valittiin Euroopan parlamenttiin jatkokaudelle.*

”Järjestöt eivät voi toimia pelkästään pyhällä hengellä”

kilpailutusta. Hänen mukaansa järjestöt eivät toimi yritysten kanssa rintarinnan samoilla markkinoilla ja samoilla ehdoilla. Järjestöjen tarjoamia sosiaalisia palveluja ei Pietikäisen mukaan voi rinnastaa kaupalliseen toimintaan vaan rinnastus tulee tehdä julkiseen sektoriin. Suomessa ei luoda mitään lisäarvoa kilpailuttamalla kolmannen sektorin palveluja. Hän on perehtynyt asiaan ja kertoo, ettei muualla Euroopassa ole tehty tällaista tulkintaa EU-lainsäädännöstä.

Myöskään vapaaehtoistyöhön perustuvien järjestöjen verotus ei voi olla verrattavissa yritysverotukseen. Verovapaus täytyisi Pietikäisen mukaan olla tiettyyn järkevään rajaan asti:

– Eihän se niin voi olla, että kansalaisyhteiskunta kerää pääasiallisesti rahaa verottajan taskuun - eivätkä järjestöt voi myöskään toimia pelkästään pyhällä hengellä.

– EU:n valtioneuvoston päätös on tarkoitettu isoja yrityksiä varten, jotta ne eivät vääristäisi markkinoita.

Miksi me emme näe ikäsyrrintää?

Seuraavaksi Pietikäinen ottaa esille ikääntymisen. Hän näkee ikääntymiseen liittyvän voimakasta syrjintää, joka hyväksytään hiljaa ”maan tapana”.

– Miten voi olla, että 70 vuotta täyttävää kohdellaan vain ikääntyneenä. Hän ei saa vammaispalvelulain perusteella tarvitsemiaan palveluita kotiin tai kuntoutusta, vaan hänet voidaan siirtää laitokseen.

Ikääntyminen pitäisi Pietikäisen mukaan päinvastoin olla kuntoutuksen ja avun erityisperuste. Ikäänty-

neillä pitää olla subjektiivinen oikeus tarvitsemiinsa palveluihin.

Pietikäinen ihmettelee sitä, miksi me emme näe ikäsyrrintää ympärillämme. Ikääntyneille saatetaan antaa neurolepteja ja rauhoittavia, jotta heidät saadaan osastolla mahdollisimman aikaisin nukkumaan, kun ei ole aikaa ja keinoja ratkoa konflikteja tai varaa ”yökukkumiseen”. Koska henkilökuntaa on vähän, pyritään ikääntyneiden liikkumista rajoittamaan ja ulospääsy on erittäin harvinaista herkkua. Jos ruokailu ei suju osaston nopean aikataulun mukaan, saatetaan ruoka viedä kesken pois:

– Ei mikään ihme, että vuodeosastoilla olevat vanhukset kärsivät yleisesti heikosta ravitsemuksesta, hän toteaa.

”Ikäsyrrintä hyväksytään maan tapana”

Syrjintä näkyy Pietikäisen mukaan myös yhteiskunnan rahankäytössä, kuten siinä, että onko teiden rakentamiseen ja jäähalleihin aina varaa, vai halutaanko suunnata verovarot ennenkin ikääntyneille. Rahankäyttö perustuu päätöksentekoon asioiden tärkeydestä:

– Kulttuuripalveluista on mahdollista luopua tai maksaa palveluita itse enemmän, huonon tien voi aina kiertää. Koulutettuna, taloudellisesti omillani toimeentulevana ja terveenä voin tehdä itse valintoja. Mutta yhteiskunnasta riippuvaisilla ihmisillä ei ole näitä mahdollisuuksia. Jos ikääntynyt ja liikuntakyvytön ihminen tarvitsee apua nousemiseen sängystä, mennäkseen ulos tai syödäkseen rauhassa ruokansa, hänen tulee se apu saada. Säästetään sitten muualta tai maksetaan enemmän veroja!

Pietikäinen ilmoittaa olevansa iloinen veronmaksaja. Samalla hän muistuttaa EU:n perusoikeudesta ja yhdenvertaisuusdirektiivistä, jotka on suomalaisessa keskustelussa unohdettu.

Minuun voi ottaa yhteyttä

Pietikäinen on ollut jo pitkään oman lähes 90-vuotiaan myös osteoporoosia sairastavan äitinsä omaishoitaja. Kiireistä politiikkaa auttaa ”tiiminaisia”, joita saadaan tarvittaessa apuun. Koska äidin liikkumisesta on tullut vaikeaa, on Pietikäinen pyrkinyt keksimään keinoja ulospääsyn helpottamiseksi. Koska äiti on ulkoilmaihminen, on ulos pääseminen erittäin tärkeää. Paras palkinto Pietikäiselle onkin äidin onnellinen hymy, kun hän pääsee nauttimaan raittiista ilmasta.

Pietikäinen ottaa esille vielä monen monia muita tärkeitä kysymyksiä. Häneltä eivät asiat lopu ja hän puhuu koko ajan tärkeää asiaa tuoden vahvasti mielipiteensä esiin. Tunnin haastattelusta tuli liki kahden tunnin mittainen. Olen saanut yhden kokonaisen vihollisen muistiinpanoja ja kuivamustekynästä käteni siniseksi.

Kun eroamme, Pietikäinen ojentaa minulle pinon käyntikorttejaan ja sanoo, että voin niitä jakaa kiinnostuneille.

– Voit kirjoittaa yhteystietoni myös lehteenne. Minuun voi ilman muuta ottaa yhteyttä osteoporoosiasioissa. Jos en pysty vastaamaan puhelimeen, voi minulle lähettää vaikka tekstiviestin tai sähköpostia. Otan sitten yhteyttä vaikka viikonloppuna, kun on enemmän aikaa.

TEKSTI JA KUVA ANSA HOLM

Euroopan parlamentin jäsen
Sirpa Pietikäinen
sipa.pietikainen@
europarl.europa.eu
p. +358 50 4666 222

Työikäisten luustoterveys huolestuttaa asiantuntijoita

*Luuston haurastuminen on nyt ajankohtainen puheenaihe – asiantuntijat tekevät jatkuvasti työtä, jotta suomalaiset kiinnittäisivät enemmän huomiota osteoporoosiin ja sen esiasteiden ennaltaehkäisyyn. Kalsium, D-vitamiini ja oikeanlainen liikunta ovat ennaltaehkäisyyn kulmakivet, joihin tulisi kiinnittää huomiota jo nuorena. Alle kolmekymppinen osteoporoosipotilas **Niina Teivonen** huomasi omakohtaisesti, että kyseessä ei ole pelkästään vanhusten vaiva.*

Jo 26-vuotiaana Niina Teivonen eli poikkeuksellisen terveellisesti. SM-tason ringettepelaaja harjoitteli jäällä kaksi kertaa päivässä. Samalla Niina opiskeli elintarviketieteiden maisteriksi, pääaineenaan ravitsemustiede, joten ruokavalioasiat olivat jatkuvasti mielessä. Terveellisistä elämäntavoista huolimatta Niinalla todettiin osteopenia eli luustotiheyden alenema lonkissa ja osteoporoosi selkärangassa. Ongelma valkeni Niinalle vähitellen.

– Päädyin itse kiinnittämään huomiota D-vitamiinin saantiini opintojeni yhteydessä vuonna 2010. Tajusin saavani vain vähän D-vitamiinia ja aloin epäillä, että minulla saattaa

olla ongelma luustoni vahvuudessa. Menin mittaukseen, jossa kävi ilmi, että D-vitamiiniarvoni olivat erittäin alaiset. Samaan aikaan myös kalsiumin saantini oli liian vähäistä, sillä minulla on laktoosi-intoleranssi, minkä vuoksi käytin vain vähän ja vähälaktoosisia maitotuotteita, kertoo Niina. Hän sai lääkäriltään lähetteen luustontiheysmittaukseen, jonka tulokset varmistivat lonkkien osteopenian ja selkärangan osteoporoosin.

Luuston haurastuminen mielestään usein vanhusten vaivaksi, joten uutinen yllätti nuoren urheilijan:

– En olisi ikinä ajatellut, että minulla voisi olla hauras luusto. Minähän liikuin käytännössä jatkuvasti ja huolehdin tarkkaan ruokavaliostani.

Niinan tarina ei ole ainutkertainen, vaan suomalaisten työikäisten luuston kunto huolestaa terveydenhuollon ammattilaisia. Luustoterveyttä ovat viime vuosien aikana heikentäneet sekä liikuntatottumusten muuttuminen että liian vähäinen kalsiumin saanti ja D-vitamiinin puutos. Luuston haurastumisen arvioidaan olevan Suomessa vuosittain osasyynä noin 40 000 luunmurtumaan, mutta ongelman todellista laajuutta ei tiedä kukaan.

Suomalaisten luuston kuntoa ei tiedetä

UKK-instituutin tutkimusjohtaja ja Suomen Luustoliiton puheenjohtaja **Harri Sievänen** on tutkinut luustoa laaja-alaisesti yli 20 vuotta. Hän kertoo tutkimustiedon olevan huolestuttavaa:

– Nykyään kukaan ei tiedä, millaisessa jamassa aikuisväestön luusto on – puhumattakaan siitä, missä kunnossa nykyisin paljon istuvien ja vähän liikkuvien nuorten luusto on muutaman vuosikymmenen päästä. Hälyttävintä ovat huonontuneet elämäntavat, joiden seurauksena murtumia ilmaantuu yhä useammin myös nuoremmille ihmisille. Tuore tutkimuksemme osoitti, että fyysisesti huonokuntoisten varusmiesten riski saada lonkkamurtuma jo keski-iässä on yli kaksinkertainen verrattuna parhaassa kunnossa oleviin. Tämä esimerkki kertoo siitä, että nyt on korkea aika saada ihmiset heräämään ja kiinnittämään huomiota luustonsa kuntoon.

Ongelman laajuutta ei ole kartoitettu Suomen tasolla. Myös yksittäiset luuston haurastumistapaukset ovat usein vaikeita havaita. Niinallakin osteoporoosin havaitseminen oli lähinnä onnekas sattuma.

– Luuston haurastuminen on saklavala vaiva, sillä sitä ei välttämättä huomaa millään tavalla, ennen kuin haurastunut luu murtuu. Ongelmaa pahentaa se, että lääkärit eivät välttämättä selvitä luuston kuntoa luunmurtuman yhteydessä, vaikka murtuma tulisi aivan mitättömän kaatumisen seurauksena. Kannattaa itse vaatia luustontiheysmittausta, kun murtumaa hoidetaan. Oman osteoporoosin havaitsemisesta voi kiittää opintojani – onneksi luin aiheesta yliopistolla ja heräsin siihen, että minulla itsellänihan voi olla ongelma luuston terveydessä, toteaa Niina.

Osteopeniadiagnoosin saatuaan Niina aloitti heti lisäkalsiumin ja D-vitamiinin syömisen. Hän käyttää myös hormonilaastaria kohentamaan luustoa heikentäviä alhaisia hormonipitoisuuksiaan. Vaikka Niina on aina liikkunut erittäin paljon, diagnoosin jälkeen hän päätyi vielä arvioimaan liikuntaansa uudelleen ja painottamaan niitä lajeja, jotka edesauttavat luuston vahvistamista.

– Käytännössä osteoporoosi on vaikuttanut arkeen melko vähän. Kiinnitän entistä tarkemmin huomiota ruokavalioon ja liikun tavalla, joka tukee luustoni parantumista. Harrastan kuitenkin entiseen tapaan melkein pä lajia kuin lajia, sillä itselläni ei ole onneksi ollut koskaan luunmurtumia, jotka olisivat johtuneet luuston haurastumisesta, kertoo Niina.

Vahva luusto rakennetaan nuorena

Vahvan luuston rakentaminen tapahtuu yksinkertaisin keinoin. Fysiatrian erikoislääkäri **Jukka-Pekka Kourin** mukaan luustosta huolehtiminen on tärkeää aloittaa nuorena: – Koskaan ei ole liian myöhäistä alkaa huolehtia luustostaan. Kuitenkin erityisesti nuorten on hyvin tärkeää saada riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia sekä harrastaa luustoa kuormittavaa liikuntaa. Luuston mineraalitiheys nimittäin karttuu jatkuvasti

lapsilla ja nuorilla, ja tätä karttumista nopeuttavat kalsium, D-vitamiini ja liikunta. Naisilla 20. ja miehillä 30. ikävuoden jälkeen luuston mineraalitiheys alkaa hiljalleen vähentyä. Tämän jälkeen luuston maksimitiheyttä on mahdoton merkittävästi kasvattaa, mutta iän myötä ilmaantuvaa luustontiheyden vähenemistä voi ennaltaehkäistä näillä samoilla keinoilla.

Luuston haurastumisen riskitekijöitä on useita. Yksi tärkeimmistä on perinnöllisyys, mutta luuston haurastumisriskiä lisäävät myös esimerkiksi hentorakenteisuus, tupakointi, monet sairaudet sekä laihduttaminen. Jos luu murtuu, kannattaa aina pohtia, voiko taustalla olla luuston haurastuminen. Yleisesti ottaen ihmisen luuston tulisi kestää murtumatta vaikkapa kävelyllä tapahtuva pieni kaatuminen ja muut vastaavat tilanteet.

JOSKA PYYKKÖ

Haluatteko osallistua D-vitamiinitutkimukseen?

Itä-Suomen yliopiston Kuopion kampuksella on alkanut suuri viisivuotinen tutkimus, ”FIND”, jossa selvitetään D-vitamiinilisän vaikutusta terveyteen.

Saatatte soveltaa tutkimukseen mikäli:

- olette 60 vuotta täyttänyt mies tai 65 vuotta täyttänyt nainen
- ette ole sairastanut sydän- ja verisuonitauteja tai syöpää, eikä teillä ole ollut maksa- tai munuaissairautta tai sarkoidoosia
- ette käytä D-vitamiinia valmisteena yli suosituksen (>20 µg) tai kalsiumia pillerinä yli 1200 mg vuorokaudessa
- olette halukas ottamaan viiden vuoden ajan päivittäin pillerin, joka sisältää joko 40 tai 80 µg D-vitamiinia tai joka on

D-vitamiinia sisältämätön ns. lumevalmiste

- olette lisäksi valmis täyttämään vuosittain tutkimuslomakkeet

Tutkimus kestää viisi vuotta. Tutkimus ei edellytä käyntiä Itä-Suomen yliopistolla, vaan siihen kuuluu vuosittain täytettävät lomakkeet ja postitse saatavat tutkimusvalmisheet.

Tutkimusvalmistetta ei voi itse valita, vaan se arvotaan. Tutkimuksen aikana saa halutessaan syödä nykysuosituksen mukaisen 20 mikrogramman annoksen muuta D-vitamiinivalmistetta tutkimusvalmisteen lisäksi. Tutkimusvalmisheet ovat maksuttomia.

Mikäli kiinnostuitte tutkimuksesta, saatte lisätietoja internetistä osoitteesta **www.uef.fi/d-vitamiini** ja puhelimitse numeroista 02944 54995, 02944 54466 tai 02944 54534. Puhelinpäivystys arkisin kello 9–15.

Tutkimukseen voi ilmoittautua ja tutkimuslomakkeet täyttää internetissä osoitteessa www.uef.fi/d-vitamiini. Jos haluatte mieluummin täyttää paperiset tutkimuslomakkeet, voitte tulostaa ne samasta internet-osoitteesta tai pyytää postitettavaksi itsellenne edellä mainituista puhelinnumeroista tai sähköpostitse osoitteesta **d-vitamiini@uef.fi**. Kaikki tavat ovat maksuttomia.

Vastaavana tutkija LT, professori **Tomi-Pekka Tuomainen**.

Bisfosfonaatit eivät vaurioita munuaisia jos seuranta on kunnossa

Bisfosfonaatit ovat turvallisia munuaisille, mikäli munuaisten tilaa seurataan säännöllisesti. Bisfosfonaatit olivat turvallisia jopa vanhuksille, joilla oli osittainen munuaisten toiminnan vaje. Selvityksessä keski-tyttiin alendronaattiin, ibandronihappoon, risedronaattiin ja tsoledronihappoon ja kattoi sekä tabletti-että infuusioidot.

Lähde: www.madpagetoday.com

Lupaavia uutisia osteoporoosin yhdistelmähoidosta

Nivelreuman hoidossa on jo pitkään käytetty yhdistelmähoitoa. Se tarkoittaa useamman reumalääkkeen yhtäaikaista käyttöä, jolloin lääkityksen teho on parempi kuin yhtä lääkettä käytettäessä. Nyt vastavaa on kokeiltu osteoporoosin hoidossa (The Lancet, 15 May 2013, DOI:10.1016/S0140). Tutkimuksessa seurattiin vuoden jatkuneen hoidon vaikutuksia 94 naiseen, joilla oli menopaussin jälkeinen osteoporoosi.

Yhdistämällä teriparatidi (Forteo) denosumabiin (Prolia) saatiin osteoporoosin hoitoon lisää tehoa. Nikamien mineraalitiheys lisääntyi merkittävästi enemmän kuin kummankaan lääkkeen yksittäisellä käytöllä. Samansuuntaisia tuloksia havaittiin myös reisi- ja ranneluussa.

Ehkä jonakin päivänä yhdistelmähoito on siirtynyt osaksi normaalia osteoporoosin hoitoa myös Suomessa?



Sairauskertomukset ymmärrettäviksi

Potilaat saavat kotitietokoneelleen vuoden kuluttua sairauskertomuksensa, kun sähköinen potilastiedon arkisto avautuu potilaille. Todennäköistä on, että lääkäreiden kirjaaminen tulee muuttumaan vähitellen siten, että lääkärin kirjoittamista sairauskertomuksista tulee aiempaa yleistajuisempia.

Taustalla on ymmärrys siitä, että potilaan hoito tapahtuu pääosin kotona – niinpä potilaan on hyvä päästä helposti tutustumaan sairauskertomukseensa. Lisäksi on syntynyt tarve vähentää yhteydenottoja terveydenhuollon suuntaan.

Lähde: Lääkärilehti 22/31.5.2013

Ikäihmisten lääkehoito on taitolaji

”Vanheneminen on toistaiseksi ainoa tunnettu tapa elää kauemmin”, toteaa LKT, dosentti **Leo Niskanen** Fimean Uutiskirjeessä (7.6.2013). Tulevaisuudessa Suomi ikääntyy nopeasti ja samalla työikäisen väestön osuus pienenee. Tutkimusten mukaan ikääntyvät ikäluokat ovat aiempia terveempiä ja toimintakykyisempiä. Niinpä tulevaisuudessa on entistä tärkeämpää tarjota tehokasta ja turvallista lääkehoitoa, joka turvaa ikääntyneiden toimintakyvyn ja ylläpitää elämänlaatua.

Ikääntymiseen liittyy elimistön muutoksia, jotka altistavat pitkäaikaissairauksille. Sairauksien myötä lääkekuorma kasvaa sekä lääkkeiden yhteis- ja haittavaikutusten mahdollisuus lisääntyy. Ikääntymisen myötä elimistön kudokset pienenevät, lihaskudosta menetetään rasvakudoksen säilyessä ja luukudos heikkenee. Myös munuaisten toimintavajaus yleistyy sekä maksan koko pienenee ja samalla sen kyky hajottaa lääkkeitä vähenee.

Niinpä rasvaliukoiset lääkkeet vaikuttavat aiempaa pidempään elimistössä ja potilas voi altistua korkeille lääkeainepitoisuuksille ja lääkkeiden haittavaikutuksille.

Onkin tärkeää muistaa, että yli 75-vuotiaat ovat epäyhtenäinen ihmisryhmä: osalla ei ole juurikaan tarvetta lääkahoitoon, kun taas toisilla on huomattava lääkekuorma. Niskasen mukaan tärkeämpää onkin huomioida iäkkään potilaan kokonaistilanne kuin yksittäisen luokarvon saaminen kohdalleen. Mutta tämän Niskanen soisi toteutuvan myös muilla ikäryhmillä.

– Lääkehoidosta puhuttaessa korostetaan lääkehoidosta aiheutuvia haittoja. Toisaalta maailmalla on myös luokiteltu tarpeelliseksi kattavaa lääkehoitoa, josta iäkkäät jäävät paitsi. Tämä on kolikon toinen puoli, joka sekin on syytä pitää mielessä. Iäkkäillä on oikeus asianmukaiseen hoitoon, eikä ikä sinällään ole hoidon rajausperuste.



Kuva: Ansa Holm

Ylipaino voi heikentää luita

Ylipainon on ajateltu suojelevan luustoa osteoporoosilta, sillä mukana kannettavat lisäkilot aiheuttavat suuremman kuormituksen luustolle. Lisäksi ylimääräinen rasvamäärä nostattaa elimistön estrogeeniatasoa, joka osaltaan hidastaa luun hajoamista. Näiden mekanismien kautta ylipainon on ajateltu suojelevan luustoa haurastumiselta.

Uusimmat tutkimustulokset ovat kuitenkin antaneet viitteitä ylimääräisen rasvan piilovarastoitumisesta luustoon, jolloin vaikutus luun lujuuteen on päinvastainen.

Tuoreessa Harvardin yliopiston tutkimuksessa huomattiin, että keskivartalolihavuus sekä korkeat seerumin rasva-arvot ovat yhteydessä luuytimeen varastoituneeseen rasvaan. Myös uutta luuta muodostavat osteoblastit elävät luuytimessä. Niinpä tutkijat olettivat, että rasvasolujen syrjäyttämä luuydin on heikompaa.

”Mikäli selkärankasi on täynnä rasvaa, se ei ole yhtä vahva kuin terve selkäranka”, kommentoi tutkimusta tehnyt lääkäri. Erityisesti keskivartalolihavuuteen taipuvaisilla riski luuston rasvoittumiseen on siis suurentunut. Koska emme valittavasti pysty vaikuttamaan siihen, minne elimistössämme ylimääräinen rasva kertyy, ainut keino välttää luuston rasvoittumiselta on pysyä normaalipainoisena.

Lähteet: Bredelin et al. Ectopic and serum lipid levels are positively associated with bone marrow fat in obesity. *Radiology*. 16.7.2013 ja BBC Health. Obesity may pose osteoporosis risk. 16.7.2013. (JT)

Iäkkäiden lääkehoidon järjeistämistä apua kaatumisen ehkäisyyn

LT, Geriatrian erikoislääkäri **Eija Lönnroos** (Fimea, Uutiskirje 7.6. 2013) muistuttaa iäkkäiden kaatumisriskistä, johon liittyy monenlaisia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Lönnroosin mukaan ”...terveydenhuollon ammattilaisten on syytä tuntea kaatumisten vaaratekijät ja tunnistaa iäkkäät, joiden kaatumisriski on kohonnut. Vaikka kaatumisiin vaikuttavat monet vaara- ja syytekijät, on muistettava, että vain harvat niistä ovat niin yksinkertaisesti ehkäistäviä tai poistettavissa kuin lääkehoidon ongelmat.”

Lääkkeiden turvallisuus-seuranta lisätään

Euroopan lääkelaitos EMA on listannut noin 100 lääkettä, jotka varustetaan mustalla kolmiolla. Nämä lääkkeet ovat jatkossa aiempaa tarkemmassa turvallisuusseurannassa. Seurannan kohteena ovat kaikki vuonna 2011 ja sen jälkeen käyttöön hyväksytyt uudet lääkkeet niiden lääkkeiden lisäksi, joiden turvallisuustiedot ovat toistaiseksi rajallisia. Listalla ovat myös ne lääkkeet, joista valmistajan on tehtävä lisää turvallisuustutkimuksia niiden markkinoille tulon jälkeen. Lista on nähtävillä EMA:n kotisivuilla ja lista tarkistetaan kuukausittain. Listalla olevat valmisteet ovat seurannassa viisi vuotta, ellei seurantaa lopeteta erityispäätöksellä tätä aiemmin.

www.ema.europa.eu/ema



Reseptilääkkeiden korvausprosentin lasku näkyy potilaan kukkarossa

Kelan korvausprosentin lasku näkyy potilaille aiempaa kalliimpina lääkkeinä. Vielä alkuvuonna lääkkeiden peruskorvaus oli 42 %, nyt korvaus on vain 35 %. Alemman erityiskorvausluokan lääkkeiden korvausprosentti laski 72:stä 65:en. Potilaan maksuosuutta nostaa lisäksi arvonlisäveron nousu. Mutta jotakin hyvääkin on tapahtunut lääkekorvausrintamalla: vuonna 2013 potilaan vuotuinen lääkekatto on laskettu 670 euroon.

Lähde: www.laaketeollisuus.fi > uutiskirjeet



Kuva: Ansa Holm

Insuliiniresistenssillä on yhteys heikentyneisiin luihin

Insuliiniresistenssi, eli elimistön heikentynyt kyky hyödyntää insuliinia, on tuoreimpien tutkimustulosten valossa yhteydessä haurastuneisiin luihin. II-typin diabeteksen on todettu lisäävän luunmurtumien riskiä, vaikka luuntiheys onkin usein jopa korkeampi diabeetikoilla terveisiin verrattuna.

USA:ssa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin luun kuormitukseen suhteutettua lujuutta suhteessa veren sokeri- ja insuliinitasoihin. Tutkijat totesivat, että luun lujuus laski 10–14 % aina, kun insuliiniresistenssi tuplaantui. Luiden lujuuden heikentyminen oli yhteydessä nimenomaan korkeisiin insuliinitasoihin veressä. Insuliiniresistenssille on tyypillistä keskivartalolihavuus, joka yleensä viittaa vatsaontelon sisälle kertyneeseen rasvaan ja siellä sijaitsevien elinten rasvoittumiseen. – Ylipaino lisää paitsi diabetesriskiä, myös riskiä saada hauraat luut, toteaa tutkimusta johtanut professori Srikanthan.

Lähde: www.sciencedaily.com/releases/2013/06/130617110715.htm

SeniorSurf-päivä ti 8.10.2013

Kansallisena SeniorSurf-päivänä tehdään tietotekniikkaa tutuksi ikääntyneille erilaisissa tapahtumissa ympäri maan. Kampanjassa on mukana runsaasti toimijoita, koordinoijana on Vanhustyön Keskusliitto.

Lue aiheesta lisää
www.vtkl.fi > Seniorsurf.



Kannanotto sote-palveluista

Lääkärilehden pääkirjoituksessa 17.5.2013 (s. 1465) vastaava päätoimittaja **Hannu Ollikainen** ottaa

railakkaasti kantaa paljon julkisuudessa olleeseen sote-uudistukseen otsikolla ”Hallitus pelaa sote-palveluilla valtapeliä”:

– Sote-uudistuksen kohtalo todistaa, että syrjäytyminen on mahdollista moneen suuntaan. Hallituspuolueiden poliittiset päättäjät ovat syrjäytyneet omiin korkeuksiinsa sellaiseen poliittiseen todellisuuteen, joka kiertää arkitodellisuuden mahdollisimman kaukaa. Hallituksen ainoa tavoite näyttää olevan tarrautua kouristuksenomaisesti hallitusohjelmaan ja toteuttaa se mantra mantalta – maksoi mitä maksoi.

D-vitamiinin puutos saa nuoret luut näyttämään vanhoilta

Berkeleyyn ja Hampurin yliopistojen tutkimuksessa selvitettiin D-vitamiinin puutoksen aiheuttamia muutoksia luustossa kuvaamalla tavallista tarkemmalla menetelmällä 30 henkilön luustoa. Ryhmästä puolet sai riittävästi D-vitamiinia kun taas toisen puolen saanti oli riittämätöntä. Riittämättömästi D-vitamiinia saavilla luustossa näkyi muutoksia, joita tyypillisesti löydetään ikääntyneiden luustosta. D-vitamiinin puutoksesta kärsivillä oli enemmän mikromurtumia ja murtumat olivat suurempia. Tutkijat toteavatkin tulosten paljastaneen mielenkiintoisia D-vitamiininpuutoksen vaikutusmekanismeja, vaikka D-vitamiinin merkitys luuston hyvinvoinnin kannalta oli kiistatonta jo aiemmin.

Lähde: Busse et al. 2013. Vitamin D Deficiency Induces Early Signs of Aging in Human Bone, Increasing the Risk of Fracture. *Sci Transl Med* 2013; 5. (JT)



D-vitamiinimäärittysten tarve

Professori **Matti J. Välimäki** (Lääkärilehti 21/24.5.2013, 1588–1590) ei näe perustelluksi väestötason laajoja D-vitamiinitason seulontoja vaan esittää D-vitamiinin saantisuositukseksi 20 mikrogrammaa päivässä vauvasta vaariin.

Hän suosittelee lääkäreille D-vitamiinin tason mittausta henkilöiltä, jotka sairastavat luustosairautta tai joilla on luunmurtuma, joilla on ruoansulatuskanavan sairaus, ikääntyneiltä, monisairailta ja henkilöiltä joilla on huono yleiskunto. Hän ei myöskään kieltäisi itse maksavilta asiasta kiinnostuneilta asiakkailta D-vitamiinitason määrittystä.

Välimäen mukaan mittaus tulisi tehdä mieluiten joulu-huhtikuussa, jolloin elimistössä tavallisimmin on vuoden pienin D-vitamiinipitoisuus.

Jos tällöin havaitaan D-vitamiinipitoisuuden olevan tavoitetason (25-OH-D / 50–75 nmol/l) yläpuolella eikä ruokavaliossa ja D-vitamiinin käytössä tapahdu muutoksia, on se myös muina vuodenaikoina. Seurantamittauksia voi tällöin tehdä muutaman vuoden välein.

Jos kuitenkin ensimmäinen mittausulos osoittaa henkilöllä olevan D-vitamiinin puutos (25-OH-D < 25 nmol/l), tulee uusintamittaus tehdä muutaman kuukauden hoidon jälkeen. Sen sijaan ”luuston ja ruoansulatuskanavan sairauksia sairastavat tarvitsevat mittauksia säännöllisesti 1–2 vuoden välein, suolistopotilaat jopa useammin”, Välimäki toteaa.

Välimäen mukaan tällä hetkellä yhtenä ongelmana D-vitamiinitason mittaauksessa on eri mittaustelmien antamien tulosten välinen ero. Hänen mukaansa luotettavinta on tehdä D-vitamiinitason määrittäminen nestekromatografialla tai massaspektrometrialla, jolloin tutkimuksen nimike on 25-OH-D:n sijaan S-D-25-32. Hänen mukaansa nykyinen laboratorien mittaustelmien välinen ero tarkoittaa käytännössä sitä, että 75 nmol/l yhdessä laboratoriossa voi olla aivan sama kuin 50 nmol/l toisessa.

Artikkelissa ei myöskään suositella D-vitamiinipitoisuuden ylenmääräistä nostamista, sillä tutkimusten mukaan liian korkealla pitoisuudella (400 nmol/l) ja esimerkiksi syövilä on olemassa yhteys. Varovainen D-vitamiinipitoisuuden yläarvo onkin 125 nmol/l. Välimäki suosittelee kuitenkin niitä henkilöitä, jotka syövät suuria D-vitamiiniannoksia (esim. 100 milligrammaa päivässä) tutkittamaan aika ajoin seerumin kalsiumpitoisuuden.



Liiallinen suolankäyttö lisää murtumariskiä

Runsasti suolaa kuluttavilla iäkkäillä naisilla on yli nelinkertainen riski saada murtuma raajoihin. Näin todettiin japanilaisessa tutkimuksessa, jossa tutkittiin 213 keski-ikäistä 63-vuotiaan naisen suolan saannin ja murtumariskin yhteyttä.

Runsas suolankäyttö lisää kalsiumin erittymistä virtsaan, nopeuttaa luun hajoamista ja heikentää siten luustoa. Shimanen ylipistossa tehdyssä tutkimuksessa todettiin yli 7,5 g suolansaannin vuorokaudessa aiheuttavan yli nelinkertaisen riskin saada murtuma raajoihin. Alhaisemalla suolansaannilla kohonnutta riskiä ei todettu.

Tällä hetkellä Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee päivittäiseksi suolan saanniksi suomalaisille naisille korkeintaan 6 g/vrk ja miehille 7 g/vrk. Tämä tarkoittaa käytännössä reilua teelusikallista suolaa. Suolasta saatavaa natriumia tarvitaan elimistössä, mutta elimistön kannalta riittävä määrä (1,3 g) saadaan muun muassa lihan ja leivän sisältämästä suolasta. Runsa-

suolansaanti nostaa myös verenpainetta, ja on siten sydän- ja valtimotautien riskitekijä.

Suolankäyttöön onkin hyvä kiinnittää huomiota monestakin syystä. Vähäsuolaisempaan ruokaan voi totutella vähitellen, ja yleensä maku-aisti mukautuu vähäsuolaisempaan ruokaan muutamassa viikossa. Vähäsuolaisesta ruuasta saa maistuvaa esimerkiksi yrteillä, suolattomilla mausteilla tai hedelmämehuilla maustamalla.

Lähteet: www.sciencedaily.com/releases/2013/06/130617110931.htm (22.7.2013) ja www.ravitsemusneuvottelukunta.fi.

Riittävä magnesiumin saanti on tärkeää lasten luuston kannalta

Kalsium on mineraaleista yksi tärkeimmistä, kun ajatellaan luustoa. Toinen sellainen on magnesium, jolla on oma merkityksensä luunmuodostuksessa.

Magnesiumin rooli aikuisiällä on tunnettu, mutta juuri julkaistu tutkimus valottaa sen merkitystä myös lapsuudessa. Tutkijat toteavat magnesiumin riittävän saannin olevan edellytys hyvän luuntiheyden kehittymiselle lapsuudessa.

Tutkijat korostavat monipuolisen ruokavalion merkitystä, ja painottavat hyvien magnesiumin lähteiden löytymistä päivittäisestä ruokavalios- ta. Hyviä lähteitä ovat muun muassa täysjyväviljavalmistet, pähkinät ja mantelit sekä vihreät kasvikset, kuten pinaatti, herneet, nokkoset ja pavut.

Lähde: www.sciencedaily.com/releases/2013/05/130505073731.htm

”Vertaistoiminnassa teen jotain hyvää kun voin, koska sehän menee kiertoon”

Voimaa vertaiselta

Vertaistoiminnassa on lupa olla keskeneräinen. Siinä ei tarvitse näytellä mitään roolia, vaan saa olla oma epätäydellinen itsensä. Vertaisen kanssa saa tunteen siitä, että on sairaudestaan huolimatta riittävän hyvä. Saa tuntea kaikki tunteensa sellaisenaan ja vertaiset ymmärtävät. Laulun sanoja mukaillen: hyvä kannattaa laittaa kiertoon, kun siihen tulee mahdollisuus.

Saman läpikäynyt ymmärtää sanomattakin

Monella saattaa olla epäilyksiä omasta sairaudesta jo ennen virallista diagnoosin saamista. Joillekin voi olla jopa helpottavaa saada nimi ja yhteinen nimittäjä kaikille oireille. Joillekin meistä diagnoosin saaminen voi taas tulla kuin salama kirkkaalta taivaalta ja se saattaa tuoda tullessaan ahdistusta ja pelkoa tulevasta.

Yhtä kaikki. Kaikilla on yleensä tarve kuulla, kuinka elämä jatkuu sairaudesta huolimatta. Vastausta tähän ei yleensä löydy terveydenhuollon ammattilaisilta, vaan ainoastaan saman asian kokenut pystyy sen kertomaan käytännössä.

– Vain kohtalotoveri tietää miltä tuntuu saada diagnoosi, kiteyttää eräs vertaistuesta voimaa löytänyt.

– Vertainen ymmärtää usein jo puolesta sanasta, toteaa toinen.

Vertaisen kanssa voi puhua sellaisistakin asioista, joita ei pysty sanoilla kuvaamaan sellaiselle, joka ei ole kokenut samaa. Vertaisen avulla myös turvallisuuden tunne usein kasvaa.

– Olemme samaa joukkoa ja saamme toisiltamme apua ja tukea. Jaamme onnistumisemme ja siitä monet innostuvat seuraamaan tilannettaan ja oppimisenhalu kasvaa, kertoo vertaistukijana toimiva **Aino Männikkö** Salon Seudun Osteoporoosiyhdistyksestä.

Vertaiselta saatu tuki perustuu omakohtaisista kokemuksista kumpuavaan asiantuntijuuteen. Sen toteutumisen kivijalan muodostavat tasa-arvoisuus, toisen ihmisen kunnioitus sekä vuorovaikutuksellisuus. Avun antaminen ja avun vastaanottaminen on molemminpuolista, sillä henkilö joka auttaa, tulee useimmiten myös itse autetuksi. Toisten auttaminen ja empaattisuus samassa tilanteessa olevia kohtaan tukee tukihenkilönkin selviytymistä ja jaksamista.

– Minulle oli kuin itsestään selvää, että pidän yhteyttä muihin diagnoosin saaneisiin ja opiskelemme yhdessä osteoporoosiin liittyviä asioita. Vertaistoiminta on myös kuuntelemista, toistemme kokemuksista oppimista, kannustamista tutkimusten ja hoidon hakemiseen sekä yhteydenpitoa ammattilaisiin, kuvaa Männikkö.

Vertaisena toimiva voi kuulua vertaisten muodostamaan ryhmään, mutta yhtälailla hän voi myös olla kuulumatta. Vertaistukihenkilönä voi toimia vaikka vertaistukipuhelimen välityksellä. Kuitenkin kaikki vertaistukitoiminnassa mukana olevat ovat sekä avun tarvitsijoita että vastaanottajia, osa tiedostamattaan. Usein kuitenkin jo pelkkä tieto siitä, että diagnoosin ja ongelmien kanssa ei joudu painimaan yksin, on suuri helpotus – sekä tuen antajalle että saajalle.

Vertaisen tuki voi ilmentyä monessa muodossa

Vertaistuki toimintamuotona on periaatteessa kaikille tuttua, kuka nyt ei olisi joskus jutellut elämän tuomista haasteista jonkun samoja asioita kokeneen kanssa. Vertaistuki käsitteenä on melko nuori eikä vertaistukea ole myöskään aina osattu arvostaa arkielämän ulkopuolella. Nyttemmin tilanne on muuttunut ja vertaistuki on saamassa sille kuuluvan arvon.

Vertaistukea voi vastaanottaa ja antaa monessa eri muodossa. Vertaisten on ajateltu suppeimmillaan olevan vain ryhmämuotoista vertaistoimintaa. Nyttemmin rinnalle on alettu nostaa muita vertaistoinnin muotoja kuten kahden henkilön välistä kanssakäymistä sekä erilaisissa verkostoissa toimimista. Osa tuesta annetaan spontaanisti, kun taas joissakin vertaistoinnin muodoissa toiminta voi olla hyvinkin suunniteltua. Vertaistuen muotoja on monenlaisia ja vaihtoehtovalikoima niin kirjava, että varmasti jokaiselle sitä tarvitsevalle löytyy sopiva tapa.

Vertaistoinnissa ei välttämättä etsitä ratkaisuja ongelmiin tai haasteellisiin tilanteisiin, vaan tarkoituksena on avata kokemuksia ja tunteita ja sitä kautta päästä sinuiksi oman tilanteensa kanssa. Tämä yleensä näkyy lisääntyneenä hyvinvointina ja tunteena hallita tilannetta. Vertaistoinnissa on kyse omien voimavarojen löytämisestä ongelmien ratkaisuun, ei niinkään siitä että tuen antaja ratkaisisi ongelmat.

Ryhmän vertaisohjaaja myötäeläjänä

Ryhmämuotoisessa vertaistoinnissa vertaisohjaaja on tasavertainen kanssakulkija tukea tarvitseville. Hän on se toimeenpaneva voima, jonka avulla ”viisaat päät lyödään yhteen” ja saadaan aikaan enemmän kuin osiensa summa. Edellytyksiä vertaisohjaajaksi lähtemiselle on vain yksi: on oltava sinut itsensä kanssa. Ohjaajan ei tarvitse vertailla itseään vertaisryhmän osallistujiin tai osallistujia toisiinsa, sillä hän on tasavertainen, vaikka hän on ryhmän toiminnan kannalta erityisessä asemassa. Myös ohjaajan on lupa olla oma epätäydellinen itsensä.

Vertaisohjaaja voi antaa oman panoksensa siinä muodossa, joka tuntuu itsestä luonnollisimmalta. Ryhmän vetämisestä nauttiva voi toimia ryhmänohjaajana ja kahdenkeskisestä kanssakäymisestä enemmän pitävä voi toimia vaikkapa kävelykaverina ulkoiluseuraa kaipaavalle. Muotoja on monia, ja jokaiselle löytyy varmasti oma tapansa auttaa ja saada apua.

*”Vain kohtalotoveri tietää
miltä tuntuu saada diagnoosi.”*



Kun on itse saanut apua, on luonnollista tarjota sitä muille

Vertaistukihenkilönä voi olla niin paljon ja vain niin paljon kuin mihin itse katsoo pystyvänsä. Mukaan olisi hyvä pystyä sitoutumaan niin pitkäksi tai lyhyeksi jaksoksi, mikä itsestä tuntuu sopivalta. On kuitenkin tärkeää, että se minkä lupaa, myös pitää. Kun kaikki hoitavat oman osuutensa, olipa se pieni tai suuri, ei toiminnasta muodostu kenellekään taakkaa.

Vertaistukihenkilöksi ryhdytään usein halusta auttaa. Vertaistuen antajilla on usein kiinnostusta välittää tietoa tai kokemuksia sairaudesta sitä tarvitseville. Kun on itse saanut apua, tuntuu luonnolliselta tarjota sitä muille. Myös sellaiset tilanteet, joissa on jäänyt ilman tarvitsemaansa tukea, saattavat myöhemmin toimia innostuksen lähteenä vertaistukena toimimiselle.



*"On tärkeää muistaa,
että vertaistukihenkilö
on itsekin sairastunut."*

– Meillä vertaistoiminta lähti käyntiin, kun isoa joukkoa ihmisiä yhdisti sama tausta sekä samat ongelmat ja kokemukset sairauteen liittyvien oireiden aliarvioinnista vastaanotolla. Halusimme tehdä jotain, mikä auttaisi muita saamaan nopeammin apua sekä myös palveluja julkisen terveydenhuollon kautta, kuvaa Männikkö yhdistyksensä vertaistukitoiminnan alkuaikoja.

Osa tukihenkilöksi ryhtyneistä lähtee mukaan yksinkertaisesti vain siksi, että he ovat havainneet olemassa olevan vertaistuen tarpeen ja he haluavat olla toiminnassa mukana auttamassa. Moni kokee, että omien kokemustensa jakamisella pystyy auttamaan muita, ja osallistuu siksi toimintaan. Velvollisuuden tunteesta mukaan lähteviä on toiminnassa myös, ja osa lähtee mukaan vain koska muitakaan ei ole. Motiivit voivat olla hyvinkin erilaiset, mutta tärkeintä onkin se, että jokainen tiedostaa omat syynsä lähteä toimintaan mukaan.

Vertaistukihenkilön jaksamista saattaa joskus koetella se, että häneltä vaaditaan välillä paljon.

– Riittämättömyyden tunne yllättää välillä, ja muiden kokemat vaikeat tilanteet hoitamatta tai vastaamatta jättämisen jälkeen panevat miettimään, pohtii Männikkö. On tärkeää muistaa, että vertaistukihenkilö on itsekin sairastunut. Jokaisella tulee olla mahdollisuus osallistua toimintaan juuri siinä määrin kuin kokee

jaksavansa. Etukäteen on myös mietittävä, miten vertaistukihenkilöksi ryhtyvää tuetaan jaksamisessa.

Tärkeintä vertaisena toimiessa on aidosti miettiä, mitä toiminnasta itse hyötyy. Vertaisena itsensä likoon pistävän on mietittävä myös omia syitä toiminnassa mukana olemiselle, koska ne ovat perusta henkilökohtaisille odotuksille ja tavoitteille. Vertaistukihenkilönä toimivan on tärkeää tunnistaa omat voimavaransa ja ne asiat, joista hän itse saa voimaa. Niiden tunnistaminen on edellytys sille, että niitä osaa vaalia. Jotta pystyy auttamaan muita omien voimavarojensa etsimisessä, on tunnistettava ne ensin itsessään.

Se kellä onni on, se onnen jakakoon

Vertaistoiminta tarjoaa osallistujille ympäristön, jossa saa olla oma itsensä.

– Ryhmähenki pitää joukon kassassa, tiivistää Männikkö. Ongelmiaan ja vaivojaan ei tarvitse piilotella, muttei onneankaan tarvitse kätkeä vaikka vanha sananlasku siihen kannustaakin. Vertaistoiminnassa saa myös olla eri mieltä ja samoja asioita voidaan katsoa eri näkökulmista. Tästä huolimatta ja toisaalta tämän ansiosta vertaistoiminta kannattelee osallistujiaan. Vertainen voi luottaa muiden ymmärtävän, miltä elämä voi tuntua, vaikkei itsestä samalla hetkellä tuntuisikaan samalta. Vertaistoiminnassa voi keskittyä olennaiseen, eli siihen että elämä jatkuu ja omasta itsestä löytyvät voimavarat elämästä nauttimiseen.

Ammattilaiset pystyvät tarjoamaan tietoa ja tukea omahoitoon, mutta samassa tilanteessa olevan vertaisen tukea toiselle ei voi korvata millään muulla. Me kaikki tarvitsemme vaikeissa hetkissä henkilön, joka katsoo silmiin ja sanoo, että tästä selvitään ja elämä jatkuu. Vertaisen antamassa tuessa on kyse kokemuksesta, yhdessä toimimisesta ja tunteiden vaihdosta. Tästä syystä sen toteuttamiselle tai toteutumiselle

ei ole eikä tarvitse olla ehdotonta muotoa tai välttämättä edes virallista statusta. Tärkeintä on löytää toinen ihminen, jonka kanssa haluaa ja pystyy jakamaan palan itsestään.

*Niin kuin aalto
uittaa toisen aallon
ulapan yli,
niin mekin selviydymme
toinen toistamme tukien*

– Risto Rasa

JENNI TUOMELA

Lähteet:

Laatikainen Tanja (toim.). 2011.

Vertaistoiminta kannattaa.

Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.

Mikkonen Irja. 2009.

Sairastuneen vertaistuki.

Väitöstutkimus. Kuopion yliopisto.

Sinustako vertaistukihenkilö tai vertaisohjaaja?

Haluatko auttaa?

- Onko sinulla osteopenia vai sairastatko osteoporoosia – mitkä asiat ovat sinua auttaneet selviämään arjessa?
- Onko sinulla aikaa (vähän tai paljon, sinä itse päätät) ja motivaatiota sitoutua toimintaan ennalta sovituksi ajaksi?

Vertaistukihenkilönä tai vertaisohjaajana saat

- koulutusta, tukea ja opastusta toimintaan
- voimia ja eväitä omaan jaksamiseen
- iloa toisten auttamisesta

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä jäsenyhdistykseesi ja tule mukaan. Luustoliitto tarjoaa Vertaistukikoulutusta liiton jäsenyhdistyksille 15. marraskuuta Helsingissä järjestettävässä koulutuspäivässä.



Kuva: Fotolia

Ikääntymisen etuoikeus

*"Koskaan ei ole liian vanha asetta-
maan uusia tavoitteita tai unelmoi-
maan uusia unelmia", C.S. Lewis ki-
teytti aikoinaan.*

Kesäkuun alussa 800 vanhene-
misprosessia ja ikääntymistä
tutkivaa ja ikääntyneiden pa-
rissa työskentelevää ammattilaista
tutustui uusimpaan alan tutkimuk-
seen sekä käytännön kehittämistyö-
hön ja hankkeisiin valtakunnallisilla
Gerontologian päivillä. Päivien tee-
mana oli *"Hyvän elämän edellytyk-
set"*. Tilaisuus herätti uusia ikäänty-
miseen liittyviä ajatuksia pohditta-
vaksi vielä pitkäksi aikaa.

Ikääntymisen normit

FT **Marja Saarenheimon** mukaan
ikääntymisen normi on liian monissa
yhteyksissä yksinkertaistettu. Sinäl-
lään positiiviset ilmaiset "onnistunut
ikääntyminen" sekä "aktiivinen ja
terve ikääntyminen" sisältävät aja-
tuksen myös kolikon kääntöpuolesta,
"epäonnistuneesta ikääntymisestä".
Voiko ikääntymisessä epäonnistua,
jos ei täyty ulkopuolelta asetettuja
oletettuja hyvän ikääntymisen kri-
tereitä? Aktiivisuus on valinta, ku-
ten yhtä lailla voi olla valinta jäädä
sivuun.

Saarenheimo korostaakin arvon an-
tamista ikääntymiselle sen kaikissa
muodoissaan. Ei tuottavuudessa mi-
tattuna, vaan ilman valistusta ja "ak-
tiivisuuden edistämistä", sellaisena
kuin se aidoimmillaan ilmenee jokai-
sen arjessa ja jokaisen valitsemana.

Elämäkokemus

Professori **Desmond O'Neill** (Trinity
College, Dublin) muistutti elämän-
kokemuksen arvosta ja sen anta-
man perspektiivin merkityksestä.
Hän totesi monen suomalaisenkin
merkkihenkilön aikaansaaneen mer-
kittävimman elämäntyönsä vasta
myöhäisemmällä iällä, kuten **Jean
Sibelius, Alvar Aalto** ja **C.G. Man-
nerheim**.

Ikääntyminen on kuvattu usein yhteiskunnassa ilmiönä, jonka kustannuksia lasketaan ikään kuin ihmisarvo voitaisiin määritellä puhtaasti taloudellisen tuottavuuden näkökulmasta. Henkisen pääoman ja elämäkokemuksen kerryttämä viisaus on kuitenkin mittaamattoman arvokas voimavara, kun sille annetaan tilaisuus päästä näkyviin ja hyödynnettäväksi. Haastavaa siitä tekee se, ettei sitä läheskään aina pystytä muuttamaan numeerisesti mitattavaan muotoon.

– Lentokoneen, jossa olet matkustajana, on tehtävä hätälasku Hudson-jokeen. Valitsitko tuon koneen lentäjäksi mieluummin vuosikymmenien kokemuksen omaavan vai vastavalmistuneen lentäjän?, konkretisoi O'Neill. Tilausta keinoille ja uusille ideoille kokemuksellisen viisauden hyödyntämiseksi totisesti on ilmassa.

Arvokas ikääntyminen kuntoutuksen avulla

Päällikkö **Harriet Finne-Soveri** Terveyden- ja hyvinvoinnin laitokselta kuvasi, kuinka ihmisen terveys, toimintakyky ja arkielämä muodostuvat monien yksittäisten tekijöiden viidakosta. Toimintakyky on kaiken perusta, mutta tarvitaan myös aitoa uskoa pärjäämiseen kotona omaan tilanteeseen nähden. Ikääntyneen itsenäinen pärjääminen on mahdollista vain, jos hän tulee kuulluksi, huomioiduksi ja hoidetuksi.

Ikääntyneiden hyviä kuntoutuskäytäntöjä käsiteltiin Gerontologian päivillä monesta eri näkökulmasta.

Asiantuntijalääkäri **Tiina Suome-la-Markkanen** Kansaneläkelaitokselta totesi, että kuntoutuksen päämääränä on osallistuminen oman elämän tapahtumiin parhaalla mahdollisella tavalla. Hänen mukaansa todellinen kuntoutus ei tapahdu laitoksessa, terapiatunnilla tai ryhmätapaamisessa vaan jokapäiväisessä elämässä ihmisen kotona.

Projektkoordinaattori **Pirjo Suomalainen** Kuntoutuksen edistämisyhdistyksestä puolestaan kuvasi, kuinka kuntoutus tukee olemassa olevaa terveyttä ja toimintakykyä sekä elämän- ja olosuhteiden hallintaa.

Päivien aikana peräänkuulutettiin niin ikäihmisten kuin kaikkien ikäryhmien kuntoutuksen kehittämistä ja laajentamista, joka onnistuu kuntoutuskumppanuuksien ja moniammatillinen verkostoyhteistyön avulla. Pirjo Suomalainen totesi, että erityisesti kunnissa tehtävässä kuntoutusyhteistyössä on tehostamisen varaa ja siihen tarvitaan eri toimijoiden roolien ja tehtävien selkiyttämistä.

Kuntouttava ASKO-hanke

Päivien kuntoutukseen liittyvät alustukset johdattivat miettimään Luustoliiton omaa ASKO-hanketta. Siinä tarjotaan luustokuntoutujille avoimuutonen kuntoutuskurssi omalla kotipaikkakunnalla kunnan moniammatillisen verkostoyhteistyön avulla. Hankkeen raportin mukaan ASKO-kurssi tukee "... kuntoutujan omahoitoa, toimintakykyä ja itseenäistä selviytymistä omassa kodissaan. Tieto-taito, elämänmuutokset ja vertaistuki edistävät kuntoutujan terveyttä ja hyvinvointia." – Kuin suoraan Gerontologian päivien alustuksista käytäntöön siirrettyä.

Hyvä elämänlaatu pitkän iän salaisuutena

Ylijohtaja **Marja Vaarama** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta kertoi, että elämänlaatu vaihtelee yksilöllisesti elämänkulun, elämänvaiheiden ja elämäntilanteiden mukaan. Kyky nauttia elämästä, elämässä viihtyminen, myönteinen elämänasenne ja ystäviltä saatu tuki ovat tärkeitä kaikissa elämänvaiheissa. Riittämätön avunsaanti puolestaan heikentää elämänlaatua.



Kuva: iStockphoto

Tutkimusten mukaan suomalaisten kokema elämänlaatu säilyy hyvänä 80-vuotiaaksi saakka, jolloin fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin heikkeneminen vähentää elämänlaatua.

Lääketieteen perusopetuksen kliininen opettaja **Helena Karppinen** Helsingin yliopistosta totesi, että joka kolmas 80 vuotta täyttänyt helsinkiläinen toivoo pitkäikäisyyttä. Ikääntyneiden elämänhalun taustalla on Karppisen tutkimuksen mukaan usein uteliaisuus ja myönteisyys.

Gerontologian päivillä esiteltiin myös Vuoden 2012 vanhusteko-palkinnon saaneen Vantaalaisen Nuoret luovat-ryhmän ja Koivukylän palvelukeskuksessa asuvien ikääntyneiden yhteistyössä toteutettu musikaali **Kultainen nuoruus**.

Eräs musikaalissa mukana ollut 92-vuotias rouva kertoo ajatelleensa, miksi hän on elänyt niin vanhaksi. Nyt hänelle on selvää, että hän on elänyt tähän musikaaliin osallistumista varten.

Gerontologian päivien ydinviesti voidaan kiteyttää tuntemattoman viisaan ajatukseen: "Ikääntymistä ei tule harmitella, sillä se on etuoi-keus".

PAULIINA TAMMINEN
JA JENNI TUOMELA

”Epäilen, että luulääkityksestäni on tullut minulle ikäviä vaikutuksia. Mitä minun tulee tehdä?”

Haittavaikutuksella tarkoitetaan mitä tahansa lääkkeen aiheuttamaa haitallista ja tahatonta vaikutusta, joka ilmenee lääkkeen ohjeen mukaisen käytön yhteydessä. Jos epäilet saaneesi lääkkeestä haittavaikutuksen, kerro siitä mahdollisimman pian hoitavalle lääkäriillesi. Kerro lääkärille myös kaikista samanaikaisesti käyttämästäsi lääkkeistä, rohdosvalmisteista ja ravintolisistä, sillä niillä voi olla yllättäviä yhteisvaikutuksia.

Suomessa havaituista lääkkeiden haittavaikutuksista kerätään tietoa Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskuksen (Fimean) haittavaikutusrekisteriin. Ilmoituksia toivotaan erityisesti niistä haittavaikutuksista, joita ei ole mainittu lääkevalmisteen pakkausselosteessa, koska tarkoitus on erityisesti kerätä tietoa aiemmin tuntemattomista haittavaikutuksista sekä vakavista haittavaikutuksista.



Kysymykseen vastaa Luustoliiton luustoneuvoja-projektipäällikkö Pauliina Tamminen liiton toimistolta.

Mihin haittavaikutuksista voi ilmoittaa?

Lääkkeenkäyttäjä voi itse ilmoittaa haittavaikutuksesta Fimean haittavaikutusilmoituslomakkeella, joka löytyy Fimean internet-sivuilta. Lääkkeiden haittavaikutusilmoituksen voi tehdä myös terveydenhuollon ammattilainen tai vaihtoehtoisesti se voidaan tehdä apteekin kautta. Haittavaikutusten ilmoittaminen on myös mahdollista suoraan lääkkeen pakkausselosteessa mainitulle valmistajalle tai maahantuojalle, joiden internet-sivuilta löytyy lisätietoja. Edellä mainitut tahot ovat vaihtoehtoisia ilmoituskanavia, joten ilmoitathan mahdollisista haittavaikutuksista vain yhdelle taholle.

Fimea valvoo ja kehittää lääkealaa väestötasolla, joten se ei ota kantaa yksittäisen henkilön lääkehoitoon. Haittavaikutusilmoituksen tekeminen ei myöskään korvaa mahdollista hoidon tarpeen ja lääkityksen arviointia, vaan siihen liittyvät kysymykset tulee selvittää oman hoitavan tahon kanssa.

Fimea lähettää tiedot kaikista saamistaan haittavaikutusilmoituksista lääkkeen myyntiluvan haltijalle ja Maailman terveysjärjestön (WHO) haittavaikutusrekisteriin sekä kaikista vakavista haittavaikutuksista myös Euroopan lääkevirastolle (EMA).

Lähde ja lisätietoja:

Lääkealan turvallisuus ja kehittämiskeskus
Fimea (www.fimea.fi/vaesto)

Mitä?

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

Miksi?

Luustoneuvojalta saat tukea ja neuvoja erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Luustoneuvojan kanssa voit keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäisestä toteuttamisesta ja yhdistystoiminnasta.

Milloin?

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

Mihin?

Luustoneuvojan puhelinnumero on 050 3377 570.

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

Vauhtia ja vertaistilanteita

painavaa ja vähän kevyempääkin asiaa liikunnasta ja vertaistuesta

Windows Office ClipArt



Ensimmäisessä työpaikassani vastavalmistuneena fysioterapeuttina kohtasin yhdeksäkymmentä ikävuottaan lähestyvän rouvan, jolle joogasta oli vuosien saatossa kehkeytynyt rakas harrastus. Hän harjoitteli päivittäin. Tavoitessamme hänellä oli kuitenkin juuri todettu useita nikamanmurtumia ja huoli joogaharrastuksen jatkumisesta painoi mieltä. Rouvan ensimmäinen kysymys fysioterapeutin vastaanotolla oli se, milloin hän pääsisi taas jatkamaan joogasarjojaan päälläseisontaharjoituksia. Tunnustan, että siinä lokahti tuoreen fysioterapeutin leuka auki.

Liikkumisen tuoman hyvän olon ja ilon merkitys ihmisten elämässä jaksaa edelleenkin yllättää, vaikka olenkin työskennellyt liikunnan parissa jo vuosia. Mieluisa liikunta on tärkeä osa elämää, ja toki tiedämme myös sen välttämättömyyden terveyden kannalta. Siitä ei pääse mihinkään. Liikunnan merkityksen omalle hyvinvoinnille ymmärtää valitettavan usein kuitenkin vasta siinä vaiheessa, kun jostain syystä liikkuminen entiseen malliin ei enää onnistu.

Kipu voi rajoittaa liikkumista ja esimerkiksi nikamamurtuma tuo omat haasteensa sopivien liikuntamuotojen etsimiseen. Välillä varmas-

ti kyseenalaistaa kaikkien niin yllätävän liikunnan tuottaman ”hyvän olon ja ilon”, kun vuoteesta ylösnouseminenkin tekee kipeää.

Kipu on elimistön tapa varoittaa juuri omalle vartalolle sopimattomista liikkeistä, ja sitä on hyvä kuunnella. Kun oma mielikuvitus loppuu sopivien liikuntamuotojen ja harjoitusten etsimisessä, on tärkeää hyödyntää ammattilaisten osaamista.

Liikuntaa, liikuntaa – kyllä, kyllä.

Mutta mistä aloittaa ja onko se nyt varmasti turvallista? Esimerkiksi UKK-Instituutin asiantuntijoiden tekemät luustoliikuntamateriaalit antavat oivan vastauksen tähän. Juuri valmistuneet lihaskuntoharjoitteet osteoporoosia sairastavalle tarjoavat oivan liikepankin erilaisista turvallisista mutta tehokkaista liikkeistä. Ohjeet on jaettu kolmeen eri tasoon. I-tason ohjeissa esitellyt liikkeet sopivat niin kivun kanssa kamppaileville kuin myös nikamamurtumasta toipuvillekin. Ne ovat turvallisista, mutta niiden avulla pystyy hyvin harjoittamaan ryhdin ylläpitämisen ja keskivartalosta tarvittavan tuen kannalta tärkeitä lihasryhmiä.

II-tason liikkeissä mukaan lisätään alaraajojen lihasvoimaharjoitteita, tasapainoa ja ryhtiä parantavia liikkeitä sekä aloitetaan luuston kuormittaminen. II-tasolla kehoa kuormitetaan jo enemmän, joten edellytyksenä II-tason liikkeisiin siirtymiseen on se, että keho on toipunut jo täysin murtumista. III-tason liikkeissä vaativuus kasvaa joka suhteessa ja ne sopivatkin haastavampia harjoitteita kaipaaville.

Nämä kouriintuntuvat ohjeet lihaskuntoharjoitteluun löytyvät nyt liiton nettisivuilta ja niitä on saata-

villa tulevaisuudessa myös toimistolta esitemuodossa. Lisäksi kaikille Luustoterveys-lehden lukijoille on julkaistu I-tason liikkeet tämän lehden seuraavilla sivuilla ja tulevaisissa lehdissä julkaistaan II- ja III-tason liikkeet. Vihdoinkin! Kiitos Opetus- ja kulttuuriministeriölle myötämielisestä rahoituspäätöksestä.

Liikunnan turvallisuudesta ei tietenkään voi tinkiä, mutta yleensä sopivat harjoitteet ja liikuntamuodot löytyvät jokaiselle ja ammattilaisten apua oman ohjelman suunnittelussa kannattaa hyödyntää.

Mitä äimistynyt fysioterapeutti (eli minä) aikoinaan joogaan liittyen sitten nikamamurtuman saaneelle rouvalle vastasi?

Päälläseisonnat vaadin laittamaan tauolle, mutta muita keinoja päivittäiseen liikkumiseen ja lihaskunnan ylläpitämiseen kyllä löysimme yhteisen pohdinnan ja liikuntaharjoittelun päätteeksi. Itse asiassa tällainen tilanne kuntoutuksen suunnittelulle oli ammattilaisen näkökulmasta ideaali, sillä motivaatiota rouvalta ei puuttunut. Päinvastoin. Intoa riitti toppuuteltavaksi saakka.

Oma halu ja innostus kuntoutumiseen ja liikkumiseen ovat oikeastaan ainoita asioita, joilla on lopujen lopuksi merkitystä. Ne luovat perustan ammattilaisen kanssa tehdylle kuntoutus- tai liikuntaohjelmalle. Ilman kunnon perustuksia ei aikaansaada pysyviä rakennelmia. Oma motivaatio on asia, jota ammattilainen ei voi antaa. Se kumpuaa ihmisestä itsestään.

LIITON LUUSTOPIIRI-HANKKEEN
PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ JENNI TUOMELA

Kotivoimisteluojelma luustokuntoutujalle

Kevyt ohjelma

- Tämä ohjelma sopii myös sinulle, jolla on todettu nikamamurtumia. Keskustele harjoittelun aloittamisesta ensin hoitavan lääkärisi kanssa.
- Aloita harjoittelu nikamamurtuman jälkeen liikkeillä 1–3 heti kun suinkin mahdollista. Harjoitteet 1–3 ja 5 voi tehdä myös seisten seinän vieressä.
- Tee liikkeitä päivittäin. Tee ainakin liikkeet 1–3, tai kaikki kuusi liikettä.
- Tee kaikki liikkeet siten, että ne eivät lisää kipua
- Alkuasentoa voi vaihtaa sinulle paremmin sopivaksi. Käytä tarvittaessa tyynyjä.
- Suurena liikkeiden laajuutta edistymisen myötä.
- Ota tarvittaessa yhteyttä hoitavaan lääkäriin ja/tai osteoporoosipotilaiden hoitoon perehtyneeseen fysioterapeuttiin.

Laatineet FT Saija Karinkanta ja FT Maarit Piirtola

1. Alkulämmittely

- Istu tuolin edessä, kyynärpäät koukussa vartalon vierellä.
- Vie kyynärpäät yhtä aikaa taakse ja ojenna samalla selkä pitkäksi.
- Palauta kyynärpäät alkuasentoon.

Toista liike
rauhalliseen
tahtiin 10 kertaa.
Toista liikesarja
pienen tauon
jälkeen.



2. Selkälihasten aktivointiliike

- Istu tuolin perällä selkä suorana, kyynärpäät koukussa vartalon vieressä.
- Paina kyynärpäitä tuolin selkänojaa vasten ja ojenna samalla selkä pitkäksi.
- Paina 5 sekunnin ajan ja rentouta.

Toista
rauhalliseen
tahtiin
10 kertaa.



3. Selkälihasten ojennusliike

- Istu tuolin perällä, kädet kevyesti olkapäillä.
- Tuo ensin kyynärpäät edessä yhteen.
- Ojenna sitten selkä vieden kyynärpäitä sivukautta taaksepäin.

Toista
liike rauhalli-
seen tahtiin
10 kertaa.



4. Pään ja yläselän kiertoliike

- Selinmakuu, polvet koukussa. Tarvittaessa tyyny pään ja hartioiden alla. Kädet lepäävät pään yläpuolella kämmenet kattoon päin.
- Kierrä päätä kevyesti puolelta toiselle.

Toista
liike rauhalli-
seen tahtiin
10 kertaa.



5. Vatsalihasten aktivointiliike

- Selinmakuu, polvet koukussa. Kädet rennosti alustalla vartalon vieressä. Tarvittaessa tyyny pään ja hartioiden alla.
- Kohota pää ja hartiat ylös alustalta, mutta pidä yläselkä alustalla.
- Paina samalla käsiä kevyesti alustaa vasten ja jännitä vatsaa jännittämällä napaa sisäänpäin. Laske pää hallitusti takaisin alustalle ja rentouta vatsalihakset.



Toista
liike rauhalli-
seen tahtiin
10 kertaa.

6. Vartalon ojennusliike

- Vatsamakuu, tukeva tyyny lantion ja vatsan alla. Pää mukavasti toiselle sivulle kääntyneenä. Kädet rennosti alustalla vartalon vieressä.
- Käännä ja kohota pää keskiasentoon (katse alustaan).
- Kohota ylävartalo vaakatasoon, pidä niska pitkänä.
- Kohota käsiä ylös vetämällä lapoja yhteen. Purista myös pakaroitte yhteen ylävartalon ojennuksen aikana.
- Tuo ylävartalo hallitusti takaisin alustalle ja käännä pää lepoasentoon toiselle puolelle.



Toista
liike rauhalli-
seen tahtiin
10 kertaa.



Kansainvälinen osteoporoosipotilasjärjestöjen konferenssi Helsingissä

Työkaluja tehokkaaseen viestintään

Miten saada sana osteoporoosista leviämään ja kuinka tavoittaa parhaiten tietoa etsivät ihmiset? Kysymys askarruttaa osteoporoosia sairastavien järjestöjä kaikkialla maailmassa. Yhä useammin vastaus on internet ja sosiaaliset mediat.

Viestinnän kenttä on muuttunut viime vuosina nopeasti ja sosiaalinen media eli some on tullut osaksi arkea. Tällä hetkellä Euroopassa 62 % internetin käyttäjistä käyttää myös sosiaalista mediaa (Facebook, Twitter, YouTube, LinkedIn, Flickr, Pinterest, Tumblr jne.). Aktiivisesti sosiaalisessa mediassa on 18–29-vuotiaista jo 83 %, 30–49-vuotiaista 70 % ja yli 50-vuotiaista jopa joka toinen.

Usealle potilasjärjestölle sosiaalisessa mediassa oleminen on tuttua, mutta osa vielä miettii mukaan lähtöä. Suomen Luustoliitto jäsenyhdistyksineen voi ottaa oppia niiden potilasjärjestöjen kokemuksista, jotka jo ovat sosiaalisessa mediasa. Esimerkiksi Ruotsin Syöpäsäätiö (Cancerfonden) on esillä monipuolisesti sosiaalisessa mediassa: Facebookissa, Twitterissä, YouTubeessa ja blogissa.

Ruotsin Syöpäsäätiön tärkein uutiskanava on blogi (<http://blogg.cancerfonden.se>), jolla on myös eniten seuraajia. Blogin ansiosta Syöpäsäätiö saa viestinsä myös muiden bloggaajien sivuille ja aiempaa laajemman lukijakunnan. Säätiön Twitter-viestintää seuraavat erityisesti ammattilaiset.

Esiintyminen monessa kanavassa edellyttää työtä. Syöpäsäätiöön onkin palkattu työntekijöitä, jotka voivat keskittyä kokonaan eri välineiden seuraamiseen ja kysymyksiin vastaamiseen.

Some varainhankinnassa ja edunvalvonnassa

Sosiaalisen median merkitys myös varainhankinnalle on kasvussa. Sosiaalisen median kautta organisoidulla niin sanotulla joukkorahoituksella voidaan saada pienistä summista kootuksi merkittävä rahoitus erityishankkeisiin. Esimerkiksi iTunes-palvelussa voi ostaa musiikkia lahjaksi ystävälleen ja lahjoittaa tuoton hyvään tarkoitukseen.

Britannian Osteoporoosiliitto (www.nos.org) tekee puolestaan ”digitaalista edunvalvontaa”. Liiton tunnus on ”Murtumista vapaan tulevaisuuden puolesta”. Teemaa on tehty tunnetuksi 2011 alkaneella kampanjalla ”25 sanaa murtumista vapaan tulevaisuuden puolesta”. Internetiä on hyödynnetty kampanjoinnissa.

Kampanjassa osallistujat kirjoittivat 25 sanaa siitä, miten heidän mielestään osteoporoosia sairastavia ihmisiä tulisi kuulla ja huomioida. Kampanjalla tähdättiin siihen, että hallitus ja terveysviranomaiset ryhtyisivät toimiin osteoporoosia sairastavien brittien hyväksi. Britanniassa on yli kolme miljoonaa osteoporoosia sairastavaa ja vuosittain sattuu noin 300 000 osteoporoosiperäistä luunmurtumaa. Suomessa vastaavat luvut ovat 400 000 osteoporoosia sairastavaa ja 30 000–40 000 osteoporoosiperäistä luunmurtumaa.

Britannian Osteoporoosiliiton **Alison Jenningsin** mukaan voimakkain viesti sisältää faktatietoa, menee suoraan asiaan ja johtaa toimintaan. Julkisuustyö aloitetaan asettamalla tavoitteet, määrittelemällä kohteena oleva yleisö ja laatimalla suunnitelma. Ohjeeksi sopii: **informoi, sitouta, inspiroi** (*inform, involve, inspire*). Alison Jennings kehottaa osteoporoosiyhdistyksiä jul-

kaisemaan koskettavia tarinoita ihmisistä. Tärkeää on lisäksi jakaa oikeaa ja ajankohtaista tietoa, kuunnella yleisöä, hankkiutua yhteistyöhön eri tahojen kanssa ja kysyä neuvoa muilta tarvittaessa.

Väline ei ole itsetarkoitus

Maailman osteoporoosisäätiön multimedia-asiantuntija **Gilberto Lontro** muistuttaa yhdistyksiä siitä, että vaikka sähköisestä viestinnästä keskustellaan paljon, ei väline ole itsetarkoitus. Tärkeintä on suunnitella viestinnän sisältö. Millaisia viestejä halutaan välittää, mitä toiminnalla yritetään saavuttaa? Vasta sen jälkeen voi miettiä välinettä, jolla viesti halutaan lähettää.

Lontron mukaan on tärkeää miettiä, millaisia henkilöitä halutaan tavoittaa. Tärkeintä on lähestyä omaa jäsenkuntaa ja niitä, jotka voisivat liittyä jäseniksi. Esimerkiksi sähköpostiviestit ovat nopeita ja kohdentuvat tarkasti.

MARJA LAESLEHTO

Näin rakennan viestin

1. Aseta tavoite
2. Määrittele viestisi vastaanottajat
3. Luo avainviestit
4. Valitse tehokkaat kanavat
5. Laadi aikataulu
6. Arvioi, miten onnistuit

Laadi viestisi ja muista ”KISS”-periaate (englanniksi ”Keep It Simple and Stupid”) – pidä teksti yksinkertaisena ja helposti ymmärrettävänä. Kerro viestissäsi faktat. Vaikuttavin viesti on silloin, kun se sisältää asiatietoa, on suora ja johtaa toimintaan.



Osteoporoosidiagnoosin jälkeen – omahoitoa ja muiden tukea, mutta miten ja mistä?

Luustoterveyteen liittyvää tietoa täytyy usein kaivella useista eri lähteistä. Välillä on vaikea arvioida, mihin tietoon voi luottaa ja mihin uskoa. Vastauksia mieltä vaivaaviin kysymyksiin ei myöskään aina edes löydy, vaikka kuinka etsii. Joskus saattaa syntyä tunne, että osteopenian tai osteoporoosin kanssa on täysin yksin. Nyt käynnistyvällä Luustopiiri-hankkeella yhdistyksiä autetaan tarjoamaan lisää tukea luustokuntoutujan omahoitoon ja verkostoitumiseen. Samalla lisätään myös kaikkien kansalaisten sekä terveydenhuollon ja kuntoutuksen ammattilaisten luustotietoutta.

Luustoterveys kuuluu kaikille

Luustoterveys on kaiken ikäisten ihmisten asia ja luuston kunnosta huolehtimisen tulisikin olla osa arkea pienestä pitäen. Mitä aikaisemmin asialle herää, sitä enemmän on

rakennusaineita käytettävissään perustusten tekemiseen. Oikeastaan missään vaiheessa ei saisi edes nu kahtaa – luustosta kannattaa pitää huolta koko eliniän ajan.

On tärkeää nostaa yleiseen keskusteluun se, että luuston kunnosta huolehtiminen kuuluu kaikenikäisille, vauvasta vaariin. Luustoliiton juuri startanneella Luustopiiri-hankkeella halutaan osaltaan edesauttaa sitä, että jokaisella ikään ja sukupuoleen katsomatta on mahdollisuus oman luustoterveytensä löytöretkeen.

Asianmukaista ja luotettavaa luustoterveyteen liittyvää tietoa tulee olla helposti kaikkien saatavilla. Tämän lisäksi lapsuuden ja nuoruuden elintottumusten merkitystä luuston kehittämisessä ei varmaan koskaan voi korostaa liikaa julkisessa keskustelussa.

Luustopiiristä apua

Julkinen terveydenhuolto vastaa osteoporoosia tai osteopeniaa sairastavien tiedontarpeeseen hyvin vaihtelevilla käytännöillä. Parhaimmillaan luustokuntoutujille on tarjolla yksilöllistä ohjausta murtumahoitajan vastaanotolla, liikuntatoimen järjestämiä erityisliikuntaryhmiä ja jopa avokuntoutuskursseja. Pahimmillaan diagnoosin kanssa voi jäädä kuitenkin lähestulkoon yksin, eikä tietoa tunnu löytyvän ahkeristakaan etsinnöistä huolimatta.

Yhdistykset toimivat tärkeässä roolissa luustoterveyteen liittyvän tiedon levittämisessä omalla alueella sekä luustokuntoutujien omahoidon tukemisessa. Mielekkäitä ja toimivia käytäntöjä omahoidon tukemiselle ja vertaistuen tarjoamiselle kuitenkin tarvitaan lisää, jotta erilaisista lähtökohdista ponnistavat yhdistykset pystyisivät kaikki tarjoamaan jäsenilleen entistä enemmän toimintaa ja eväitä luustoterveyden edistämiseen.

Vuosille 2013-2015 rahoituksen Raha-automaattiyhdistykseltä saanut Luustoliiton Luustopiiri-hanke on käynnistetty vastamaan näihin tarpeisiin. Tavoitteena on kehittää toimivia käytäntöjä yhdistyksille luustotietouden lisäämiseen, omahoidon tukemiseen sekä vertaistukitoiminnan vauhdittamiseen. Hankkeen aikana 4–8 jäsenyhdistystä autetaan käynnistämään Luustopiiri-ryhmiä luustokuntoutujien omahoidon tukemiseen, Luustoiltoja luustoterveystiedon välittämiseen yhdistyksen alueen väestölle sekä kehittämään vertaistuki- ja liikuntatoimintaansa osaksi yhdistyksen pysyviä palveluja. Hankkeessa hyödynnetään yhdistyksen vahvuuksia sekä tuetaan alueen kuntien terveydenhuollon ja kuntoutuksen ammattilaisten osaamista ja kehitetään kuntatoimijoiden yhteistyötä yhdistyksen kanssa. Tarjoituksena on tarjota yhdistyksen

jäsenille, alueen väestölle ja alueella toimiville ammattilaisille aiempaa enemmän tietoa ja tunne siitä, että luustoasioiden kanssa ei tarvitse painiskella yksin.

Miten mukaan yhdistystoimintaa kehittämään?

Luustopiiri-hankkeeseen mukaan lähteviltä yhdistyksiltä toivotaan ennen kaikkea innostunutta ja ennakkoluulotonta asennetta luusterveyden edistämiseen ja oman toimintansa kehittämiseen. Mukaan lähtevien yhdistysten toimintaa lähdetään kehittämään jo olemassa olevan yhdistystoiminnan pohjalta, ja tärkeintä onkin yhdistyksen halu oman toimintansa monipuolistamiseen. Lisäksi toivotaan, että yhdistyksen toimintaa pyörittämässä on innostunut joukko henkilöitä, jotka haluavat olla mukana kehittämässä ja suunnittelemassa toimintaa.

Määräaikaisen hankkeen tuloksena alkavien aktiviteettien toivotaan ja odotetaan jäävän osaksi yhdistyksen säännöllistä toimintaa hankkeen päättymisen jälkeenkin. Näin ollen mukaan haluavissa yhdistyksissä on hyvä miettiä jo etukäteen toiminnan jatkamisen toteutusta hankkeen päätyttyä. Tulevan syksyn aikana hankkeeseen valitaan kaksi yhdistystä kehittämään omaa toimintaansa sekä kokeilemaan ja kehittämään toimivia käytäntöjä. Tulevina vuosina hankkeeseen otetaan mukaan lisää yhdistyksiä. Tarkemmat hakuohjeet mukaan haluaville yhdistyksille tiedotetaan myöhemmin syksyllä.

”Kukaan - ei voi tehdä kaikkea, mutta jokainen voi tehdä jotakin. Ja jos jokainen tekee jotakin, tulee kaikki tehdyksi.”
-Tuntematon-

Jenni Tuomela



– hanke tien päällä

ASKO-hankkeessa (Avomuotoinen Sopeutumisvalmennuskurssi Osteopenia- ja osteoporoosikuntoutujille) koottu luustokuntoutujan Luustoinfo ja omahoitokurssi sekä niihin liittyvät materiaali, koulutus ja tuki ovat kunnille ja niiden ammattilaisille mahdollisuus järjestää ja kehittää luustokuntoutujien ohjausta, tukea ja palveluita yhteistyössä jäsenyhdistysten kanssa.

Hankkeen levittämisen ja juurruttamisvaihe on käynnistetty keväällä esittely- ja markkinointitoimilla. ASKO-hanke on ollut ansiokkaasti esillä hankkeen kehittämisvaiheen päätösseminaarissa, Luustoliiton Luustofoorumis-

sa, Pohjoismaisten osteoporoosiliittojen tapaamisessa ja Gerontologian päivillä. Tilaisuuksissa on kuntien toimijoiden ja ammattilaisten kanssa käyty mielenkiintoisia ja tärkeitä keskusteluita, joiden pohjalta syksyllä jatketaan uusien yhteistyöpaikkakuntien etsintää.

Syksyllä ja ensi vuoden keväällä ASKO-hanke on esillä ainakin Kuntamarkkinoilla, Finnish Bone Societyn syysseminariumissa ja Sairaanhoidajapäivillä.

PAULIINA TAMMINEN



Projektipäälliköt Pauliina Tamminen (vas.) ja Jenni Tuomela ASKO-hankkeen osastolla Gerontologian päivillä.



Osteoporoosiyhdistykset ympäri maailman koolla Helsingissä

Kansainvälinen osteoporoosisäätiö (*International Osteoporosis Foundation*) järjesti kesäkuun alussa osteoporoosipoltasjärjestöjen kansainvälisen konferenssin Helsingissä. Tilaisuuden paikallisena isäntänä toimi Suomen Luustoliitto. Konferenssissa puhunut liittomme puheenjohtaja **Harri Sievänen** totesi, että osteoporoosi on merkittävä mutta ns. hiljainen terveysongelma ympäri maailmaa. Potilasjärjestöt ovatkin ratkaisevassa asemassa tietoisuuden lisäämisessä osteoporoosista niin luustokuntoutujille kuin suuremmalle yleisölle. Oli hieno saavutus saada yli 140 osanottajaa 45 maasta nauttimaan monipuolisesta kansainvälisen konferenssin annista ja upeasta Suomen alkukesästä.

Kansainvälisen osteoporoosisäätiön toimitusjohtaja **Judy Stenmark**



Luustoliiton puheenjohtaja pitämässä alustusta kansainväliselle yleisölle.

totesi alustuksessaan, että osteoporoosi on erityinen huolenaihe vaihdevuodet ohittaneille naisille. Maailmanlaajuisesti joka kolmas yli 50-vuotias nainen saa osteoporoottisen murtuman. Samassa iässä olevista miehistä murtuman saa joka viides. Ihmisten motivointi on tärkeää luuston terveyden edistämässä ja tarvittaessa mahdollisimman varhaisessa osteopenian tai osteoporoosin toteamisessa. Näin ihmiset pysyvät vahvoina ikääntyessäänkin.

Helsingissä järjestetyssä konferenssissa julkaistiin tietoja Kansainvälisen osteoporoosisäätiön raportista, joka on ensimmäinen osteoporoosin epidemiologiaa ja taloudellisia vaikutuksia kuvaava raportti Euroopan unionin alueella. Raportin mukaan Suomessa on yli 300 000 yli 50-vuotiaasta henkilöä, joilla on osteoporoosi ja jotka ovat suuressa vaarassa saada luunmurtuma.

Suomen Luustoliiton puheenjohtaja **Harri Sievänen** totesi puheessaan, että vuonna 2010 Suomessa tapahtui noin 36 000 uutta osteoporoottista murtumaa, joista 60 % tapahtui naisille. Vuosittaisista murtumista noin 7 000 on lonkkamurtumia, joilla voi olla vakavia pitkän aikavälin seurauksia. Asiantuntijat uskovat, että ongelma pahenee entisestään, ellei toteuteta tehokkaita ehkäisytoimenpiteitä. Esimerkiksi Suomessa osteoporoottisten murtumien määrä voi ilman erillistoimenpiteitä nousta 30 % naisilla ja 42 % miehillä vuosina 2010–2025.



Kaupungintalon vastaanotolla Olli Simonen (Suomen Osteoporoosiyhdistys), Jenni Tuomela (Luustopiiri-hankkeen projektipäällikkö), Ansa Holm (liiton toiminnanjohtaja), Ritva-Liisa Aho (Kanta-Hämeen Luustoyhdistys), Mirja Venäläinen (Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys).

Professori ja Kansainvälisen osteoporoosisäätiön puheenjohtaja **John A. Kanis** puolestaan totesi, että korkeassa murtumariskissä olevista naisista 69 % ja miehistä 84 % on osteoporoosin hoidon ulkopuolella. Samanlainen huolestuttava tilanne vallitsee yleisesti koko Euroopassa.

Lähde: www.iofbonehealth.org (tiedotteet ja uutiset 31.5.2013), kokosi Pauliina Tamminen.



Konferenssin avajaisten puhujia, Euroopan parlamentin jäsen Sirpa Pietikäinen (vas.), paroonitar Judith Jolly, liiton puheenjohtaja Harri Sievänen ja mediapersoona Barbara Lybeck.

Osteoporoosijärjestöjen kuulumisia Pohjoismaista

Jokavuotinen tapaaminen ajatustenvaihdon ja hyvien käytäntöjen jakamisen merkeissä pohjoismaisten ystäviemme kanssa sai jälleen jatkoa, kun edustajat kaikista pohjoismaisista osteoporoosiliitoista kokoontuivat yhteen Helsingissä. Suomen Luustoliiton valloittavan 2. varapuheenjohtajan **Ritva-Liisa Ahon** emännöimä tapaaminen oli erityislaatuinen, sillä myös Kansainvälinen osteoporoosisäätiö (IOF) oli edustettuna. Päivän aikana heräsi runsaasti uusia ajatuksia sekä yhteistyö- ja ystävyyssiteet muihin pohjoismaihin vahvistuivat. Saimme todeta, että Pohjoismaissa tehdään paljon hyvää työtä, mutta yhdessä olemme vielä vahvempia.

Maakohtaisten kuulumisten vaihto aloitettiin **Islannista**, jossa luustoterveyteen liittyvää tietoutta on tarjottu kuluneen vuoden aikana kaikkien kansalaisten saataville muun muassa lasten urheiluseurojen ja -joukkueiden kautta, asiantuntijoiden puhelinneuvontaa hyödyntämällä sekä jalkautumalla työpaikkojen lounastunneille tietoa levittämään.

Islannista puhuttaessa on toki hyvä muistaa, että koko maassa väestöä on yhteensä 320 000 ja heistä 65 % asuu pääkaupungissa tai sen lähiympäristössä. Niinpä koko väestön tavoittaminen on muista Pohjoismaita helpompaa. Tästä huolimatta Islannissa on hyödynnetty myös sosiaalista mediaa tiedonlevityksessä, mistä heidät myös palkittiin Kansainvälisen osteoporoosisäätiön toimesta Kansainvälisen osteoporoosipotilasjärjestöjen konferenssin yhteydessä Helsingissä.

Norjassa oli keskitytty vertaistoi-
minnan kehittämiseen. Innostavien koulutusten myötä norjalaiset ovat saaneet ilahduttavasti mukaan yli parikymmentä vapaaehtoista viikoittaiseen puhelinneuvontatyöhön. Norjassa on myös laajalti hyödynnetty Kansainvälisen osteoporoosisää-



Kuva Pauliina Tamminen

Vieraita Ruotsista, Norjasta, Tanskasta ja Islannista.

tiön julkaisemaa luustoterveysma-
teriaalia, joka on käännetty norjaksi ja sen jälkeen jaettu laajalla levikillä. Tämän lisäksi Norjassa on juuri julkaistu urauurtava raportti tuki- ja liikuntaelinten sairauksien kustannuksista, joka konkretisoi ongelman laajuutta ja monitahoisuutta myös päättäjille.

"Tanskan ihme" eli liiton jäsenmäärän räjähdysmäinen kasvu (11 600 jäsentä tällä hetkellä) kiinnosti kovasti kaikkia osallistujia. Keskeisenä tekijänä ihmeen tekemisessä tanskalaiset itse pitivät tarjottua mahdollisuutta liittyä jäseneksi suoraan internetin kautta. Lisäksi tanskalaiset olivat uurastaneet järjestämällä useita isoja teematapatumia ja mm. kampanjan apteekki-
en kanssa sekä tehneet paljon työtä jäsenien rekrytoimisen ja jäsenenä pitämisen eteen.

Ruotsissa ajankohtaisimpana aiheena oli kansallisten hoitosuositusten juuri valmistunut päivitys sekä sen tiimoilta ammatillisille tehty kysely hoitosuositusten täytäntöönpanosta eri alueilla. Hoitosuositusten täytäntöönpanon onnistumiseen liittyvät tulokset julkaistaan nyt syksyllä ja niiden myötä Ruotsissa lähdetään juurruttamaan suosituksia ympäri maan.

Suomen raikkaista tuulista oli iloa kertomassa muun muassa Luustoliiton nimenvaihdoksen ja uusien hankkeiden osalta. ASKO-hankkeen luoma omahoidon tuen malli herätti runsaasti mielenkiintoa ja keskustelua. Myös suomalaiset osteoporoosia sairastavien liikuntasuositukset saivat innostuneen vastaanoton. Erityisenä valopilkkuna oli mukava kertoa yhdistystemme liikuntatoiminnan huomattava lisääntyminen viime vuosina. **Katja Harinen** Eläkelitosta oli kertomassa liittojemme hyvin sujuneesta yhteistyöstä muun muassa "Murtumatta mukana"-hankkeen liikunnan vertaisohjaajien koulutuksen tiimoilta.

Istumisen saman pöydän ääreen innostuneiden ja aikaansaavien ihmisten kanssa muistuttaa väistämättä mahdollisuuksista, joita toiminnassamme on. Vaikka toiminnan rajat tulevat vastaan usein muualta kuin vain mielikuvituksesta, on tarkeinta into ja usko omaan tekemiseen. Yhdessä olemme vahvempia ja hyvät ideat kuuluvat kiertoon. Tämä toteutui tässäkin pohjoismaisessa tapaamisessa, joten se täytti erinomaisesti tarkoituksensa. Tästä on hyvä jatkaa.

JENNI TUOMELA JA PAULIINA TAMMINEN

Opinto- ja virkistyspäivät Heinolan Kumpelissa



Kuva: Olli Simonen

Liikuntaosiossa opeteltiin ja kerrattiin luustoliikunnan oppeja.

Suomen Osteoporoosiyhdistyksen väki kokoontui 18.–19. kesäkuuta edellisen vuoden tapaan Heinolaan Opinto- ja virkistyspäiville. Osallistujia oli myös Päijät-Hämeen ja Etelä-Savon yhdistyksistä, yhteensä 25. Ohjelmaan kuului luentoja ja käytäntöä. Päivillä oli varattu aikaa osteoporoosiin liittyvien kysymysten esittämiseen ja keskusteluun. Tiedon lisäksi päivät tarjosivat luuliikuntaa, vapaamuotoista yhdessäoloa, vertaistukea ja tietysti Heinolan kuuluisaa kesäteatteria.

D-vitamiinin vaikutukset ja tarve oli yksi teema, josta luennoi Helsingin yliopiston farmakologian professori emeritus **Ilari Paakkari**. Paakkarin mukaan D-vitamiinia tarvitaan vähintään 20 mikrogrammaa vuorokaudessa vauvasta vaariin. Hän arvioikin, että D-vitamiinin puute on kolesterolia

isompi asia kansanterveydelle, koska se on mukana monessa elintoiminnossa ja vaikuttaa esimerkiksi 1 000 eri geenin toimintaan.

Suomen Osteoporoosiyhdistyksen puheenjohtaja erikoislääkäri **Olli Simonen** kertoi vanhenemiseen liittyvästä sarkopeniasta. Sarkopenialla tarkoitetaan vanhuusiässä ilmenevää lihasmassan surkastumista ja lihasten toiminnan heikkenemistä. Sen seurauksena arjesta selviytyminen vaikeutuu, osteoporoosi pahenee, kaatumis- ja murtumavaara lisääntyy. Sairautta hoidetaan lihasmäärää ja -voimaa lisäämällä, huolehtimalla riittävästä ja monipuolisesta ravinnosta sekä ravintolisistä kuten D-vitamiinista.

Päivien aikana kerrottiin myös osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen uudistumisesta. Uusi suositus lähtenee siitä, että osteoporoosin seulonta suunnataan jatkossakin murtuman saaneisiin, yli 65–70

-vuotiaisiin, osteoporoosin sukurasituksen omaaviin ja sellaisiin henkilöihin, joilla on osteoporoosiin altistava sairaus kuten nivelreuma. Osteoporoosin riskiä arvioidaan Frax-indeksillä ilman luuntiheysmittausta. Varsinainen osteoporoosin hoito kohdistetaan niihin henkilöihin, joilla testin perusteella on suuri murtumariski. Tulevaisuudessa luulääkkeiden määräämiseen liittyy pyrkimys yksilöllisyyteen. Osteoporoosilääkkeillä tiedetään olevan haittavaikutuksia ja sen takia on tärkeää löytää kullekin sopiva lääkitys. On kuitenkin muistettava, että osteoporoosilääkkeellä on vaikutusta ja sillä lisätään murtumasuojaa vain ohjeen mukaan otettuna.

Illan yksi kohokohta oli Diivat-komedia Heinolan kesäteatterissa. Väliajalla nautimme juomaa ja välipalaa Heinolan kaupungin edustustiloissa. Illan toinen kohokohta oli hunajainen kana-ateria ”Ketussa ja kanassa”.

Tarpeellista ja antoisaa

Opinto- ja virkistyspäivät koettiin osallistujien palautteen mukaan tarpeellisiksi ja antoisiksi. Päivien ansiosta jatkossa on helpompi mennä tiedon lähteille ja hakea myös itse tietoa kerrotuista asioista.

Ensi vuoden opinto- ja virkistyspäiville tulee olemaan mahdollista osallistua kenen tahansa Luustoliiton jäsenyhdistyksen jäsenen. Asiaa on tarkemmin vuoden viimeisessä Luustolehdessä.

MAIRE KOLIMAA

TULE- tietokeskus avataan Turussa

Turun Seudun Osteoporoosiyhdistys on mukana yhdistysten yhteishankkeessa.

Turun Seudun Osteoporoosisiyhdistys on saanut uusia toimintamahdollisuuksia ja uudet toimitilat Turussa käynnistyneen TULE-projektin myötä. Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama projekti toteutetaan kumppanuushankkeena Turun Seudun Osteoporoosisiyhdistyksen, Turun Seudun Reumayhdistyksen ja Turun Seudun Nivelyhdistyksen kanssa. Projektia hallinnoi Turun Seudun Selkäyhdistys. Toiminta käynnistyy lokakuun alussa.

vänä viikossa ja siellä on kaksi projektityöntekijää. Keskiviikkoisin ns. yhdistyspäivinä, on työntekijöiden lisäksi paikalla edustaja projektissa mukana olevista yhdistyksistä, jokainen omalla vuorollaan.

Sisko Pesonen

Turun TULE- tietokeskus

Yliopistonkatu 19 (sama käytävä, josta kulku mm. lääkärikeskus Mehiläiseen).

- Keskus avaa ovensa 8. lokakuuta

Projektin tavoitteena on tiedotus- ja muun toiminnan avulla kehittää monipuolisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisyä.

Kohteena ovat kaikkiin asiasta kiinnostuneet: koululaiset, opiskelijat, työkäiset ja ikääntyneet ihmiset. Oleellinen osa toimintaa on myös jo sairastuneiden elämänlaadun kohoaminen ja osallistuvuuden aktivoiminen. Projektin aikana tehdään laajaa yhteistyötä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Tietokeskus toimii aivan Turun keskustassa, torin laidalla. Lii-

- Asiakkailta palveliaan ma, ti ja to klo 10–15, ke klo 12–18. Perjantaisin keskus on suljettu.
- Turun Seudun Osteoporoosiyhdistyksen edustaja on paikalla jokaisen kuukauden ensimmäinen keskiviikko. Lokakuusta alkaen myös yhdistyksen jäsenillat vietetään tietokeskuksessa joka kuukauden toinen torstai – muusta toiminnasta tiedotetaan myöhemmin.

kenneyhteydet ovat erinomaiset ja esteettömyys on otettu huomioon myös kalusteratkaisuissa.

Keskus on avoinna neljänä päivänä viikossa ja siellä on kaksi projektityöntekijää. Keskiviikkoisin ns. yhdistyspäivinä, on työntekijöiden lisäksi paikalla edustaja projektissa mukana olevista yhdistyksistä, jokainen omalla vuorollaan.



*Vastauskortteja pitämässä toimistosihteeri **Marja Laeslehto**, onnettarena projektipäällikkö **Pauliina Tamminen**.*

Sisko Pesonen

Turun TULE- tietokeskus

Yliopistonkatu 19 (sama käytävä,
josta kulku mm. lääkärikeskus
Mehiläiseen).

- Keskus avaa ovensa 8. lokakuuta, jolloin avoimet ovet klo 12–16. Avajaiset klo 15.30. Professori *Ilkka Vuoren* yleisöluento klo 18.
- Asiakkaita palvellaan ma, ti ja to klo 10–15, ke klo 12–18. Perjantaisin keskus on suljettu.
- Turun Seudun Osteoporoosiyhdistyksen edustaja on paikalla jokaisen kuukauden ensimmäinen keskiviikko. Lokakuusta alkaen myös yhdistyksen jäsenillat vietetään tietokeskuksessa joka kuukauden toinen torstai – muusta toiminnasta tiedotetaan myöhemmin.

Tervetuloa!



Turun Seudun Osteoporoosiyhdistyksen hallitus piti syksyn ensimmäisen kokouksensa TULE-tietokeskuksen tiloissa. Anneli Laakso (vas.), varapuheenjohtaja Ritva Mäkelä-Lammi, Pirkko Laakso, rahastonhoitaja Pentti Miettinen ja sihteeri Paula Vainikainen.



Vastauskortteja pitämässä toimistosihteeri **Marja Laeslehto**, onnettarena projektipäällikkö **Pauliina Tamminen**.

Lehden nimi- ja lukijakilpailu

Lehden uusi nimi

Osteo-lehden lukijat saivat valita Luustoliiton uudistuneelle jäsenlehdelle uuden nimen. Vaihtoehtoina olivat Kunnan Luusto, Terve Luusto, Hyvä luusto, Vahva Luusto ja Luustotieto.

Vastauksia tuli liki sata, joista ylivoimaisesti eniten ääniä sai **Luustotieto**. Arvonnassa palkintoja voittivat **Ritva Kari-mäki** Mikkelistä, **Helvi Leppä-nen** Rovaniemeltä ja **Marjatta Andersson** Salosta. Voittajat saavat mukavaa syysluettavaa: **Terttu Lensun** juuri ilmestynyt kirja ”Mummo vastaan muu maailma”. Mukavia lukuhetkiä!

Kesäristikon voittajat

Osteo-lehden numero 2 Keskäristikon oikea vastaus oli "ota D-vitamiinia kesälläkin". Arvonnassa oikein vastanneiden kesken palkintoja voittivat **Marjatta Huuhka** Kokkolasta, **Ritva Lallo** Lappeenrannasta ja **Irja Varpula** Punkalaitumelta. Voittajat saavat syystunnelmaa pöytäkattaukseensa.

Onnea voittajille!

Etelä-Kymenlaakson Osteoporoosiyhdistys ry

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

Toimialue: Kotka, Pyhtää, Vehkalah-
ti, Hamina, Virolahti, Miehikkälä

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Estery-talo
Otto Mannisenkatu 4
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja ja jäsenasiat
Tarja Sokka
tarja.sokka@fimnet.fi
Vertaistuen yhteyshenkilö:
terveydenhoitaja Marit Salo
p. koti 044 094 8162

Toimialue: Enonkoski, Heinävesi,
Hirvensalmi, Joroinen, Juva, Kangas-
niemi, Kerimäki, Mikkeli, Mäntyhar-
ju, Pertunmaa, Pieksämäki, Punka-
harju, Puumala, Rantasalmi, Ristiina,
Savonlinna, Savonranta, Sulkava

**Lämpimästi tervetuloa
mukaan toimintaan!**

Mikkelin toimintaryhmä

Osteoporukka

Yhdyshenkilö Marit Salo
p. koti 044 094 8162

Osteoporukan kokoontumiset ovat
joka kuukauden ensimmäinen tiistai
klo 16.00–17.30 Seurakuntakeskuk-
sen Kokouskellarissa (Savilahdenka-
tu 20).

Tulevat tapaamiset:

1.10. Sisältö tarkentuu
myöhemmin

5.11. Vierailu ja tutustumiskäynti
Mikkelin Kuntopalveluun,
Savilahdenkatu 16

3.12. Pikkujoulut

UUTTA! Yhteinen liikuntaryhmä Sai-
maan syöpäyhdistyksen Mikkelin
seudun osaston kanssa 5.9. alkaen
torstaisin Lyseon pienessä salissa klo

16–17. Kertamaksu 3 € ohjaajalle
paikan päällä; 7.11. fysioterapeutti
Eeva Ojalehto ohjaa joogaa. 3.10.,
10.10. ja 17.10. fysioterapeutti **Ans-
si Kirvesniemi** ohjaa fysiopilatasta.
Lisätietoja Maritilta.

Huomaa myös kansalaisopiston Li-
ku luusto lujaksi-jumppa 10.9. alka-
en tiistaisin klo 18.30–19.30 Urhei-
lupuiston koulun alasalissa!

Länsi-Savo-lehdessä ilmoitetaan
tapahtumista.

Pieksämäen toimintaryhmä

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

Toimintaryhmän tapaamiset ovat
joka kuukauden toinen torstai
Neuvokkaassa alkaen klo 17.00.
Tasapainoryhmä jatkuu torstaisin
klo 15–17 Neuvokkaassa.

Tulevat tapaamiset:

10.10. Kuuluisa Kutkusteatteeri
tulee esiintymään
ryhmäämme.

14.11. Sisältö tarkentuu
myöhemmin.

12.12. Pikkujoulut

Pieksämäki-lehden seurapalstalla
ilmoitetaan tapahtumista.

Savonlinnan toimintaryhmä

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

Toimintaryhmä joka kuukauden nel-
jäs torstai Järjestöalo Kolomosessa
Pappilankatu 3, klo 17–19.

Tulevat tapaamiset:

24.10. Pukeutumisneuvontaa,
Sokos Savonlinna

28.11. Lääkkeiden yhteis-
vaikutuksista,
Savonlinnan Uusi Apteekki

Joulukuun aika ja sisältö tarkentuu
myöhemmin.

Torstaisin klo 10.45–11.15 ohjattua
kevennettyä vesijumppaa Savonlin-
nan kaupungin uimahallissa.

Ryhmän tapaamiset ilmoitetaan
Saimaa-lehden tapahtumakalente-
rissa, tapaamisia edeltävällä viikolla.

Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Vuoksenrannankatu 21 B 4,
55100 Imatra

Puheenjohtaja ja jäsenasiat
Anneli Tähtinen
annelitahtinen@kympp.net
p. 040 536 3366, vertaistuki.
Sihteeri ja tiedotus
Pirjo Tikka
pirjoriitta.tikka@pp.inet.fi

Toimialue: Imatra, Ruokolahti,
Rautjärvi ja Parikkala.

Toimimme toistaiseksi vähin toimi-
join ja meillä on resursseja järjestää
vain muutama tilaisuus vuodessa.
Syyskaudella yksi osteoilta ja syysko-
kous. Seuraa **Uutisvuoksen** ilmoit-
telua.

Puhelinneuvontaa. Eksoten os-
teoporoosiohjaaja **Pirjo Hulkkosen**
puhelinaika maanantaisin klo 9.30–
15.30 p. 044 7915 325.

Syyskokous tiistaina 5.11.2013

klo 18 Olavinsali (Olavinkatu
13, Imatra). Esillä sääntömää-
räiset asiat mm. henkilövalinnat
vuodeksi 2014.

Tervetuloa päättämään yhtei-
sistä asioista. Pyrimme järjes-
tämään alustuksen alkaen klo
17. Aihe: **Mitä vanhuspalvelui-
ta Imatra tarjoaa ikääntyville?**
Seuraa lehti-ilmoittelua ja net-
tisivuja. Kahvi- ja teetarjoilua.

Tervetuloa!

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja ja jäsenasiat

Ritva-Liisa Aho

aho.ritvaliisa@gmail.com

p. 050 3299 815

Varapuheenjohtaja Erja Liuko

erja.liuko@gmail.com,

p. 050 5631 599,

Vertaistuki

R-L Aho, Vuokko Ahlberg

p. 040 534 4984

Riitta Salo

p. 050 534 6275

Toimialue: Kanta-Hämeen
maakunta

Huom. yhdistyksellä on virallisesti uusi nimi Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry.

KaupunkiUutisten Järjestöpalstalla kutsuissamme käytämme syksyn aikana selvyiden vuoksi vielä molempia nimiä ja logoja.

Jäsenillat jatkuvat vielä syyskauden 2013 Pysäkillä (Raatihuoneenkatu 7) keskiviikkoina klo 17–19: 9.10. ja 20.11. (syyskokous).

Elokuussa lähetetyssä jäsenkirjeessä on kerrottu jäseniltojen alustavat teemat.

Joulukuun 18. vietettävän **pikkujoulun** paikka on vielä avoin.

Liikuntatreffit, soveltavan liikunnan tapahtuma la 5.10. klo 10–14 Pulterilla.

Hämeenlinnassa Pullerin palloiluhallin Säästöpankki-Areenalla (Härkätie 17) on mahdollisuus ko-keilla maksutta erilaisia soveltavan liikunnan lajeja yhdistysten järjestämissä liikunta-pisteissä. Tänä vuonna on mukana paljon uusia lajeja, mm. tasapainorata ja sisägolf. **Tule rohkeasti kokeilemaan!** Ehkä löydät sieltä uuden liikuntamuodon.

Professori **Seppo Kivinen** luennoi Hauholla to 24.10. klo 13.30–15.30 Osteo-virkistysviikkoa vietetään viidennen kerran Hauholla Lautsian Lomakeskuksessa. Ohjelmassa oleva lääkäriluento osteoporoosin hoidosta on maksuton ja avoin kaikille.

Kutsu Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen syyskokoukseen ke 20.11. klo 17.00 Vapaaehtoiskeskus Pysäkillä (Raatihuoneenkatu 7). Sääntömääräiset asiat, mm. v. 2014 toimintasuunnitelma, talousarvio ja hallitus. Alussa fysioterapeutti **Pirjo Kukkamäen** luento ”Psyko-psyysistä fysioterapiaa sekä kehölle että mielelle”. Kahvitarjoilu. **Tervetuloa!**

Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä
p. 044 3111 215

luusto.keskisuomi@gmail.com

Puheenjohtaja:

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

Sihteeri:

Sanna Sokero p. 040 7293120
sanna.sokero@hotmail.com

Puhelinpäivystys joka kuun 1. torstaina klo 14–18 (ei heinäkuussa). Muina aikoina voit jättää viestin vastaajaan. Viestit puretaan viikoittain.

Osteo-info: Toimisto avoinna kauden toisena keskiviikkona klo 13–14 (ei heinäkuussa).

Ajanvaraus henkilökohtaiseen neuvontaan osteoporoosineuvojalle ke klo 12.30–14 p. 0400-541 502.

Syys-info-päivä uudessa osoitteessamme Tuleskeskuksella, Kilpisenkatu 18, ma 30.9. klo 10–15. Tule tutustumaan ja tapaamaan yhdistyksen väkeä kahvitellen ja tutustu samalla Tuleskeskuksen tarjontaan, kuten fysioterapeuttien ja jalkahoitajan palveluihin.



Luustopiiri on Luustoliiton uusi RAY-projekti vuosille 2013–2015. Haemme Keski-Suomen osteoporoosiyhdistykselle omaa luustopiiriä, jonka pyrimme käynnistämään syksyn kuluessa. Mikäli hanke toteutuu, ilmoitamme siitä jäsenkirjeessä myöhemmin syksyllä.

Osteoporoosijumpparyhmä

Jyväskylän kaupungin järjestämä jumpparyhmä 3.9.13 alkaen klo 16–17. Paikkana Cygnaeuksen koulu-keskuksen uusi liikuntasali. Seuraa syksyn ilmoituksia.

Jyväskylän kaupungin senioripäivä 7.10.2013 klo 10–15 Jyväskylän kaupunginteatterissa. Teemana tänä vuonna on HYVIÄ VUOSIA. Tule keskustelemaan tärkeistä asioista ja tutustumaan senioripalveluihin. Paikalla on myös yhdistyksen edustajana, osteoporoosineuvoja **Mirja Kalima**.

Syyskokous ma 25.11.2013 klo 17.30 Jyväskylän kaupungin kirjaston kahvila Novellin kokoustilassa (Vapaudenkatu 39–41).

Esillä ovat sääntömääräiset asiat ja vireillä oleva nimenmuutos Keski-Suomen Luustoyhdistyksen. Tervetuloa kahvikupin äärelle keskustelemaan ajankohtaisista asioista.

Laula kanssain -vertaistukea laulellen Reumayhdistyksellä (Kilpisenkatu 18) kuukauden viimeinen torstai klo 13–15. Kokoonnumme kahvikupin ääreen avaamaan ääntämme laulellen tuttuja ja vieraampia lauluja. Ryhmämme ei ole kuoro vaan hyvän mielen lauluryhmä. Tervetuloa joukkoon! Kitarasäestys.

To 31.10. klo 13–15 Anna laulun viedä musikaali-, elokuva- ja ope-
rettimaailmaan.

Muistathan käyttää Jyväskylän lii-
kuntapalvelujen seniorikortti 70+:n
mahdollisuudet. Lisätietoja saat
edellisestä Osteo-lehdestä ja alla
olevista osoitteista.

Lisätietoja: Liikuntainfo
p. 014 26 64257, liikunta.info@jkl.fi,
www.jyvaskyla.fi/liikunta

Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Aira Hirvikoski
p. 050-3310274
aira.hirvikoski@hotmail.com
Kaukovaarantie 5, 68300 Kälviä.
Jäsenasiat Eija Pakkala
Pahkalantie 54 68100 Himanka
epa54@kotinet.com

Syyskokous 23.10. klo 18.00
Tervakartanon juttutuvalle.
Esillä sääntömääräiset asiat.
Tervetuloa!
Mukana Martta-järjestö, ja saa-
tavilla ruokavinkkejä monipuoli-
seen ja terveelliseen ruoanval-
mistukseen.

Syksyllä alkavat jumpat (reumaryh-
mä, tasapainoryhmä, vesiliikunta
jne. riippuen paikkakunnasta) ter-
veyskeskusten ja kaupungin toimes-
ta Kokkolassa ja ympäristökunnissa
mm. Himangalla. Hakeutukaa ohjat-
tuihin ryhmiin ja hyödyntäkää eri-
tyisliikuntakorttia! Seuratkaa oman
paikkakunnan ilmoituksia alkavista
ryhmistä, myös kansalaisopistot tar-
joavat joogaa ym. liikuntaryhmiä.



Kouvolan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Peter Luthje
peter.luthje@pp.inet.fi
p. 0400 753 464
Yhdistyksen puhelin
044 033 3530 vastaa tiedusteluihin
ma ja ke klo 15–17

Toimialue: Kouvola

Jäsentapaaminen 30.10. klo 17–
18 toimitila Veturissa, Kouvola
(Kauppamiehenkatu 4, 2. krs,
Pohjola-talo).

Syyskokous on ke 27.11.13 klo
17–18.30 toimitila Veturissa,
Kouvola. Esityslistalla ovat
sääntömääräiset asiat.

Yleisötilaisuus Kouvola Kuusan-
koskitalon Voikkaa- salissa 17.12. klo
18–19.30. **Tosiasioita lonkkamurtu-**
masta. Asiantuntijana ortopedi **Pe-**
ter Luthje. Tilaisuus on maksuton.

Liikuntaryhmän kokoontumiset jo-
ka pe (paitsi 27.9.13) toimitila Vetu-
rissa klo 11–12. Syyskauden viimei-
sen jumppa on 29.11. Vetäjänä toi-
mii vertaisohjaaja **Tuula Hyvönen.**
Osallistuminen on ilmaista.

Etuja liiton jäsenyhdistysten jäsenkortilla v. 2013

Kouvola
Kello-Kulta Suninen Oy,
Kouvolankatu 26, 15 % alennus
normaalihintaisista tuotteista.
Kouvolan Kemikalio/
Kosmetiikka Shop,
Kouvolankatu 24,
25 % alennus yli 10 € tuotteesta.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Isokatu 47, 90100 Oulu (Kumppa-
nuuskeskus, 4 krs.); p. 045 842 3770

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

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

Sihteeri:
Tuula Räikkönen
puh 040 510 0886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava:
Anja Määttä
p. 0400-581427
anja.tuira@luukku.com

Suosittu Aleksinkulman illat jatku-
vat entiseen tapaan aina kuukauden
viimeisenä torstaina klo 18 alkaen.
Illat ovat etupäässä vapaamuotoisia
keskusteluja jonkin teeman ympäril-
lä. Kahvia ja teetä pienen purttavan
ohella tarjolla.

Kuntosalitoiminta jatkuu entisen-
laisena ja entisessä paikassa Kontin-
kankaalla (Kajaanintie 48 C) torstai-
sin klo 13–14.

Eläkeläiset voivat hankkia kaupungin
kuntosali/uimahallikortin koko vuo-
deksi hintaan 25 €.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu Medi-
terapian tiloissa (Nahkatehtaankatu
2) maanantaisin klo 11.30–12.30.
Maksu 15 €/kk. Erittäin laadukas ja
suositeltava ryhmä, johon mahtuu
vielä.

Teatteriretki Kemiin la 28.9. Me-
nemme katsomaan KOM-teatterin
Zehov-esitystä *"Kolme sisarta"*. Il-
moittautumiset pikaisesti sihteerille.
Mukaan mahtuu 22 ensiksi ilmoit-
tautunutta. Lähtö yhteiskuljetuksel-
la teatterin edestä klo 17.

Perinteinen syysluento Maailman
osteoporoosiviikolla 24.10. Pakka-
lan salissa klo 18–20. Luennoitsijat
ilmoitetaan myöhemmin paikallises-
sa lehdessä.

Yhdistyksen syyskokous 14.11.
klo 15–17 Hailong-ravintolassa
(Isokatu 8, Oulu). Käsitellään
syyskokoukselle kuuluvat asiat.
Yhdistys tarjoaa osallistujille päi-
vällisen.

Pikkujoulujuhla 29.11. perinteisin menoin. Ilmoittautumiset sihteerille viikkoa ennen. Paikka vielä lehden ilmestyessä auki.

Jäsenille suunnatut lääkäripalvelut puhelimitse jatkuvat. Soittakaa rohkeasti kysymyksenne /asianne keskiviikkoisin 14.30–15.30 välisenä aikana puh 0400-699000.

Yhdistys on vuokrannut toimistotilan Oulun Kumppanuuskeskuksesta yhdessä kahden muun potilasyhdistyksen kanssa. Omat jäsenemme voivat käydä paikalla keskustellessaan ja mm hakemassa materiaalia keskiviikkoisin klo 12–14 tai sopimuksen mukaan muulloinkin.

Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Koskue, Tuohikorventie 29, 33340 Tampere, p. 050 350 0715, virpi.koskue@pp.inet.fi

Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidetään lauantaina 9.11. klo 13 Kahvio Virelässä Ikurin Virelässä, Tuohikorventie 27–29, Tampere (bussi 21 Tesoman suuntaan). Ilmoittautuminen kahvitarjoilun vuoksi p. 040-537 2822 viimeistään 1.11.13. **Tervetuloa!**

Huom! Vastaisku vaivoille -luennot pidetään 8.10.13 Nokialla (Kerholan juhlasali) ja 29.10.13 Tampereella (Sampola) klo 18 alkaen.

Pohjois-Karjalan Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Tuula Aronen, Kalevankatu 37 b A 7, 80100 Joensuu
luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com
Puheenjohtaja Tuula Aronen
p. 040 5955027
Varapuheenjohtaja
Helena Paavilainen
p. 040 718 1285

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

(c/o Pirjo Sikanen)
Lehtolantie 31, 70870 Hiltulanlahti
p. 050- 536 2168

Puheenjohtaja Marjo Tuppurainen
marjo.tuppurainen@kuh.fi
Jäsenasiat Pirjo Sikanen
pirjo.sikanen@dnainternet.net

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

Jäsenpalaverit

Maanantaisin 12.30–15.00
Suokadun palvelutalo (Suokatu 6)

21.10. Lasse Saloniemi Tampereelta esittelee liukuesteitä.

KAATUMISEN JA SELÄN KIKEPYYTUMISEN JÄLKEEN TUTKIMUKSIIN



On muitakin tapoja testata luun lujuutta ja tasapainoa.

Selän kuvaus, luuntiheys- ja tasapainomittaus.
Hinta 350€, Kela 115€, omavastuu n. 235€.

Yleislääketieteen erikoislääkäri Markku Hyvönen



PUIJONLAAKSON

LÄÄKÄRIKESKUS

Kiekkotie 2, Kuopio

☎ 017 2828 244

www.puijonlaaksonlaakarikeskus.fi

16.12. Pikkujoulu: yhdistys tarjoaa jäsenille joulupuuron ja torttukahvit. Ilmoittautuminen 30.11. mennessä p. 050 536 2168/Pirjo Sikanen

Osteoporoosijumppa torstaisin klo 11.00- 12.00 Torikadun Terveys ja Liikunta (Torikatu 19), maksu 3 €/tunti. Mukaan myös ei jäseniä maksu 5 €/tunti. Syyskausi alkaa 5.9

Vuosikokous Suokadun palvelutalossa pe 15.11. klo 14. Esillä sääntömääräiset asiat toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2014 sekä sääntömuutosasia. Kahvitarjoilu. **Tervetuloa.**

Jäsentapaamista ilmoitetaan Savon Sanomat Muistio-pastalla.

Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Anna-Liisa Mäkiäho
Ruoriniemenkatu 16 B 25, 15140 Lahti,
p. 03 780 3160 tai 0400 846 607

Sihteri ja jäsenrekisteriasiat
Sirpa Vehviläinen Mariankatu 8 B 20a, 15110 Lahti, p. 050 309 8571

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

Rahastonhoitaja Tellervo Siira,
p. 044 5500 451

Puurojuhla 2.12. klo 15–17.30. Puuron lisäksi on tarjolla glögiä ja piparkakkuja. Luvassa myös musiikkia ja yhteislaulua. Tilaisuus pidetään osoitteessa Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3.kerros.

Jäseniltapäivä 15.10. klo 15–17. Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3. kerros. Luento kodin turvallisuudesta. Pelastuslaitoksen projektipäällikkö **Kristiina Mattila**. Kahvitarjoilu.

Jäseniltapäivä 12.11. klo 15–17. Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3. kerros. Kirkon ulkomaanavustaja **Saara Ojanen** kertoo työmatkoistaan Kampodzhaan. Kahvitarjoilu.

Liikuntaa

- **maanantaisin** 2.9.–23.12. klo 12–13 Mäkikatsomon kuntosali. Syyskauden maksu 35 €/jäsen. Ohjaajana vertaisohjaaja **Sirpa Lindberg**.
- **keskiviikkoisin** 11.9.–11.12. klo 16.15–17.15 Paavolan terveystaseman kuntosali (Kirkkokatu 10, Lahti). Syyskauden maksu on 45 € / jäsen. Ohjaajana fysioterapeutti **Ritva Saarelma**.
- **torstaisin** 12.9.–12.12. klo 17–18, Paavolan terveystaseman kuntosali (Kirkkokatu 10, Lahti). Syyskauden maksu 45 €/jäsen. Ohjaajana fysioterapeutti **Ritva Saarelma**.
- **perjantaisin** 13.9.–13.12. klo 14.15–15.15. Paavolan terveystaseman kuntosali (Kirkkokatu 10, Lahti). Syyskauden maksu 30 €/jäsen. Ohjaajana vertaisohjaaja, fysioterapeutti **Sinikka Merenluoto**. Kertamaksu kaikissa ryhmissä on 4 €.

Syyskokous 20.11. klo 15.30–18.00 Lahden Invakeskuksessa (Hämeenkatu 26 A 3.krs.). Kokouksessa käsitellään yhdistyksemme sääntöjen syyskokoukselle määräämät asiat. Kahvitarjoilu! Tervetuloa.

Jäsenkirjeen postituksessa meitä on tukenut Kivimaan Apteekki.

Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki, p. (09) 278 8500
osteop.pkseutu@gmail.com

Osteo-infon puhelinajat:

tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 10–15

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoon käymällä internet-sivuillamme osoitteessa www.osteoporoosiliitto.fi (jäsenyhdistykset, Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistys ry). Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille.

Lääkärineuvonta

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

16.10 keskiviikkona klo 15–17 LKT prof. naistentautien erikoislääkäri **Seppo Kivinen**

20.11. keskiviikkona klo 14–16 Erikoislääkäri **Ari Rosenvall**

Jäsenillat Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki) Kerhuhuone Fade (ent. Kh. 1).

Ke 16.10. klo 17–19 Tukituotteita ja apuvälineitä toimintakyvyn ylläpitämiseksi esim. jousijännitteinen selkäortoosi. Esittelijänä fysioterapeutti **Sari Liuha** Terveystuotteiden Palvelukeskus Terttu Lilja Oy:stä

Ke 20.11. klo 17–19 Liikuntaa luustolle - uudet kotivoimisteluohteet. Luennoitsija **Jenni Tuomela**, TtM, fysioterapeutti ja liiton Luustopiirihankkeen projektipäällikkö.

Syyskokous to 14.11 klo 17.00 Kampin Palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki) Kerhuhuone Fade (ent. Kh 1). Käsitellyssä sääntömääräiset asiat. Tule reippaasti mukaan vaikuttamaan yhdistyksesi asioihin ja tutustumaan toimintaamme.

Liikuntasyksy

Syksyn liikuntaryhmät ovat alkaneet, kysy vapaita paikkoja toimistosta.

Huom. Studio Sfinksin PhysioPilates-ryhmän paikka on vaihtunut. Uusi osoite on Yrittäjätalo, Työpajankatu 10 A 4 krs., 00380 Helsinki.



Pikkujouuristeily Tallinnan Joulutorille ke 11.12.

Yhdistyksen pikkujoulut järjestetään tänä vuonna merellisissä tunnelmissa. Tule mukaan viettämään mukava päivä laivalla ja Tallinnan joulumessuissa. Viking XPRS, Viking Line, Katajanokan terminaalilla.

Lähtö Helsingistä klo 11.30, menomatkalla nautimme jouluisen Bistro Buffen. Tallinnaan saavumme klo 14, vapaata aikaa maissa n. 3,5 tuntia. Paluulähtö Tallinnasta klo 18.00, Helsinkiin saavumme klo 20.30.

Risteilyn hinta yhdistyksen jäsenille vain 20 €, muille 36 €. Yhdistys varaa myös muutamia hyttejä yhteiskäyttöön, joissa voi säilyttää tavaroita matkan ajan.

Sitovat ilmoittautumiset tiistaihin 22.10 mennessä Osteo-infoon. Muistathan, että matkalla tulee olla mukana voimassa oleva henkilötodistus.

Muita tapahtumia

Luustopäivä to 17.10 klo 10–14 Potilastukipiste OLKA (Meilahden tornisairaalan aula 3 krs.). Esittelemme toimintaamme ja jaamme informaatiota luustoterveystietä. Vapaaehtoisia tarvitaan paikalle, ilmoittaudu Osteo-infoon!

Jos olet kiinnostunut toimimaan muina aikoina vapaaehtoisena Potilastukipiste OLKassa, soita Osteo-infoon. Annamme mielellämme lisätietoja OLKasta ja vapaaehtois-koulutuksesta.

Hyvinvointimessut Vantaan Energia Areenalla la 26.10. klo 10–16. Yhdistyksellä on oma pöytä messuilla. Tule mukaan vapaaehtoiseksi jakamaan tietoutta osteoporoosista, ilmoittaudu Osteo-infoon!

Hangon paikallisosasto Hangö Lokalavdelning

Hanko ja Raasepori
Hangö och Raseborg

Yhteystiedot - Kontaktpersoner

Ulla Laakkonen p. 040 548 4114,
ullalaakkonen@luukku.com
Toini Sandin p. 050 373 4349
Marlen Näsänen p. 0400 478 019
Carita Vahtera p. 045 632 5629,
carita.vahtera@gmail.com
Riitta Forsström-Pärnänen
p. 040 752 4851
riitta.forsstrom-p@pp.inet.fi

Vastaamme mielellämme
kysymyksiisi.
Vi svarar gärna på dina frågor.

**Syyskokous – Höstmöte
ti 29.10 klo 18 Hangon terveys-
keskuksen neuvolassa.**

**Möte på tisdagen den 29 okto-
ber 2013 kl.18.00 i Hangö HVC
rådgivningsbyrå.**

Käsitellään osaston syyskokouk-
selle kuuluvat asiat. Kahvitarjoi-
lu, vapaata keskustelua ja yh-
dessäoloa.

Tervetuloa – Välkommen!

Kuntosali - Motionssalen

Kuntosalivuorot 2013 jatkuvat Ast-
reassa marraskuun loppuun. Vi fort-
sätter i Astreas motionssal t.o.m.
slutet av november. Ma/må klo/kl.
18–19 Ke/ons klo/kl.18.30–19.30

Seuraathan myös **Etelä-Uusimaa
lehden** tapahtumia palstaa! Kom
ihåg att följa med Etelä-Uusimaa!

Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Riitta Glödstaf
Pellervonk. 13
53500 Lappeenranta

Puheenjohtaja: Riitta Glödstaf,
p. 040 861 3191
riitta.glodstaf@pp.inet.fi

Jäsenasiat: Eija Liikkanen
p. 040 514 4077
hille@luukku.com

Yhdistyksen toimialue: Joutseno,
Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Savi-
taipale, Taipalsaari ja Ylämaa

Osteoporoosineuvontaa: Osteopo-
roosiohjaaja **Pirjo Hulkkonen**
p. 044 7915325
Puhelinaika maanantaisin
klo 9.30–15.30

Liikuntaryhmät Joutseno

Vesijumppa maanantaisin klo 12–13
Palvelutalo Kangasvuokko.
Hinta jäsenille 6,50 € /kerta, ei-jäse-
nille 7,50 € /kerta.
Tiedustelut p. 040 7270652 / Palve-
lutalo Kangasvuokko

Liikuntaryhmät Lappeenranta

Tasapainokurssi Lappeenrannan Ur-
heilutalolla maanantaisin klo 13–14.
Vesijumppa tiistaisin klo 10–11,
Palvelukeskussäätiön allasosasto
(Kauppakatu 58–60, Lappeenranta).
Kuntosali Kahilanniemessä keskiviik-
koisin klo 11.30–12.30.

**Kuntosali Lappeenrannan urheilu-
talolla** perjantaisin klo 9.00–10.30.
Kuntosali Lauritsalassa Lauran kam-
marissa (Hallituskatu 17–19) maa-
nantaisin klo 11.30–13.00.

Tiedustelut ja lisätietoa:
p. 040 861 3191
www.osteosaimaa.fi

Muu toiminta

Neulekahvila keskiviikkoisin klo 14–
16, Lauritsalan Asukastila (Hallitus-
katu 31). Huom! Paikka muuttunut.

Myyjäiset K-Supermarket
Rakuunassa 1.11.2013.

Tulossa: Osteoporoosiohjaajan lu-
ento Joutsenossa. Aika ja paikka il-
moitetaan myöhemmin.

Seuraa ilmoittelua **Vartti -lehdessä**
ja yhdistyksen kotisivuilla:
www.osteosaimaa.fi

Salon Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

c/o SYTY ry Helsingintie 6
24100 Salo

Puheenjohtaja Marjatta Andersson
p.040 861 8639
marjatta72@gmail.com

Jäsenasiat Aino Männikkö
p.02-736 0068, 0400 531 268,
mannikkoa@halikko.salonseutu.fi

Rahastonhoitaja Sirpa Saarikoski
p.040 837 9695
saarikoskisirpa@gmail.com

Syyskauden ohjelma:

3.10. klo 16 vertaistukiryhmä. Ota
tutkimustuloksesi mukaan. **Tiina
Yli-Halla** Life halikon myymälästä
esittelee ranne- ja polvimagneetti-
tukia. Klo 17 luustoneuvoja-projek-
tipäällikkö **Pauliina Tamminen** pitää
Luustoliiton ajankohtaiskatsauksen
ja vastaa kysymyksiimme.

Luustoviikolla 14.–20.10. olemme
tavattavissa apteekeissa ja tavara-
taloissa myöhemmin ilmoitettavan
ohjelman mukaan.

7.11. klo 16 vertaistukiryhmä. Klo
17 **Arja Härkönen** Vita Plazasta esi-
telee hoitoja. Klo 18 reumatologi
Markku Mali vastaa kysymyksiimme
reumasta.

18.11. klo 17 syyskokous
sääntömääräisine asioineen.

3.12. klo 16 – 18.30 pikkujoulu Mar-
ja Kankareen juhlatila Perniöntie 11
Salon. Yllätysohjelmaa, aterian hin-
ta 20 euroa/jäsen, muut 25 euroa
maksetaan syyskokouksessa tai tilille
FI92 4715 2020 0045 56.
Ilmoittaudu Heloisalle!

Liikunta

Vesijummat Salon uimahallin tera-
pia-allas ma klo 12 ja ke klo 14 ajalla
2.9. – 11.12. ohjaajina jatkavat **Aino**
ja **Marjatta**. Normaali uimahallimak-
su kassalle ja kauden lopussa 1 €/
kerta jäsen, muut 2 €/kerta tilille
FI92 4715 2020 0045 56 tai
ohjaajille.

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

SYTYllä hyvinvointipysäkki ti ja to klo 13–17, jolloin opiskelijat tekevät maksuttomia terveystestejä. Aika ei tarvitse varata etukäteen.

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

ATK-koulutusta, myös henkilökoh-taista ohjausta voit kysyä **Lauri Kivelältä** p. 040 1794028.

Satakunnan Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Iris Kurikka
(Itsenäisyydenkatu 52 as 11
28130 Pori) p. 050 3891 683
iris.kurikka@pp.inet.fi

Varapuheenjohtaja Stiina Kesti-Norri
(Otavankatu 2 A 12, 28100 Pori)
p. 045 8781 771
stiina.kesti-norri@dnainternet.net

Sihteeri Kristiina Osara
(Penttiläntie 9, 32800 Kokemäki)
p. 040 5438 920
kristiina.osara@yahoo.com

Rahastonhoitaja Marja Markkula
(Eteläpuisto 11 B 46, 28100 Pori) p.
050 5337 689
marja.markku@gmail.com

Liikuntavastaava Soili Vuorenhela
(Äestäjänkatu 7, 28100 Pori)
p. 040 7212 661
soili.vuorenhela@dnainternet.net

Liikunta

Kuntosalitoiminta alkanut 27.8. klo 15 Urheilutalon kuntosalilla (Kuninhaanaukio 6) Pori. Huom. Paikka muuttunut. Ohjaajana fysio-terapeutti **Pasi Tauriainen**. Sitovat ilmoittautumiset liikuntavastaava Soili Vuorenhela, 040 721 2661. 20 ensiksi ilmoittautunutta pääsee mukaan. Salimaksu on 3,50 €/kerta ja se peritään kahdessa erässä.

Vesijumpparyhmä perjantaisin Dia-konialaitoksella 13.9. alkaen. Ryh-mässä on sydän-, selkä-, ja osteo-poroosiyhdistyksen väkeä. 15 hen-kilöä mahtuu mukaan ja hinta 6–7 €/kerta, kesto 45 min. Lisätiedot ja ilmoittautumiset **Pasi Tauriainen** p. 044 3423410

Keskustan uimahallin ohjattu lii-kunta 26.8.–13.12.2013. Esim. ke klo 15.00–15.45 Tules-vesijumppa monitoimialtaassa. Koteihin jaetaan lehti, jossa tiedot kaupungin järjes-tämistä liikuntamahdollisuuksista.

Fysiocenter Mikaelissa ohjattua ve-sivoimistelua ja jumppaa ryhmille. Tiedustelut **Päivi Kolehmainen** 02 6336311.

Syksyn tapahtumat ja jäsenillat

2.10. klo 17.00 luento Satakunnan sairaanhoitopiirin auditoriossa: Hy-vä ryhti- hyvinvoiva keho. Luennolla kerrotaan selän hyvinvoinnista sekä ryhdin ja luuston kunnon merkityk-sestä koko kehon hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Saat vinkkejä se-län ja ryhdin omahoitoon sekä saat kuulla, milloin on aiheellista hakeu-tua asiantuntijan juttusille. Luen-noitsijana filosofian tohtori, tutkija ja fysioterapeutti **Maarit Piirtola**, liiton liikunta-asiantuntija ja halli-tuksen jäsen.

18.10. klo 11–14 Maailman Osteo-poroosipäivä Bepopin kauppakäy-tävällä, Yrjönkatu 22. Esittelyjä. Tie-toiskuja.

- klo 11 Luustoliiton projektipäällik-kö **Jenni Tuomela** kertoo luustokun-toutujalle soveltuvasta liikunnasta. Klo 12.00 ravitsemusterapeutti **Roo-pe Mäkelä**.

- klo 13 emeritusprofessori, D-vita-miinin asiantuntija, Luustoliiton hal-lituksen jäsen **Ilari Paakkari** kertoo D- vitamiinin tarpeellisuudesta.

Satakunnan Osteoporoosiyh-distyksen ry:n sääntömää-räinen syyskokous pidetään 21.11. klo 17 Jytyn tiloissa Ete-läpuisto 9 E 4-5. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määrää-mät asiat. Kahvitarjoilu. Terve-tuloa. Vierailijana ylilääkäri **Esko Karra** Porin perusturvakeskus. Kahvitarjoilu.

12.12. pikkujoulu. Paikka ilmoite-taan myöhemmin

Tiedotamme myös Menot-palstalla **Satakunnan Kansassa** jäsentapah-tumista, Osteo-lehdessä ja henki-lökohtaisesti joko sähköpostilla tai kirjeitse. Huom. Seuraa myös koti-sivujamme.

Suomen Luustoasiantuntijat ry

Puheenjohtaja:
Anne Lindberg, Kouvola,
anne10.lindberg@pp.inet.fi,
p. 040 738 2117

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

Toimialue: koko Suomi

Suomen Luustoasiantuntijat ry on terveydenhuollon ammattilaisten perustama luuston hyvinvoinnista huolehtivien ammattilaisten yhdis-tys, jonka tarkoituksena on:

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

Koulutusta

26.–27.11. Liiton Luustotiedon ajankohtaispäivät, Helsinki. Lisätie-toja www.luustoliitto.fi tai ansa.holm@luustoliitto.fi.

Sääntömääräinen vuosikokous

Helsinki 26.11.2013, alkaen n. klo 16 Luustotiedon ajankoh-
taispäivän jälkeen. Tarkemmat
aika- ja paikkatiedot ilmoitetaan
jäsenkirjeessä sähköpostitse.
Esityslistalla ovat sääntömääräi-
set asiat. Mikäli joku jäsenistä
haluaa ottaa asian yhdistyksen
kokouksen käsiteltäväksi, tämän
tulee tehdä siitä kirjallinen esi-
tys hallitukselle viimeistään lo-
kakuun 26. päivään mennessä.

Ilmoittautumiset:

anne10.lindberg@pp.inet.fi.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Olli Simonen

p. 044 308 0306

olli.simonen@fimnet.fi, Helsinki

Varapuheenjohtaja Timo Ihamäki

p. 050 595 0130

timo@timoihamaki.net, Heinola

Sihteeri Helena Rosvall

p. 040 842 5095

suomen.osteoporoosiyhdistys@
gmail.com, Vantaa

Talousvastaava Maire Kolimaa,
kolimaa@hotmail.com, Mikkeli

Ilari Paakkari

ilari.paakkari@helsinki.fi, Mikkeli

Anja Allonen

allonen_anja@hotmail.com, Lahti

Ritva Talja

r.talja@gmail.com, Hanko

Päivi Vuori

vuoripii@gmail.com, Heinola

Osteoporoosiin liittyvissä asioissa

ottakaa yhteys puheenjohtajaan ja
jäsenyyteen liittyvissä asioissa sih-
teeriin (esim. osoitteenmuutokset,
Osteouutisten tilaaminen).

Suomen Osteoporoosiyhdistyksen
kotisivut: www.luustoliitto.fi/
Suomen Osteoporoosiyhdistys.

**Opinto- ja virkistyspäivät
vuonna 2014**

Perinteiset päivät järjestetään 17.–

18.6.2014 Heinolassa. Luennoilla
hoitoon ja omahoitoon liittyviä asi-
oita, luuliikuntaa ja rentoutumista
Heinolan kuulussa kesäteatterissa.
Kaikki eri osteoporoosiyhdistysten
jäsenet ovat tervetulleita oppimaan,
kokemaan ja virkistymään. Opin-
to- ja virkistyspäivistä tarkemmin
seuraavassa Luustolehdestä (ent.
Osteo-lehti) ja jäsenkirjeessä.

Osteouutiset ovat 8 – 10 kertaa vuo-
dessa ilmestyvä uusinta osteopo-
roosia ja muuta terveyttä koskevaa
tutkimustietoa sisältävä tietopaketti.
Jos haluat olla ajan tasalla ja jopa
edellä aikaasi, ilmoita sähköposti-
osoitteesi sihteerille. Osteouutiset
on yhdistyksen jäsenille maksuton
jäsenetu. Paperiversion saat mak-
samalla postikulut 8 € yhdistyksen
tilille FI89 8000 1670 4512 94. Jos et
ole yhdistyksen jäsen, voit tilata Os-
teouutiset sähköpostiisi maksamalla
8 € em. yhdistyksen tilille ja ilmoitta-
malla maksumääräyksessä nimesi ja
sähköpostiosoitteesi.

Yleisöluennoista tarkemmin syys-
kuun alkupuolella lähetettävässä
jäsenkirjeessä.

Lääkärin puhelinneuvonta on tarkoi-
tettu vain Suomen Osteoporoosiyh-
distyksen jäsenille.

Erikoislääkärin tarjoama puhelin-
neuvonta toimii joka ma klo 14–15
numerossa 044 308 0306. Soittaja
maksaa palvelusta vain tavallisen
puhelinmaksun omalle teleoperaat-
torilleen.

Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti il-
mestyy **12.12.2013**. Kun toi-
mitatte yhdistyksenne tapah-
tuma-aineiston lehteä varten
määräaikaan 14.11.2013 men-
nessä, laittakaa mukaan vain ne
tapahtumat, **joiden päivämää-
rä on lehden ilmestymispäivä-
nä tai sen jälkeen.**

**Syyskokous 12.11.2013 Hel-
singissä Kampin palvelukes-**

kuksessa (Salomoninkatu 21 B)
välittömästi yleisöluennon jäl-
keen. Kokouksessa käsitellään
yhdistyksen sääntöjen määrää-
mät asiat.

Kokousta edeltää yleisöluen-
to aiheesta ”Vanhaa ja uutta
D-vitamiinista”, luennoitsijana
professori **Ilari Paakkari**. Yleisö-
luento alkaa klo 18.

Turun Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Happy House, Ursininkatu 11,
20100 Turku

Puheenjohtaja: Riikka Aahe,

p. 050 520 5200

riikka.aahe@apteekkimedena.fi

Sihteeri: Paula Vainikainen

p. 050 500 2960

paula.vainikainen@jippii.fi

Yhdistyksen toimialue: Varsinais-
Suomen kunnat, pois lukien Salon
ympäristö.

Jäsenillat pidetään Happy Houses-
sa Ursininkatu 11 ja lokakuusta 2013
alkaen TULE-tietokeskuksen tiloissa
os. Yliopistonkatu 19.

Jäseniltojen aiheet ja ajankohdat
tarkentuvat myöhemmin.

Päivämääriä syksyllä:

8.10. TULE-tietokeskuksen
avajaiset

• klo 12 ja aiheeseen liittyvä pro-
fessori **Ilkka Vuoren** luento klo 18.
TULE-tietokeskus.

Seuraa ilmoittelua **Turun Sanomien**
Yhdistykset toimivat -palstalla maa-
nantaisin. Lisäksi liiton jäsenyhdis-
tyksen nettisivujen ajankohtaista-
sivulla päivitetty tiedot tulevista ta-
pahtumista ja jäseniltojen aiheista.

**Tarkistathan, että olet maksanut
jäsenmaksusi!**

KOKOUSHKUTSU



Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen syksyn liittokokous pidetään lauantaina 16.11.2013 klo 12–14 Hotelli Arthurissa Helsingissä (Vuorikatu 19).

Ennen virallista kokousta tarjotaan tulokahvi klo 10 alkaen ja klo 10.30–11.45 UKK-instituutin tutkimusjohtaja ja liittohallituksen puheenjohtaja **Harri Sievänen** luennoi aiheesta *Ehkäisekö liikunta luunmurtumia?*. Kokouksen jälkeen noin klo 14–15 tarjotaan kokouksen osallistujille lounas.

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13). Lisäksi kokouksen esityslistalla on Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry:n aloite keskitetyn jäsenrekisterin ylläpitämiseksi ja jäsenmaksujen perimiseksi keskitetysti

”Jäsenyhdistys saa lähettää liiton kokoukseen yhden virallisen edustajan jokaista alkavaa sataa (100) henkilöjäsentään kohden, kuitenkin siten, että enimmäismäärä on 10 edustajaa. Yhdistyksen edustajamäärä määräytyy kokousta edeltävän vuoden joulukuun viimeiseen päivään (31.12.2012) mennessä jäsenrekisteriin merkittyjen varsinaisten jäsenten mukaan.” (Suomen Luustoliitto ry:n säännöt, § 9).

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen ja erikoisruokavalioineen tulee ilmoittaa **1.11.2013 mennessä** liiton toimistoon, osoite on toimisto@luustoliitto.fi. Jäsenyhdistyksiin lähetetään kokoukshuuto ja ilmoittautumislomake erikseen.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus

Lukijakilpailu



Lehden syysnumeron lukijakilpailuna on yhdeksän luustoterveyteen liittyvää väittämää. Ovatko seuraavat väittämät tietojesi mukaan oikein vai väärin?

1. Luusto on kuollutta rakennetta.
2. Osteoporoosi voidaan todeta röntgenkuvasta.
3. Riittävästi kalsiumia saat, jos nautit päivittäinen esimerkiksi 2 dl piimää, 2 dl jogurtia, 4 dl raejuustoa ja 160 g kypsää kirjolohta.
4. Laktoosittomissa tuotteissa ei ole kalsiumia.
5. Elimistössä on oltava riittävästi D-vitamiinia, jotta kalsium imeytyy.
6. Riittäväällä D-vitamiinin saannilla voidaan ehkäistä luunmurtumia.
7. Proteiinilla ei ole vaikutuksia luustoon.
8. Keliakia voi johtaa osteoporoosin syntymiseen.
9. On normaalia, että kaatuessa saa murtuman.

Palauta vastauksesi 31. lokakuuta 2013 mennessä osoitteella: Luustoliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki tai sähköpostitse: toimisto@luustoliitto.fi.

Luvassa on totuttuun tapaan yllätyspalkintoja!

Seuraava Luustotieto ilmestyy joulukuussa