


Luustotieto

3/2024 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 7 € • Vuosikerta 25 €



Kuntoutuja Inna Haataja:
”Diagnoosi
voi johtaa
positiiviseen
muutokseen”
s. 4–7

Kasvuikä
on luustolle
korvaamatonta
aikaa
s. 12–13

Liike
huoltaa luita
s. 14–15

Teema:
Luja luusto
läpi elämän

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Ansa Holm
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2024	24.1.	23.2.
2/2024	17.4.	17.5.
3/2024	14.8.	13.9.
4/2024	6.11.	9.12.

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 30 mm valkoista)

1/2-sivu vaaka 600 € 180 x 125 mm
1/2-sivu marginaalein 210 x 150 mm
+ 3 mm leikkausvarat

1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm

1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm

1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm

1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen
mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Aineiston toimitus:

toimisto@luustoliitto.fi tai 050 539 1441

Kansikuva: Johan Björklund

Layout: Krista Jännäri

Taitto: PunaMusta Oy,

Sisältö- ja suunnittelupalvelut

Painopaikka: PunaMusta Oy

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 3/2024

- 4-7 Kuntoutuja Inna Haataja: Diagnoosi voi johtaa positiiviseen muutokseen
8-11 Uutisia lyhyesti
12-13 Kasvuikä on luustolle korvaamatonta aikaa
14-15 Liike huoltaa luita
16-17 Luustoneuvonta
18-19 Luustoliiton tulevaisuus
20-21 Digitaidot kuntoon osa 3: Tunnistamalla ehkäiset nettihuijauksia
22-23 EKLI-hankkeen kuulumisia

s. 14-15

Liike huoltaa luita



s. 16-17

Luustoneuvonta

- 23 Liikettä luille
24-25 Kentältäkäsin: OLKA®-toiminta tarjoaa yhdistyksille kohtamispaikkoja ja näkyvyyttä
26-29 Liittoutiset
30-31 Onko vapaaehtoisia – Joku tarvitsee apuasi
32 Lukijakilpailu
33-39 Tapahtumakalenteri

Aurinkoisen, rentouttavan kesän jälkeen toiminta niin jäsenyhdistyksissä kuin Luustoliitossa on käynnistynyt ja päässyt hyvään vauhtiin. Luustoyhdistysten lukuisat aktiviteetit, jäsenillat, luustokerhot, Luustopiiri-toiminta, vertaisryhmät, erilaiset liikuntaryhmät ja virkistystapahtumat tarjoavat meille kaikille runsaasti tietoa, mielekästä toimintaa, ystäviä ja tukea itsemme hoitamiseen.

Luustoliitto auttaa yhdistyksiä tarjoamalla niille toimintaedellytyksiä, joita me jäsenet emme arjen toiminnassa usein edes huomaa: esimerkiksi jäsenrekisterin ja tapaturmavakuutuksen yhdistyksen tapahtumisessa. Yhdistysten toimihenkilöt saavat liitosta apua ja neuvontaa monenlaisissa pulmatilanteissa. Lisäksi liiton henkilöstö paiskii töitä meidän jokaisen osteoporoosia tai osteopeniaa sairastavan suomalaisen hyväksi tuottamalla luotettavaa tietoa luustoterveydestä, osteoporoosin hoidosta, lääkkeistä ja omahoidosta sekä vaikuttamalla päättäjiin ja terveydenhuollon ammattilaisiin pyrkien aikaansaamaan hyvää hoitoa jokaiselle asuinpaikastamme riippumatta.

Jäsenille tärkeä ja odotettu tietopaketti on Luustotieto-lehti. Se on yhä monille jäsenille myös ainoa kanava saada tietoa oman yhdistyksen tarjoamista palveluista.

Viime aikojen uutiset maamme taloudellisesta tilanteesta ovat huolestuttavia. Suunnitellut säästötoimet niin pienentyvinä avustuksina kuin terveydenhuollon ja muiden maksujen korotuksina vaikuttavat meihin kaikkiin niin järjestöinä kuin henkilökohtaisesti. Joudumme miettimään tarkoin, mihin meillä on varaa ja miten käytämme pienenevät resurssit viisaimmin. Tällaiseen tulevaisuuteen Luustoliiton hallitus varautuu pohjimalla, mistä on karsittava ja mihin toimintoihin panostetaan, jos avustusten leikkaukset kohdistuvat liittoon täysimääräisinä.

Luustoyhdistykset toimivat pääosin vapaaehtoisvoimin. Yhdistysten jäsenillä on valtava määrä erilaista osaamista ja asiantuntemusta, josta olisi apua omalle yhdistykselle. Oli kyse sitten verkkosivujen päivittämisestä, kahvitarjoilun järjestämisestä jäsentilaisuuteen, retkibussin varaamisesta tai yhteisten kävelyjen organisoimisesta, se on yhdistykselle arvokas apu. Nyt syksyn kokouksissa valitaan yhdistyksille hallitukset ja kaikissa yhdistyksissä on varmasti hallituspaikkoja tarjolla.

Vapaaehtoistoiminnan tuottamalla hyvinvointivaikutuksilla on valtava yhteiskunnallinen merkitys. Ilman vapaaehtoisia ei luustoyhdistyksissäkään olisi kaikkia niitä aktiviteetteja, joita ne jäsenilleen tarjoavat. Vapaaehtoistoiminta lisää tutkitusti myös



sitä tekevien hyvinvointia. Oma kokemukseni on, että vapaaehtoistoiminta antaa enemmän kuin ottaa, saldo on reilusti plussan puolella.

Aktiivista syksyä kaikille!

HELENA PAULASTO

1. varapuheenjohtaja, liiton hallitus
puheenjohtaja, Pääkaupunkiseudun
Luustoyhdistys ry

Liity jäseneksi

Jäsenenä saat monenlaisia etuja, ajantasaista tietoa, alennuksia ja tuki upean yhteisön, johon kuulua - liity nyt! Voit liittyä jäseneksi valitsemaasi Luustoliiton jäsenyhdistykseen tai suoraan Luustoliittoon. Luustoliiton jäsenmaksu vuodelle 2024 on 24 €. Jäsenyhdistystemme jäsenmaksut löydät yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

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

Pidä yhteystietosi ajan tasalla

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

Diagnoosi voi johtaa positiiviseen muutokseen

Eletään heinäkuuta. Ilta-päivällä aurinko on tullut esiin aamun vesisateiden jälkeen. Tapaamme Innan kanssa kauniista ilmasta huolimatta etänä, sillä ratatyöt ovat pysäyttäneet junaliikenteen täysin Leppävaarasta länteen. Onneksi tällä kerralla Teams-yhteys toimii paremmin kuin junan vessa.

Inna asuu avomiehensä ja heidän 1-vuotiaan lapsensa kanssa Kirkkonummella. Inna on juuri lopettanut päivän työt.

- Aloitin kesäkuussa uudessa työssä Traficomilla. Teen viestintää, ja vaikka muuten tulee vietettyä enemmän aikaa toimistolla, nyt teen juna-katkoksen vuoksi lähinnä etätöitä.

Lukutoukasta liikkujaksi

Inna kertoo olleensa lapsuudessa enemmän lukutoukka kuin liikkuja.

- Tykkäsin lukea, ja toisaalta pienellä paikkakunnalla ei myöskään ollut oikein harrastusmahdollisuuksia. Kauemmaskaan ei tullut lähdeyttä, sillä viihdyin hyvin kirjojen ja musiikin kuuntelun parissa. Toki pihalla tuli liikuttua.

Lukion jälkeen Inna opiskeli Humanistisessa ammattikorkeakoulussa yhteisöpedagogiksi.

- Silloin minua kiinnosti todella paljon esimerkiksi ihmisoikeuksien parissa työskentely, mutta päiväkään en ole sen alan töitä tehnyt, Inna naurahtaa.

Opiskelujen ohessa aloitettu työ kirjakaupassa vei mukanaan. Kymmenisen vuotta hurahdinkin erilaisissa kaupan alan asiakaspalvelutehtävissä ja esimerkiksi myymälävastaavana.

- Muutama vuosi sitten aloin ajatella, että haluaisin tehdä jotain muu-

takin. Suoritin Rastor-instituutissa viestijän tutkinnon ja huomasin innostuneeni alasta. Opiskelin Haaga-Heliassa liiketalouden tradenomiksi ja erikoistuin viestintään. Onhan siinä taustalla edelleen se, että yhteiskunnalliset asiat kiinnostavat, Inna poh-tii.

Syksyllä Innalla alkavat ylemmän ammattikorkeakoulun opinnot. Ala on vienyt mennessään. Tällä hetkellä toiveissa siintää jonkinlainen työpaikka valtiolla.

Lukemisen ja opiskelun ohella nykyään arkeen kuuluu kuitenkin myös liikuntaa.

- Meillä on virastotalon kellarissa kuntosali ja uima-allas. Kun aamulla aloittaa päivän treenillä, on ihan eri tavalla virtaa. Pysin myös tauottamaan työpäivää. Joustavat työajat mahdollistavat myös esimerkiksi kävelylenkin keskellä päivää. On hienoa, että liikkumiseen tarjotaan mahdollisuuksia, Inna toteaa.

Outoja oireita ja muutama murtuma

Neljä vuotta sitten Innalla oli kilpirauhasen vajaatoimintaan viittaavia oireita, joiden vuoksi hän tapasi endokrinologin. Inna sai lääkkeet, ja samalla selvitettiin laboratoriotutkimuksilla myös muiden sairauksien mahdollisuus. Kilpirauhasen vajaatoiminta ei aiheuta osteoporoosia ja voi jopa nostaa luun mineraalitiheyttä, mutta lisätutkimuksista oli hyötyä:

- Selvisi, että kortisolitasoni oli todella korkea. Viitearvon yläraja on korkeimmillaan noin 500 luokkaa, mutta minulla luku oli yli 1 000.

Kortisoli vaikuttaa myös luustoon, joten lääkäri tiedusteli Innalta mahdollisista murtumista.

- Olihan niitä ollut aika paljonkin. Jälkikäteen mietin, että kauankohan arvot ovat olleet koholla, Inna pohtii.

Innalla todettiin osteopenia.

- Elettiin vuotta 2021 ja olin 34-vuotias. Olin kuullut osteoporoosista, mutta osteopenia oli jo sanankin vieras asia. Olihan se jonkinlainen järkytys, että miksi ja miten, kun olen kuitenkin näinkin nuori. Ajattelin, että osteoporoosi on ikääntyneempien naisten sairaus, Inna toteaa.

Samalla diagnoosi tarjosi kuitenkin selityksen oudoille, pienestäkin osumasta tulleille murtumille.

- Olin murtanut varpaita useamman kerran aika pienestäkin osumasta. Kerran myös kylkiluu rasahti poikki kuntosalilla jalkaprässissä. Ajattelin vain, että eihän tämän näin pitäisi mennä, Inna muistelee.

Myöhemmin osteopenia on muuttunut osteoporoosiksi. Osasyiksi on epäilty raskautta ja imetystä.


- Uusimman luuntiheysmittauksen tulos oli selkeästi huonontunut edellisestä. Nyt toivon, että tilanne vähän helpottaa, kun saan syömäni ravintoaineet omaan käyttöni, Inna naurahtaa.

Diagnoosiin totuttelua

Syytä osteoporoosin taustalla ei varsinaisesti ole saatu selvitettyä. Inna itse epäilee lapsuuden vähäisen liikumisen ja varhaisaikuisuuden yksipuolisen ravinnon olevan ainakin jonkinlaisessa roolissa.

- Toisaalta lapsuudenkaan ruokavalio ei välttämättä ollut kaikkein ravintorikkain, sillä ruokaa ajateltiin tuolloin lähinnä polttoaineena.

Inna on noudattanut kasvisruokavaliota 12-vuotiaasta. Vaikka tuolloin kasvisruokavaliota noudattavalle ei



” Luuston kuntoon on tärkeää kiinnittää huomiota läpi elämän.”



” Paljon pystyy vaikuttamaan myös itse.”

lisuus on tärkeää. Jos noudattaa erityisruokavaliota ja ravintoaineiden saanti mietityttää, voi tarvittaessa kääntyä ravitsemusalan ammattilaisen puoleen, Inna muistuttaa.

Lähipiirissä diagnoosi on herättänyt lähinnä ihmetystä, mutta samalla kaveripiirissä asiaa on käsitelty huumorin kautta.

- Ystäväni tietävät, että olen aika kömpelö. Siinä sitten nauravat, että täytyy pitää Inna pystyssä. Ehkä se on vähän huono yhdistelmä tämän sairauden kanssa, Inna kommentoi.

Välillä diagnoosi kuitenkin muistuttaa itsestään, sillä Inna huomaa toisinaan pohtivansa tilanteita murtumariskin kautta. Esimerkiksi kuntosalilla huomio voi liikkeen sijaan kiinnittyä entä jos -ajatukseen.

Tuorein murtuma on tammikuulta, kun liukastumisen johdosta Inna mursi varttinäluunsa.

- Kyllä sitä välillä arkailee, ehkä joskus vähän pelottaakin, että miten hauras oikein olen, Inna huokaa.

Inna on käynyt luuntiheysmittauksessa kolmesti, ja joka kerta tulos on ollut aiempaa huonompi.

- Onneksi uusin murtuma kuitenkin parani todella hyvin. Ortopedi ihmetteli, että miten voi olla osteoporoosi, kun murtuma luutui niin nopeasti.

Perushoidolla eteenpäin

Innalle ei ole määrätty osteoporoosilääkettä, mutta kalsium- ja D-vitamiinilisät ovat käytössä.

- Välillä on kyllä sellainen olo, että pitäisiköhän tähän puuttua vähän enemmän. Lähinnä jatkuvasti huo-

nontuvien tulosten vuoksi asia mietityttää, Inna pohtii.

Lisäravinteiden käyttöön Inna sai ohjeet, ja muuten hoidoksi suositeltiin iskutusta sisältävää liikuntaa. Sen enempää ohjeita ei oikeastaan annettu.

- Ehkä sitä välillä toivoisi vähän lisävinkkejä tai -apuja. Tavallaan olen kuitenkin todella tyytyväinen, että osteopenia aikoinaan löydettiin, ja että kaikki tutkittiin niin perusteellisesti. Lähinnä kaipaisin lisätietoa ja -selvitystä sairauden aiheuttajiin. Toisaalta hoitosuunnitelmakin auttaisi, sillä luuntiheysmittausten välillä jää vähän yksin, Inna toteaa.

Tukea Inna on saanut vertaisilta. Vertaiskeskustelua onkin syntynyt esimerkiksi Luustoliiton osteoporinatti-Facebook-ryhmässä.

- On hienoa, kun saa vertaistukea ja voi kysellä kommentteja omaan tilanteeseen. Myös Luustoliiton verkkosivuilta olen löytänyt lisätietoa. On hienoa, että on tällaisia tahoja, Inna toteaa.

Samalla Inna kuitenkin harmittelee, että itse pitää olla todella aktiivinen ja selvittää paljon. Myös muilla taustatekijöillä on vaikutusta:

- Minulla on ollut mahdollisuus käyttää yksityisiä palveluita. En tiedä, olisiko julkisella sairautta edes löydetty. Tämähän on merkittävä kansanterveydellinen asia, erityisesti talvella, kun ihmiset liukastelevat ja murtavat lonkkiaan. Jotenkin toivoisi, että tähän kiinnitettäisiin enemmän huomiota, Inna huokaa.

Erilaiset tilaisuudet ja webinaarit tarjoavat myös tietoa ja tukea, mutta Innan aika on mennyt opintojen ja sitten vauvan ja uuden työn parissa.

- Ehkä sitä olisi silti omassakin aktiivisuudessa parantamisen varaa, Inna naurahtaa.

Arjessa Inna ei koe osteoporoosin näkyvän. Toki ajatus on takaraivos- sa aina jollain tasolla. Toisinaan Inna huomaa ajattelevansa, miten sairaus vaikuttaa ja näkyy esimerkiksi 10 tai 20 vuoden päästä.

- Haluan kuitenkin ottaa asian positiivisen kautta ikään kuin kannusteena. Oli todella inspiroivaa lukea **Samulin** tarina. Vaikka itse en olisikaan ehkä SM-tason painonnostaja 50-vuotiaana, voi diagnoosi toimia myös herättäjänä ja kannusteena tehdä positiivi-

tarjottu tukea ravitsemusasioissa, kuului ruokavaliioon paljon muun muassa maitotuotteita. Inna itse kokee, että esimerkiksi kalsiumin saanti on ollut turvattu.

- Toki koulun kasvisruoka oli mitä oli, lähinnä vain jätetty se liha pois. Enemmän silti ajattelen, että kalsiumin puutteen sijaan vähäisellä liikkumisella ja erityisesti parikymppisenä noudattamalla tonnikalaa ja pizzaa -ruokavaliolla on ollut osuutta asiaan, Inna toteaa.

- Lähestyessäni 30 ikävuotta aloin kiinnittämään enemmän huomiota siihen, mitä tulee syötyä ja milloin. Opiskelin myös avoimessa yliopistossa ravitsemustieteitä ja kiinnostuin aiheesta muutenkin, Inna jatkaa.

Tällä hetkellä Inna noudattaa vegaanista ruokavaliota. Vegaaninen ruokavaliio voi olla luustoterveellinen samoin kuin sekaruokavaliio, kunhan ottaa huomioon ruokavaliion erityispiirteet, kuten esimerkiksi B12-vitamiinilisän tarpeen.

- Itse kiinnitän huomiota erityisesti kalsiumin ja proteiinin saantiin. Pyrin saamaan joka aterialle proteiinia, ja toisaalta huolehdin myös hyvien rasvojen saannista. Myös monipuol-

sia muutoksia. Aiemmin en tykännyt juoksemisesta, mutta nyt yritän käydä säännöllisesti lenkillä, sillä siinä tulee hyvin luustoon kohdistuvaa iskutusta, Inna kertoo ja jatkaa:

- Lapsen syntymän jälkeen kävimme yhdessä myös äiti-lapsi-jumpassa, "MammaWOD:issa". Toiminnallinen treeni sisältää myös paljon hyppyjä, ja tykästyin siihen. Sen myötä omakin harjoittelu on monipuolistunut. Liikkuminen antaa myös energiaa ja puhtia.

Inna kertoo saavansa kannustusta myös perheeltään.

- Toki sitä haluaa pysyä kunnossa myös lapsen vuoksi. Vaikka itselläni ei ehkä ollut esimerkkiä liikunnallisesta elämäntavasta lapsena, haluan näyttää sellaista omalle lapselleni.

Inna muistuttaaakin, että luuston kuntoon on tärkeää kiinnittää huomiota läpi elämän.

- Joskus voi olla toki huonoakin tuuria mukana, mutta luuston terveyttä ei tulisi ottaa itsestäänselvyytenä. Paljon pystyy vaikuttamaan myös itse, Inna huomauttaa.

Muille osteoporoosia sairastaville Inna lähettää myös terveisiä:

- Muutoksia on tärkeää tehdä oman jaksamisen rajoissa.

TEKSTI: HENRIKKA LANKILA

KUVAT: JOHAN BJÖRKLUND



” Liikkuminen antaa myös energiaa ja puhtia ”

Vegaaniruokavalio ja osteoporoosi

Monipuolinen ravinto on perusta myös luustoterveelliselle ruokavaliolle. Monipuolisen ruokavalion tulisi sisältää runsaasti kasviksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja sekä runsaskuituisia täysjyväviljatuotteita. Lisäksi ravitsemussuositukset suositavat syömään kalaa kahdesti viikossa. Myös maitotuotteista saa paljon hyviä ravintoaineita. Lisäksi on tärkeää huolehtia riittävästä hyvien rasvojen saannista ja maltillisesta suolan käytöstä.

Mikäli noudattaa kasvisruokavaliota tai vegaanista ruokavaliota, on hyvä varmistaa riittävä ravintoainei-

den saanti ja keskustella asiasta tarvittaessa esimerkiksi ravitsemusalan ammattilaisen kanssa.

Ravitsemussuositukset suositavat vegaaniruokavaliota noudatavalle ravintolisänä B12-vitamiinia, kalsiumia sekä jodia. Kalsiumia on kuitenkin luonnostaan monessa ruoka-aineessa, ja lisäksi kalsiumia voi saada myös kalsiumilla täydennetyistä kasvikunnan tuotteista. Myös D-vitamiinia suositellaan lisänä, mikäli ruokavaliossa ei ole riittävästi D-vitamiinilla täydennettyjä tuotteita. D-vitamiinista kannattaa valita D3-valmiste, jota saa myös vegaanisena. Lisäksi on tärkeää huomioida myös muut vegaaniruokavaliota koskevat suositukset, sillä yleiset ravitsemus-



suositukset koskevat sekaruokavaliota.

Kansallisia ravitsemussuosituksia päivitetään ja uudet suositukset julkaistaan loka-marraskuussa 2024.

Osteoporoosin hoito ja uuden murtuman ehkäisy unohtuvat

Rannemurtuma, tarkemmin ilmaistuna varttinäluun alaosan murtuma, on tavallisin yläraajan murtuma, joka syntyy tavallisesti kaatumisen seurauksena. Niiden ilmaantuvuus kasvaa ikäänymisen myötä. 65 vuotta täyttäneiden murtumista lähes joka viides on rannemurtuma. Pienienergiainen rannemurtuma liittyy yleensä osteoporoottiseen luuntiheyteen. Se kertoo uuden, mahdollisesti aiempaa vaikeamman murtuman riskistä. Esimerkiksi postmenopausaalisilla naisilla mikä tahansa aiempi murtuma voi lisätä lonkkamurtuman riskiä lähes viisinkertaiseksi.

Juuri julkaistussa Varttinäluun alaosan murtuma (rannemurtuma) Käypä hoito -suosituksen päivityk-

sessä käydään läpi rannemurtuman monia erilaisia kirurgisia hoitomenetelmiä. Sen sijaan murtumien ennaltaehkäisyyn tai osteoporoosin tunnistamiseen ja hoitoon suosituksessa puututaan vain pinnallisesti.

Mikäli henkilö saa sydäntapahtuman, kardiologit käynnistävät hoidon ohella myös ennaltaehkäisytoimet, joiden tavoitteena on uuden sydäntapahtuman ehkäisy. Mistä johtuu, että vastaava ei yleensä toteudu rannemurtuman hoidossa: osteoporoosin tunnistaminen ja murtuman ennaltaehkäisy unohtuvat.

Lähteet:

- Varttinäluun alaosan murtuma (rannemurtuma): Käypä hoito -suositus, 2023.
- C. J. Crandall et al. After the initial fracture in postmenopausal women, where do subsequent fractures occur? *EClinicalMedicine*. 2021 May 5;35:100826. doi: 10.1016/j.eclinm.2021.100826.



Kuva: Pixabay



Kuntosalille keski-ikäisenä tai vanhempana

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim on julkaissut ohjeen lihasvoimaharjoittelusta, joka on suunnattu keski-ikäisille tai sitä vanhemmille kuntosalin käytön aloittavalle. Laajan ja tarkan ohjeen on kirjoittanut Turun yliopistollisen keskussairaalan ylilääkäri, sisätautiopin dosentti ja erikoislääkäri **Jan Sundell**. Sundell on myös kehonrakennuksen ja voimaharjoittelun harrastaja, jonka kirjoituksia ja kuntosaliharjoitteluvinkkejä voi seurata myös Facebookissa.

Jos et vielä ole aloittanut kuntosaliharjoittelua, kannattaa tutustua Duodecimin ohjeisiin: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01079>

Kuva: Pixabay



Kuva: Pexels

Iäkkäillä ongelmallinen lääkehoito kasvussa

Joka kolmas 75 vuotta täyttänyt on käyttänyt viime vuonna vältettäväksi suositeltuja lääkkeitä. Vältettävät lääkkeet sisältävät lääkeaineita, joiden haittavaikutusriski ylittää tavallisesti hoidosta saatavan klinisen hyödyn 75 vuotta täyttäneillä.

Monilääkittyjä oli joka viides 75 vuotta täytäneistä. Monilääkitys tarkoittaa, että henkilö on ostanut vähintään kymmentä eri lääkeainetta neljän kuukauden seurantajakson aikana edellisenä vuotena.

Lisäksi on kasvanut monilääkityksen ja vältettävien lääkkeiden käyttö yhtäaikaaisesti. Tämä yhdistelmä ei välttämättä tuo selkeitä lisähyötyjä terveyden näkökulmasta, vaan se saattaa lisätä lääkehoitoon liittyviä riskejä, kuten esimerkiksi kaatumistapaturmia ja murtumia, ja terveydenhuollon resurssien käyttötarvetta. Arvioiden mukaan joka viides iäkkäiden päivystyksellisistä kontakteista liittyy suoraan lääkkeiden haittoihin.

Näiden lisäksi myös iäkkäiden lääkekustannukset ovat nousseet.

Lähde: J. Wedenoja ja L. Saastamoinen. Lääkekustannukset, monilääkitys ja vältettävien lääkkeiden käyttö lisääntyvät iäkkäillä. sic.fimea.fi. 7.6.2024.

Mobiilisovelluksesta apua tupakoinnin lopettamiseen

Oulun yliopiston tutkijoiden johdolla kehitetty uusi kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuva mobiilisovellus on tehokas apu pitkään jatkuneen tupakoinnin lopettamiseen. Se kolminkertaistaa onnistumisen mahdollisuuden verrattuna vieroittumiseen kirjallisen materiaalin avulla. Tutkimuksen mukaan sovelluksen aktiivinen käyttö paransi tupakoinnin lopettamisen edellytyksiä merkittävästi. Niistäkin mobiilisovelluksen käyttäjistä, jotka eivät lopettaneet tupakointia kokonaan, suurempi osa oli vähentänyt sitä merkittävästi verrattuna kontrolliryhmään.

Mobiilisovellus pyrkii lisäämään tietoisuutta terveydelle haitallisesta

käytöksestä ja tukemaan henkilön omaa aktiivista roolia käyttäytymisensä säätelijänä. Toiminnallisuuksiin kuuluvat muun muassa mindfulness-harjoitukset ja virtuaalinen tukihenkilö. Sovellus on tällä hetkellä vain tutkimuskäytössä.

Tutkimus toteutettiin keuhkosityövän seulontaan osallistuneille. Jatko-tutkimuksissa tutkijat keskittyvät sel-

vittämään mobiilisovelluksen tehoa myös seulonnan ulkopuolella sekä yhdistettynä muihin tupakoinnin vieroitusmenetelmiin.

Lähde: Oulun yliopiston tiedote 31.5.2024. Mobiilisovelluksesta tehokas apu tupakoinnin lopettamiseen – kolminkertaistaa onnistumisen mahdollisuuden.



Kuva: Pixabay

Tuuppaus tukee terveellisiä valintoja

Ympäristö vaikuttaa terveyttä tukevien valintojen tekemiseen. Esimerkiksi liikkuminen ja syöminen ovat ympäristön herätteille herkkää toimintaa. Hyvien tottumusten omaksumiseen tarvitaan siksi suotuisaa toimintaa tukeva elinympäristö. Valintamahdollisuudet voidaan tehdä helpommin havaittaviksi, vaivattommiksi ja houkuttelevammiksi muokkaamalla ympäristöä, jossa valinnat tehdään. Lähestymistavasta käytetään nimeä tuuppaus (engl. nudge).

Itä-Suomen yliopistossa tekevässä väitöstudiossa alan kuuluvassa väitöstutkimuksessaan **Eeva Rantala** tutki nk. tuuppaustoimien toteuttamista ja hyväksyttävyyttä eri alojen työyksikössä. Tuuppaustoimien valinnassa oli apuna tutkimuksessa kehitetty työkalupakki, johon on koottu tieteellisen kirjallisuuden perusteella lupaavia ja työpaikoille soveltuvia toimia valin-

tauympäristön muokkaamiseksi. Tutkimuksen mukaan valintaympäristön muokkaaminen on toteuttamiskelpoinen ja työyhteisöjen hyväksymä lähestymistapa hyvien elintapojen edistämiseen työpaikalla.

Väitöstutkimuksen havainnot tukevat aiempaa tutkimusnäyttöä, jonka mukaan toivotun toiminnan vaivattommaksi tekevät tuuppaukset, kuten hedelmien tarjoilu valmiina suupaloina, tuottavat keskimäärin suurimmat vaikutukset. Teholtaan heikompia ovat yleensä toimet, joiden tarkoitus on ensisijaisesti herät-

tää huomio ja kannustaa harkintaan. Rantalan mukaan terveyttä tukevien valintaympäristöjen kehittämiseen tulisi käyttää tuuppauksen keinovälikoimaa nykyistä monipuolisemmin ja laaja-alaisemmin.

Lähteet:

- Itä-Suomen yliopiston väitöstiedote 3.6.2024. Tuuppaus voi tukea terveydelle suotuisia valintoja työpaikalla. Eeva Rantalan väitös 13.6.2024.
- StopDia-työkalupakki tuuppaukseen. <https://sites.uef.fi/stopdia/materiaalipankki/>



Kuva: Pexels

Lantiomurtumien määrä kasvussa

Ikääntyneiden pienienergiaisten lantiomurtumien eli lantiorenkkaan murtumien määrä on kasvussa. Taustalla on väestön eliniänodotteen kasvu sekä ikääntyminen. Niihin, päinvastoin kuin lonkkamur-

tumiin, ei ole juuri kiinnitetty huomiota.

Vain reilulla kolmanneksella lantiomurtuman saaneista toimintakyky palaa entiselleen, joka neljäs joutuu laitoshoitoon ensimmäisen vuoden jälkeen ja ensimmäisen vuoden kuolleisuus on 9,5–27 %. Kuolemanriski pysyy korkeana vielä vuosia lantiomurtuman jälkeen. Seuraukset ovat lähes samaa tasoa kuin lonkkamurtuman jälkeen.

Osteoporoosiperäisistä murtumista 7 % on lantiomurtumia. Suomessa ikävakiointu lantiomurtumien määrä yli 80-vuotiailla lähes viisinkertaistui vuodesta 1970 vuoteen 2013 (364/100 000/v). Odotettaviss-

sa on, että määrä kasvaa 2,4-kertaiseksi vuoteen 2030 mennessä.

Mikäli vanhuksella ilmenee kaatumisen jälkeen kipua lantion alueella tai lantiokipu ilman kaatumista ja samalla yllättävä kävelykyvyn heikentyminen, tulee lantiomurtuman mahdollisuus selvittää päivystyksessä kuvantamisella. Hoito on yleensä aluksi konservatiivinen, mutta jos liikunta- ja toimintakyky eivät palaudu muutamassa viikossa, on kirurginen toimenpide mahdollinen.

Lähde: J. Lindahl ja K. Salonpää.

Vanhusten pienienergiaiset lantiorenkkaan murtumat yleistyvät. Lääkärilehti 2024; 79 : e39890.



Kuva: Pixabay

Keliakiaan lääkehoito?

Gluteenia sisältävien viljojen syöminen aiheuttaa noin kahdella prosentilla ihmisistä keliakian kehittymisen. Keliakiaan ei ole toistaiseksi olemassa lääkehoitoa, ja ainoana hoitona onkin elinikäinen gluteeniton ruokavalio.

Uuden lääkkeen aihio transglutaminaasi 2:n estäjä saattaa tulevaisuudessa olla lääke, jota käytettäisiin gluteenittoman ruokavalion lisänä.

Keliakian oireita ja ohutsuolen limakalvon nukan vaurioita voi ilmetä myös tiukkaa gluteenitonta ruokavaliota noudattavilla henkilöillä ravinnon piilogluteenin vuoksi. Lisäksi joillain gluteenitonta ruokavaliota noudattavilla ja keliakiaa sairastavilla henkilöillä suolen nukkarakenne voi näyttää terveeltä, mutta hivenaineet eivät siitä huolimatta imeydy normaalisti. Näihin haasteisiin saattaisi uusi lääke olla ratkaisu.

Lähde: laakarilehti.fi/tieteessa/ensimmainen-toimiva-keliakialaake-voi-olla-kasilla/



Kuva: Pexels

Lääkekuluista taloudellista ahdinkoa

Kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet terveydenhuollon asiakasmaksujen ja omavastuiden vähentävän terveydenhuollon palveluiden ja lääkkeiden käyttöä. Ihmiset joutuvat tinkimään myös välttämättömästä hoidosta heikon taloudellisen tilanteensa vuoksi.

Terveydenhuollon maksut voivat kuormittaa myös niitä, jotka eivät tingi hoidosta tai lääkkeistä. Niistä aiheutuvien kulujen maksamiseksi on tingitty muista välttämättömyyksistä tai otettu velkaa.

Juuri julkaistun tutkimuksen (Turun yliopisto, Mediatiedote 11.4.2024)

mukaan Suomessa 40 prosenttia kotitalouksista koki ahdinkoa lääkkeistä ja 33 prosenttia hoidosta. Yleisintä taloudellisen ahdingon kokemus oli 65 vuotta täyttäneillä.

Marjojen syöminen kannattaa!

Marjat ovat oleellinen osa suomalaista ruokakulttuuria ja terveyttä edistävää ruokavaliota. Meillä syödään eniten mansikoita, herukoita, mustikoita, puolukoita, lakkoja ja tyrniä. Marjoista saa runsaasti kuitua ja energiapitoisuus on pienempi kuin hedelmillä.

Marjat ovat todellista superruokaa, sillä ne sisältävät paljon terveyttä edistäviä ainesosia. Marjat auttavat muun muassa painonhallinnassa, alentavat verenpainetta ja parantavat veren rasva-arvoja niillä, joilla on suurentunut riski sydän- ja verisuonitauteihin. Marjoilla on tutkitusti lukuisia muitakin terveysvaikutuksia. Viime aikoina tutkijoita on kiinnostanut erityisesti puolukka, josta on ollut apua esimerkiksi matala-asteisen tulehduksen ja lihavuuden hoidossa.

Marjojen poimiminen on monelle mieluisaa hyötyliikuntaa. Luonnossa oleilu tekee hyvää myös mielelle.

Lähde: Potilaan lääkärilehti 11.5.2024. Puolukka ja muut marjat ovat suomalaista superruokaa.



Kuva: Pixabay

Kasvuikä on luustolle korvaamatonta aikaa

Luuston kuntoon voi ja tulee kiinnittää huomiota iästä riippumatta. Lapsuuden ja nuoruuden aikana määrittäytyy kuitenkin se, minkä kokoisiksi ja kuinka lujiksi luumme kasvavat.

Luusto uusiutuu koko elämän ajan. Luusto haurastuu, jos uutta luuta muodostuu vähemmän kuin vanhaa luuta on hajotettu. Osteoporoosissa kyse on luuston tavanomaista runsaammasta haurastumisesta. Lapsilla ja nuorilla osteoporoosin taustalla on yleensä jokin sekundaarisyy, kuten luustoon vaikuttava sairaus tai lääkehoito.

Luuston terveyden edistämisen ja osteoporoosin ehkäisyn kannalta keskeisimmät elintapoihin liittyvät tekijät ovat monipuolinen ja terveellinen ravitsemus, riittävä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saanti sekä säännöllinen ja monipuolinen lii-

kunta. Toisaalta liikkeessä on tärkeää muistaa yleinen turvallisuus, kuten lajikohtaiset suojat tai pyöräillessä kypärä.

Lapsilla murtumat ovat tavallisia, mutta ne myös paranevat nopeammin kuin aikuisilla. Tämän vuoksi murtuman oikeanlainen ja oikea-aikainen hoito on avainasemassa. Mikäli lapsi saa murtumia toistuvasti, luuston kunto on tärkeää selvittää.

Perimä selittää jopa 80 % luun huippumassan eroista ihmisten välillä. Elintavat vaikuttavat kuitenkin merkittävästi siihen, kuinka hyvin saavutamme perimän tarjoaman luuston huippumassan nuoruudessamme.

Ravinto, kalsium, proteiini ja D-vitamiini

Monipuolinen ravinto on perusta luuston kannalta terveelliselle ruokavaliolle. Jos lapsi tai nuori noudattaa esimerkiksi vegaanista ruokavaliota, on erityisen tärkeää huomioida riittävä ravintoaineiden, kuten kalsiumin sekä D- ja B12-vitamiinin, saanti.

Kalsium on luuston rakennusaine. Kalsiumia tarvitaan myös esimerkiksi sydämen, lihasten ja hermoston toimintaan. Kalsiumin tarve kasvaa murrosiässä. Jos kalsiumin saanti on ravinnosta niukkaa, luustosta irtoaa kalsiumia keskeisten elintoimintojen turvaamiseksi.

Proteiinia tarvitaan muun muassa luiden kehitykseen ja luumassan säilyttämiseen. Lisäksi proteiini tehostaa D-vitamiinin muuntumista aktiiviseen muotoonsa. Riittävä proteiinin saanti lisää luuston massaa lapsilla. D-vitamiini auttaa kal-

siumia imeytymään. Suomessa D-vitamiinia muodostuu ihosta auringonvalon vaikutuksesta vain kesäaikaan. D-vitamiinilisää suositellaankin Suomessa kaikille lapsille ja nuorille kahden viikon ikäisestä 17-vuotiaaksi.

Liikunta ja lepo

Vaikka liikunta on hyödyllistä kaiken ikäisille, lasten ja nuorten luusto reagoi liikuntaan tehokkaammin kuin aikuisten. Lasten ja nuorten liikunnissuositus suosittaa 7–17-vuotiaille monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään tunnin päivässä. Lisäksi runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. Luuston kannalta parasta liikuntaa on kehon painoa kannatteleva liikuminen, ja jo arkiliikunta on hyväksi luustolle.

Viime vuosien tutkimuksissa on todettu, että kouluikäiset lapset ja nuoret viettivät valvellaoloajastaan keskimäärin reilusti yli 7 tuntia istuen tai makuulla. Määrä kasvaa iän myötä, ja esimerkiksi lukiolaisilla paikallaanoloaika oli jo noin 10 tuntia. Paikallaolon vaikutukset korostuvat juuri nuorilla, sillä murrosiässä luuston kehitys on nopeimmillaan. Ruutu aika lisää usein paikallaanoloa vieden aikaa fyysiseltä aktiiviselta toiminnalta.

Kouluterveydenhoitajanakin toimint terveydenhoitaja (YAMK) **Maria Hannula** kertoo, miten usein keskusteluissa nousee ruutuajan lisäksi esiin myös opiskeluergonomia sekä esimerkiksi koulurepun koko ja paino:

– Joskus herää tunne, onko lapsella liian iso reppu lapsen kokoon nähden. Vuonna 2018 tehdyssä tutkimuskatsauksessa on kuitenkin todettu, että koulurepun ominaisuudet eivät lisää selkävivun riskiä lapsilla ja nuorilla. Vanhemmat ja lapset itse saattavat tuoda esille, että lapsella on niska-hartiaseudun kipuja, päänsärkyä tai väsymystä. Näiden taustalla





voi olla repun koon sijaan istuminen pitkiä aikoja ja huonossa asennossa.

- Tietokonetta voi käyttää välillä seisten tai vaikkapa jumppapallon päällä istuen. On tärkeää kiinnittää huomiota istuma-asentoon ja istumisen tauottamiseen, Hannula jatkaa.

Vaikka passiivinen ja paljon istumista sisältävä elämäntapa on ensisijainen huolenaihe, myös liian kova liikuntaharjoittelu voi olla haitallista – erityisesti tytöillä, koska tämä saattaa vähentää sukuhormonien tuotantoa. Hormonihäiriöt taas vaikuttavat luuston terveyteen negatiivisesti. Aikaisin aloitettu kilpaurheilu saattaa myös yksipuolistaa liikkumista ja lisätä riskiä luiden rasitusvammoille.

Liikunnan rinnalla on tärkeää muistaa myös unen ja levon merkitys. Palauttava uni vaikuttaa kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Toisaalta riittämätön lepo ja vähäinen palautumisaika kovaan liikuntaharjoitteluun yhdistettynä altistavat rasitusvammoille.

On tärkeää, että esimerkiksi terveeseen ruokasuhteeseen sekä liikumisen iloon kiinnitetään huomiota.

Toisaalta on tärkeää ottaa mahdollinen huolenaihe puheeksi tarvittaessa ammattilaisen avulla.

Luuston viholliset

Esimerkiksi yksipuolisen ruokavalion, vajaaravitsemuksen tai vähäisen tai liian rankan liikkumisen lisäksi myös muilla tekijöillä voi olla haitallisia vaikutuksia luustoon:

- Nikotiini tuotteet heikentävät luun aineenvaihduntaa.
- Runsas alkoholinkäyttö on yhteydessä vähentyneeseen uuden luun muodostumiseen sekä korkeampaan murtumarisktiin.
- Erityisesti kolajuomien sisältämä fosforihappo heikentää kalsiumin imeytymistä luustoon. Lisäksi muun muassa kahvin sekä kola- ja energijuomien sisältämä kofeiini lisää kalsiumin erityistä virtsaamista.
- Laihduttaessa ravintoaineiden saanti voi jäädä alle suositusten. Ylipainoisilla lapsilla puolestaan on alhainen luustontiheys suhteessa heidän painoonsa.

- Joillakin lääkkeillä, kuten kortisonilla, on todettu olevan negatiivisia luustovaikutuksia.
- Tytöillä kannabiksen jatkuvan käytön on todettu aiheuttavan häiriöitä kuukautiskiertoon. Kuukautishäiriöihin liittyvät hormonimuutokset altistavat osteoporoosille.

Opi ja testaa

Eri-ikäisille kohdennettua materiaalia luustoteeman käsittelyyn löytyy muun muassa osoitteesta luustoliitto.fi. Tutustu erityisesti Luustoliiton peleihin osoitteessa luustoliitto.fi/pelit. Nuorille löytyy muun muassa Luustovisa, ja lapsille voi myös tulostaa erilaisia tehtäviä.

Lisätietoa ja lähteitä

- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19
- Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Yamato TP, Maher CG, Traeger AC, Williams CM, Kamper JS. Do schoolbags cause back pain in children and adolescents? A systematic review Br J Sports Med Published Online First: 02 May 2018. doi: 10.1136/bjsports-2017-098927.
- Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Ahola, Vasankari, Nietosvaara, Mattila & Haara 2019. Kasvuikäisten rasitusvammat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.
- Laaksonen & Nietosvaara 2021. Lasten murtumat ja niiden hoito. Lääkärilehti 4/2021.
- Mäyränpää, Mäkitie & Kallio 2013. Lasten murtumien muuttuva kirjo. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.

TEKSTI: HENRIKKA LANKILA
KUVAT: SUOMEN LUUSTOLIITTO RY

Teksti mukailtu aiemmin LIITO-lehdessä julkaistusta artikkelista

Liike huoltaa luita

Luuston hyvinvoinnista kannattaa pitää huolta. Luut voivat paremmin, kun reumasairaus on hyvässä hoidossa, ravitsemus sekä liikunta riittävää ja elämäntavat muutenkin terveelliset.



Kuva: Aite Leskinen Photography

Luusto on elävää kudosta, joka uudistuu läpi ihmisen elämän. Noin kymmenesässä vuodessa luustomme vaihtuu kokonaan uuteen.

Osteoporoosissa luu haurastuu nopeammin kuin uutta luuta rakentuu. Luun lujuus alenee ja rakenne heikentyy. Osteopeniaksi kutsutaan osteoporoosin esiastetta, kun luun lujuus on jonkin verran alentunut.

Monet sairaudet, kuten tulehdukselliset reumasairaudet ja diabetes, lisäävät osteoporoosin riskiä.

Nivelreumaa sairastavalla on noin kaksi kertaa suurempi riski saada osteoporoosi tai nikamamurtuma kuin väestöllä keskimäärin. Joissakin reumasairauksissa, esimerkiksi myosiiteissa, riski voi olla vielä suurempi. Lastenreuma tai SLE lisäävät osteoporoosin riskiä myös lapsilla ja nuorilla.

Kun osteoporoosi liittyy toiseen sairauteen, puhutaan sekundaarisesta osteoporoosista.

”Haasteellisen osteoporoosista tekee se, että luun haurastumista ja osteoporoosin kehittymistä ei havaitse itse mitenkään”, sanoo endokrinologi **Anna-Mari Koski**, Keski-Suomen hyvinvointialueelta ja Terveystalo Jyväskylästä. Endokrinologi tutkii ja hoitaa hormoneja tuottavien elinten sairauksia.

Useimmiten osteoporoosi huomataan vasta, kun ihmiselle tulee luunmurtuma. Osteoporoosista on yleensä kyse, jos luu murtuu tavallista helpommin. Pienienergisestä murtumasta puhutaan, jos murtuman syynä ei ole voimakas törmäys eikä putoaminen metriä korkeammalta. Tavallisimpia ovat ranne- ja olkavarsimurtumat sekä nilkkamurtumat. Vakavampia ovat lonkka- ja nikamamurtumat, silloin osteoporoosi on usein edennyt jo pitkälle.

Osteoporoosista voi kertoa myös pituuden lyheneminen vähintään neljällä senttimetrillä.

Reuma vaikuttaa luustoon

Luuston terveyteen vaikuttaa toisaalta luumassan määrä ja toisaalta luun laatu eli lujuus ja rakenne. Osteoporoosia tutkitaan luuntiheysmittauksella.

Luuntiheys kehittyy lapsuuden ja nuoruuden aikana, aina 25–30-vuotiaaksi asti. Viimeistään nelikymppisenä luuntiheys alkaa pikkuhiljaa laskea kaikilla. Lasku voi naisilla vaihdenvuosien jälkeen tapahtua nopeastikin, kun estrogeenituotanto hiipuu.

Lähtötilanteella on merkitystä.

”Jos lapsena ja nuorena istuu tietokoneella eikä juuri liiku, luusto ei kehity parhaalla tavalla. Tulehduksellinen sairaus voi vaikuttaa samaan tapaan, etenkin jos se vähentää liikumista. Luuntiheys ei pääse kehittymään maksimaaliseen lujuuteensa”, Koski sanoo.

Jos osteoporoosin taustalla on tulehduksellinen sairaus, on ensisijaista

hoitaa perussairaus kunnolla. Kun tulehdusprosessia on mahdollisimman vähän, myös tulehduksen välittäjäaineita on vähän. Juuri ne heikentävät luuta.

Reumasairauksien hoidossa käytettävistä lääkkeistä kortisoni on luuston kannalta hankala. Vaikka se sammuttaa tulehdusta, suurten annosten pitkäaikainen käyttö haurastuttaa luuta.

Jotkut riskitekijät ovat yleisiä koko väestössä. Sukurasitus lisää riskiä: jos vanhemmalla on lonkkamurtuma, myös jälkikasvulla on iso riski sairastua osteoporoosiin. Elintavat, kuten liikkumattomuus, runsas alkoholin käyttö ja tupakointi ovat haitaksi luustolle.

Liikettä luille

Luusto tarvitsee uudistuakseen painetta eli luiden painoa kantavaa liikuntaa. Reumasairauksia sairastaville muuten oivallinen vesiliikunta ei yksinään ole paras liikkumismuoto luustolle. Reipas kävely, tanssi ja kuntosaliharjoittelu ovat hyviä lajeja, jotka sopivat useimmille.

”Painoa kantava liikkuminen on luuston hyvinvoinnin kannalta ihan ykkösasia. Luu haurastuu varmasti, jos vain makoilee sängyllä tai sohvalla,” Koski toteaa.

Jos jo sairastaa osteoporoosia, voimakkaita kierto liikkeitä ja korkealta hyppäämistä tulee välttää.

Tasapainoa kehittävät ja ylläpitävät liikkeet ovat tärkeitä. Hyvä tasapaino ehkäisee kaatumisia ja sitä kautta murtumia.

Liike on luustolle tärkeää koko elämän ajan. Tärähdykset ja paine pitävät luuston uudistumisprosessit kunnossa. Kun vanha luu hajoaa ja uutta muodostuu, elimistö samalla korjaa luuhun syntyneitä pieniä vaurioita.

Rakennusaineita ravinnosta

Suomessa osteoporoosia sairastavan kannattaa ottaa D-vitamiinilisä ympäri vuoden. Myös kalsiumin riittävästä saannista on hyvä huolehtia. Jos sitä ei ruokavaliosta saa tarpeeksi, kalsiumia on hyvä ottaa lisäksi purkista.

”Yksi gramma kalsiumia ruuasta tai tablettista vuorokaudessa riittää

useimmille. D-vitamiinia on hyvä saada 20–50 mikrogrammaa vuorokaudessa. Eurooppalaisen suosituksen mukaan D-vitamiinin maksimimäärä aikuisille on 100 mikrogrammaa vuorokaudessa,” Koski sanoo.

”Jos osteoporoosi on jo todettu, D-vitamiinipitoisuus kannattaa tutkia verestä. Se on halpa tutkimus, jolla voidaan varmistaa vitamiinin riittävä saanti.”

Riittävä ja monipuolinen ravitsemus on ylipäätään tärkeää. Yli 70-vuotiailla paino ei saisi laskea oikeastaan ollenkaan. Hento rakenne ja pienipainoisuus lisäävät riskiä osteoporoosille ja murtumille.

Erityisesti ikäihmisten tulisi varmistaa riittävä proteiinin saanti. Luusto tarvitsee proteiinia rakennusaineeksi. Jos sitä saa kovin vähän, niin elintärkeät elimet kuten sydän ja aivot ovat proteiinin saannissa etusijalla. Luille jää vain rippeet.

Runsas alkoholin käyttö on haitallista myös luille, samoin tupakkatuotteet.

Lääkkeet apuna

Jos tiedetään, että reumasairaus on ollut pitkään aktiivinen tai käytössä on suuriannoksinen kortisonihoito, suojaava luulääkitys voidaan aloittaa ennaltaehkäisevästi, jotta säästytään murtumilta. Luulääke valitaan niin, että se tepsii juuri kortisonin aiheuttamaan osteoporoosiin.

”Onneksi luuntiheyttä mitataan nykyään enemmän näissä tapauksissa, joissa riski osteoporoosin kehittymiseen on suuri. Tarkoitus on estää se ensimmäinenkin murtuma”, Anna-Mari Koski sanoo.

Luulääkkeet vaikuttavat luuston uudistumisprosessiin. Ne jaetaan kahteen luokkaan sen mukaan estävätkö ne luun hajoamista vai edistävätkö ne sen muodostumista.

Hajoamista estävät eli antiresorptiiviset lääkkeet ovat tavallisimpia osteoporoosin hoidossa käytettäviä lääkkeitä. Niitä ovat sekä suun kautta kerran viikossa otettavat bifosfonaatit että ihon alle kuuden kuukauden välein pistettävä denosumabi. Bisfosfonaattia voidaan antaa myös suonensisäisesti kerran vuodessa. Näitä ensilinjan lääkkeitä käytetään yleensä 3–5

vuoden ajan, jonka jälkeen arvioidaan tilanne uudelleen.

Anaboliset luulääkkeet taas lisäävät luun muodostumista. Niitä tarvitaan, jos murtumariski on hyvin korkea: useita aiempia murtumia, tuore eli 1–2 vuotta vanha lonkka- tai nikamamurtuma, merkittävästi alentunut luuntiheys tai ensilinjan lääkkeiden huonon tehon takia tulleet uudet murtumat.

Anabolisista lääkkeistä teriparatidi pistetään kahden vuoden ajan päivittäin, romosotsumabi kerran kuukaudessa vuoden ajan. Romosotsumabi sekä estää luun hajoamista että edistää sen muodostumista.

Anabolisten luulääkkeiden jatkosi tarvitaan aina ensilinjassakin käytetty, luun hajoamista estävä lääkitys, jotta luun hajoaminen ei käynnisty uudelleen. Luun aineenvaihdunta on hidasta, ja siksi lääkekuuritkin ovat pitkiä. Tilanteen korjaantuminen vaatii aikaa.

”Kun osteoporoosilääkitys aloitetaan murtuman jälkeen, uuden murtuman riski on korkeimmillaan ensimmäisen vuoden aikana. Vie aikaa ennen kuin lääke vaikuttaa riittävästi ja pienentää murtumariskiä”, Koski kertoo.

Luulääkkeistä denosumabia ei pidä lopettaa yhtäkkiä. Lääkitys heikentää luuta hajottavia soluja, ja jos lääkitys loppuu yhtäkkiä, ne voivat aktivoitua ja murtuman riski suurentua.

Suun kautta otettavat bisfosfonaattilääkkeet saattavat joillakin aiheuttaa närästyksen kaltaista ylävatsan ärsytystä. Vakavat haittavaikutukset ovat hyvin harvinaisia. Hampaiston hyvä hoito on tärkeää luulääkityksen aikana.

Lääkehoidolla pystytään ehkäisemään 50–70 prosenttia murtumista.

Hormonihoidot, kuten naisilla vaihdevuosien hoitoon käytettävä estrogeeni ja miehillä testosteroni, ehkäisevät myös osteoporoosia, jos hormonien puute on todettu.

Vaikka reumasairaus voi lisätä osteoporoosin riskiä, hyvä uutinen on, että osteoporoosia voi ehkäistä ja hidastaa niin omahoidolla kuin lääkityksellä.

TEKSTI: MINNA ELO

Juttu on julkaistu Reuma-lehdessä 2/2024.

Luustoneuvonta

KYSYMYS:

Minulla itselläni on osteoporoosi, ja eläkkeelle jäätyäni alakouluikäinen lapsenlapseni vierailee usein luonani. Huomaan, että hän viihtyy paljon älylaitteen tai tv:n äärellä. Hänen perheessään syödään myös paljon kasvispainotteisesti. Minulla olisi nyt isovanhempiana aikaa ja mietin, miten voisin tukea lapsenlastani ja hänen vanhempiaan luustoasioissa.



Kuva: Pexels

Luja luusto rakennetaan lapsena ja nuorena

Olet tärkeän asian äärellä. Lapsuudessa ja nuoruudessa on otollinen aika kiinnittää huomiota luuston hyvinvointiin. Kasvuikässä luodaan edellytykset elinikäiselle luustoterveyden ylläpitämiselle. Alkuun olisi hyvä lähteä liikkeelle yhteisestä keskustelusta lapsenlapsesi vanhempien kanssa, jotta olette samoilla linjoilla asian suhteen.

Luustoliiton lapsille ja nuorille suunnatut materiaalit tukena

Voisit tutustua lapsenlapsen ja hänen vanhempiensa kanssa Luustoliiton monipuolisiin lapsille suunnattuihin materiaaleihin. Nykylapsilla ruudut ovat ilmeisesti tulleet jäädäkseen, joten ihan täysin niiden poissulkeminen lienee mahdotonta. Jos olette sopineet ruutuajasta, niin lapsen kanssa voi myös yhdessä tutkia sähköisiä

materiaaleja Luustoliiton verkkosivuilta tai verkkokaupasta.

Jos sinulla itselläsi ei ole käytössä tietokonetta tai älylaitetta, voisitko ehkä kysyä lapsenlapsesi vanhemmilta mahdollisuutta materiaalien tulostamiseen? Toisaalta myös esimerkiksi kirjastoissa voi olla mahdollisuus käyttää yhteiskäyttöisiä tietokoneita ja hyödyntää tulostusmahdollisuutta. Lapset ovat varsin näppäriä myös neuvomaan laitteiden käytössä.

Luustoliiton juuri julkaisemasta Elmeri ja vekkuli Viljami -kirjasta on hyvä aloittaa. Kirjassa Elmeri pääsee sukeltamaan luuston ihmeelliseen maailmaan yhdessä Viljami-luurangon kanssa. Luustoliitolta löytyy myös muun muassa muistipeli, jossa on kuvia hedelmistä ja kasviksista. Siinä voisi samalla käydä lapsen kanssa hänen ikätasoonsa sopivaa keskustelua hedelmien ja kasvien merkityksestä ja hyödyllisyydestä monipuolisen ravinnon osana.



Kuva: Pexels

Materiaaleista löytyy myös värityskuvia, joiden oheen on lisätty aina pieni tietoisuus luustoon liittyen. Saattaa olla, että siinä intoutuu itsekin väritlemään ja harjoittamaan silmä-käsi-yhteistyötä. Se on samalla mainiota aivojumbppaa!

Luusto tarvitsee ravintoa ja liikuntaa

Oma esimerkkisi on tärkeä. Jo myönteinen suhtautuminen ruoanlaittoon ja ruokailutilanteisiin mukavina yhdessäolon hetkinä sekä liikkumiseen yhtenä arjen osana antaa tuleville polville, eli lapsenlapselle, hyviä eväitä tuleviin vuosiin.

Luuston hyvinvoinnin kannalta ihan tavallinen, monipuolinen ja ravitsemussuosituksen mukainen ruokavalio on riittävä. Kun lapsenlapsi vieraillee luonasi, voisitte käydä yhdessä kaupassa ja laittaa ruokaa. Maistelkaa esimerkiksi erilaisia

kasviksia ja hedelmiä. Samalla lapsi voi myös myös turvallisesti opetella pilkkomaan niitä. Itse tehtyä on usein paljon mielekkäämpää maistella ja syödä. Ehkä myös uusia maittavia ruokareseptejä löytyy arjen maku-nautinnoiksi.

UKK-instituutin mukaan kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä jokaiselle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallanoloa tulisi välttää.

Omaa asuin- ja elinympäristöä, niin sisällä kuin ulkonakin, kannattaa hyödyntää monipuolisiin liikkumishetkiin lapsenlapsen kanssa. Elmeri ja vekkuli Viljami -kirjan tekstiä lainaten: *”-- on huikeaa hyppiä ja pomppia, pyöriä ja kieriä, juosta ja hiipiä. -- Luurangoista tulee heiveröisiä, jos emme pääse temmeltämään.”*

Luustoliiton YouTube-kanavalta löytyy myös erilaisia videoita, joita voitte hyödyntää yhteiseen liikkumiseen arjessa sekä niinä hetkinä, jolloin ulkona on kurja keli tai vaikka liukasta talvella. Esimerkiksi video Jumppaa yhdessä Luustoliiton maskotin Viljamin kanssa on tutustumisen arvoinen.



Kuva: Pexels

Tasapainoinen arki

On hyvä muistaa, että tasapainoisessa arjessa ruokailut, lepo ja riittävä uni sekä liikkuminen ovat sopusoinnussa.

Lapsenlapsi kasvaa koko ajan isommaksi, joten siinä mielessä on hyvä alkaa jutella lapselle sopivalla tavalla riittävän unen merkityksestä arjessa jaksamisen tueksi. Ja tiedetäänhan se, että väsyneenä ja nälkäisenä kiukuttaa paljon helpommin.

Tämän lehden artikkelissa Kasvuikä on luustolle korvaamatonta aikaa on aiheeseen liittyvää tärkeää luettavaa. Kannattaa palata siihen ja lukea ajatuksen kanssa.

Mukavia hetkiä arkeen ja yhdessäoloon!

Lähteet ja lisätietoja:

- Luustoliitto. Elmeri ja vekkuli Viljami
- Luustoliitto. Pelaa ja opi: luustoliitto.fi/pelit
- Luustoliitto. Tulosta tehtäviä: luustoliitto.fi/tulosta-tehtavia
- Luustoliiton Youtube-kanava: youtube.com/@luustoliitto
- UKK-instituutti. Luustolle liikettä kouluiässä. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/luuston-lujuus/luustolle-liiketta-kouluiassa/>

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

Puhelimitse luustoneuvontaa saa torstaisin klo 12–14 numerossa 050 337 7570. Soittaminen maksaa normaalin matkpuhelinmaksun verran.

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

Luustoliiton tulevaisuus

Muutosten tuulet puhaltavat. Miten pärjäämme tulevaisuudessa, kun Luustoliiton rahoitusta leikataan? Vaikka rahoituksen väheneminen tuo tullessaan epävarmuutta, voi muutoksessa piillä myös mahdollisuus. Muutoksen tuoman tilaisuuden käyttäminen on meidän omissa käsissämme.

Maailma tuntuu olevan suuressa murroksessa. Muutoksia on joka puolella ja monenlaisia: niitä tapahtuu maailmanlaajuisesti ja myös Euroopassa, maamme ulkosuhteissa, maamme sisällä ja politiikan eri tasoilla. Nyt näyttääkin siltä, että ainoa pysyvä asia tällä hetkellä on jatkuva muutos.

Myös väestörakenteemme on muuttumassa, itse asiassa vanhene-
massa, nopeasti. Entistä vanhempia on entistä suuremmat määrät. Tämä on toki erinomainen asia ja hatun-
nosto hyvinvointiyhteiskunnalle ja terveydenhuollolle. Mutta samalla väestön huoltosuhde heikkenee voi-
makkaasti ja palvelutarve kasvaa sekä sosiaali- että terveydenhuollossa.

Meillä on vuosi vuodelta entistä vähemmän työtä tekevää väestöä ylläpitämässä palveluitamme.

Hyvinvointialueiden käynnistyminen laukaisi suuren määrän muutoksia sekä samalla hyvinvointialueiden taloudellisen ja toiminnallisen ahdingon. Useilla alueilla on käyty henkilöstön kanssa yt-neuvotteluita samalla, kun henkilöstöä ei välttämättä ole kaikkiin toimintoihin riittävästi. Palveluita rationalisoidaan ja siirretään entistä enemmän verkkoon ja puhelimeen.

Vaikka sote-uudistuksen piti parantaa peruspalveluita, näyttää käytännössä käyneen päinvastoin: jonot peruspalveluihin kasvavat kasvamis-
taan. Pitkäaikaissairaiden tilanne on saattanutkin heikentyä joillain hyvinvointialueilla merkittävästi.

Luustoliitto on pyrkinyt tukemaan useita hyvinvointialueita osteoporoosia sairastavien hoidossa tarjoamalla yhteistyötä osteoporoosia sairastavien palvelupolkujen rakentamisessa. Ikävä kyllä kaiken tämän myllerryksen keskellä asiat eivät ole edenneet toivotusti. Periksi emme ole kuitenkaan antaneet, vaan jatkamme vaikuttamistyötä parhaamme mukaan osteoporoosia sairastavien hoidon kehittämiseksi.

Yhdistystoiminta poliittiseen ohjaukseen

Mikään yllätys ei ole se, että myös järjestöjen toiminta on muutoksessa. Jäsenyhdistyksissä muutos on näkynyt jo vuosia siinä, että uusia vapaaehtoisia yhdistyksen hallinnon pyörittämiseen on ollut haastavaa löytää.

Nyt hyvinvointialueiden käynnistettyä uusiksi haasteiksi ovat nousseet mm. yhdistysten rahoituksen



Kuva: Pexels



Kuva: Pexels

muuttuneet käytänteet, yhdistysten palveluiden näkyvyys sähköisillä alustoilla ja digitaalisuusvaatimusten nousu kaikkiaan. Haasteita riittää.

Lisäksi julkisesta rahoituksesta on tullut poliittisesti ohjattua. Hyvinvointialueet edellyttävät, että niiden rahoittamat yhdistykset toteuttavat hyvinvointialueen strategiaa toiminnassaan. OKM:n ja STM/STEA:n rahoittamien järjestöjen tulisi puolestaan toteuttaa Suomen hallitusohjelmaa. Kolmannen sektorin toiminta-alue on kaventunut ja samalla toiminnalle asetetut vaatimukset ovat nousseet.

Rahoitusleikkaukset tulossa

Kaiken tämän päälle on tulossa suuria rahoitusleikkauksia Luustoliitolle ja kaikille muille STM/STEA:n kautta avustusta saaville järjestöille. Järjestöavustuksia tullaan vuoteen 2026 mennessä leikkaamaan lähes kolmanneksen. Se, miten leikkaukset tullaan tekemään, on vielä avoinna. Odotettavissa on, että joiltain järjestöiltä leikataan enemmän, joiltain vähemmän. On hyvin todennäköistä, että järjestöjen luvatussa maassa useampikin järjestö joutuu lopettamaan toimintansa tulevaisuudessa.

Jo tässä vaiheessa myös Luustoliiton palveluita joudutaan karsimaan. Yhtenä esimerkkinä on se, että liitolle ei myönnetty vuodelle 2025 kuin kaksi tuettua lomaviikkoa kolmen sijaan. Tämä on pikkuruinen asia kokonaisuuden kannalta, mutta niille ihmisille tärkeä, jotka olisivat lomaa tarvinneet.

Todennäköisesti jo kuluvana syksynä saamme kuulla, minkä verran avustuksemme vähenevät ensi vuonna. Nämä leikkaukset ovat alkusoittoa, sillä varsinainen suuri avustus-

summan pudotus tulee tapahtumaan vuonna 2026. Eikä kukaan tiedä, onko tämä tässä, vai jatkuvatko leikkaukset vielä tämän jälkeen. On selvää, että ns. vanhat hyvät ajat ovat nyt takana.

Luustoliiton tärkeimmät palvelut

Lähetimme yhdistysten aktiiveille, käytännössä liiton sähköistä aktiivikirjettä lukeville, sekä yhteistyömattilaisille lyhyen kyselyn alkukesällä. Annoimme kentän kertoa mielipiteensä siitä, mihin meidän tulee erityisesti panostaa tulevaisuudessa avustusleikkausten kohdistuessa Luustoliittoon.

Kyselyyn vastasi yhteensä 99 henkilöä, joista 69 oli yhdistysaktiivijamme. Käytännössä siis useampi kuin joka toinen aktiivien uutiskirjettä lukeva sekä 30 ammattilaista vastasi kyselyymme. Kiitos kaikille vastaajille!

Vastaajien piti valita kyselyssä valmiista listasta kolme tärkeintä palvelua, jotka pitäisi säilyttää, vaikka rahoitustilanne heikentyisi.

Yllättäen tärkeimmäksi palveluksi vastauksissa nousi ammattilaisten ymmärryksen ja osaamisen lisääminen osteoporoosin hoidosta ja omahoidosta (75 %)! Vasta tämän jälkeen huomattavasti pienemmällä prosentiosuudella olivat Luustotieto-lehti ja kotisivut (49 %), hoitopolkujen kehittäminen (45 %) sekä luustoterveyden edistäminen eli osteoporoosin ennaltaehkäisy viestinnän avulla (39 %).

Jäsenyhdistysten tuki sekä osteoporoosin omahoidon esitteet jakoivat viidennen sijan (molemmat 32 %) ja kuudenneksi tuli kurssitoiminta (26 %). Huomionarvosta on se, että kurssitoiminnassa lisätään myös ammattilaisten ymmärrystä ja osaamista osteoporoosin hoidosta ja omahoidosta, joten kurssitoiminnan merkityksen voidaan tulkita olevan sen vuoksi tätä prosentiosuutta suurempi.

Hyvin pienellä prosenttimäärällä oli OTAGO-toiminta (8 %), joka on liiton uusin ja mahdollisesti heikoimmin tunnettu palvelu. Kyseessä on kaatumisen ehkäisyyn liittyvä toimintamalli. Se on myös pääosin OKM:n, ei STM:n rahoittamaa toimintaa.

Muita tärkeitä liiton palveluita (osuus 9 %), joita vastaajat esittivät, olivat etänä tai digitaalisesti tehtävät palvelut, kuten etäjummat, lehden muuttaminen sähköiseksi, etäkurssit sekä vertaistuki esim. puhelinpalveluna. Lisäksi esitettiin opiskelijoiden ja omaishoitajien kouluttamista.

Muutos on myös mahdollisuus

Vastaajat saivat kyselyssä myös mahdollisuuden kertoa, millainen tilanne osteoporoosin hoidossa tai osteoporoosia sairastaville olisi, jos Luustoliittoa ei olisi koskaan perustettu sekä mitä tapahtuisi, jos Luustoliiton toiminta jouduttaisiin lopettamaan. Kyselyn tulokset antoivat korvaamattoman tärkeää tietoa kentän näkemyksestä liiton palveluiden tärkeydestä. Tulemme käyttämään vastauksianne tulevissa rahoitusneuvotteluissa sekä avustusanomusten laatimisessa.

Kaikkiaan näiden muutosten keskellä on entistä tärkeämpää, että turvaamme toimintamme perustan, sen keskeisen ytimen. On hyvä muistaa, että vaikka kaikki tämä kirpaisee, muutos voi olla myös mahdollisuus. Tuon mahdollisuuden ymmärtäminen sekä muutoksen käyttäminen hyväksi toimintamme kehittämisessä on meidän omassa käsissämme.

Timantit syntyvät kovassa paineessa. Myös liiton toiminta voi hioutua entistä kirkkaammaksi ja vaikuttavammaksi. Tähdätkäämme siihen: entistä vahvempaan Luustoliittoon, muutosten kautta.

ANSA HOLM
TOIMINNANJOHTAJA



Kuva: Pexels

Tunnistamalla ehkäiset nettihuijauksia

Uusia huijausyrityksiä sähköpostiin, tekstiviestinä tai nettisivuina tuntuu ilmaantuvan kuluttajien harmiksi lähes päivittäin. Huijausten tunnistaminen vaatiikin hieman tarkkuutta. Ymmärrys ja tieto huijareiden lähestymistavoista auttavat pysymään turvassa katalilta tietojenkalastelu- ja rahanpyyntöyrityksiltä.

H yvä medialukutaito on avainasemassa huijausyrityksen tunnistamisessa erilaisten valeutisten, huijausviestien ja -puheluiden aikana. Nettipetokset ovat verkossa tapahtuvia rikoksia, joissa käytetään hyväksi digitaalisia laitteita. Rikolliset vetoavat ihmisten inhimillisiin ominaisuuksiin, kuten auttamishaluun, uteliaisuuteen, ahneuteen, kiireen tuntuun ja muihin tunteisiin. Myös viranomaisena esiintyminen kuuluu rikollisten keinovalikoimaan.

Tieto on parasta ennaltaehkäisyä. Siinä missä internet suo mahdollisuuksia ihmisille hyvässä, se tekee sitä valitettavasti myös pahassa. Hyvää on se, että nettiä voi hyödyntää arjen asioiden ja sen kautta voi tehdä vaikkapa kauppaostokset kotiinkuljetuksella, hoitaa pankkiasiat ja uusia reseptin. Kotisohvalta voi pitää myös netin kautta yhteyttä kaukana asuviin läheisiin tai osallistua erilaisiin verkkotilaisuuksiin.

*” Oman media-
lukutaidon jatkuva
kartuttaminen ja sen
taidon jakaminen myös
läheisille on tärkeää.”*

Netti mahdollistaa verkkorikollisten toiminnan maailmanlaajuisesti. Valitettavasti nettipetokset näyttävät olevan pysyvä ilmiö, josta emme pääse eroon niin kauan kun käytämme nettiä. Meidän on opittava elämään tämän ilmiön kanssa.

Rikolliset eivät lomaile edes kesällä, vaan ahkeroivat petoksia kaiken aikaa saadakseen ihmisiltä rahaa ja tärkeitä tietoja. Voisi sanoa, että heillä toimii myös ”tuotekehittely”, sillä jos jokin huijaustapa ei tuota riittävästi rahaa, kehitetään uusia tapoja.

Tämän vuoksi oman medialukutaidon jatkuva kartuttaminen ja sen taidon jakaminen myös läheisille on tärkeää. Huolellisuus ja tarkkuus lisäävät netissä toimimisen turvallisuutta.

Huijareilla vuosi 2023 oli aktiivinen

Huijauksia tehtiin vuonna 2023 yhteensä 76,9 miljoonan euron edestä. Tästä pankit pystyivät torjumaan ja palauttamaan noin 32,7 miljoonaa euroa. Suomalaiset menettivät verkkorikollisille siis 44,2 miljoonaa euroa, joka on 36 % enemmän kuin vuonna 2022. Pankit ovat pystyneet omilla toimillaan estämään rahan siirtoja huijareiden tileille enemmän kuin koskaan, mutta siitä huolimatta rahanmenetykset ovat valtavia. Tilastotkin saattavat kertoa vasta jäävuoren huipun, sillä moni huijaus jää merkitsemättä ylös.

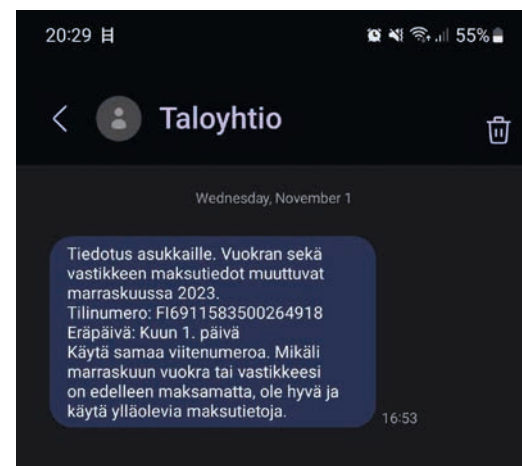
*” Myös kirjastot ja
digineuvojat auttavat
ja opastavat.”*

Mitä tietoja huijarit meiltä sitten haluavat? Yleensä pankkitunnukset tai henkilötunnuksen, mutta nettisivustojen tai sovellusten käyttäjätun-

nuksia ja salasanoja voidaan myös pyytää. Näillä rikolliset pyrkivät saamaan taloudellista hyötyä eli mahdollisimman paljon rahaa.

Verkkorikollisten erilaisia huijaustapoja

Huijausviestejä lähetetään kaikkia mahdollisia kanavia hyväksi käyttäen: tekstiviesteillä, sähköpostilla, WhatsApp-viesteillä ja eri sosiaalisen median alustojen kautta. Huijareilla vain mielikuvitus on rajana, kun tavoitteena on saada uhri ansaan. Esimerkkikuvia huijausviesteistä näet alla.



Viestejä lähetetään tietojenkalas-telutarkoituksessa eri tahojen nimis-sä. Viesti voi äkkiseltään näyttää tul-leen Postilta, eri pankeilta, kaupoilta tai yrityksiltä sekä eri viranomaisilta. Näin viestin vastaanottajaa yritetään harhauttaa klikkaamaan viestissä ole-vaan linkkiä ja luovuttamaan tärkeitä tietoja vedoten kiireeseen tai pyytä-mällä vahvistamaan henkilötiedot.

Valeverkkokaupat harhauttavat ku-luttajia ostamaan tuotteita tarjouksil-la, jotka houkuttelevat klikkaamaan netissä olevan tarjouksen perusteella verkkokauppaostoksille. Usein teks-tin seassa voi olla kirjoitus- ja kie-lioppivirheitä. Mainos voi tulla vas-taan esimerkiksi sosiaalisen median sivuilla tai iltapäivälehdessä nettiver-siota lukiessa. Mainosteksti on usein liian hyvä ollakseen totta, ja siinä voi olla kiireen tuntua: tarjous saattaa ol-la voimassa vain kaksi tuntia. Huijarit voivat joskus kopioida jonkin tunne-tun tuotemerkin koko sivuston. Vale-sivuston tunnistaminen vaatii tällöin tarkkuutta.

Turvaa verkko-ostoksiin saa sillä, että varmistaa verkkokaupan käyttä-vän luotettua maksamisen kumppa-nia (esim. Paytrail, PayPal, Klarna...). Jos tilaat entuudestaan tuntematto-mista verkkokaupoista, turvallisinta on käyttää luottokorttia maksami-seen. Luottokorttilasku antaa sinulle maksuaikaa ja turvaa: et maksa tuot-teesta ennen kuin olet saanut sen. Mikäli palautat tilauksen osin tai ko-konaan, on lasku sinulle kuluttajana helpoin maksutapa.

Puhelinhuijaukset ovat osa nettihui-jauksia, sillä ne siirtyvät nettiin sil-loin, kun pyydetään esimerkiksi tar-kistamaan henkilötietoja jostain tai käymään verkkopankissa. Seuraavat huijaukset alkavat usein puhelimella:

Sijoitushuijauksissa tarjotaan englanniksi sijoitusmahdollisuutta tuotto-odotuksella, joka on liian hyvä ollakseen totta. Huijarit manipuloivat uhria ja pyytävät etähallintaohjelman asentamista koneelle.

Microsoft-huijauksissa tarjotaan englanniksi digitukea ja ilmoitetaan, että koneesi lähettää ilmoitusta vi-ruksista ja haittaohjelmista. Jälleen tarkoituksena on pyytää etähallinta-ohjelman asentamista koneelle.

Valeviranomaiset tai pankkitoimi-henkilönä esiintyjät soittajat kysele-vät suomeksi kaikki henkilötiedot ja pankkitunnukset maksimaalisen hyö-dyn takaamiseksi. Heidän kohderyh-mänään on usein ikäihmiset.

Muista! Pankkitunnukset ovat henki-lökohtaiset. Niitä ei saa luovuttaa ke-nellekään, ei edes perheenjäsenelle. Jos tarvitset jonkun puolesta asiointia pankkiasioissa, läheinen voi pyytää sinulle omia tunnuksia pankista.

Romanssihuijarin voi tunnistaa siitä, että hän ottaa yleensä yhteyttä te-kaistulla profiililla sosiaalisen median kautta. Tyypillisiä kanavia on erilaiset seuranhakusivustot, harrastesivus-tot, Facebook ja Instagram. Jos itse ei ole varsinainen somevaikuttaja ja tuntematon ihminen pyytää kaveriksi tai saada seurata, silloin epäilysten on hyvä herätä.

Profiilin henkilö voi kertoa työs-kentelevänsä arvostetussa ammatis-sa, esimerkiksi lääkärinä, arkkitehtinä, insinöörinä, sotilaana, menestyvänä yritysjohtajana tai vastaavana. Hui-jari saattaa kertoa joskus asuneensa Suomessa tai että hänellä on ystäviä tai muu yhteys Suomeen ja siten olisi halukas asettumaan Suomeen pysy-vämmin.

Huijari saattaa soittaa puhelimel-la, mutta videoyhteys ei erilaisista syistä johtuen onnistu. On hyvä huo-mioida, että tekniikan kehittyessä monet huijarit osaavat soittaa myös videopuheluita, joissa kuvaa manipu-loimalla saadaan videossa esiintyvä henkilö näyttämään alkuperäisen profiilin henkilöltä. Kasvot voidaan myös peittää.

” Älä lähetä rahaa ihmiselle, jota et ole koskaan tavannut.”

Huijari voi kertoa myyneensä yri-tyksensä, saaneensa hiljattain perin-nön tai muusta syystä suuren sum-man rahaa. Jostain syystä hän ei vielä ole saanut rahoja omalle tililleen tai rahojen siirtämiseen liittyy tullimak-suja tai muita käsittelymaksuja, joihin hän tarvitsee väliaikaista lainaa. Ra-

hansiiroilla on yleensä kiire, jotta uhri hätäntyisi ja toimisi harkitsematto-masti. Rahapyyhinnöt saattavat liittyä myös johonkin akuuttiin hätään, kun-ten sairaalakuuluihin, eroon tai lähei-sen kuolemaan.

Ei ole tavatonta, että uhrille soittaa tai muuten ottaa yhteyttä huijarin ri-kostoveri, joka esittäytyy esimerkiksi asiaa hoitavavaksi pankkitoimihen-kilöksi, tullivirkailijaksi tai lääkäriksi. Sähköpostit voivat tulla erikoisista osoitteista, vaikka yleensä osoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@fir-ma.com.

Mikä saa ihmisen uskomaan huijariin?

Voi olla vaikeaa tunnistaa, onko ky-seessä huijari vai tavallinen tutustu-minen toiseen seuraa hakevaan ihmiseen. Elämässä voi olla sopiva tyhjiö uudelle ihmissuhteelle, ja erilaiset tekijät myötävaikuttavat siihen, että ihminen alkaa uskoa huijariin.

Kuluttajaliiton Huijausinfoa selkeällä kielellä -hanke (2024–2026)

Kuluttajaliitto taistelee huijareita vas-taan muun muassa tarjoamalla tietoa verkkosivuillaan ja järjestämällä kai-kille avoimia ja maksuttomia luento-tilaisuuksia ympäri Suomen. Tilaisuu-det ovat osa Huijausinfo-hanketta, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä netissä tapahtuvia kuluttajahuijauksia. Tilaisuuksia järjestetään esimer-kiksi kirjastoilla ja muissa paikoissa, joihin ihmisten on helppo saapua.

Voit seurata koulutustilaisuuksiamme tapahtumakalenterista Ku-luttajaliiton verkkosivuilta. Lisäksi pidämme tietoisuuksia ja webinaareja verkossa ja kokoamme vinkit huijaus-ten ennaltaehkäisyyn verkkosivuillemme ja tilaisuuksissa jaettavaan op-paisiin ja materiaaleihin.

Lisätietoa erilaisista huijauksista löydät osoitteesta kuluttajaliitto.fi/hankkeet/huijausinfo/

JAANA SAVOLAINEN,
PROJEKTIKOORDINAATTORI &
KOULUTTAJA, KULUTTAJALIITTO,
HUIJAUSINFOA SELKEÄLLÄ KIELELLÄ-
HANKE (2024–2026)

Luustoliiton Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI II) -hanke käynnistyi lokakuun alussa 2023. Se on jatkoa aiemmalle kolmivuotiselle EKLI-hankkeelle. Hankkeessa jalkautetaan kansainvälistä kaatumisen ehkäisyn OTAGO-toimintamallia kouluttamalla vertaisohjaajia ja sote/hyte-ammattilaisia ohjaamaan OTAGO-liikuntaryhmiä. Lisäksi hankkeessa lisätään tietoutta kaatumisen ehkäisystä ja OTAGO-toimintamallista.



Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

”A loitin tanssiharrastuksen uudestaan pitkän tauon jälkeen.”

”En tarvitse enää korkeampaa tuolia, vaan voin nousta normaalilta tuoilta ylös ilman käsien apua.”

Nämä kommentit ovat kahdelta OTAGO-ryhmään osallistuneelta. Kuluneen hankekauden aikana on ollut hienoa kuulla konkreettisia muutoksia, joita OTAGO-ryhmään osallistuneet ovat pystyneet tekemään parantuneen toimintakyvyn ansiosta. Nyt onkin hyvä hetki koostaa yhteenveto ensimmäisen hankevuoden tuloksista.

OTAGO-ryhmiä uusilla paikkakunnilla

Kuluneen hankevuoden aikana on pyörinyt 11 OTAGO-ryhmää. Osallistujat ovat nostaneet ryhmien parhaksi asioiksi mm. rauhallisuuden, asiantuntevat ohjaajat sekä ryhmän yhteishengen. Testituloksia tarkastellessa voidaan nähdä myös fyysisen toimintakyvyn parantuneen. Osallistujan itsearviointissa nousee esille myös liikkumisvarmuuden lisääntyminen sekä halu huolehtia toimintakyvystään myös tulevaisuudessa.

Koulutusten palaute on ollut positiivista

Kahdeksan kuukauden aikana järjestettiin kymmenen koulutusta OTAGO-harjoittelusta ja kaatumisen ehkäisystä. Koulutusten myötä tavoit-



tettiin 74 vapaaehtoista, 76 ammattilaista ja 112 opiskelijaa.

Vertaisohjaajien kurssipalaute kaksipäiväisestä koulutuksesta (n=39) oli myönteinen: 100 % koki koulutuksen antavan valmiuksia ohjata (osin/täysin samaa mieltä) ja 97 % suosittelee koulutusta liikunnan vertaisohjauksesta kiinnostuneelle (täysin samaa mieltä). Myös keväällä järjestetty liikunnan vertaisohjaajien tapaaminen Aulangon luontoliikuntakeskuksella keräsi kiitosta: 89 % osallistujista (n=9) haluaisi osallistua vastaavanlaisiin tapahtumiin jatkossa (täysin samaa mieltä).

Myös ammattilaiskoulutus palaute (n=30) oli myönteinen. 97 % koki koulutuksen vahvistavan osaamistaan OTAGO-harjoittelusta (osin/täysin samaa mieltä) ja 100 % uskoo pystyvänsä hyödyntämään koulutuksen sisältöä käytännössä (osin/täysin samaa mieltä). Ensimmäistä kertaa koulutukseen osallistui fysioterapeutin lisäksi myös muita sote-ammattilaisia, kuten päivätoiminnan ohjaajia. Osallistujajoukon heterogeenisyydestä huolimatta yhteistyökoulutus koettiin kuitenkin antoisana.

Hankkeessa koulutettiin ensimmäistä kertaa myös opiskelijoita.

ta. Koulutusten sisältö rakennettiin opettajien toiveiden mukaisesti, jotta se sopi opintojakson sisältöön.

Saatu palaute oli myönteinen sekä fysioterapeutti- että sairaanhoitaja-opiskelijoilta. Opiskelijoilta saatujen palautteiden ja opettajien kanssa pidettyjen palaverien pohjalta kummallekin ryhmälle luodaan omat oppimateriaalit syksyn aikana.

Kävelykortit ovat saaneet kiitosta niin ammattilaisilta kuin vertaisohjaajilta

Kevään ja kesän aikana useilla paikkakunnilla testattiin aiemmin laadittuja OTAGO-kävelykortteja kävelyryhmissä. Kävelyryhmät olivat joko avoimia tai suljettuja: ryhmiin pääsi kuka tahansa halutessaan mukaan tai samat henkilöt sitoutuivat ryhmään koko ryhmän toiminnan ajaksi.

Kävelyryhmien ohjaajat antoivat kiitosta korttien selkeydestä. Erityisesti vähemmän ohjanneet ammattilaiset sekä vertaisohjaajat kokivat korttien olevan avuksi. Kortit ovat toimineet hyvin myös muistisairaiden ryhmissä.

Osallistujat puolestaan ovat kokeneet harjoitteiden sopivan hyvin kävelyreitillä toteutettaviksi sekä olevan tasoltaan sopivia. Kävelyryhmien ohjaajat saivat kiitosta selkeydestä ja innostamisesta.

Syksyn suunnitelmia

Yhteistyö ja neuvottelut hyvinvointialueiden kanssa jatkuvat. Syksyllä onkin jo sovittu yhteistyökoulutus Keski-Uudenmaalle OTAGO-harjoittelusta sekä mukanaolo Keski-Pohjanmaan Voimaa vanhuuteen -tahtumassa.

Sairaanhoitajaopiskelijoiden oppimateriaali puolestaan pilotoidaan elo-syyskuussa Laurea AMK:n opettajien toimesta. Palautteiden perusteella materiaalia muokataan, minkä jälkeen aloitetaan materiaalin valtakunnallinen levitys.

Fysioterapeuttiopiskelijoiden oppimateriaali puolestaan pilotoidaan loppuvuodesta.

Lisäksi uusilla paikkakunnilla käynnistyy vertaisohjaajavetoisia OTAGO-ryhmiä.

Liikettä luille

Dual-tasking -harjoitteessa yhdistyy liike ja aivotreeni. Niiden yhdistelmä kehittää tasapainoaistia. Arkiesimerkkinä kahden asian yhtäaikaista tekemisestä on esimerkiksi käsineiden laitto kävellessä.

Päivittäisistä toiminnoista selviytyminen vaatii tasapainon ohella monen asian yhtäaikaista hallintaa (multi-tasking). Esimerkiksi ulkona liikuminen ja autolla ajaminen asettavat paljon vaatimuksia keskushermoston toiminnalle. Fyysinen aktiivisuus ja monipuolinen harjoittelu voivatkin parantaa suoriutumista tehtävissä, joissa tehdään useita asioita samanaikaisesti.

Tandemkävely eteenpäin + aivotreeni

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Kulje lähellä kaidetta tai seinää, tarvittaessa käytä apuvälinettä tukena.
- Astu eteen ja laita astuvan jalan kantapäätä kiinni tukijalan varpaisiin – kuvittele kävelväsi viivaa pitkin.
- Ota tällä tavoin 10 askelta. Laske toistot ääneen takaperin 10, 9, 8, ... 0.
- Käänny ympäri. Palaa samalla tavalla takaisin 10 askelta. Laske toistot ääneen takaperin 10, 9, 8, ... 0.
- Seuraavalla kerralla voit luetella kuukaudet takaperin joulukuu, marraskuu, lokakuu, ... tammikuu.

TEKSTI: ALIISA UOTILA
KUVA: ATTE MÄLÄSKÄ



Kiitos ja kumarrus!

Kaiken mennessä hyvin tämän lehden julkaisun aikaan perheemme on kasvanut uudella jäsenellä. Eteisessä odottavat pienet tennarit sekä omin käsin neulottu pätkis-haalari pääsevät käyttöön. Haluan kiittää yhteistyöstä, joka jatkuu perhevapaalta palaavan Eerika Tiirikaisen johdolla tulevaisuudessa. Eerika palaa työ-



koneensa ääreen 23.9. Viestikapulan vaihto ei osunut täysin kohdalleen, mutta melkein. Kiitos ja pidetään itsestämme ja läheisistämme huolta! Värikästä syksyä!

TEKSTI: ALIISA UOTILA
KUVAT: PIXABAY, MIKKO KAUPPINEN, LUUSTOLIITTO
LOGO: VALOKKI DESIGN OY/HEIDI ALAMIKKELÄ

OLKA[®]-toiminta tarjoaa yhdistyksille kohtaamispaikkoja ja näkyvyyttä

OLKA[®] on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa hyvinvointialueilla ja verkossa. Toiminnan tavoitteena on tarjota potilaille ja heidän läheisilleen kiireetöntä kohtaamista sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa. Lisäksi tavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveystieteen (sote) ammattilaisten tietoa järjestöjen tarjoamasta tuesta ja toiminnasta.

OLKA-toimintaa lähes jokaisella hyvinvointialueella

OLKA-toiminta on alun perin alkanut HUSin ja HyTe ry:n yhteistyönä, kun HUSin sairaala esitti toiveen sen eri yksiköissä tehtävän vapaaehtoistoiminnan koordinoinnista. OLKAN rooli onkin toimia käytännön asioiden järjestäjänä, uusien ovien avaajana ja tiedon jakajana. Järjestöt ja vapaaehtoiset puolestaan tuovat oman osaamisensa ja kiireettömät kohtaamiset toimintaan. Vuosien saatossa toimintamalli on vakiintunut ja laajentunut eri puolille Suomea. Tällä hetkellä OLKA-toimintaa on jo 22 alueella Suomessa, lähes jokaisella hyvinvointialueella.

Koska OLKA toimii nimenomaan sote-yksiköissä, on luonnollista, että toiminnassa keskeisessä roolissa on vertaistuki. Vertaistuki voi olla erilaisissa elämän solmukohdissa korvaamaton apu esimerkiksi silloin, kun sairastuu vakavasti. Vertaistukija on henkilö, joka on saanut tehtäväänsä koulutuksen ja on orientoitunut kuuntelemaan. Oman kokemuksensa kautta hän ymmärtää, mitä toinen käy parhaillaan läpi ja voi tarjota lohtua, tukea ja toivoa tulevaan.

OLKA-toiminnassa vertaistukijat voivat tarjota kuulevaa korvaansa sovitusti esimerkiksi sairaaloiden osastoilla ja OLKA-pisteillä. Aina sairastunut, tämän läheinen tai sote-ammattilainen ei etukäteen tiedä, mikä taho tarjoaa juuri tähän tilanteeseen soveltuvaa tukea. Tällöin



Pirkanmaan Luustoyhdistyksen Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto Seinäjoen keskussairaalan OLKA-pisteellä Luustoviikolla 2023.

OLKAN työntekijät ohjaavat mielellään oikean yhdistyksen pariin.

Vertaistukea verkkopalvelujen kautta?

OLKAN koordinoimaa, sote-yksiköissä tarjottavaa vertaistukea ei aina ole mahdollista järjestää. Välimatkat toisiin saman kokeneisiin saattavat olla liian pitkiä tai sairaalajakso niin lyhyt,

ettei potilas ehdi toipua riittävästi. Tähän tarpeeseen OLKA on kehittänyt ohjelmiston: Toivo-sovelluksen. Toivo-sovellus on maksuton, eri järjestöjen yhteinen sähköinen vertaistukialusta. Vertaistukea voi hakea monenlaisilla taustoilla, myös läheisenä. Rekisteröitymistä ei vaadita, vaan sovellusta voi käyttää pelkän nimimerkin turvin.

Toivo-sovelluksesta saatava ver-



OLKA-piste Syöpäkeskuksessa Meilahden sairaala-alueella.

taistuki perustuu kahdenkeskisiin keskusteluihin, joita käydään sovelluksen sisällä. Omia yhteystietoja, kuten puhelinnumeroa tai sähköpostia, ei siis tarvitse jakaa keskustelukumppanille. Kaikki sovelluksessa toimivat vertaistukijat ovat koulutuksen saaneita, luotettavia vapaaehtoisia, joita sitoo vaitiolovelvollisuus.

Sovelluksessa on tällä hetkellä mukana jo yli 60 eri järjestöä (myös Luustoliitto) ja noin 200 vapaaehtoista vertaistukijaa. Uudet toimijat ja vapaaehtoiset ovat tervetulleita mukaan. Alusta kehittyy ja kasvaa jatkuvasti. Sovellusta koordinoi pääkaupunkiseudun OLKA-toiminta (HUS ja HyTe ry), ja kehittäjäyrityksenä toimii suomalaisomisteinen teknologiayritys Mesensei Oy. Toivo-sovellus on maksutta ladattavissa Google Playstä tai App Storesta. Sovelluksen seläinversiota voi käyttää sovelluksen kotisivuilla osoitteessa toivosovellus.fi.

Vertaistukea osteoporoosia sairastavalle

Valtakunnallinen OLKA-verkosto järjestää syyskaudella 2024 uusien vapaaehtoisten ja uusien vertaistukijoiden valmennuksia. Tule mukaan Luustoliiton vertaistukijoille suunnattuun Toivo-käyttöopastukseen etäyhteydellä tiistaina 5.11. klo 16–17.30. Ilmoittaudu sähköpostitse: tiina.kuronen@luustoliitto.fi. Lisäksi Luustoliiton vertaistukijoiden maksuton peruskoulutus järjestetään ke-

väällä 2025. Voit ottaa myös suoraan yhteyttä oman alueesi OLKAan ja liittyä mukaan alueelliseen toimintaan!

Yhdistyksille OLKA tarjoaa näkyvyyttä ja kohtaamispaikkoja OLKA-pisteillä, jonne voi tulla esittelemään omaa toimintaansa. Luustoliitto lähettää aina ennen Luustoviikkoa esitteitä jaettavaksi eri puolilla Suomea toimiville OLKA-pisteille. Alueen OLKA-toiminnasta yhdistys saa ohjeet siihen, mistä ja miten pisteelle voi varata ajan toiminnan esittelyä varten. Monet luustoyhdistykset ovatkin jo olleet OLKA-pisteillä jakamassa tietoa osteoporoosista, antamassa vertaistukea sekä esittelemässä



OLKA-piste Kolmiosairaalassa.

toimintaansa vuosittain lokakuussa Luustoviikolla. Teemapäiviä voi tuki järjestää pitkin vuotta.

Lisätietoa OLKA-toiminnasta ja Toivo-vertaistukisovelluksesta: olka-toiminta.fi ja toivosovellus.fi.

TEKSTI: ELINA HEINO, VERTAISTUKI-PALVELUIDEN SUUNNITTELIJA, OLKA-TOIMINTA/HYTE RY.

Muistathan myös!

OLKA-toiminta ylläpitää myös Vertaistalo.fi-sivustoa, joka sisältää tietoa vertaistuesta ja vertaistukea tarjoavista yhdistyksistä. Vertaistalo sisältää Etsi vertaistukea -hakukoneen, josta saa vertaistukea tarjoavien kansanterveys- ja potilasjärjestöjen yhteystietoja. Hakukoneen tavoitteena on helpottaa ihmisten löytämistä vertaistuen piiriin.

Vuonna 2024 Vertaistalon hakukone uusittiin. Jatkossa järjestöjen tiedot siirretään Vertaistalon sivuille Lähellä.fi-sivustolta. Myös hyvinvointialueiden palvelutarjottimet tulevat hyödyntämään Lähellä.fi-palvelusta löytyviä yhdistysten toimintailmoituksia. Ilmoittatthan siis oman yhdistyksenne tiedot Lähellä.fi:hin, jotta näytte jatkossa sekä Vertaistalossa että palvelutarjottimilla! Lisää tietoa Vertaistalon Etsi vertaistukea -hakukoneen verkkosivulla osoitteessa vertaistalo.fi.

Vertaistalo on osa Terveyskylää, joka tarjoaa tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Tutustu Vertaistaloon ja muihin Terveyskylän sisältöihin: terveyskyla.fi.

Luustoviikko lähestyy!

Luustoviikkoa vietetään tänä vuonna 14.–20.10. teemalla lasten ja nuorten luuston terveys. Kampanjaviikon yhteydessä 20.10. vietetään myös Maailman Osteoporoosipäivää, jota Suomessa kutsutaan myös Valkoisen Paidan Päiväksi.

Mitä?

Kampanjaviikon tarkoituksena on tukea luustoterveyden edistämistä sekä osteoporoosin tunnistamista ja omahoitoa.

Tänä vuonna Luustoviikolla tuodaan esille erityisesti kasvuiän merkitys luuston terveydelle.

Osallistu

Voit osallistua Luustoviikon viettoon monella eri tavalla:

- Pukeudu Maailman osteoporoosipäivänä ja Valkoisen Paidan Päivänä 20.10. valkoiseen ja auta meitä muistuttamaan siitä, että luuston kuntoon voi itse vaikuttaa. Voit myös jakaa kuvasi ja Luustoviikon viestiä sosiaalisen median kanavissa ”Huolehdi luustostasi kuin valkoisimmasta paidastasi!” -muistutuksella.

- Osallistu Luustoviikon päätapahtumaan 16.10. klo 16.30. Etänä järjestettävän tapahtuman aiheena on lasten ja nuorten luuston terveys. Puhujana on LKT, dosentti, lastentautien ja lasten nefrologian erikoislääkäri **Helena Valta**. Luento on osa Luustoliiton vuoden 2024 etäluentosarjaa
- Tue toimintaamme lahjoittamalla! Lisätietoa lahjoitusmahdollisuuksista löydät viereiseltä sivulta.



Etäluennot 2024

Luustoliitto käynnisti alkuvuonna koko vuoden kestävä etäluentosarjan. Etäluennot jatkuvat uusilla teemoilla jälleen tässä kuussa.

Tulevat luennot:

- 18.9.2024 klo 16.30–17.45: Ikääntyminen ja toimintakyky
- 16.10.2024 klo 16.30–17.45: Lasten ja nuorten luuston terveys
- 20.11.2024 klo 16.30–17.45: Omahoidon webinaari
- 18.12.2024 klo 16.30–17.45: Voimavarat pitkäaikaissairaudessa

Etäluennoille ei tarvitse ilmoittautua, mutta jokaiselle luennolle mahtuu 300 ensimmäistä osallistujaa. Luennot tallennetaan Omahoidon webinaaria lukuun ottamatta. Tallenteet julkaistaan luennon jälkeen Luustoliiton YouTube-kanavalla osoitteessa youtube.com/@luustoliitto. Lisätietoja ja linkin luennoille löydät osoitteesta luustoliitto.fi/etaluennot.



Kuva: Pexels

Liittokokous ja Neuvottelupäivä Helsingissä

Luustoliiton sääntömääräinen syyskokous järjestetään la 23.11.2024 klo 12.00 Helsingissä Park Hotel Käpylässä. Esityslis-

talla ovat sääntömääräiset asiat. Ennen liittokokousta juhlistetaan liiton 20-vuotista taivalta klo 10.00 alkaen.

Kokousta edeltävänä päivänä pe 22.11.2024 on liiton Neuvottelupäivä samassa hotellissa.

Virallinen kokouskutsu esityslisloineen ja materiaaleineen sekä Neuvottelupäivän ohjelma ilmoit-

tautumisineen toimitetaan jäsenyhdistyksiin viimeistään kuukautta ennen tilaisuutta. Yhdistyksiin tullaan toimittamaan etukäteen myös hallitusvaalin ehdokaslista, joten yhdistyksissä voidaan jo etukäteen miettiä ehdokkaita ja evästä omia kokousedustajia mahdollisen äänestyksen varalle.



Koulutusta ammattilaisille

Luustoliitto järjestää tänä syksynä jo neljännen Virtuaali-foorumi-etäkoulutuksen. Virtuaali-foorumi IV: Osteoporoosiasiaa ammattilaisille -koulutussarjassa käsitellään tiivistetysti osteoporoosin perus- ja lääkehoitoon liittyviä asioita. Maksuton koulutussarja toteutetaan kaksiosaisena 3.10. ja 10.10.2024.

Ilmoittaudu mukaan tai vinkkaa koulutuksesta eteenpäin!

Lisätietoja koulutuksesta löytyy osoitteesta luustoliitto.fi/virtuaali-foorumi.



Kuva: Pexels



Tue toimintaamme

Tiesitkö, että voit tukea Luustoliiton toimintaa lahjoittamalla? Lahjoittamalla voit auttaa meitä tukemaan osteoporoosiin sairastuneita tai tarjoamaan tietoa ennaltaehkäisevästi. Luuston terveys ja hyvinvointi kuuluvat kaikille!

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

Voit myös tehdä suoran tilisiirron haluamallasi summalla Suomen Luustoliitto ry:n keräys-tilille: FI40 8146 9710 2878 88. Muistathan merkitä maksuun viitenumeron, jonka avulla määräytyy avustuksesi kohde. Mikäli et merkitse viitenumeroa, lahjoitus käsitellään yleislahjoituksena.

- Luustotietoa lapsille. Viitenumero: 1232
- Tukea osteoporoosiin sairastuneelle. Viitenumero: 1245
- Ammattilaisten kouluttaminen. Viitenumero: 1258
- Yleislahjoitus (käytetään keräyslupan mukaisesti johonkin lahjoitushetken keräyskohteista). Viitenumero: 1261

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



Uutta materiaalia!

Luustoliitto on julkaissut uuden Elmeri ja vekkuli Viljami -kirjan! Kirja on päivitetty versio vuonna 2014 julkaistusta Elmerin löytö -kirjasta.

Uudessa versiossa seikkailee lasten tehtävistä ja peleistä tutuksi tullut Elmeri sekä Luustoliiton Viljami-masokotti. Tilaa kirja verkkokaupastamme osoitteesta luustoliitto.fi/materiaalit!

Luustoliiton tavoitteelliset kurssit

Luustokurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan, miten osteoporoosin tai osteopenian omahoito toteutuu omassa arjessasi. Tapaa- misten lisäksi kurssit sisältävät omaa työskentelyä ja pohdintoja.

Kursseille voi hakea asuinkunnasta riippumatta kuka tahansa aikuinen, jolla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Kurssit ovat maksuttomia. Mahdollisia majoitus- tai matkakustannuksia ei korvata.

Luustokurssi etänä syksyllä 2024

Seuraava etäkurssi järjestetään lokakuussa, keskiviikkoisin klo 17.00–18.30 (ensimmäinen tapaaminen klo 17–19). Kurssi sisältää seitsemän etätapaamista (Zoom). Hakuaika päättyy 22.9. Lisätietoa ja haku osoitteessa luustoliitto.fi/etakurssi



Kuva: Pexels

Kurssikalenteri täydentyy vuoden mittaan. Tiedot päivitetään verkkosivuillemme osoitteeseen luustoliitto.fi/kurssit

Muutokset kursseihin ovat mahdollisia.

Tiesitkö tätä? Luustoliitto 20 vuotta, osa 3

Luustoliitto täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Julkaisemme juhluvuoden kunniaksi jokaisessa vuoden 2024 Luustotieto-lehdessä pieniä paloja menneisyydestä. Tiesitkö tätä liiton historiasta?

- 2010 Suomen Osteoporoosiliitto luovuttaa peruspalveluministerille aloitteen osteoporoosilääkityksen erityiskorvattavuudesta
- 2011 Suomen Osteoporoosiliitto luovuttaa peruspalveluministerille aloitteen osteoporoosin paremman ennaltaehkäisyn, diagnosoinnin, hoidon ja kuntoutuksen puolesta

- 2012 Suomen Osteoporoosiliiton liittokokous päättää nimenmuutoksesta Suomen Luustoliitoksi
- 2013 Maailman osteoporoosisäätiön IOF:n potilasjärjestöjen kansainvälinen konferenssi Helsingissä, PRH hyväksyy sääntömuutoksen ja Suomen Osteoporoosiliitosta tulee Suomen Luustoliitto: Osteo-lehden nimi vaihdetaan Luustotieto-lehdeksi, avataan uudet kotisivut ja Facebook-sivut sekä julkaistaan 206 syytä välittää -video Youtubessa

- 2014 Osteoporoosin Käypä hoito -suositus ja potilasversio päivitetään, Luustoliitto on mukana Luustobussi-kiertueella ja järjestää Avokuntoutusfoorumin Tampere-talossa sekä on perustamassa Avokuntoutusverkostoa
- 2016 Luustoliiton perusrahoitus vahvistuu ja liitolle tulee kolme työntekijää perustoimintaan ja kaksi avomuotoiseen sopeutumisvalmennukseen, Luustoliitto järjestää Eduskunnassa Luustorasti-tapahtuman "Mitä luustollesi kuuLUU?" ja laatii puollon STM:n Hintalautakunnalle luulääkkeiden korvattavuudesta
- 2017 Lonkkamurtuma Käypä hoito -suosituksen päivitys ja ammattilaiskoulutus aiheesta yhteistyössä Duodecimin kanssa.

20 v Luustoliitto

Luuston puolesta jo 20 vuotta

Luustoliiton jäsenkyselyn tuloksia

Luustoliiton perinteisen jäsenkyselyn vastausaika päättyi kesäkuun puolivälissä. Kysely lähetettiin sekä sähköpostitse että Luustotieto 2/2024 -lehden osana. Saimme vastauksia niin liiton kuin jäsenyhdistysten jäseniltä, yhteensä 313. Kiitos kaikille jäsenkyselyyn vastanneille!

Kyselyn tuloksia hyödynnetään muun muassa toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä sekä tulevien avustusleikkausten vuoksi tehtävissä toiminnan rajauksissa.

Avoimissa vastauksissa näkyi toisinaan toiveita ja kiitoksia myös jäsenyhdistystemme toimintaa koskien. Välitämmekin vastauskoonnin myös jäsenyhdistyksillemme.

Alle on koottu joitakin poimintoja kyselyn tuloksista:

- 62 %* kertoi saaneensa Luustoliiton kautta mielekästä tekemistä arkeensa (v. 2023 53 %).
- 80 %* kertoi Luustoliiton auttaneen ymmärtämään, ettei osteopenia tai osteoporoosi määrittele vastaajaa ihmisenä (v. 2023 73 %).
- 65 %* kertoi saaneensa Luustoliiton kautta yhteisön, johon kuulua (v. 2023 63 %).

Kuluneen 12 kk aikana

- 84 %** kertoi ymmärryksensä luustoterveydestä ravitsemuksesta lisääntyneen

- 81 %** kertoi lisänneensä luustoterveyttä valintoja ruokavalioonsa
- 83 %** kertoi ymmärryksensä liikkumisen merkityksestä luuston terveyteen lisääntyneen

Muun muassa Luustotieto-lehti ja luennot koettiin tärkeäksi tukimuodoksi. Lisäksi esitettiin myös toiveita muun muassa osteoporoosin hoidon laatuun vaikuttamisen ja hoitohenkilöstön koulutusten jatkamisesta.

* Vastaajat, jotka ilmoittivat olevansa samaa tai osittain samaa mieltä.

** Vastaajat, jotka vastasivat "lisääntynyt hieman" tai "lisääntynyt merkittävästi".

Luusto ja liikunta

UKK-instituutti ja Luustoliitto ovat tuottaneet yhdessä uusia materiaaleja luustoa vahvistavasta ja luuston heikkenemistä hidastavasta liikkumisesta.

- Lisää liikettä luustolle -videot löydät UKK-instituutin YouTube-kanavalta osoitteesta youtube.com/@ukkinstituutti/videos. Videot on suunnattu terveydenhuollon ammattilaisille.
- Liikettä osteoporoosista huolimatta -ohjeet aikuisille ja 65 vuotta täyttäneille löydät osoitteesta luustoliitto.fi/materiaalit



Luustoliitto mukana Lautasella-messuilla!

Luustoliitto on mukana Helsingin Messukeskuksessa järjestettävillä Lautasella-erityisuokavaliomessuilla 26.-27.10.2024! Tutustu ohjelmaan ja varaa lippusi osoitteessa lautasella.messukeskus.com.

Onko vapaaehtoisia – Joku tarvitsee apuasi



Oletko tullut ajatelleeksi, mikä, kuka tai ketkä on se Joku, joka luustoyhdistyksessäsi häärii taustalla, jotta yhdistyksen tapaamisessa on osaava henkilö puhumassa sinua kiinnostavasta asiasta? Tai kuka hoitaa kaikki järjestelyt, jotta vesijump-paa on ohjaamassa ammattitaitoinen ohjaaja? Kuka keittää ja tarjoilee kahvit yhdistyksen kokouksessa?

Muistatko vielä sen hetken, kun mietit yksin saamaasi osteoporoosi-diagnoosia ja tulit pelonsekaisin tuntein ensimmäisen kerran luustoyhdistyksen vertaistapaamiseen? Entä muistatko sen helpotuksen tunteen, kun kuulit ettet olekaan tämän asian kanssa yksin ja huomasit, että juuri tapaamasi mukavat ihmiset ymmärsivät ja jakoivat huolesi? Tai kun kävit samanlaisen keskustelun kahden kesken yhdistyksesi koulutetun vertaistukijan kanssa?

Oletko koskaan ajatellut, että sinulla olisi mahdollisuus tarjota samanlainen huojentava kokemus jollekin toiselle osteoporoosiin sairastuneelle? Olla vertaistukena ihmiselle silloin, kun hän sitä kipeimmin tarvitsee.

Vertaistukijana toimiminen on vapaaehtoistyötä parhaimmillaan. Se on kokemusten jakamista toisen saman kokeneen kanssa ja siten tukea, jota ammattilaiset eivät pysty tarjoamaan.

Vertaistukijaksi ryhtymiseen ei vaadita mitään erityistaitoja. Riittää, kun olet sinut oman sairautesi kanssa ja haluat jakaa oman kokemuksesi muille samassa tilanteessa oleville sekä kuunnella ymmärtäen toisten kokemuksia.

Antoisaa vertaistukea vastavuoroisesti

– Minulle vertaistukijana toimiminen merkitsee yhteisöllisyyttä ja tarjoaa paljon antoisia kohtaamisia muiden

samassa tilanteessa olevien kanssa. Saan vastavuoroisesti vertaistukea itsekin, kuvailee yksi yhdistyksen vertaistukiryhmän vetäjä.

- Vaikka menisin tapaamiseen miten väsyneenä, mieli piristyy ja tapaamisen jälkeen on virtaa taas vaikka mihin, sanoo toinen.

- Itsellekin tulee hurjan hyvä mieli, kun huomaa, että on voinut olla avuksi toiselle.

Parasta on, että vertaistukijana voi toimia niin monella eri tavalla ja sitoutua toimintaan omien voimavarojen ja mahdollisuuksien mukaan. Vaihtoehtoja on säännöllisen vertaistukiryhmän vetämisestä erilaisiin kertaluonteisiin tehtäviin, vaikkapa oman tarinan kertomiseen Luustokurssilla.

Vertaistukikoulutusta on tarjolla

Luustoliitto järjestää vertaistukijakoulutusta ja tarjoaa tukea vertaisena toimimiseen niin luustoyhdistyksessä kuin Luustoliitossa. Liiton vertaistukikoulutukset on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan vertaistukijoina muille osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville.

Voimaa vertaisuudesta -peruskoulutus on yhden päivän mittainen. Koulutuksessa pohditaan yhdessä muun muassa vertaistuen merkitystä ja tutustutaan Luustoliiton ja sen jäsenyhdistysten vertaistukijana toimimisen mahdollisuuksiin. Kaksipäiväinen Virtaa vertaisuudesta -jatkokoulutus antaa lisää valmiuksia vertaisena toimimiseen.

Liitto järjestää myös virkistyspahtumia koulutetuille vertaistukijoille. Ole rohkeasti yhteydessä liittoon ja kysy lisää koulutuksista.

Luustoyhdistysten toiminta on vapaaehtoistyötä

Kaikki eivät ole "vertaisihmisiä" eikä tarvitse ollakaan. Luustoyhdistysten toimintaa organisoidaan vapaaehtoisvoimin ja yhdistyksissä on halukkaille paljon erilaisia tehtäviä. Yhdistysten vapaaehtoiset eri puolilla Suomea saavat yhdessä aikaan jäsenilleen ihan valtavan määrän hienoja elämyksiä, ohjattuja jump-pia, arvokkaita oppimiskokemuksia,



” Itsellekin tulee hurjan hyvä mieli, kun huomaa, että on voinut olla avuksi”

(vertaistukija)

vertaistukea ja mukavaa yhdessä-oloa. Yhteisissä tilaisuuksissa tutustutaan muihin jäseniin, joiden kanssa on helppoa keskustella ja jopa ystävystyä. Osallistuminen yhdistyksen toimintaan on monille tehokasta yksinäisyyden torjuntaa.

Eri yhdistysten toiminnoissa on erilaisia painotuksia ja hyvä niin. Toimintaa johdetaan ja suunnitellaan yhdistyksen hallituksessa ja toteutetaan oman alueen jäsenistön tarpeiden ja yhdistyksen taloudellisten mahdollisuuksien mukaan. Myös hallituksen jäsenet ovat vapaaehtoistojen joukosta.

Yhdistyksen sääntöjen mukaisesti syyskokous käsittelee seuraavan vuoden toimintasuunnitelman ja talousarvion sekä päättää jäsenmaksun suuruudesta. Kevätkokous puolestaan käsittelee yhdistyksen toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen sekä päättää tili- ja vastuuvapauden myöntämisestä tilivelvollisille.

Vapaaehtoistoiminta kiinnostaa ja tuottaa mielihyvää

Vapaaehtoisille on tarjolla monenlaisia toimintamuotoja, joissa pystyy auttamaan toisia ja tuottamaan heille hyvää mieltä. Ja yllätys, yllätys: miten hyvän mielen siitä itse saakaan! Vapaaehtoistoiminta antaa paljon enemmän kuin ottaa. Vapaaehtoistoiminnan tiedetään vähentävän

yksinäisyyttä, tuovan merkityksellisyyttä ja tyytyväisyyttä elämään sekä edistävän terveyttä.

Taloustutkimus toteutti keväällä 2024 Kansalaisareenan, Opintokeskus Siviksen ja Kirkkohallituksen toimeksiannosta Vapaaehtoistoiminta Suomessa -tutkimuksen. Kyselyyn vastanneista vapaaehtoistoimintaan osallistuneista 63 % kertoi vapaaehtoisena toimimisen vaikuttaneen myönteisesti elämäänsä. Vapaaehtoistoiminta koettiin myös mahdollisuutena vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin ja väylänä itselle tärkeään yhteisöön.

Tulisiko Sinusta Joku?

Palataanpa jutun alun Joku-tyyppiin. Joku puurtaa ahkerasti yhdistyksen toiminnan organisoimiseksi ja me jäsenet olemme tyytyväisiä, kun Joku järjestää. Mutta jos Joku uupuu ja heittää hanskat naulaan, niin me olemme pulassa. Joku tarvitsee kiipeästi lisää aktiivisia käsiä ja jalkoja, jotta se jaksaa.

Meillä kaikilla on paljon työn tai harrastusten kautta hankittua osaamista. Voisitko ajatella, että antaisit omasta taidostasi osan yhdistyksen käyttöön? Kaikenlaiselle osaamiselle on tarvetta ja jokaiselle löytyy jotakin. Yhdistyksissä on pieniä ja isompia, kertaluonteisia sekä pidempiäaikaisia tehtäviä. Jokainen voi tehdä sen verran, kun itse jaksaa ja pystyy.

Edellä mainitussa kyselyssä reilu kolmannes niistä vastaajista, jotka eivät olleet osallistuneet vapaaehtoistoimintaan edellisen vuoden aikana, ilmoittivat olevansa halukkaita vapaaehtoistoimintaan, mikäli heitä pyydetään.

Tätä halukkuutta on varmasti piilossa meidänkin liittoyhteisössämme lukuisien ovien takana, jonne pyyntöä on vaikea kohdistaa henkilökohtaisesti. Niinpä esitän kaikille yhteisen pyynnön tässä: ilmianna itsesi yhdistyksesi hallitukselle, tule mukaan vapaaehtoiseksi - ja Joku jaksaa taas järjestää.

TEKSTI: HELENA PAULASTO
PÄÄKAUPUNKISEUDUN
LUUSTOYHDISTYS RY:N
PUHEENJOHTAJA JA LUUSTOLIITON
1. VARAPUHEENJOHTAJA

Edellisessä Luustotieto-lehdessä lukijoiden tuli ratkaista ristikko, jonka vastaussanaksi muodostui POTILASOHJE.

Saimme jälleen paljon vastauksia, ja arvoimme osallistujien kesken tuttuun tapaan kolme voittajaa.

Tällä kertaa onni suosi seuraavia lukijoita:

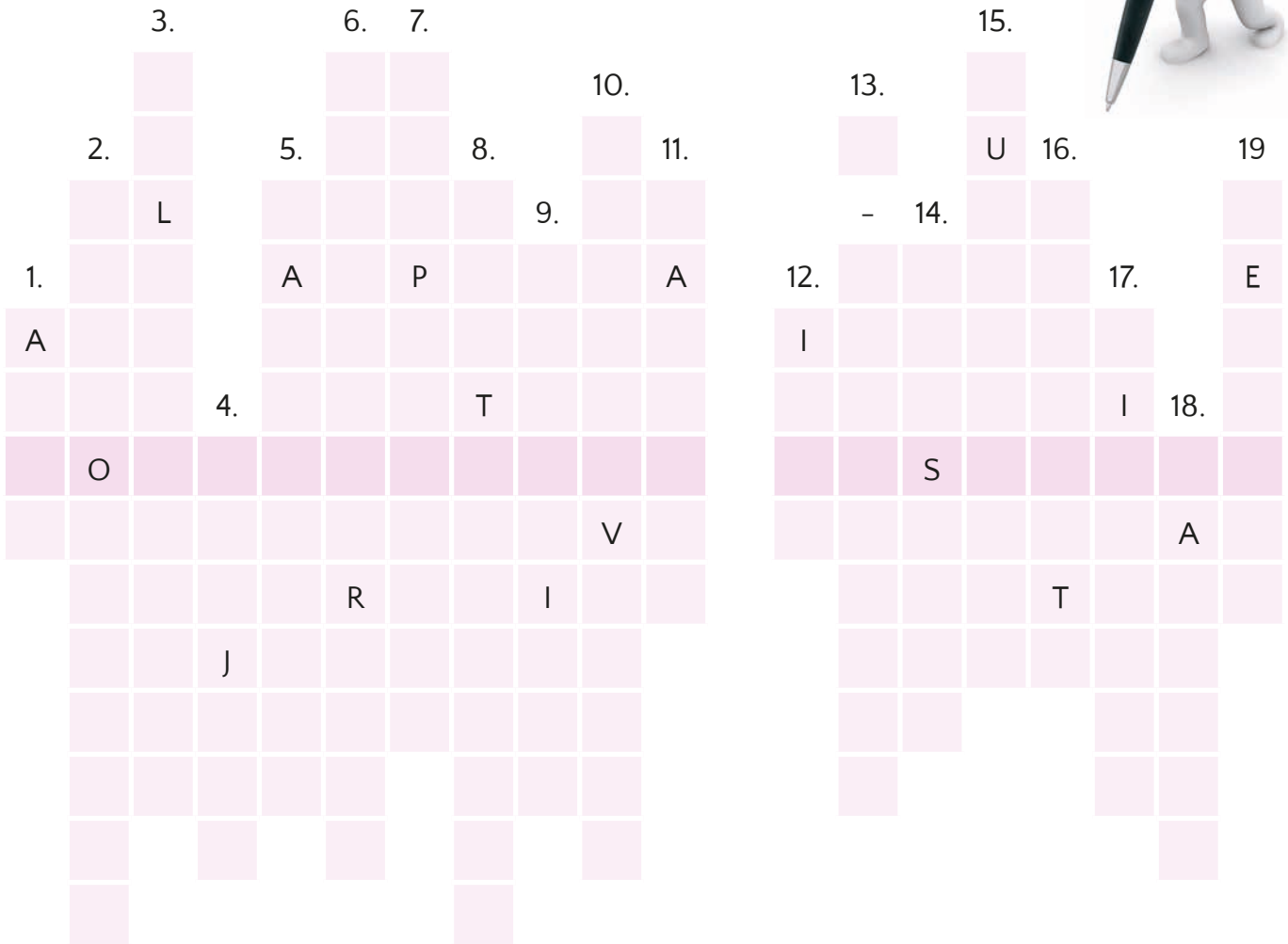
Alli Koskinen, Turku
Raisa Hast, Rovaniemi
Maire Heikkinen, Tampere

Onnittelut voittajille! Palkinnot postitetaan lähipäivinä.

Tämänkertaisena lukijakilpailuna tulee ratkoa perinteinen ristikko. Selvitä, mikä sana muodostuu vaakaviville. Vastaus liittyy samalla syksyn Luustoviikkoon.

Osallistuaksesi arvontaan lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon pe 9.8.2024 mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.

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



1. Tämä voi sisältää paljon liikettä – kevyttä, reipasta tai rasittavaa
2. Lapsilla yleensä harvinainen luustotauti
3. Saattaa yksipuolistaa liikkumista
4. Luustoliiton maskotti
5. Sisältää nopeita suunnanmuutoksia ja tärähdyksiä
6. Osteoporoosi on tällainen, kun sen on aiheuttanut esimerkiksi toinen sairaus tai lääkehoito
7. Tämä saavutetaan luuston osalta 30 ikävuoteen mennessä
8. Järjestetään 16.10. Luustoviikon kunniaksi
9. Vahvojen lihasten ja luiden rakennusaine
10. Lokakuinen Luustoliiton kampanja
11. Merkittävä tekijä luuston terveydelle
12. Näitä sisältävä liikkuminen on luustolle parasta
13. Auttaa kalsiumia imeytymään
14. Osoittaa tarvittavan liikunta- tai ravintoainemäärän
15. Peli toisen asteen opiskelijoille
16. Tämä vahvistaa luustoa lapsuudessa ja nuoruudessa, ylläpitää luuston massaa aikuisena ja hidastaa luun menetystä ikääntyessä
17. Liikuntamuoto, joka vahvistaa lihaksia monipuolisesti ja aiheuttaa luustolle vääntöä
18. Keskeinen luuston rakennusaine
19. Tulostettava materiaali lapsille, jonka avulla esimerkiksi kasvattaja voi tutustua luustoon lapsen kanssa

Tapahtumakalenterissa Luustoliiton jäsenyhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

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

Etä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4,
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

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

Jäsensihteerit ja rahastonhoitaja

Mirja Koski, 050 300 8246
mirjakoski54@gmail.com

LUUSTOHOITAJAT

Ajanvaraus Terveysneuvosta ma-pe klo
8-15, 015 211 411.

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous la 16.11 klo 14 Järjestötalo Kolomosessa (Pappilankatu 3, Savonlinna). Kahvitarjoilu klo 12.30 ja arpajaiset. Yleisötilaisuus klo 13 alkaen. Luustoliiton järjestösuunnittelija Maria Hannula luennoi aiheesta digitaaliset terveyspalvelut. Etäosallistuminen (Teams) mahdollista, ilmoita 13.11. mennessä sihteerille.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

TAPAHTUMAT

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

10.9. luontoretki Kalevankankaalle. Läh-

tö Estery-talon pihalta klo 16.

8.10. tutustumme Mikkelin Ortodoksisen kirkkoon (Paavalinkatu 4). Kokoontuminen kirkon edessä klo 16.

12.11. vieraana fysioterapeutti Fysios Mehiläinen Mikkelistä.

10.12. pikkujoulut klo 16 Ravintola Pormestarissa (Maaherrankatu 9-11).

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna **torstaisin klo 14-15** Fysios Mehiläisessä (Savilahdenkatu 16), 6 €/kerta. Syyskuusi 12.9.-12.12. Uuden ryhmään tulijan on ensin varattava aika fysioterapeutilta alkukartoitusta ja ohjausta varten, 72 €/60 min. Mainitse kuuluvasti luustoyhdistykseen (poliklinikkamaksua ei veloiteta). Ajanvaraus 010 237 700 tai mehilainen.fi/ajanvaraus.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua **Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen** liikuntaryhmiin, esim. Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45-17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskinmäenkatu 2), hinta 35 €/kausi. Syyskuusi 11.9.-11.12. Ohjaajana fysioterapeutti Leena Kämppe. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181. Lisätietoja muista ryhmistä Leena Kämppeiltä.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhdyshenkilöt:

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

TAPAHTUMAT

Kokoontumiset **kuukauden toinen maanantai** Järjestötalo Neuvokkaassa (Tasakatu 4-6). Tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Paikallisen seurapalstalla.

14.10. klo 16 Luustoviikon asiaa

11.11. klo 16 Terveystoimintaja Päivi Karjalainen kertoo Ikäneuvolatoiminnasta
9.12. klo 16 pikkujoulut

Maksuton **Luustopiiri pe 13.9 klo 13 alkaen** (6 tapaamiskertaa) uuden diagnoosin saaneille Neuvokkaan tiloissa. Tietoa, vertaistukea, keskusteluja. Ryhmä käynnistyy, jos osanottajia on vähintään 5. Yhteyshenkilö Sirkka Nuutinen.

LIIKUNTA

Torstaisin klo 15-16.30 maksuton yhdistysten yhteinen **Voimaa ja tasapainoa -liikuntaryhmä** Järjestötalo Neuvokkaan monitoimitilassa.

Yhdistysten yhteinen **Sauvakävelyryhmä keskiviikkoisin klo 13**, lähtö Tasakadulta.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö:

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

TAPAHTUMAT

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

Vertaistuki-iltapäivät klo 15.30 alkaen:

26.9. vieraana apteekkari Leena Sipilä Savonlinnan Uudesta Apteekista

15.10. klo 10-12 Luustoviikon tapahtuma Olka-pisteellä Savonlinnan Keskussairaalan kansalaistorilla

24.10. aiheena Luustoviikon teema

28.11. aihe vielä avoin

12.12. Pikkujoulut

LIIKUNTA

Sauvakävelyryhmä maanantaisin klo 13. Lähtö Sokoksen sisäpihalta.

Xamkin fysioterapeuttiopiskelijoiden järjestämä **Liikuntaryhmä** Xamkin liikuntasalissa **torstaisin klo 16.15-17.15** ajalla 19.9.-14.11.

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

Antti Koskela, 044 022 4220
antti.koskela@oulu.fi

Lisätietoja toiminnasta puheenjohtajalta.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, tiedotus ja talous

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

Sihteeri ja jäsenrekisteri

Marjo Tauru, 050 464 0283
taurumarjo@gmail.com

TAPAHTUMAT / HÄMEENLINNA

Infopisteet 15.10. klo 10–13 OLKA-pisteellä Keskussairaalassa ja **17.10. klo 12.30–14** Viipurintien terveysaseman ToPi-pisteellä.

Luustokahvilat Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1) **klo 14** 20.9., 25.10. ja 29.11. vaihtelevilla teemoilla ja vierailijoilla. 1.11. keskusteleva vertaistukikahvila.

Kirjallisuuspiiri Hämeenlinnan pääkirjastossa **klo 13–14** 16.10., 13.11. ja 4.12.

Omakustanteiset **lounaat klo 12.30** tiistaisin 17.9., 22.10., 19.11. ja 17.12.

Neulekahvilat Willa Vaskissa klo 12–13 tiistaisin 8.10., 12.11. ja 10.12.

LIIKUNTA

Haastekävely ”Syyskuu on kuntokuu”. Kävellään kimpassa vaihtuvien askelin ”Linnan lenkki” **maanantaina 23.9.** Lähtö torilta **klo 10.**

Maanantaisin klo 12.45–13.30 Senioreiden vesijumppa Maikin vetämänä Hämeenlinnan uimahallilla, Kymppikortti 69 € (79 €) ja uimahallimaksu tai seniorikortti. Lisätiedot Ritva-Liisalta.

Parkinson-yhdistyksen **vesijumppa** Hämeenlinnan uimahallissa Iina Perkiön ohjaamana **maanantaisin klo 13.30–14.15.** Kausihinta 60 €. Ilmoittautumiset Eeva Rasinaholle, 040 501 3645. Maksu Parkinson-yhdistyksen tilille FI52 5680 0040 2266 94. Viestikenttään Vesijumppa syyskausi 2024 ja oma nimi.

Luustojumppa maanantaisin klo 16–17 Keinusaaren liikuntasalissa. Vertaisohjaajat.

Tiistaisin klo 11–12 Seniorileidien ohjattu kuntopiiri Fitness Femmessä (Palo-kunnankatu 15). Kertamaksu 4,50 € (ei-jäsen 5 €). Kuukausikortit 35 € (40 €)

ja kymppikortit 55 € (60 €). Lisätiedot: Virpi Laurila, 040 538 3833 tai virpi@fitnessfemme.fi

Kimppakävely torstaisin klo 13 OTA-GO-ohjelmaa mukaillen. Lähtö torilta. Seuraavat torstait Kulttuurikävelyä eri kohteisiin 10.10., 7.11. ja 5.12.

Parkinson-yhdistyksen **salijumppa** Hämeenlinnan uimahallin liikuntasalissa **torstaisin klo 13–14** Iina Perkiön ohjaamana. Kausihinta 60 €. Ilmoittautumiset Eeva Rasinaholle, 040 501 3645. Maksu Parkinson-yhdistyksen tilille FI52 5680 0040 2266 94. Viestikenttään Salijumppa syyskausi 2024 ja oma nimi.

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

Fascia-liikunta torstaisin klo 16–17 Kumppanuustalolla. 8 kertaa, 65 € (75 € ei-jäsen). Ilmoittaudu Ritva-Liisalle.

VoiTas-ryhmät Tasapainoklinikalla (Birger Jarlinkatu 25), Kysy Rauna Sirkkolalta vapaita paikkoja: 044 244 9262. Alennus 10 €/syyskausi.

Yleisöluennot Kumppanuustalon auditoriossa (Kirjastokatu 1) **perjantaisin klo 14.30–16.30:**

27.9. OmaHämeen potilaspalvelut
18.10. Luustoviikon luento ”Osteoporosin ehkäisy ja hoito”, prof. Seppo Kivinen
8.11. ”Seniorin painonhallinta”, ETT Heini Karp, Gery ry.

VUOSIKOKOUS

Perjantaina 5.11. klo 14 Kumppanuustalossa (H 101). Sääntömääräiset asiat eli vuoden 2025 suunnitelu. Kahvitarjoilu.

Suunnitteilla **matka** jollekin joulutorille yhdessä Nivelpiirin kanssa.

Pikkujoulu Eräs Teatterin esitystä seuraten marras-joulukuussa.

Joulupuuro 13.12. Keinukamarilla, aika ja hinta tarkentuu myöhemmin.

FORSSA

Forssan toiminnasta saat tietoa Tarja Paulukselta, 050 468 2596.

RIIHIMÄKI

Riihimäen toiminnasta saat tietoa Mirja Korhoselta, 040 570 6191.

LISÄTIETOA

Listätietoa toiminnasta osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

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

Jäsenvastaava

Mirja Kalima, 040 051 7223
mirja_kalima@hotmail.com

TAPAHTUMAT

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous ti 12.11. klo 17.30 Yhdistyksen toimistolla (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä). Esillä sääntömääräiset asiat. Aloitamme kahvitarjoilulla.

LIIKUNTA

Tehostartti tasapainoisempaan liikkumiseen Sepänkeskuksella, Isootoopipalissa (Kyllikinkatu 1, Jkl).

Ryhmä 1 **pe klo 10–11.**

Ryhmä 2 (suunnattu henkilöille, joilla on selkeästi liikkumisen haasteita) **ti klo 10–11.**

Syyskauden hinta 10 €.

Kävelyryhmä ma klo 16–17, syksyn aikana 10 kertaa. Hinta 5 €. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Mirja Kalima, mirja_kalima@hotmail.com tai tekstiviestillä, 040 051 7223.

Luustoliiton luentojen etäkatsomot Kortteliklubilla (Vapaudenkatu 48–50, Jkl):

18.9. klo 16–17.45: Ikääntyminen ja toimintakyky.

16.10 klo 16–17.45: Lasten ja nuorten luuston terveys.

20.11. klo 16–17.45: Omahoidon webinaari ja

18.12. klo 16–17.45: Voimavarat pitkäikäisissä sairauksissa.

Seniorimessut Jyväskylän kaupunginkirjastolla **ma 7.10. klo 12–14.30**, teemana ”Tehdään arjesta juhla”. Mukana Keski-Suomen Luustoyhdistys.

Konsertti la 30.11. klo 18: Swinging Christmas. Paviljonki, Encore-Sali (Lutakonaukio 12, Jkl). Hinta 15 € (lippu ja väliaikatarjoilu). Ilmoittautumisen yhteydessä kerro ruoka-aineallergiat, kahvi/tee. Paikkoja 25. Ilmoittautumiset pe 15.11. mennessä Sannalle, 040 729 3120 ensisijaisesti tekstiviestillä tai sanna.sokero@saunalahti.fi. Maksu Keski-Suomen Luustoyhdistyksen tilille FI12 4762 0010 0891 00.

LISÄTIETOA

Lisätietoja osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

TAPAHTUMAT

Päiväkokoonnot jatkuvat kuukauden **parittomien viikkojen torstaina** Kumppanuustalo Viikarissa (Maariankatu 24 Kotka) **klo 13–15**.

Luustopiiri (5 kertaa) Kumppanuustalo Viikarissa **klo 18–19.30**. Ryhmä on suljettu ja ilmoittautuneilta odotetaan osallistumista kaikille kerroille:

24.9. Luusto ja osteoporoosi, Jenni Lehtinen (Kymenhva)

1.10. Liikunnan ja levon merkitys, Anu Takala (Kymenhva)

8.10. Kaatumisen ehkäisy, Annika Suntio (Kymenhva)

15.10. Terveellinen ravinto, Noora Järvinen (Kymenhva)

22.10. Elämä osteoporoosin kanssa
Ilmoittautumiset 15.9. mennessä, 040 583 7396 / Hannele Sirrola.

Kerran kuukaudessa **kokoontumiset** työssäkäyville ja muille jäsenille, joille päiväaika ei sovi. Tapaamiset Kumppanuustalo Viikarissa klo 18.–19.30:

17.9. aiheena illassa yhdistyksen esittely ja klo 18.30–19.30 Kehon huolto / valmentaja Nina Hosko – kokoontumistilana Viikarin Suvituuli

16.10. aiheena Istumatanssiin tutustumisen Lea Larjoavaaran opastuksella – tilana Poukama

19.11. aihe vielä avoin

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous pidetään 21.11. alkaen klo 14. Esillä sääntöjen määräämät asiat sekä sääntömuutosesitys. Paikkana Kumppanuustalo Viikari.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Ulla Siljamäki-Ojansuu, 050 528 3178
ulla.siljamaki-ojansuu@outlook.com

Jäsenasiat

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011
tlansisalmi@gmail.com

TAPAHTUMAT

10.10. klo 16–18 jäsentapaaminen Tampereella Sampolan neuvottelutilassa (Sammonkatu 2, Tampere).

14.10. klo 9–14 yhdistys OLKA-pisteellä TAYS Hatanpäällä (Hatanpäänkatu 24, Tampere) esittelemässä toimintaa, esillä myös luustotietoutta ja esitteitä.

6.11. klo 15.30 alkaen **museovierailu** Milavidaan (Milavidanrinne 8). Opastettu esittelykiertos Muodin huipulla -näyttelyyn (jäsenille maksuton, muille 5 € / käteismaksu). Tapaaminen klo 15.30 alkaen Milavidan kahvilassa, halukkaille omakustanteinen kahvittelu. Museokortti tai pääsymaksu aikuisille 9 €/hlö, eläkeläisille ja min. 10 hlön ryhmille 6 €/hlö.

19.11. klo 17–17.45 vertaistukitapaaminen Sampolan Kahvila Pulinassa (Sammonkatu 2, Tampere). Tapaamisen jälkeen yleisöluento **klo 18–19** aiheesta ”Palauttava uni selän terveyden tukena. Nukkumisergonomian vaikutus palautumiseen ja selän hyvinvointiin.” Luennoitsijoina Marjo Rinne, TtT, ft, Selkäliiton puheenjohtaja Jukka Tujunen, ft, Tempur. Järjestäjät: Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry Pirkanmaan Luustoyhdistys ry ja Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry.

20.11. klo 16.30–17.30 vertaistapaaminen Sampolan neuvottelutilassa (Sam-

monkatu 2, Tampere), josta osallistutaan etänä Luustoliiton Omahoidon webinaariin. Kahvitarjoilu syyskokoukseen osallistuville klo 17.30 ja yhdistyksen kokous klo 18.

SYYSKOKOUS

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen syyskokous keskiviikkona 20.11. klo 18 Tampereen seudun työväenopistolla, kahvila Pulinan neuvottelutilassa (Sammonkatu 2). Kokouksessa käsitellään yhdistyksen säännöissä syyskokoukselle määräämät asiat. Mikäli puheenjohtajaa ei voida valita, päätetään yhdistyksen purkamisesta.

LIIKUNTA

Parittomien viikkojen **lauantaisin klo 13–14** jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin. Laviskerrat ovat **14.9.–23.11.** Paikka: Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B). Ohjaaja Merja Brusila. Maksu 7 €/kerta, avoin kaikille. Ilmoittautumista ei tarvita. Mahdollisista peruuntumisista voi tiedustella lähettämällä tekstiviestin numeroon 040 824 2979. Kirjoita viestiin LAVIS sekä nimesi, niin sinut pidetään ajan tasalla siitä, kokoontuuko ryhmä.

Kyttälän lähitorin **luustoliikuntaryhmä torstaisin klo 10.45–11.45** ajalla 29.8.–5.12. (Tuomiokirkonkatu 22, Tampere, 0 krs, Koskipirtti). Maksuton. Varusteiksi riittävät sisäliikuntavaatteet, sisätossut/kengät ja juomapullo. Ilmoittautumista ei tarvita. Ryhmään voi osallistua yksittäisiäkkin kertoja. Seuraa nettisivuja tai Kyttälän lähitorin kuukausikirjettä. Lisätiedot ja Kyttälän lähitorin kk-kirjeen tilaus: 040 632 7834.

Kyttälän lähitorin **kuntosali ma-pe 8–15.30**. 25 €/3 kk, 50 €/6 kk tai 3 €/kerta. Fysioterapeutin alkuohjaus ja ohjelma ajanvarauksella, 040 632 7834.

Tampereen kaupungin osteoporoosikuntosaliryhmistä löydät lisätietoja osoitteesta tampere.fi/ohjattuliikunta. Tutustu myös muihin Tampereen kaupungin tarjoamiin osteopeniaa ja osteoporoosia sairastaville sopiviin liikuntamahdollisuuksiin (esim. starttiryhmät, tasapainoryhmät, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ryhmät). Vapaita paikkoja voi tiedustella numerosta 050 345 1071.

■ Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

Raija-Maija Rantala, 040 565 1995
 rajamaija.rantala@gmail.com
 Kaija Lähdesmäki, 040 773 9272
 kaija.lahdesmaki@gmail.com

TAPAHTUMAT

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

20.11. Pirkanmaan Luustoyhdistyksen syyskokous. Katso tarkemmat tiedot edellä olevasta Pirkanmaan Luustoyhdistyksen ilmoituksesta.

LIIKUNTA

Luustokävelyt 17.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 10.12. **klo 13.** Joulukuun kävelyn yhteydessä pieni jouluihin hetki. Lähtöpaikat ilmoitetaan myöhemmin Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalla.

Luustojumppa keskiviikkoisin klo 17–18 Kampustalon liikuntasalissa (Kalevankatu 35). Jumppa alkaa **18.9.** ja jatkuu marraskuun loppuun asti.

LISÄTIETOJA

Mahdolliset muutokset ja tapahtumien tarkemmat tiedot ilmoitetaan Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalla (ti ja to).

■ Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Kansankatu 53, 90100 Oulu
 040 757 8480

Puheenjohtaja

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

Sihtööri, kotisivu- ja jäsenvastaava

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

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPALVELU

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

TAPAHTUMAT

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

Osteoporoosiluento Kajaanissa Pääkirjaston Elias-salissa (Seminaarinkatu 15) **20.9. klo 16–18.** Puhujana PLL ry:n puheenjohtaja Jorma Heikkinen.

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous 13.11.2024 klo 17. Paikka: Ravintola Hailong (Isokatu 8). Käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Yhdistys tarjoaa iltapalan.

LIIKUNTA

Ohjattu **ryhmäliikunta maanantaisin klo 11–12** (KuntoYkkönen, Kansankatu 47). Maksu 5 €/kerta.

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

■ Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala(at)gmail.com

Puheenjohtaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

LUKUPIIRI

Lukupiiri-illat Joensuun pääkirjaston Opinpesässä (Koskikatu 25, Joensuu).

16.9. klo 17 Johanna Venho: Martti Suosalon tähänastinen elämä. WSOY, 2022.
21.10. klo 17 Joel Haahtela: Marijan rakkaus, Otava, 2024.

18.11. klo 17 Claire Keegan: Kasvatti. Tammi, 2024.

16.12. klo 17 Merja Mäki: Itki toisenkin. Gummerus, 2024.

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

LIIKUNTA

Kehonhuolto- ja kuntotanssiryhmät Kuntokeskus Energyn tiloissa (Torikatu 31, Joensuu). Tiedustele vapaita paikkoja Riitta Turuselta, 040 070 2156 mieluiten tekstiviestillä.

TAPAHTUMAT

18.9. klo 16–19 Tuu Mukkaan! **Vapaa-**

toistoiminnan messut Joensuun ev.lut.seurakuntakeskuksessa (Kirkkokatu 28, Joensuu). Osallistumme päivään yhdessä Joensuun yhdistysten, Joensuun ev.lut.seurakuntien ja Joensuun kaupungin kanssa.

8.10. klo 10–15 Ikäihmisten terveystapa Arenalla – teemana muisti. Yhdistyksellämme on infopöytä ja paikan päällä hallituksen jäseniä ja vertaistukihenkilö.

Luustoviikon (14.–20.10.) tapahtumia Joensuussa:

14.10. klo 10–14 yhdistyksemme teemapäivä OLKA-pisteellä keskussairaalaissa. Hallituksen jäseniä ja vertaistukihenkilö tavattavissa.

16.10. klo 17 avoin **yleisöluento** aiheena ”Suun terveydenhoito”, luennoitsijana suuhygienisti vs. osastonhoitaja Suvi Takkunen. Luento Teamsin kautta koko hyvinvointialueelle yhteistyössä sosiaaliturvayhdistyksen kanssa. Luento pidetään Karelia-ammattikorkeakoulun Wärtsilä-kampuksen isossa auditoriossa (Karjalankatu 3, Joensuu).

SYYSKOKOUS

20.11. klo 17.30 pidetään sääntömääräinen syyskokous, jossa vahvistetaan uudet säännöt ja henkilövalinnat hallitukseen. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruokainerajoitteista kahvitarjoilun järjestämiseksi viimeistään 13.11. Leena Kiiskelle, 040 751 9063 mieluiten tekstiviestissä. Tilaisuus pidetään Torikievarissa (Torikatu 6, Joensuu).

Suunnitteilla **joulukonsertti** joulukuussa. Ajankohta ja paikka tarkentuvat myöhemmin. Konsertista tiedotetaan jäsenille lähempänä ajankohtaa.

LISÄTIETOJA

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista Luustotieto-lehden lisäksi sähköpostilla sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Ajankohtaiset tiedot löytyvät myös Luustoliiton alaisilta kotisivuiltamme.

Pohjois-Savon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Sihteeri/jäsenasiat

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

TAPAHTUMAT

Jäsentapaamiset Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs ryhmähuone) tiistaisin **klo 13–15**:

17.9. mukana on opetusproviisori Hanna Kauppinen Itä-Suomen Yliopistosta, aiheena lääkityksen turvallisuus

15.10. keskusteluaihe on avoin

12.11. keskusteluaihe on avoin; virallinen kokous

10.12. mukana on suunnittelija Heidi Ilkanheimo Suomen Luustoliitto ry:stä, aiheena on "Osteoporoosia sairastavan omista tavoitteista totta". Joulutorttutarjoilu.

KOKOUSKUTSU

Yhdistyksen sääntömääräinen kokous pidetään jäsentapaamisen yhteydessä 12.11.2024 n. klo 14 Suokadun toimintakeskuksen ryhmähuoneessa Suokatu 6. Aiheena on sääntöjen 10 kohdan toisen momentin asiat (mm. vuodelle 2025 hallitus, toimintasuunnitelma ja budjetti).

Yleisöluento Kuopion kaupungintalon juhlasalissa **25.9. klo 17**. Professori Heikki Kröger Itä-Suomen Yliopistosta ja Kuopion Yliopistollisesta sairaalasta luennoi aiheesta Mitä on osteoporoosi ja mikä on sen hoitopolku? Vapaa pääsy.

Luustoviikkoa vietetään **lokakuussa viikolla 42**. Alustavan suunnitelman mukaan olemme mukana paikallisten luustohoitajien järjestämässä luustoterveyspäivässä.

LIIKUNTA

Ohjattu **hyvinvointijumppa** jatkuu uusissa tiloissa: Studio Tempo (Puijonkatu 27, Kuopio) **keskiviikkoisin klo 12.15–13.15**. Syksyn kausi on 18.9.–11.12. Jumppa voidaan ohjata myös tuolijumppana. Maksu jäsenille 5 € ja muille 6 €.

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

KYS, 044 717 8038 ti ja ke klo 13–14
Kuopion pääterveysasema, 044 718 6296 tiistaisin klo 10–15

LISÄTIETOA

Pyrimme lähettämään tiedotteet sähköpostitse, joten pidäthän yhteystietosi ajan tasalla. Ilmoita muuttuneet tiedot Liisa Jalkaselle.

Kiinnostaisiko sinua järjestää toimintaa yhdistyksessämme? Ota yhteyttä!

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

Jäsenpalvelusihteeri

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

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199
helena@paulasto.fi

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous keskiviikkona 6.11.2024 klo 17. Paikka: yhdistyksen toimisto, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki. Kokoukseen voi osallistua myös etänä. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat. Ilmoittautuminen kokoukseen 30.10. mennessä: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105.

JÄSENILLAT

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

17.9. klo 17–19 aiheena Osteoporoosilääkitys ja hampaiden hoito. Luennoitsijana suu- ja leukakirurgi Miia Ehrnrooth.

22.10. klo 17–19 aihe vielä avoin

19.11. klo 17–19 aihe vielä avoin

VERTAISTUKI

Kaikille avoimet **vertaistuki-illat 24.9., 29.10. ja 26.11. klo 17–19**. Vertaisillat ovat vapaamuotoisia tilaisuuksia, joissa osallistujilla on mahdollisuus luottamuksellisesti vaihtaa kokemuksia ja keskustella

mieltä askarruttavista kysymyksistä. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla (Oltermannintie 8, 00620 Helsinki). Ilmoittautuminen vertaistuki-iltaan viimeistään edeltävänä maanantaina (toimisto@osteopkseutu.fi).

Työikäisille on myös oma vertaistukiryhmä. Lisätiedot toimistosta.

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

LIIKUNTA

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

Osteojumppa etänä 2.9.–9.12. (ei 14.10. ja 21.10.) Dynaaminen osteojumppa Let's Go! Harjoittelussa painotetaan nivelten liikkuvuutta, lihaskunnan ylläpitoa, lantion ja selän hyvää asentoa sekä näiden hallintaa liikkeen aikana. Sopii kokeneemmallekin harjoittelijalle. Etäohjaus maanantaisin klo 11.15–12, jonka jälkeen osallistujille lähetetään linkki videotallenteeseen (katsottavissa viikon ajan). Hinta: 80 €, ohjaaja Aki Hovivuori. Avoin kaikille. Lisätiedot toimistostamme (toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105).

Kuntosaliryhmä Oltermannikeskuksessa (Oltermannintie 8, Helsinki) **perjantaisin klo 10–11** ajalla **6.9.–13.12.** (14 kertaa, ei 6.12.) Hinta: 100 €, ohjaaja Kati Ollgren.

Vesijumppa Oltermannikeskuksessa (Oltermannintie 8, Helsinki) **keskiviikkoisin klo 15–15.45** ajalla **4.9.–11.12.** (15 kertaa) Hinta: 100 €, ohjaaja Kati Ollgren.

LISÄTIETOA

Tiedotamme toiminnastamme myös sähköpostitse. Lisätietoa löydät myös verkkosivuiltamme: luustoliitto.fi/jäsenyhdistykset > Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry.

Hangon paikallisosasto

Yhteyshenkilö

Paula Huttunen, 050 309 3445
paulasiskoh@gmail.com

LIIKUNTA

Kuntosaliharjoittelu keskiviikkoisin 25.9. alkaen klo 18–19 Astrean kuntosalissa.

Vesijumpparyhmä suunnitteilla.

■ **Lahden toimintaryhmä**

LIIKUNTA

Kuntosali tiistaisin 3.9.–10.12. klo 17–18. Ryhmä sopii erityisesti niille, joilla ei ole kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai jotka kaipaavat harjoitteluunsa ammatillaisen ohjausta. Hinta 100 €, ohjaaja Anni Räsänen.

Kuntosalit keskiviikkoisin 4.9.–11.12. klo 17–18, torstaisin 5.9.–12.12. klo 18–19 ja perjantaisin 6.9.–13.12. klo 15–16 ja klo 16–17 (ei 6.12.). Hinta: 40 €/ryhmä, ryhmässä vertaisohjaajat.

Paikka: Lahden kaupunginsairaalan kuntosali / Aikuisten kuntoutus.

■ **Saimaan Luustoyhdistys ry**

c/o Hilikka Mäkinen, Toijantie 369, 54960 Vehkaipe

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
liikkaneneija@gmail.com

OSTEOPOROOSINEUVONTAA

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

TOIMINTA

Lukupiiri Lauritsalan kirjaston alakerrassa **tiistaisin klo 14–16.** Vapaamuotoista keskustelua luetuista kirjoista, ei ilmoittautumista.

Vertaistukiryhmä kokoontuu lounaan merkeissä **kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona.** Paikka vaihtuu kuukausittain. Ilmoitetaan tapaamisessa ja nettisivulla.

Luustokerhot kuukauden toinen tiistai klo 14–16 (Perillistenkatu 3, kerhohuone). Vaihtuvia luennoitsijoita ja aiheita. Huom! uusi kelloaika.

LIIKUNTA / LAPPEENRANTA

Kuntosali Lauritsalassa Lauran kammarrissa (Hallituskatu 17–19) **maanantaisin klo 11.30–13.**

Lappeenrannan uimahallin **kuntosali tiistaisin klo 8.45–9.45.**

Tasapainojumppa Urheilutalon judosalissa **keskiviikkoisin klo 10–11.** Ohjaajana Suvi Romppanen.

Tuolijumppa Lauritsalan kirjaston kerhohuoneessa torstaisin **klo 10.30–11.30.** Ohjaajana Suvi Romppanen.

Kahilanniemen **kuntosali torstaisin klo 12–13.** Luustojumppaohjaajana Suvi Romppanen. Huom. aika!

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

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

SYYSKOKOUS

Syyskokous tiistaina 12.11.2024 klo 14 (Perillistenkatu 3, kerhohuone). Käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu.

LISÄTIETOA

Tiedotamme toiminnasta myös sähköpostilla sekä tekstiviesteillä. Ilmoitathan tietosi Eija Liikkaselle, mikäli ne ovat muuttuneet. Lisätietoa toiminnasta osoitteessa osteosaimaa.fi sekä Facebookissa.

■ **Salon Luustoyhdistys ry**

c/o SYTY ry, Helsingintie 6, 24100 Salo

Puheenjohtaja

Kaarina Helenius, 040 415 8890
helenius.kaarina@gmail.com

Varapuheenjohtaja/tiedotus/jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563
ojalasyynnve8@gmail.com

LIIKUNTA

Vesijumppa uimahallin terapia-altaassa 2.9.–2.12. **maanantaisin klo 11 ja perjantaisin klo 13,** ei viikolla 42.

TAPAHTUMAT

Tapaamiset Sytyllä **klo 14.30** 5.9., 3.10. ja 7.11.

SYYSKOKOUS

Syyskokous 21.11.2024 klo 14.30–17.30. Käsitellyssä sääntömääräiset asiat, paikkana Salon SYTY ry (Helsingintie 6).

■ **Suomen Osteoporoosiyhdistys ry**

Puheenjohtaja

Olli Simonen
olli.simonen(at)fimnet.fi

Sihteeri (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ym.)

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

VERTAISTUKITAPAAMISET ETÄNÄ

12.9. klo 17–18.30
14.11. klo 17–18.30

Vertaistukitapaamisissa keskustellaan ja pohditaan osteoporoosiasioita osallistujien omien kysymysten ja kokemusten pohjalta. Vertaistukitapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Jäsenille lähetetään viimeistään 2 päivää ennen tapaamista linkki ja liittymisohjeet.

OSTEOPOROOSILUENNOT ETÄNÄ

26.9. klo 17 etäluento A: Hoitoketju ja luustohoitaja (osteoporoosihoitaja) osteoporoosipotilaan hoidon tukena, luustohoitaja Minna Silvasti Kuopion Yliopistollisesta keskussairaala.

24.10. klo 17 etäluento B: Tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelun avulla kaatumiset kuriin ja varmuutta liikkumiseen, fysioterapeutti Tiina Paldan Heinolan Terveystalosta.

21.11. klo 17 etäluento C: Syö luustosi kuntoon – ehkäise ja hoida osteoporoosiasi, erikoislääkäri Olli Simonen.

12.12. klo 17 etäluento D: Osteoporoosin diagnostiset kriteerit, niiden perusteella

valittava hoito, hoidon aloitus ja hoidon seuranta, erikoislääkäri Olli Simonen.

Jokaiselle sähköpostiosoitteensa ilmoittaneelle jäsenellemme ja vuosina 2023–2024 opinto- ja virkistyspäivillemme osallistuneelle lähetetään 2–4 päivää ennen luentoa kutsu ja liittymislinkki. Muut voivat ilmoittautua luennoille sähköpostitse: osteoporosiyhdistys-suomen@gmail.com. Kerro ilmoittautumisviestissäsi nimesi, sähköpostiosoitteesi ja luennon tunnus (A/B/C/D), johon haluat ilmoittautua. Linkki ja ohjeet lähetetään viimeistään päivää ennen tilaisuutta.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

Lääkärin neuvonta maanantaisin klo 14–15. Puhelinnumero jäsenkirjeessä.

LISÄTIETOJA

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

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat

Aija Hämäläinen, 040 577 6471

TAPAHTUMAT

Vertaistukea nikamamurtumia saaneille TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10). Kysy seuraavaa tapaamispäivää Merjalta, 040 755 3035.

OTAGO-harjoittelu – tasapainoa ja lihasvoimaa. Harjoittelu alkaa 16.9. klo 15.30 TULE-tietokeskuksessa. Ilmoittautuminen on päättynyt, mutta voit kysyä vielä mahtuuko ryhmään. Harjoittelu tarkoitettu 65 v. täyttäneille, jotka kokevat liikuntakykynsä heikentyneeksi. Maksuton. Ohjaajina yhdistyksemme koulutetut vertaisohjaajat Aija Hämäläinen ja Merja Pohjola. Lisätietoa Merjalta, 040 755 3035.

Luustoviikolla **15.10. klo 18** Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm **luennoi**

osteoporoosin omahoidosta TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10).

SYYSKOKOUS

12.11.24 klo 18. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Ennen kokousta ohjelmaa – vielä suunnitteluvaiheessa. Kahvitarjoilu.

28.11. klo 19 Turun kaupunginteatterissa esitys HILDUR. Lipun hinta jäsenille 43 € ja muille 53 €. Maksu suoritetaan ilmoittautumisen jälkeen Turun Seudun Luustoyhdistyksen tilille FI44 4309 0010 2805 68. Kirjoita viestikenttään HILDUR. Ilmoittautumiset 20.10. mennessä Merjalle, 040 755 3035. Lippua maksaessa pitää ilmoittaa kenen lippua maksetaan, jos ilmoittautunut maksaa lipun toisen tililtä.

10.12. klo 18 Puurojuhla. Ohjelmaa ja puurotarjoilu sekä kahvi ja joulutortut.

24.9. klo 10–13 Suvituulessa (Suvilinnantie 2, Hirvensalo, Turku) **Eväitä arkeen –hyvinvointitapahtuma** senioreille. Järjestäjänä Turun kaupungin liikuntapalvelut, mukana monia yhdistyksiä.

LIIKUNTA

Jäsenille maksuton **kuntosalivuoro** Ruusukorttelissa (Puistokatu 11, Turku) **keskiviikkoisin klo 17–18.30 ja torstaisin klo 16–17.30** 4.9. alkaen. Laitteita käytetään omatoimisesti, yhdistyksen vertainen on paikalla.

LISÄTIETOJA

Vertaistukiasiat 040 577 6471 / Aija Hämäläinen ja 040 755 3035 / Merja Pohjola.

Lisätietoa jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa Yhdistystoiminta-sivulla sekä osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Turun Seudun Luustoyhdistys ry.

Yhdistys on mukana TULE-tietokeskuksen toiminnassa. Tarkemmat tiedot osoitteessa tule.fi tai 044 744 7085. Kumppanuusyhdistykset ovat Turun Seudun Luustoyhdistys ry, Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Turun Seudun Reumayhdistys ry ja Turun Seudun Selkäyhdistys ry.



Suomen Luustoliitto ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
www.luustoliitto.fi

Toiminnanjohtaja Ansa Holm

050 303 8129
ansa.holm@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen

050 442 3999
tiina.kuronen@luustoliitto.fi

Viestinnän ja jäsenpalveluiden

suunnittelija Henriikka Lankila

050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija Maria Hannula

050 550 9338
maria.hannula@luustoliitto.fi

Suunnittelija Heidi Ilkanheimo

050 371 4558
heidi.ilkanheimo@luustoliitto.fi

Suunnittelija Jenny Lohikivi

050 512 9117
jenny.lohikivi@luustoliitto.fi

Suunnittelija Anna Selkama

050 594 3093
anna.selkama@luustoliitto.fi

Liikuntasuunnittelija Aliisa Uotila

050 543 0213
aliisa.uotila@luustoliitto.fi

Hallitus 2024

Puheenjohtaja

Timo Strandberg

1. varapuheenjohtaja

Helena Paulasto

2. varapuheenjohtaja

Tiina Huusko

Hallitus

Johanna Edgrén
Jenni Lehtinen
Päivi Mazzei
Ulla Siljamäki-Ojansuu
Toni Rikonen
Charlotta Sandler

Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen
2. varajäsen Aune Saarelainen





VALINNOILLASI
ON VÄLIÄ

HUOLEHDI
LUUSTOSTASI KUIN
VALKOISIMMASTA
PAIDASTASI

20. lokakuuta

VALKOISEN
PAIDAN PÄIVÄ

luustoliitto.fi/luustotesti