

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 20 €

30-vuotias Nina Teivonen:

Minulla on osteoporoosi

Terveyttä ja hyvinvointia

liikunnasta

– liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille

Ota talteen:

Luustokuntoutuksen kotivoimisteluluohjelma

Luustotieto

**Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti**

Suomen Luustoliitto ry

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

www.luustoliitto.fi

ISSN 1799-4144

ISSN-L 1799-4144

Verkossa 1799-4152

Vastaava päätoimittaja: Harri Sievänen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2014	30.01.	28.02.
2/2014	29.04.	28.05.
3/2014	28.08.	25.09.
4/2014	13.11.	11.12.

Ilmoituskoot ja -hinnat (alv 0 %)

ilmoitukset värillisiä.

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 20 mm vaaleata tai valkoista)

1/2-sivu vaaka 600 € 180 x 125 mm
1/2-sivu marginaalein 210 x 150 mm
+ 3 mm leikkausvarat
1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm
1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm
1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm
1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Ansa Holm

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painorauma Oy

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

Levikki: 4 300



Sisältö 4/2013

- 4–6** 30-vuotias Niina Teivonen: Minulla on osteoporoosi
7–8 Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia
9 Lujuutta eurooppalaisiin luihin
10–13 Uutisia lyhyesti
14–15 Hemofilia ja osteoporoosi: Elintavoilla voi vaikuttaa
16 206 syytä välittää: Pienet elämäntapamuutokset
vahvistaisivat miljoonan suomalaisen luustoa
17 Vauhtia ja vertaistilanteita – painavaa ja vähän
kevyempääkin asiaa liikunnasta ja vertaistuesta
18 Luustoluuri- luustoneuvojan puhelinpalvelu
19–22 Kotivoimisteluohtelma luustokuntoutujalle; keskitason ohjelma
23–25 Päijät-Häme – nuori yhdistys vahvassa vedossa
26–27 Kokemuskouluttajien peruskurssilla Hämeenlinnassa
28–29 Liittouutiset – Suomen Luustoliitto ry tiedottaa
30–31 Luustoviikon tapahtumia 14.–20.10.2013
31 Jouluristikko
32–38 Tapahtumakalenteri
38 Liity jäseneksi tai tilaa Luustotieto-lehti
39 Syksyn Luustotieto-lehden lukijakilpailu
40 Joulutervehdys

Jouluristikko s. 31.

*Kotivoimisteluohtelma
luustokuntoutujalle.
Ota talteen s. 19–22.*

*Syksyn liittokokous
pidettiin Helsingissä.
Lue lisää s. 28.*

Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **28.2.2014**. Kun toimitatte yhdistyksen-
ne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 30.1.2014
mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on**
lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Puheenjohtajan terveiset

Kirjoittelin tätä liikkuvassa Pendolinossa palatessani Helsingistä Tampereelle liittokokouspäivän jälkeen, vaikka pää alkoi olla jo aika tyhjä. Päivä oli ollut raskas – heti aamusta oli liittohallituksen kokous, sen jälkeen välittömästi luennon pitäminen liikunnasta ja murtumien ehkäisystä ja vielä samaan putkeen liiton syyskokouksen vetäminen tiukan aikataulun puitteissa. Edellisenä päivänä oli ollut koko päivän kestoinen järjestöpäivä, minkä aikana kävin läpi kaksi täyttä mappia tositteita ja kuitteja kuunnellen sivukorvalla tärkeää asiaa vapaaehtois- ja vertaistoiminnasta.

Miksi ylipäättänsä suostuin vuosi sitten liiton puheenjohtajaksi ja käytän tähän hommaan aikaani tunteja ja päiviä niitä laskematta ja vielä ilmaiseksi – tämä kysymys nousee silloin tällöin mieleen. Varsinkin nyt, kun lehdistä saa lukea johtajien ahneudesta ja kaiken kivan haalimisesta itselleen. Niin miksi? Yksinkertaisesti siitä syystä, että puheenjohtajan tehtävässä on mahdollista vaikuttaa, hyödyntää ja laajentaa omaa osaamistaan ja samalla edistää tärkeää asiaa, kokea ja oppia uusia asioita sekä nähdä omin silmin, että liiton toiminnasta on oikeasti hyötyä monille. Nämä ovat niitä asioita, joita nousi esiin myös järjestöpäivän aikana. Ne ovat asioita, jotka antavat innostusta ja voimaa myös suurelle joukolle järjestömme muita vapaaehtoisia toimijoita niin hallituksissa kuin muissakin toiminnoissa ja tehtävissä.

Liiton hallitukseen valittiin jälleen uusia osaavia henkilöitä ja toivotavasti myös monessa jäsenyhdistyksessä hallituksen veri vaihtui ainakin jonkin verran. Liiton toiminta on nyt laaja-alaista, yhteistyötä on paljon ja julkisuuskuva erittäin positiivinen – siitä suurkiitos liiton toimiston asiansa osaavalle ja innostuneelle henkilökunnalle.

On yleinen vitsi, että yhdistyksen syyskokoukseen ei kannata mennä – siellähän joutuu hallitukseen tai peräti puheenjohtajaksi. Kenenkään ei todellakaan pidä joutua hallitukseen, mutta sinne pitäisi olla aina ovi auki. Kenenkään intoa ei saa torpata. Taipumustensa mukaisesti osa voi olla ”hallitusammattilaisia” ja osa voi hoitaa pienempiä tai isompia ”projekteja” kentällä.

Jäsenyhdistysten järjestämä moninainen henkilöjäsenille suunnattu toiminta on arvokasta ja sen edistämistä liitto tukee erityisesti LuPi-hankkeen puitteissa ja ensi vuonna toivottavasti myös Toimintatönnin avulla. Tärkeää kuitenkin olisi, että aktiivitoimijat eivät joutuisi tekemään kaikkia tehtäviä hallitushommista vertaistukeen. Tiedän, että näitä työn sankareita on joukossamme monia. Jokaiselle kiinnostuneelle löytyy varmasti lyhytkestoisia tehtäviä, jotka sopivat hänen osaamiseensa ja mielenkiintonsa kohteisiin. **Ottakaa yhteyttä yhdistysten hallituksiin ja kertokaa toiveistanne.**

Vaikka toistankin itseäni, tärkeää olisi saada mahdollisimman laaja joukko ihmisiä mukaan toimintaamme. Kenenkään ei kuitenkaan ole pakko tehdä mitään, mutta toimintaan osallistuminen voi antaa uusia kokemuksia ja hyvää mieltä. Kannattaa kokeilla – itsekin kävin jakamassa esitteitä ja keskustelemassa kahdessa Pirkanmaan Vastaisuus Vaivoille -luentotilaisuudessa. Kuitenkin jo pelkkä jäsenyys sinänsä on arvostettavaa. Monille jäsenille riittää liiton tuottama luotettava luustotieto niin lehdessä kuin uusilla hienoilla kotisivuilla. Oikeaa tietoa saamalla ja vertaistuen avulla on helpompi osata sairastaa ja jopa parantua.

Oikeus ulkoilla on jokaisen ihmisen perusoikeus. Toivon, että kävisitte allekirjoittamassa kansalaisaloitteen, jolla pyritään vaikuttamaan siihen, että jokaisella pitkäaikaishoidossa olevalla olisi lakiin kirjattu oikeus päivittäiseen ulkoiluun. Aloite löytyy sähköisesti osoitteesta **www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/625**. Käykää tutustumassa ja allekirjoittakaa. Itse olen sen jo tehnyt.

Nyt minua kutsuu pimeä metsä, kuuma sauna ja kylmä järvivesi. Se rentouttaa. Erittäin Hyvää Loppuvuotta ja Joulun Odotusta!

HARRI SIEVÄNEN
puheenjohtaja



Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2013

Puheenjohtaja:

Harri Sievänen Tampere

Varapuheenjohtajat:

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

Varsinaiset jäsenet:

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

Varajäsenet:

1. Tuija Räsänen Helsinki
2. Soili Vuorenhela Pori

Lehden osoitteenmuutokset ja jäsenyyssasiat:

Katso oma yhdistyksesi lehden takaosasta ja ota yhteyttä oman yhdistyksesi yhteyshenkilöön.

Suomen Luustoliiton henkilöstö:

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

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

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

toimisto@luustoliitto.fi



Liity jäseneksi:
www.luustoliitto.fi

30-vuotias
Nina Teivonen:

Minulla on osteoporoosi

*Kun astun sisään ennalta sovittuun kahvilaan, huomaan **Niina Teivo-**
sen istuvan keskittyneen näköisenä
eräässä pöydässä edessään paksu
nippu papereita. Kun saavun pöydän
luo, nostaa Niina nopeasti katseensa
ja hymyilee aurinkoisesti.*

Olen valmistautumassa työ-
paikkahaastatteluun, joka
on heti tapaamisemme jäl-
keen, ja kertaan asioita, Niina kertoo
nauraen.

Niina on juuri kolmekymmen-
tä vuotta täyttävä nuori, kaunis ja
pienikokoinen nainen. Kuluneen
syksyn aikana Niina on ollut Luus-
toliiton ja Leiras Takedan yhteisen
hankkeen ”luustolähettiläänä”. Niina
on saanut osteoporoosidiagnoosin
26-vuotiaana. Hankkeen myötä hän
on kertonut omasta sairaudestaan
monelle lehdelle, hän puhui Luus-
toviikon tiedotustilaisuudessa sekä
esiintyi 206 syytä välittää -videolla.
Monille on tullut yllätyksenä se, että
nuorikin voi sairastua osteoporoosi-
iin.

– Lähdin luustoterveyskampan-
jaan mukaan ihan sen vuoksi, että
sairastan itse osteoporoosia ja olen
nähty omassa asiakastyössäni huo-
lestuttavan paljon nuoria 20-50-vuo-
taita naisia, jotka eivät saa riittävästi
kalsiumia ravinnosta, Niina kertoo
motiiveistaan.

Terveet elämäntavat

Liikuntaa Niina on harrastanut ko-
ko ikänsä. Lapsena hän harrasti jal-
kapalloa kesät, jääkiekkoa poikien
kanssa talvet. Liikuntaharrastuksiin
kuuluiivat myös squash ja tennis.
13-vuotiaana Niina siirtyi pelaamaan
ringetteä. Lahjakkaana liikkujana jo
kolmen vuoden kuluttua hän pelasi
SM-sarjassa keskushyökkääjänä.

– Olen ollut voittamassa kerran
ringettejoukkueeni kanssa jopa Suo-
menmestaruuskultaa, Niina muis-
telee.



Silloin harjoituksia oli aamuin il-
loin joka ikinen päivä. Äiti piti tarkan
huolen lapsensa terveellisestä ravit-
semuksesta. Vähitellen Niinaa itse-
ään alkoi kiinnostaa ravitseminen, sillä
käytännössä hän huomasi ravinnon
merkityksen urheiluasuorituksiinsa.

Niina valmistui viime keväänä
Helsingin yliopiston Ravitsemustie-
teen laitokselta. Alun perin Niina
kuitenkin pyrki opiskelemaan liikun-
taa Vierumäelle. Ravitsemusasiat
alkoivat kuitenkin vetää puoleensa,
ja Niina pääsi opiskelemaan elintar-
viketeknologiaa Helsinkiin. Elintarvi-
keteknologian puolelta Niina lopulta
siirtyi opiskelemaan ravitsemustie-
teitä, joka tuntui ”siltä oikealta”.

– Jälkeenpäin on hieman harmit-
tanut, sillä elintarviketeknologiasta
valmistuneet ovat työllistyneet hie-
nosti. Samaa ei voi sanoa ravitse-
mustieteilijöistä, Niina huokaisee.

Niinan palkkatyö koostuu täl-
lä hetkellä monesta palasta: hän
on vetänyt kymmenittäin vauva- ja
pienten lasten uunteja jo opintojensa
ohella sekä kouluttanut vauvauinti-
seuran ohjaajia. Lisäksi hän toimii
kahdessa eri kuntosalirytyksessä
ravitsemusneuvojana ja on tehnyt
henkilökohtaisia hyvinvointisuunni-
telmia eräässä yrityksessä.

Parhaillaan Niinalla on meneil-
lään kolme eri terveyteen liittyvää
hyvinvointikurssia Espoon työväen-

opistossa. Nyt siis hän on päälle
päätteeksi menossa työpaikkahaas-
tatteluun erään lääkärikeskuksen
antioksidanttiklinikalle.

Niinalla on paljon osaamista lii-
kunnasta, ravitsemuksesta ja pai-
nonhallinnasta. Lisäksi Niinan elä-
mäntavat ovat olleet poikkeukselli-
sen terveet: hän on syönyt terveel-
lisesti ja liikkunut aina. Päihteet ja
tupakka eivät ole sopineet urheilijan
ja nykyisen aktiiviliikkujan elämään.
Miten on mahdollista, että tällä ta-
voin elänyt nuori nainen voi sairastua?

Nuori liikkuva ravitsemustieteilijä sairastui osteoporoosiin

Niinalla ei ole koskaan ollut luun-
murtumaa, vaikka hän on harrasta-
nut kovia liikuntalajeja. Hänen os-
teoporoosinsa löytyi opiskeluaikana
aivan sattumalta:

– Sain tiedekunnaltani sähköpos-
tia, jossa kerrottiin opiskelijoita etsit-
tävän D-vitamiinitason mittauksiin.
Ilmoittauduin mukaan. Olin jo siinä
vaiheessa syönyt jonkin aikaa päivit-
tään 30 mikrogramma D-vitamiinia.

**”Monille on tullut
yllätyksenä se,
että nuorikin voi
sairastua
osteoporoosiin.”**

Tulosten mukaan Niinalla oli ai-
van hyvä D-vitamiinitaso, 78 nano-
moolia litrassa, kun kansainvälinen
suositus luuston kannalta on 75–110
nanomoolia. Mutta koska Niina oli
jo pitkään syönyt minimisuositusta
huomattavasti suurempaa D-vitamiini-
määrää, olisi tason pitänyt ehkä
olla paljon korkeampi. Onhan Niina
kuitenkin pienikokoinen, nuori ja ul-
koileva nainen.

Asia jäi kaivertamaan mieltä. Hän
otti asian esille mennessään seuraav-
an kerran lääkäriin Ylioppilaiden
terveydenhuoltosäätiölle. Lääkäri

otti asian tosissaan ja lähetti Niinan luuntiheysmittaukseen. Yllätys oli suuri: Niinalla oli tulosten mukaan osteoporoosi selässä ja osteoporoosin esiaste osteopenia lonkissa.

– Tuntui käsittämättömältä. Osteoporoosi oli mielestäni vanhojen ihmisten tauti.

Monien asioiden summa

Varsinaista imeytymishäiriötä ei Niinalta ole tutkimuksissa löydetty. Osteoporoosin taustalla lienevät perintötekijät, sillä myös Niinan äidillä on osteoporoosidiagnoosi. Lisäksi toisena tekijänä on voinut olla alhainen D-vitamiinin taso ennen supplementaatiota. Kolmas syy voi olla urheilun aiheuttama elimistön voimakas rasitustila, joka on vaikuttanut hormonitoimintaan ja sitä kautta luustoon.

Neljäntenä syynä on se, että pari vuotta ennen osteoporoosidiagnoosia Niinalla ilmeni voimakasta vatsakipua. Aluksi epäiltiin laktoosi-intoleranssia tai keliakiaa. Kun imeytymishäiriötä ei ilmennyt, lääkäri teki ultraäänitutkimuksen. Siitä ilmeni, että Niinan suolisto oli lähtenyt liikkeelle. Nytemmin Niinan suolisto on kiinnitetty verkoilla paikoilleen.

Leikkauksen jälkeen Niina sai ravitsemusohjausta, jonka perusteella hänen piti jättää pois muun muassa peruna, riisi, pasta ja palkokasvit sekä muu hiilihydraattipitoinen ravinto. Myös ruuan rasvat piti jättää minimiin.

Uuden ruokavalion myötä jo aiemmin pieni ollut Niina pieneni vielä 12 kiloa. Tämä vaikutti ratkaisevasti elimistön hormonitoimintaan ja jätti jälkensä luustoon.

”Käyn kuntosalilla neljä kertaa viikossa, lisäksi juoksen ja kävelen. Liikkumaan tottuneella on vahva lihaksisto.”



”*Riittävän päivittäisen kalkin ja proteiinin saanti ravinnosta on käytännössä kovan työn takana.*”

Kohti luustoterveyttä

Diagnoosin jälkeen jo aiemmin terveydestään ja kunnostaan huolta pitänyt Niina alkoi kiinnittää elintapoihinsa aiempaakin parempaa huomiota:

– Huolehdin riittävän D-vitamiinin saannin ravinnosta ja lisistä, samoin kalkinsaannin. Myös kahvin olen vähentänyt kahteen kupilliseen päivässä.

Myöhemmin Niina on huomionut aiempaa paremmin myös proteiinin riittävyyden.

Liikuntaa Niina ei ole juuri vähentänyt. Koska nuoren ihmisen luusto on tavallisesti laadultaan parempaa kuin ikääntyneen ja lisäksi Niina on tottunut monipuolinen liikkuja jolla on vahva lihaksisto, on raskaskin liikunta mahdollista. Niina käy kuntosalilla neljä kertaa viikossa ja käyttää kertomansa mukaan mahdollisim-

man suuria painoja, kolme kertaa viikossa hän juoksee 10 kilometriä ja välipäivinä hän harrastaa aerobista kävelyä vastaavan matkan.

– Olen äärimmäisyyksien ihminen, Niina toteaa ja jatkaa:

– Minusta ei ole istumaan vapaa-aikaani TV:n ääressä.

Pienellä ravitsemusmuutoksella ja hormonihoidolla Niina on pystynyt parantamaan luustonsa tilaa. Nyt selässä on enää osteopenia.

– Suhtaudun tulevaisuuteen positiivisin mielin. Koska sain luustoni arvoja nousemaan, se antoi tsemppiä jatkuon.

Myös yllätyksiä on Niinan eteen tullut. Esimerkiksi riittävän päivittäisen kalkin ja proteiinin saanti ravinnosta on käytännössä kovan työn takana.

– Nykyisin on kuitenkin hienoa, kun kaupoissa ja apteekeissa on monenlaista valinnanvaraa. Keliakiaa sairastaville on gluteenittomia vaihtoehtoja, maitoallergisille omat vaihtoehdonsa. Ja esimerkiksi, jos osteoporoosia sairastava ei saa ravinnosta riittävästi kalsiumia, voi lisän ottaa purkista, Niina muistuttaa.

Edessä uudet haasteet

Lopuksi otan Niinasta muutamia valokuvia ihmisiä kuhisevalla Helsingin Kampin Narinkkatorilla. Erotessamme vannonan Niinaa kertomaan, miten kohta alkava työpaikkahaastattelu sujui. Niina lupaa ja lähtee reippaasti reppu selässä kävelemään kohti haastattelupaikkaa.

Reilun parin tunnin kuluttua puhelimeeni tulee viesti. Lähettäjänä on Niina: ”Nyt voit korjata artikkeliin, että työskentelen lääkärikeskuksessa!”

Onnea uusiin haasteisiin, Niina.

ANSA HOLM

Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia

Esittelyssä
liikuntapiirakka
yli 65-vuotiaille

Terveysliikunta on käsitteenä paljon käytetty, mutta mitä sillä tarkoitetaan ja mitä se oikein pitää sisälleen? UKK-instituutin liikuntapiirakka kuvaa selkeästi terveysliikunnan osa-alueita ja sisältöjä. Nyt työikäisten lisäksi myös yli 65-vuotiaat ovat saaneet oman liikuntapiirakkansa.

Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, joka vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja toimintakykyyn sekä parantaa tai ylläpitää terveyskuntoa. Keskeistä on myös se, että terveysliikunta ei aiheuta terveydellisiä haittoja, kuten esimerkiksi kipua. Ikävuosien kertyessä säännöllisen ja monipuolisen liikkumisen merkitys vain korostuu. Liikunta ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia sekä ylläpitää ja parantaa toimintakykyä. Lisäksi se ennaltaehkäisee kaatumisia ja niiden aiheuttamia vammoja.

Liikuntapiirakka on UKK-instituutissa tehty malli terveysliikunnasta. Liikuntapiirakka havainnollistaa visuaalisesti terveyden edistämisen kannalta riittävän liikunnan määrää sekä fyysisen kunnon eri osa-alueita. Yli 65-vuotiaat ovat saaneet nyt myös oman liikuntapiirakkansa kuvaamaan eri ominaisuuksien merkitystä erityisesti ikääntymisen näkökulmasta. Liikuntapiirakka pitää sisällään käytännössä sekä kestävyyskuntoa että lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta kehittävää liikuntaa. Yli 65-vuotiaille suunnattu liikuntapiirakka ei suinkaan suosittele liikuntaa yhtään sen vähempää, kuin työikäisille suunnattu liikuntapiirakka.

Kestävyyskunnon osalta yli 65-vuotaiden suositus on täysin samansisältöinen, kuin nuoremmillekin suunnattu. Sen sijaan siinä painotetaan työikäisiä enemmän lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden merkitystä.

Kestävyysliikunta terveyden näkökulmasta

Useita kroonisia sairauksia ehkäisevän kestävyyskunnon kehittämiseen tai ylläpitoon tarvitaan reipasta liikuntaa yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavaa liikuntaa yhteensä 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Kohtuullisen kuormittavalla liikunnalla tarkoitetaan sitä, että liikunnan aikana tulisi hengästyä ja hikoilla. Vauhdin pitäisi pysyä kuitenkin sellaisena, että puhuminen onnistuu hengästymisestä huolimatta.

Rasittava liikunta taas hengästyttää jo reippaammin, eikä puhuminen sujuvasti liikunnan lomassa enää onnistu. Viikoittaista liikuntamäärää kerryttävät kaikki vähintään 10 minuuttia kestävät liikuntatuokit, mutta suositeltavaa on että liikuntasuorituksen kesto olisi vähintään 30 minuuttia kerrallaan.

On hyvä muistaa, että myös monet arjen askareet, kuten kävelen tehdyt kauppareissut tai raskaamat pihatyöt lasketaan mukaan viikoittaiseen kokonaispottiin, mikäli niiden aikana saa vähintään 10 minuutin ajan yhtäjaksoisesti liikuntaa. Erityyppisiä kestävyysliikunnan muotoja ja tehoja voi luonnollisesti myös yhdistää.

Kestävyysliikuntaa tulisi jossain muodossa harrastaa useimpina päivinä viikossa, mielellään päivittäin. On myös osoitettu, että liikkumalla enemmän saadaan lisää terveyshyötyjä. Näin ollen liikuntapiirakassa esitetyt terveysliikunnan määrät ovat vähimmäismääriä ja terveyshyödyt lisääntyvät, mikäli esimerkiksi kohtalaisesti kuormittavan liikunnan määrän saa nostettua 5 tuntiin viikossa tai voimakkaasti kuormittavan liikunnan määrän 2,5 tuntiin viikossa.

Lihaskvoimalla, tasapainolla ja notkeudella hyvää oloa

Keskeisin ero työikäisten ja yli 65-vuotaiden liikuntasuosituksissa näkyy viikoittaisessa liikuntapiirakassa lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden painottamisessa. Yli 65-vuotaiden liikuntapiirakassa lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta suositellaan harjoitettavaksi vä-

UKK-instituutti

Viikoittainen LIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **TAI** 1 t 15 min rasittavasti.

LISÄKSI lisää **lihasvoimaa** kehittä **tasapainoa** pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jumput harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.

hintaan 2–3 kertaa viikossa. Lihasvoimaa voi harjoittaa esimerkiksi kuntosalilla, jumpassa tai vesivoimistelussa. Myös kotona voi helposti tehdä tehokkaita lihasvoimaharjoituksia, eikä lihasvoiman harjoittamiseen tarvita välttämättä välineitä.

Lihaskuntoharjoittelussa on hyvä muistaa erityisesti suuret lihasryhmät, kuten reidet, pakarot, keskivartalo sekä hartiaseudun ja olkavarren lihakset. Kutakin liikettä tulisi tehdä 8–12 toistoa sellaisella vastuksella, että viimeiset toistot ovat jo tiukkoja. Tällaisia sarjoja tulisi tehdä 2–3 kappaletta.

Osteoporoosia sairastavalla erityisesti selkälihakset ovat tärkeässä roolissa hyvän ryhdin ja selän asennon säilyttämisessä. Harjoitukset tulee aloittaa selkää mahdollisimman vähän kuormittavissa asennoissa, esimerkiksi istuallaan tai seisaallaan. Selkälihasten vahvistuessa ja treenaajan tottuessa harjoitteluun voi siirtyä vähitellen myös päinmakuulla tehtäviin liikkeisiin, tarvittaessa tyyntyä apuna käyttäen.

Tasapainolla tarkoitetaan kykyä ylläpitää tai saavuttaa kehonhallinta paikoillaan tai liikkeessä. Tasapaino ja ketteryys lisäävät liikkumisvarmuutta ja ehkäisevät kaatumisia. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää ikääntyneille sekä niille, joiden liikkumiskyky on syystä tai toisesta heikentynyt. Erityisen tärkeää tasapainoharjoittelu on niille, jotka ovat jo kaatuilleet.

Hyviä lajeja tasapainon kehittämiseen ovat esimerkiksi tanssi sekä luonnossa liikkuminen. Lisäksi monet jumput harjoittavat samanaikaisesti niin lihasvoimaa kuin tasapainoa ja notkeuttakin. Tasapainoa voi helposti harjoittaa kotonakin arjen askareiden lomassa.

Hyviä vinkkejä kotona tehtävistä tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksista saat esimerkiksi tämän lehden sisäsivulta (s. 19–22) löytyvästä luustokuntoutujan kotivoimisteluohjelmasta. Nyt julkaistava keskitason ohjelma on jatkoa edellisessä lehdessä julkaistulle kevyelle ohjelmalle. Keskitason ohjelmaan siirtymisen

edellytyksenä on se, että henkilö on toipunut murtumista ja pystyy tekemään liikkeet kivutta. Liikkeissä on tärkeää muista hyvä ryhti ja oikea suoritustekniikka.

Notkeus on osittain peritty ominaisuus, johon lihasten venyvyyden lisäksi vaikuttaa myös nivelten rakenne. Tästä huolimatta jokaisen on mahdollista parantaa notkeuttaan harjoittelulla. Notkeuteen vaikuttavat myös vuorokaudenaika, lämpötila ja vireystila. Aamulla lihakset ovat usein jäykempiä kuin myöhemmin päivällä, ja myös väsymys ja kylmyys vaikuttavat liikkuvuuteen.

Riittävät liikeradat ja notkeus ovat tärkeitä ryhdikkään asennon ja oikealla tekniikalla suoritettujen liikkeiden kannalta. Venyttely ja esimerkiksi jooga ovat hyviä notkeuden ylläpitoon, joskin osteoporoosia sairastavan tulee varmistaa venyttely- ja joogaliikkeiden sopivuus ammatilliselta. Liikkuvuusharjoituksiakin on hyvä tehdä vähintään 2–3 kertaa viikossa, mielellään kuitenkin lähes päivittäin. Venytellessä lihasten pituutta lisätään hitaasti ja ainoastaan pientä voimaa käyttämällä. Venytys pidetään 15–30 sekuntia ja toistetaan 2–4 kertaa.

Jos liikkumisessa on ollut taukoa, maltillinen aloittaminen on paikallaan. Kävely sopii kaikille, ja tehoja arkiliikuntaan saa esimerkiksi portaita nousemalla. Uusia lajeja kokeillessa on hyvä muistaa aloittaa maltillisesti ja hyvästä suoritustekniikasta kannattaa pitää kiinni. Ammattilaisten apua on tärkeää hyödyntää tarvittaessa, jotta suoritustekniikat esimerkiksi kuntosalilla ovat alusta alkaen oikeat ja liikkeet yksilöllisesti mietittyjä sekä sopivia. Näin harjoittelu on myös turvallista. Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle viikossa, ja erilaisia liikuntamuotoja kannattaa harrastaa monipuolisesti mahdollisuuksien mukaan. Vähäinenkin liikkuminen on kuitenkin hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle, kunhan se on säännöllistä.

JENNI TUOMELA

Terveyden kannalta riittävä liikunnan määrä on vähintään:

- Kestävyyssiikuntaa kohtalaisella kuormituksella vähintään 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavampaa liikuntaa vähintään 75 minuuttia viikossa, vähintään 10 minuutin jaksoissa.
- Lihaskuntoa 2–3 kertaa viikossa. Erityisesti alaraajojen, keskivartalon ja yläraajojen suuret lihasryhmiä on tärkeä harjoittaa säännöllisesti. Toistoja yhdessä sarjassa tulee olla 8–12 ja vastusta sen verran, että viimeiset toistot ovat jo tiukkoja. Sarjoja kullakin liikkeellä tulisi tehdä 2–3. Tasapainoa on hyvä harjoittaa useita kertoja viikossa. Hyviä lajeja tähän ovat esimerkiksi tanssi, luonnossa liikkuminen ja monet jumput. Myös kotona arjen askareissa voi harjoittaa tasapainoa.
- Notkeutta on hyvä harjoittaa lähes päivittäin, mutta vähintään 2–3 kertaa viikossa. Näin nivelten liikelaaajuudet säilyvät riittävän hyvinä ryhdikkään asennon ja puhtaiden liikesuoritusten tekemiseen.
- Katso lehden sisäsivulta löytyvät keskitason kotivoimisteluohteet luustokuntoutujille. Saat niistä hyviä vinkkejä omaan harjoitteluun! Tärkeintä on oman ja iloa tuottavan liikuntamuodon löytäminen.

Tee sitä, mistä tykkäät ja terveyshyödyt tulevat siinä sivussa.

Lähteet: Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille
UKK-instituutti
Liikunnan Käypä Hoito-suositus



Lujuutta

eurooppalaisiin luihin

Miten osteoporoosi liittyy Euroopan unionin tason päätöksentekoon? Ensi ajatteleamalla ei niin mitenkään. Euroopassa on kuitenkin yli 22 miljoonaa osteoporoosia sairastavaa ihmistä ja heillä kaikilla on sama toive: elää mahdollisimman täysipainoista, kivusta vapaata elämää.

Osteoporoosi mielletään ikääntyneiden naisten sairauksiksi, mistä usein johdetaan, ettei sen ennaltaehkäisyä oteta vakavasti. Sama ilmiö toistuu monien muidenkin sairauksien osalta ja sukupuolinäkökulma jää usein vaille huomiota.

Laadin pari vuotta sitten täällä parlamentissa oma-aloitemietinnön, jossa esitin, että sukupuolten ja ikäryhmien väliset erot on otettava paremmin huomioon sairauksien diagnosoinnissa, tutkimuksessa ja hoidossa.

Monet sairaudet – kuten myös lääkkeet – nimittäin toimivat eri tavalla iästä ja sukupuolesta riippuen. Esimerkiksi sydänkohtauksen oireet ovat naisilla erilaiset kuin miehillä ja siksi niitä ei aina tunnisteta ajoissa. Kliinisiä kokeita ei tehdä riittävästi,

jos lainkaan, yli 80-vuotiailla naisilla, jolloin myöskään sairauksien hoito ei tehoa parhaalla mahdollisella tavalla tai voi pahimmassa tapauksessa jopa osoittautua vääränlaiseksi.

Sukupuoli- ja ikäsokeuden taustalla on usein tiedostamaton piilosyrjintä. On todettu, että ikääntyneitä naisia kuunnellaan vähemmän vastaanotolla. Naisten sairaudet laitetaan usein leskeyden piikkiin, sydänsairaus saattaa jäädä tutkimatta. Iäkkäiden naisten on vaikea saada tahtonsa läpi myös muissa palveluissa, jotka eivät ole heidän toiveidensa mukaisia. Olisi tärkeää kysyä, mitä sinä haluat, eikä se välttämättä ole kalliimpaa. Ikääntyvien naisten perusoikeuksien toteutuminen terveydenhuollossa ei ole itsestään selvää.

Osteoporoosi olisi syytä ottaa vakavasti myös ihan kansantaloudellisin perustein. Se on yksi kroonisista sairauksista, joiden määrä ja kustannukset ovat kasvussa. Vuonna 2010 osteoporoosin hoidon kustannukset EU-alueella olivat 37 miljardia euroa. Luvusta puuttuvat vielä menetetystä työtunneista aiheutuneet tappiot kansantalouksille.

Osteoporoosin lisäksi sydän- ja verisuonitaudit, diabetes sekä allergiat lisääntyvät, ja niiden hillitsemiseksi tarvitaan lääketieteen keinojen lisäksi ennen kaikkea ennaltaehkäisevää terveyspolitiikkaa. Kansallisia toimintaohjelmia, koulutusta, tietoisuuden lisäämistä, tutkimusta. Ja kaikissa näissä tarvitaan yhteistyötä

– rajallisten resurssien aikakautena ei ole järkeä hukata niitä pysyttelemällä tarkoin oman maan rajojen sisäpuolella. Tutkimustulosten ja parhaiden käytänteiden vaihdossa EU:lla on merkittävä rooli jäsenvaltioiden välisenä koordinaattorina.

Näiden konkreettisten tavoitteiden eteen teemme työtä Euroopan parlamentin osteoporoosi-ryhmässä. Toimin ryhmän varapuheenjohtajana ja ryhmä on avoin kaikille kiinnostuneille parlamentaarisille. Käytännön toimintaa pyörittää Kansainvälinen Osteoporoosisäätiö IOF.

Ryhmä kokoontuu pari kertaa vuodessa, jolloin tavoitteena on tuoda yhteen asiantuntijat, päättäjät, potilaat ja muut avainhenkilöt, ja viedä tämän kautta osteoporoosiin liittyviä asioita eteenpäin.

Toki työtä tehdään myös tapoamisten välillä. Lainsäädäntö- ja politiikkauudistuksiin on hyvä vaikuttaa varhaisessa vaiheessa, jotta tärkeät terveyspoliittiset linjaukset saadaan sisään. Tämä edellyttää jatkuvaa valvellaoloa ja vaikutustyötä. Myös omassa mietinnössäni nostettiin osteoporoosi erityisasemaan ja vaadittiin ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä. Mietinnöllä ei muutettu lakeja, mutta ehkä taas hitusen asenteita ja prioriteetteja. Asioiden aktiivisella esillä pitämisellä on oikeasti väliä.

SIRPA PIETIKÄINEN
Euroopan parlamentin jäsen

Murra murtumien ketju

Kansainvälisen Osteoporoosisäätiön (IOF) *Murra murtumien ketju* (Capture the Fracture) -kampanjan tavoitteena on yhtenäistää kansainvälisesti murtumapotilaiden hoitoketjua ja ennaltaehkäistä uusien murtumien aiheutuminen jo kerran murtuman saaneille.

Kampanjan tarkoituksena on tarjota kansainvälisesti yhtenäiset linjaukset parhaista käytännöistä, joilla uusien murtumien aiheutuminen voidaan ennaltaehkäistä. Lisäksi kampanjan kautta tarjotaan tukea mentoroinnin ja materiaalien kautta kansallisen ja paikallisen tason muutosten tekemiseen. Tarkoituksena on myös levittää tietoa murtumien ehkäisyyn liittyvistä haasteista ja mahdollisuuksista sekä erilaisista toimiviksi todetuista käytännöistä.

Kampanjassa tehtävälle työlle on olemassa valtava tilaus, sillä maailmanlaajuisesti seuraavien vuosikymmenien aikana 450 miljoona henkilöä saavuttaa 65 vuoden iän. Mikäli uusiutuvien murtumien määrää ei saada taitettua, yhteiskunnalliset kustannukset murtumien hoidosta nousevat dramaattisesti. Tähän päättäjien on herättävä nyt.

Lähde: Åkesson K, Marsh D, Mitchell PJ, McLellan AR, Stenmark J, Perooz DD, Kyer C, Cooper C. Capture the Fracture: a Best Practice Framework and global campaign to break the fragility cycle. *Osteoporosis Int* 2013; 24:2135-2152.



Protelos peruskorvattavaksi myös miehille

Osteoporoosilääke Protelos (strontiumranelatti) on nyt KELA-korvattava (peruskorvaus 35 %) vaikean osteoporoosin hoitoon myös aikuisilla miehillä, joilla on suurentunut murtumariski. Postmenopausaalisilla naisilla Protelos on ollut korvattava jo usean vuoden ajan.

Proteloksen KELA-korvattavuuteen on ottanut pari vuotta sitten kantaa myös tasa-arvoaltuutettu (TAS 310/2011).

KELA:n korvauskäytäntö perustuu Lääkelaitoksen hyväksymiin lääkkeiden käyttöaiheisiin, jotka määrittellään sairausvakuutuslain säädännössä määritellyin perustein tieteellisessä tutkimuksessa saadun näytön perusteella. Lääkettä myyvän yrityksen vastuulla on kyetä osoittamaan lääkkeiden hintalautakunnalle lääketieteelliset perusteet siitä, että valmiste tehoaa myös miesten sairastaman osteoporoosin hoitoon. Nyt siis näyttö on saatu ja Protelos korvataan molemmille sukupuolille.

Lähde: www.tasa-arvo.fi/tasa-arvoaltuutettu/lausuntoja/lausunto/-/view/1575336

Uusi osteoporoosimittalaite markkinoille!

Oscare Medical Oy on saanut myyntiluvan kehittämälleen osteoporoosimittalaitteelle. Laite on tarkoitettu osteoporoosin dignosoinnin, seulonnan ja seurannan apuvälineeksi. Sen toiminta perustuu matalataajuisten, luun kuorikerroksessa etenevän ultraääniaallon etenemisnopeuden mittaukseen.

Laite mittaa aallon etenemistä luun pituussuunnassa, sen anturissa on kaksi lähettävää ja kaksi vastaanottavaa ultraäänipäätä. Verrattuna



useimpiin muihin osteoporoosin ultraäänimittalaitteisiin, sen käyttämä ultraäänitaajuus on matalampi, noin 200 kHz sekä sen erilainen anturi-geometria ja toimintalogiikka parantavat pehmytkudoksen vaikutuksen eliminointia. Matalataajuinen ultraääni kulkee syvemmillä luukudoksessa kuin korkeataajuisempi, mikä parantaa mittauksen erottelukykyä.

Mittalaite on mobiili. Se koostuu kädessä pidettävästä mittapästä ja pöydälle sijoitettavasta liitäntäyksiköstä, joita ohjaa PC-tietokoneessa toimiva käyttöliittymäohjelma. Laite tekee mahdolliseksi tarkan ja nopean luun ominaisuuksien mittauksen. Mittaus tehdään varttinaluusta.

www.oscaremedical.fi

Masennuslääkkeet eivät ehkä heikennäkään luustoa

Serotoniiniselektiiviset tai trisykliset masennuslääkkeet eivät vaikuttaneet naisilla luuston mineraalitiheyteen kuusi vuotta jatkuneessa Yhdysvalloissa tehdyssä seuranta-tutkimuksessa. Tutkimustulos on tärkeä, sillä serotoniinin epäillään säätelevän luun aineenvaihduntaa: serotoniinin reseptoreja on löydetty mm. osteoblasteista, osteoklasteista ja osteosyyteistä.

Lähde: www.medpagetoday.com (5.9.2013) ja *J Clin Endocrin Metab* 2013; DOI: 101210/jc.2013-1971

Lääketiede ja terveydenhuolto

Sairaanhoitajan palveluita apteekin yhteydessä toimivasta Terveyspisteestä

Apteekin Terveyspiste on Kuopio Innovation Oy:n koordinoimassa hankkeessa kehitetty toimintamuoto. Terveyspisteet sijaitsevat apteekkien yhteydessä ja tarjoavat asiakkaille sairaanhoitajan palveluja. Sairaanhoitaja voi seurata hoitotasea, antaa ohjausta ja neuvontaa sekä tehdä riskiryhmäkartoituksia ja pienimuotoisia hoitotoimenpiteitä. Terveyspisteen sairaanhoitaja voi esimerkiksi antaa influenssarokotuksen tai tarvittaessa mitata vaikkapa tulehdusarvon.

Terveyspistetoimintaa on pilotoitu joulukuusta 2011 lähtien kolmes-

sa apteekissa: Raahessa, Raumalla ja Joensuussa. Apteekin yhteydessä tarjottavat sairaanhoitajan palvelut ovat saaneet asiakkailta hyvän vastaanoton, ja toimintaa tullaan laajentamaan vuoden 2014 aikana. Terveyspisteet tarjoavat matalan kynnyksen terveydenhuollon palveluja terveyden edistämisen ja omahoidon tukemiseen. Lisäksi palveluja voidaan tarjota myös virka-ajan ulkopuolella apteekin aukioloaikoina.

Terveyspisteen toiminnassa olennaista on ko. paikkakunnan julkisen terveydenhuollon kanssa tehty yhteistyö. Näin ollen Terveyspisteen sairaanhoitaja voi tarvittaessa ohjata asiakkaan lääkärille ja avustaa ajan varaamisessa. Käypä hoito-suositusten mukaisesti voi asiakas tietyissä tapauksissa saada lääkärin kirjoittaman sähköisen reseptin suo-

raan apteekkiin sairaanhoitajan suositellun hoidon tarpeen arvioinnin perusteella.

Apteekkien yhteydessä toimivat Terveyspisteet ovat yksityisiä terveyspalveluyrityksiä vaikka tekevätkin yhteistyötä julkisen terveydenhuollon kanssa. Näin ollen sairaanhoitajan käynneistä ja toimenpiteistä peritään maksu. Maksut ovat kuitenkin muiden yritysten vastaavia palveluita halvempia. Terveyspisteiden toiminta eroaa Terveyskioskeista siten, että Terveyskioskien toiminnasta vastaa julkinen terveydenhuolto.

Lähde: Keskustelu asiantuntija Päivi Kivirannan (Kuopio Innovation Oy) kanssa 20.11.2013 ja www.kuopioinnovation.fi/terveyspiste

Terveystietoa

Liikunta pienentää iäkkäiden murtumariskiä

Aikaisempien tutkimuksien mukaan liikuntaharjoittelu ylläpitää ja parantaa sekä luuston kuntoa että ikäihmisten tasapainoa, kävelyä ja muuta toimintakykyä. Myös iäkkäiden kaatumiset ovat vähentyneet.

Nyt ilmestyneen systemaattisen tutkimuskatsauksen mukaan liikuntaharjoittelu suojaa ikäihmisiä varsin tehokkaasti myös luunmurtumilta. Säännöllisen liikuntaharjoittelun (tasapaino-, voima-, hypähtely- ja/tai kävelyharjoitukset) avulla voidaan ikäihmisten murtumariskiä pienentää n. 50 prosenttia. Kyseessä oleva tutkimuskatsaus puoltaa nykyisiä iäkkäiden liikuntasuosituksia.

Lähteet: Kemmler W, Häberle L & von Stengel S: Effects of exercise on fracture reduction in older adults. A systematic review and meta-analysis. *Osteoporosis Int* 2013;24:1937–1950 ja UKK-instituutin terveystiedot 10.9.2013

Liikunta ehkäisee myös kaatumisesta aiheutuneita vammoja

On jo pitkään tiedetty, että liikunta ennaltaehkäisee kaatumisia. Nyt julkaistussa tutkimuksessa haluttiin selvittää voidaanko liikunnalla ennaltaehkäistä kaatumisten lisäksi myös kaatumisista aiheutuneita vammoja. Tehdyssä meta-analyysissä kerättiin 17 aiheesta tehdyn tutkimuksen tulokset yhteen ja tarkasteltiin liikunnan vaikutuksia kaatumisten aiheuttamiin vammoihin sekä kaatumisten aiheuttaman sairaanhoidon määrään.

Tutkimuksen perusteella todettiin, että liikuntaharjoittelulla pystytään vähentämään myös kaatumisten aiheuttamien vammojen määrää. Erityishuomiona todettiin, että liikunnan positiivinen vaikutus oli nähtävissä myös kaikista vakavimmissa vammoissa, esim. murtu-



missa. Liikuntaharjoittelu vähensi myös kaatumisten aiheuttaman sairaalahoidon tarvetta.

Tutkimuksesta saatu näyttö antaa vahvat lisäperusteet liikuntaharjoittelun vaikutuksille sekä suositelulle kaatumisista aiheutuneiden vammojen ennaltaehkäisyyn.

Lähde: El-Khoury F, Cassou B, Charles M-A ja Dargent-Molina P. The effect of fall prevention exercise programmes on fall induced injuries in community dwelling older adults: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2013; 347:f6234.

Pitkää ikää – mutta missä kunnossa?

Vuosien 1990–2010 aikana elinajan odote on Suomessa noussut 75,1 vuodesta 80,1 vuoteen. Esimerkiksi Yhdysvalloissa tilanne on huonompi, mutta Pohjoismaissa Tanskaa lukuun ottamatta elinajan odote on Suomea paljon korkeampi.

Terveyden kehitys ei ilmeisesti Suomessa ole pysynyt aivan elinajan pitenemisen perässä, sillä ikääntyneet elävät meillä pidempään sairauksien ja alentuneen toimintakyvyn kanssa. Tässä vertailussa Suomi sijoittui jopa Yhdysvaltoja huonommalle sijalle. Monet sairaudet (mm. sydän- ja verisuonisairaudet, syövät) ennustavat ennenaikaista kuolemaa. Alentuneen toimintakyvyn puolestaan aiheuttavat muut sairaudet, joita ovat mm. tuki- ja liikuntaelin-sairaudet, aivosairaudet ja mielen-terveyshäiriöt.

Tulevaisuudessa tuleekin kiinnittää entistä enemmän huomiota kaikilla yhteiskunnan tasoilla palveluihin, jotka tukevat ikääntyneiden toimintakykyä. Tässä työssä Luustoliitto on aktiivisesti mukana.

Lähde: Potilaan lääkärilehti 8.10.2013a

Suomalaisten jodinsaanti kääntyi laskuun

Osa suomalaisista ei saa enää riittävästi jodia ravinnostaan. Riskiryhmään kuuluvat lapset ja nuoret, vegaanit sekä odottavat ja imettävät äidit. Koko väestön osalta jodinsaanti on kääntynyt laskuun 2000-luvun alussa.

Jodinsaannin laskun syyksi epäillään lisääntyntä valmisruuan ja ravintolaruuan kulutusta, sillä elintarviketeollisuus käyttää pääasiassa jodioimatonta suolaa. Toisena tekijänä ovat ruokatrendit: merisuolan, sormisuolan ja muiden erikoissuolien käyttö. Merkittävin jodin lähde ravinnossa ovat kuitenkin maitotuotteet, sillä kotieläinten rehu on joditettu. Ilmeisesti kuitenkin myös maidon jodipitoisuus on laskenut viime vuosina.

Nyt Valtion ravitsemusneuvottelukunta on perustanut työryhmän postimaan väestön jodinsaannin turvaamista. Saantisuositus aikuisilla on 150 mikrogrammaa päivässä. Jodin puute on yhteydessä kognitiivisiin ongelmiin sekä struuman esiintyvyyteen.

Lähde: Lääkärilehti 24 (14.6.2013, 1793)

Potilaan valinnanvapaus kasvaa

Vuoden 2014 alussa potilaiden valitus valita hoitopaikkansa laajenee potilasdirektiivin ja terveydenhuoltolain viimeisen vaiheen astuessa voimaan. Direktiivin myötä suomalaiset saavat terveyspalveluja toisesta EU-maasta, Eta-valtiosta tai Sveitsistä aivan samoin perustein kuin kotimaassa. Tämä koskee vastavuoroisesti myös ulkomailta Suomeen hoitoon hakeutuvia henkilöitä.

Terveydenhuoltolaki antaa puolestaan potilaalle oikeuden valita hoitopaikkansa vapaasti kaikista

Suomen julkisista terveysasemista tai sairaaloista. Lääkärin velvollisuutena on auttaa potilasta valitsemaan hänelle sopivin yksikkö. Kuten ennenkin, erikoissairaanhoidon edellyttää lääkärin lähetystä.

Apua ja neuvoa ulkomaille hoitoon hakeutuville sekä terveydenhuoltoalan ammattilaisille saa osoitteesta www.kela.fi/yhteyspiste.

Lähde: Tesso 7/2013, 40–41.



”Kaikkein ongelmallisinta astronautteille on lihasten ja luiden rappeutuminen. Painovoiman puuttuessa keho alkaa aktiivisesti poistaa luiden kalsiumia ja fosforia. Munuais kivien ja osteopenian riski kasvaa. Kehon pitenee hieman, kun selkäranka löystyy...” Vähintään kahden tunnin päivittäisellä kuntoilulla on havaittu ehkäisevä tai hidastava vaikutus lihasten rappeutumiseen. Luumassan katoa ei kuitenkaan vielä osata kompensoida. Uusia lääkkeitä, hormonihoitoja ja ravintolisiä testataan alinomaan.”

Lähde: Lääkärilehti 45 (8.11.2013, 2909)



Sosiaaliasiaa

Vanhustyön keskusliitto tarjoaa maksutonta korjausneuvontaa

Vanhustyön keskusliitolla on 15 alueellista korjausneuvojaa, jotka avustavat ikäihmisiä asunnossa tarvittavien muutostöiden kartoittamisessa, suunnittelussa, korjausavustusten hakemisessa ja tarvittaessa muutostyöt suorittavan urakoitsijan löytämisessä.

Korjausneuvojan apu on asiakkaille maksutonta, mutta korjausten tekeminen maksaa. Korjausneuvoja voi auttaa tarvittaessa myös avustusten hakemisessa asuntojen muutostöiden suoritukseen.

**Lisätietoja ja lähimmän
korjausneuvojan yhteystiedot:**
www.vtkl.fi/fin/korjausneuvonta

Vanhuspalvelulain toimeenpano

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalvuluista eli ns. Vanhuspalvelulaki astui voimaan 1.7.2013. Lain keskeinen tavoite on eläkeikäisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen ja edistäminen sekä osallisuuden vahvistaminen. Toinen Vanhuspalvelulain tärkeä tavoite on ikääntyneiden palvelutarpeen arviointi sekä laadukkaiden palveluiden tarjoaminen. Kunnat ovat keskiössä lain toteuttamisesta. Lain toimeenpanon keinoja ovat mm. vanhusneuvostojen toiminta sekä ikääntyneiden palveluiden tarjoaminen heidän yksilöllisten tarpeiden mukaisesti.

Marraskuussa Helsingissä järjestetyllä Vanhuspalvelulain toimeenpanon aluekierroksella pidettiin



*"Muistathan mummoas
tänään taik' vaik' aina
ja soitathan hälle het'
ensi sunnuntaina
Hän on sulle sun isäs,
äitis tehnyt
Mee moikkaan nyt
tai sen aika voi olla mennyt..."*

Ajankohtaista

Ensimmäinen teräsnainen

Rap-mummo **Eila Nevanranta** on valittu Kansainvälisen Osteoporoosisäätiön (IOF) toimesta **Maailman Ensimmäiseksi Teräsnaiseksi** Suomen Luustoliitto ry:n esityksestä.

Alle viisi vuotta rap-musiikkia tehnyt Nevanranta (77 v.) on tullut nopeasti tunnetuksi kotimaassa ja vähän ulkomaillakin kantaaottavista rap-sanoituksistaan.

– Haluan, että maailman on parempi paikka, kertoo Nevanranta musiikistaan.

Ikinuorta ja aktiivista Rap-mummoa ei ole hänen sairastamansa osteoporoosi pysäyttänyt. Tosin osteoporoosin aiheuttamien nikamamurtumien myötä pienestä mummosta tuli 8 senttimetriä pienempi. Myös Eilan nilkka on murtunut kahdesta kohtaa. Kaikesta huolimatta Eila on täynnä myönteistä energiaa ja mummoanarkiaa.

Lähde: www.luustoliitto.fi

tärkeänä yhteiskunnan kehittymistä entistä ikäystävällisemmäksi. Tätä ei tee mahdolliseksi uusi Vanhuspalvelulaki yksin, vaan tarvitaan meidän kaikkien mukanaoloa ja asennemuutosta. Tilaisuudessa vierailleen peruspalveluministeri Susanna Huovisen mukaan lain perimmäinen tarkoitus on koko eläkeväestön itsenäisen toimintakyvyn tukeminen. Kun toimintakyvyn tukea annetaan ajoissa, voidaan parantaa eläkeläisen elämänlaatua, ministeri jatkoi. Hän korosti toimintakyvyn edistämistä myös silloin, kun sitä on enää vähän jäljellä. Meillä on siihen keinoja ja myös näyttöä siitä, että se kannattaa.

Ministerin kanssa on helppo olla samaa mieltä: Hyvinvoivat seniorikansalaiset ovat yhteiskuntamme tärkeä voimavara.

Lisätietoja: www.stm.fi/vireilla/lainsaadantohankkeet/sosiaali_ja_terveydenhuolto/ikaantyneet

Hemofilia ja osteoporoosi: Elintavoilla voi vaikuttaa

Hemofilia on perinnöllinen verenvuototauti, jota esiintyy lähes yksinomaan pojilla. Hemofiliadiagnoosi tehdään jo vastasyntyneelle, mikäli lapsi on hemofiliasuvun jäsen. Uudessa hemofiliasuvussa lapsen hemofilia löytyy tyypillisesti noin kuuden kuukauden iässä.

Hemofiassa on kolme vaikeusastetta. Vaikea-asteisessa (hyttymistaso < 1 % normaalista) mustelmia ja nivelvuotoja tulee itsestään. Keskivaikeassa (hyttymistaso 1–5 % normaalista) vuotoja ilmaantuu pienenkin tapaturman yhteydessä. Lievässä tautimuodossa (hyttymistaso yli 5 % normaalista) vuotoja tulee vain isommissa tapaturmissa ja toimenpiteissä, jolloin taudin toteaminen myöhästyy jopa aikuisikään. Sairauden vaikeusaste pysyy samana läpi elämän. Hemofiliapotilaita on Suomessa noin 350, joista valtaosalla tauti on vaikea-asteinen.

Nykyään hemofiliaa hoidetaan suonensisäisesti annettavalla hyttymistekijäkorvaushoidolla, jota annetaan joka toinen tai kolmas päivä. Vaikeaa hemofiliaa sairastaville lapsille hoito aloitetaan yleensä ennaltaehkäisevästi noin vuoden iässä.

Hoidon kehittyminen viime vuosikymmenten kuluessa on vaikuttanut myönteisesti potilaiden elämään: potilaiden eliniänodotus lähentelee jo valtaväestöä. Ikääntyneillä potilailla ilmenee elintasosairauksia, joista sydän- ja verisuonitaudit sekä osteoporoosi ovat yleisimmät.

HYKS Lastenkliniikalla on tutkittu hemofiliapotilaiden luuston kuntoa vuodesta 2010 lähtien yhteistyössä viiden tutkijan kesken (Susanna Ranta, Anne Mäkipernaa, Outi Mäkitie, Helena Valta ja Heli Viljakainen).



Tutkijaryhmä vertasi 29 hemofiliaa sairastavan lapsen tai nuoren luustoa verrokkiryhmään, jossa oli mukana 58 saman ikäryhmän edustajaa. Tutkimuksessa perehdyttiin altistaviin elämäntapoihin ja tarkasteltiin niiden vaikutusta luustoon.

Potilaat oli hoidettu samalla konseptilla eli hyttymistekijäkorvaushoito aloitettu keskimäärin alle vuoden iässä. Potilaita verrattiin verrokkiryhmään, ei viitearvoihin. Ilman verrokkiryhmää ero luuston kunnossa ei olisi yhtä silmiinpistävä (ryhmien koko kehon Z-luvut -0.07 ja 0.51). Erot ryhmien välillä suurensivat murrosiän kehityksen edistyessä.

Hemofiliaa sairastavilla pojilla (6–19-vuotiaalla) ilmeni kasvukauden aikana osteopeniaa 19 %:lla, mikä vahvasti epäilyt primaarista luustosairaudesta. Yli 50-vuotiailla miehillä osteoporoosia esiintyy arvion mukaan joka viidennellä, kun taas nuoremmilla miehillä sairaus on melko harvinainen.

Tutkimusten valossa veren hyttymistekijän puutos vaikuttaa luuston terveyteen sitä heikentävästi. Tätä tukevat tulokset hiirimalleilla, joissa on havaittu kiihtynyttä luun hajoitusta. Tarkkaa mekanismia ei vielä tunneta, mutta siitä on esitetty useampia teorioita mm. kalsiumin hukkaaminen hyttymiskaskadissa sekä hematopoeettisten kantasolujen väsyminen.

Lisää tehoja liikuntaan

Tutkimus paljasti, että elämäntavoilla on väliä eli madaltuneen luunmineraalitiheyden taustalla näyttäisi olevan myös sekundaareja tekijöitä eli ruokavalio ja liikunta, joiden merkitys luustolle on korostunut kasvukauden aikana.

Ruokavaliossa olimme kiinnostuneita kalsiumin ja D-vitamiinin saanneista, joiden osalta ryhmät eivät kuitenkaan eronneet toisistaan.

Keskimääräiset saannit olivat 1 500 mg ja 12,5 µg. D-vitamiinitilanne oli molemmilla ryhmillä puutteellinen: keskiarvo 46 nmol/l ja yli puolella pitoisuus siis alle 50 nmol/l.

Hemofiliapotilaat harrastivat matalatehoisempaa liikuntaa kuin verrokki eli potilaat eivät liikuntaleikkisissaan hengästy tai hikoile vastavalla tavalla kuin terveet ikätoverit. Luusto tarvitsee kehittyäkseen tässä rähdyksiä ja kuormitusta. Aina kun lihakset vahvistuvat, vahvistuu myös luusto. Liikunta selitti ryhmien välisestä erosta reilu 30 %.

Liikunnan tehon lisääminen näyttäisi siis oivalta keinolta parantaa luuston kuntoa myös hemofiliapotilailla. Käytännön haasteena on usein tiedostamatonkin loukkaantumisen ja näin ollen vuodon pelko. Hemofiliaa sairastavilta ei ole erityisesti kielletty minkään lajin harrastaminen, mutta lasta ei välttämättä aktiivisesti ohjata lajiin, johon liittyy suurempi loukkaantumisriski.

Erityisesti uuteen hemofiliasuukuun syntynyt lapsi aiheuttaa paljon sopeutumista ja tiedon hankintaa perheeltä. Pelko lapsen vakavasta sairaudesta ja vaikutuksesta lapsen terveyteen voi helposti johtaa ylisuojelevuuteen myös liikuntaharrastuksia valittaessa. Toisaalta tunnettuun hemofiliasuukuun syntyminen ei poista liiallista suojelua. Aiemmillä sukupolvilla hoitomahdollisuudet

Nykypäivänä aikuisten yhteisenä haasteena on lasten aktivointi pois pelien ja telkkarin äärestä, ja hemofiliaperheissä tämän tuen merkitys korostuu.

olivat huomattavasti rajallisemmat ja näin ollen fyysinen suojeleminen välttämätöntä. Tämä saattaa vielä nykyäänkin ohjata hemofiliasuukuissa asenteita hemofiliaa sairastavan liikuntaharrastuksia kohtaan.

Paras keino muuttaa tilannetta on opetuksen ja ohjauksen lisääminen niin vanhemmille kuin lapsille ja nuorille itselleen.

Urheilu ja liikuntaharrastukset tukevat luustoterveyden lisäksi myös lapsen ja nuoren psyykkistä kasvua ja kehitystä. Potilaita tulisi rohkaista etsimään omaan ikäänsä sopivia liikuntalajeja, joka tarjoaisi liikunnan riemua pelkojen sijasta. Nykypäivänä aikuisten yhteisenä haasteena on lasten aktivointi pois pelien ja telkkarin äärestä, ja hemofiliaperheissä tämän tuen merkitys korostuu.

Muut löydökset

Perinteisen DXA-kuvantamisen lisäksi potilaiden selkäranka tutkittiin IVA-kuvien avulla. Potilasta 15 %:lla löytyi oireettomia nikamamurtumia, mikä herätti epäilyn luunaineenvaihdunnan muutoksista. Nikamamurtumia havaittiin vajaalla 5 % verrokeista. Asiaan tulee suhtautua vakavasti, sillä murtuma ennustaa aina seuraavaa murtumaa.

Toisessa osatutkimuksessa samojen tutkittavien luustoa tutkittiin perifeerisellä tietokonekerroskuvauslaitteella kyynärvarresta. Potilailla havaittiin 21 % pienempi luun poikkileikkauspinta-ala kyynärvarren proksimaaliosassa verrattuna verrokkeihin, jotka olivat yhtä pitkiä ja samanikäisiä. Vastaavasti luu-lihas-suhde oli potilailla verrokkeja pienempi, mikä kuvaa heikkoa luuston mukautumista lihasvoimalle, joka on tyypillistä primaarisille luustosai-

rauksille. Näistä seikoista huolimatta kuoriluun tiheys oli potilailla verrokkeja suurempi eikä luun lujuus (kuvattuna eri indekseillä) eronnut ryhmien välillä.

Neljänneksellä potilaista esiintyi runsasta kalsiumin eritystä virtsaan. Tätä seurattiin, mutta ilmiö ei toistunut samoilla henkilöillä vaikkakin toistui ryhmätasolla. Ilman syytä esiintyvää kalsiumin liikaeritystä esiintyy tässä ikäryhmässä 2,2–6,4 %. Tutkijat ehdottivat, että kalsiumin hukkaaminen virtsaan johtuu vuototaipumuksesta tai ravitsemuksellisista tekijöistä (runsas suolan, proteiinin ja kofeiinin saanti). Näitä tulee lisätutkimuksissa selvittää tarkemmin.

Ensimmäiset 20 vuotta ovat luuston kasvun kannalta kaikkein kriittisimmät ja elämäntavoilla on suurempi vaikutus kuin missään muussa elämän vaiheessa. Tutkimusryhmä suosittelee, että hemofiliapotilaiden kohdalla luuntiheyden mittaaminen tulisi olla rutiinitoimenpide jo teini-iässä. Tutkittavien kohdalla tulokset ovat kannustavia: peliä ei ole menetetty ja motivaatio elämäntapamuutoksiin on varmasti suurempi tutkimusten jälkeen kuin ennen niitä.

HELI VILJAKAINEN
Tutkija, ETT,
ravitsemustieteen dosentti
Helsingin yliopisto, Kliininen laitos

KATJA PELTONIEMI
Kahden hemofiliapojan äiti, kätö
Suomen Hemofilyhdistys ry

Lähteet

- Ranta S, Valta H, Viljakainen H, Mäkitie O, Mäkipernaa A. Hypercalciuria and kidney function in children with haemophilia. Haemophilia. 2013; 19:200-5.
- Ranta S, Viljakainen H, Mäkipernaa A, Mäkitie O. Peripheral quantitative computed tomography (pQCT) reveals alterations in the three-dimensional bone structure in children with haemophilia. Haemophilia. 2012; 18:955-61.
- Ranta S, Viljakainen H, Mäkipernaa A, Mäkitie O. Hypercalciuria in children with haemophilia suggests primary skeletal pathology. Br J Haematol. 2011; 153:364-71.



Aina kun lihakset vahvistuvat, vahvistuu myös luusto.

PIENET ELÄMÄNTAPAMUUTOKSET

vahvistaisivat miljoonan suomalaisen luustoa

Luuston haurastuminen koskee arviolta 800 000:ta suomalaista. Yksi syy siihen on luustoterveyttä ylläpitävien elintapojen laiminlyöminen. Suomalaisten luustoterveyteen vaikuttavia elintapoja selvitettäessä on osoitettu, että miltei joka kolmas työikäinen suomalainen saa liian vähän kalsiumia maitotuotteista. Riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti sekä liikunta ovat tärkeimmät luuston haurastumista ehkäisevät tekijät. Asiantuntijat kannustavat kiinnittämään huomiota omiin elintapoihin, sillä luustoa voi vahvistaa yksinkertaisin keinoin.

Tuore Luustoterveys 2013-selvitys paljastaa, että suomalaiset voisivat parantaa merkittävästi luustonsa kuntoa huolehtimalla muutamista arkisista asioista. Esimerkiksi noin miljoona suomalaista ei saa riittävää kalsiumin 800 milligramman vuorokausiannosta maitotuotteista.

– Kalsium on ihmiselle välttämätön luuston rakennusaine, ja sitä on saatava riittävä määrä joka päivä. Tulokset osoittavat sen, että myös Suomessa, missä juodaan paljon maitoa, on syytä kiinnittää huomiota kalsiumin saantiin. Moni pystyisi ehkäisemään luuston haurastumista huolehtimalla tarkemmin elintavoistaan, kertoo Mehiläisen Osteoporoosiklinikan vastaava lääkäri **Ari Rosenvall**.

Luuston haurastumista on helppo ehkäistä

Kalsiumin lisäksi D-vitamiini on tärkeää luustolle, sillä sitä tarvitaan kalsiumin imeytymiseen. Myös luustoa kuormittava, tärähdyksiä sisältävä liikunta auttaa vahvistamaan luustoa.

Luustoliiton puheenjohtaja Harri Sievänen kannustaa kiinnittämään huomiota kaikkiin kolmeen luustoa vahvistavaan tekijään:

– Selvityksestä käy ilmi, että Suomessa on olemassa riskiryhmä, joka saa liian vähän sekä kalsiumia että D-vitamiinia. Samoilla ihmisillä myös liikunnan määrä jää liian vähäiseksi. Ihmiset, joilta kaikki luuston haurastumista ehkäisevät toimet jäävät tekemättä, saisivat merkittäviä hyötyjä yksinkertaisista arjen muutoksista. Riittävä muutos voi olla muutama lisäjuustosiivu päivässä tai kalsiumilisän käyttö, jos maitotuotteiden käyttö ei ole mahdollista. Lisäksi kannattaa pyrkiä kävelemään aina portaita ja mahdollisuuksien mukaan tömistelemään luitansa.

Luusto haurastuu usein oireetta

Osteoporoosi on tunnetuin luuston haurastumisen seuraus. Osteoporoosia lievempää luustotiheyden alenemaa kutsutaan osteopeniaksi. Luuston haurastuminen mielletään usein vanhusten vaivaksi, mutta sitä esiintyy kaikenikäisillä. Haurastumisen havaitseminen on usein vaikeaa, sillä se ei välttämättä oireile lainkaan.

– Osteopenia ei usein näy alkuvaiheessa millään tapaa. Se ei kipuile tai oireile, ja luu ei välttämättä murru. Tästäkin syystä ennaltaehkäisyssä on syytä kertoa lähimmäisille – ongelma saattavat ilmaantua yllättäen. Kaiken kaikkiaan kukaan ei tiedä tarkkaan, millainen tilanne Suomessa on luustoterveyden suhteen, toteaa Ari Rosenvall.

Luusto rakentuu vaihteittain

Luustoterveyttä tulisi ylläpitää läpi elämän, sillä luusto uusii itseään jatkuvasti. Luuston rakentumisessa ja uusiutumisessa on kolme vaihetta: Lapsuudessa ja nuoruudessa luusto kasvaa nopeasti ja sen tiheys lisääntyy. Noin 20–40 ikävuoden kohdalla se pysyy melko muuttumattomana, ja sen jälkeen luustotiheys alkaa vähitellen pienentyä.

Usein kiinnitetään huomiota vain kasvuikäisten ja vanhusten luustoterveyteen ja sitä tukeviin elintapoihin. Asia on kuitenkin hyvin tärkeä myös aikuisiässä: luuston tiheyden pienenemistä voi hidastaa merkittävästi huolehtimalla kalsiumin ja D-vitamiinin saannista sekä liikunnasta tunnollisesti.

206 syytä välittää -kampanja

Luustoliitto ja Leiras Takeda ovat käynnistäneet 206 syytä välittää -kampanjan. Kampanjan nimi tulee siitä, että aikuisella ihmisellä on keskimäärin 206 luuta, joiden kaikkien vuoksi ihmisen tulisi pitää huolta elintavoistaan. Kampanjan tarkoituksena on saada työikäiset suomalaiset kiinnittämään huomiota luustolle tärkeisiin elintapoihin: liikuntaan sekä D-vitamiinin ja kalsiumin saantiin.

Lisätietoa 206 syytä välittää -kampanjasta:
www.luustoliitto.fi

Leiras Takedan kehittämä verkkopalvelu kalsiumin saannin kartoittamiseen:
www.luustoterveys.fi

Vauhtia ja vertaistilanteita

– painavaa ja vähän kevyempääkin asiaa liikunnasta ja vertaistuesta

Istumisen sietämätön keveys on itse asiassa ongelma. Yhteiskuntamme ohjaa jo pienestä pitäen istuvaan elämäntyyliin. Koulussa ja joskus jopa päiväkodissa kuuliaiset lapset istuvat paikoillaan. Liikehtivä lapsi leimataan keskittymiskyvyttömäksi. Lapsen kroppa huutaa liikettä, mutta vuosikausien istuminen vaientaa huudon.

Työelämässä pitkät päivittäiset istuma-ajat eivät enää edes tunnu niin pahalta. Lisäksi työelämä on viime vuosikymmeninä muuttunut paljon. Fyysisesti raskaita työtehtäviä on nykyään huomattavasti vähemmän kuin ennen, sillä koneet tekevät raskaat työt. Työntekijät puolestaan istuvat koneiden ääressä. Osa työntekijöistä tarjoaa keholleen liikettä vapaa-aikanaan, mutta koko päivän istumisen jälkeen tunnin liikunta on vain ensiapua. Kaikki eivät edes yritä elvyttää liikkumattomuuteen tottunutta vartaloaan.

Nykyään suuri osa valveillaoloajasta vietetään siis istuen. Tutkimusten mukaan suomalaiset istuvat ikäryhmästä riippumatta liian paljon. Jo päivähoidossa lapset ovat paikallaan noin 60 % ajasta ja tilanne vain huononee vanhempia ikäryhmiä tarkasteltaessa. Aikuisväestö viet-

tää noin 80 % valveillaoloajastaan paikoillaan. Eli kahdeksan tunnin yöunet nukkuva viettää päivästäään lähes 13 tuntia paikoillaan. 13 tuntia paikoillaan elimistöllä, joka on luotu liikkumiskoneistoksi. 13 tuntia paikoillaan elimistöllä, jonka hyvinvointi on riippuvaista säännöllisestä liikunnasta. Aikamoista potentiaalin haaskausta.

Elimistö tarvitsee säännöllistä liikuntaa. Liikunta on elinehto ja hyvinvoinnin edellytys, sillä elimistö tarvitsee säännöllistä kuormitusta toimiakseen hyvin. Suomalaisten tulisi lisäksi, paitsi liikkua enemmän, myös istua vähemmän.

Istumisen terveyshaitoista on vahva näyttö ja asiantuntijoiden yhteisymmärrys. Liikkumaton elämäntapa ja istuminen lisäävät monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia. Lisäksi se heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä. Lisäksi liikkumattomuus on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin.

Istumisen itsenäisistä haitallisista terveysvaikutuksista on olemassa vahva näyttö. Istuminen aiheuttaa muun muassa haitallisia muutoksia sydän- ja verenkiertoelimistön toi-

minnassa sekä aineenvaihdunnassa. Istumisen on todettu lisäävän jopa ennenaikaisen kuoleman vaaraa ja sillä on todettu olevan myös oma itsenäinen, fyysisen aktiivisuuden määrästä riippumaton vaikutuksensa kokonaiskuolleisuuteen. Nämä ovat hurjia tutkimustuloksia, koska nythän puhutaan niinkin viattomasta asiasta kuin istuminen.

Istumisen vähentämiselle on olemassa selkeä tarve ja näihin talkoisiin tarvitaan kaikki mukaan. Istumisen terveyshaittoja voidaan vähentää pelkästään jo pitkäaikaisia istumisjatkvoja katkaisemalla. Mikäli työtehtävät tai päivittäiset askareet on tehtävä pääasiassa istuallaan, olisi tärkeää muistaa välillä tehdä tikusta asiaa ja nousta ylös hetkeksi touhuamaan jotain muuta.

Vapaa-ajallaan tulisi yrittää pysyä liikkeessä niin paljon kuin mahdollista. Enkä tällä tarkoita suinkaan ainoastaan liikunnan harrastamista, vaan arkisia puuhia joissa saa pidettyä itsensä pienessä liikkeessä, ja ennen kaikkea poissa istumasta.

Monilla arjen pienillä valinnoilla ei ole suurta vaikutusta itse tekemiseen, mutta valtava merkitys arjen aktiivisuuden lisääntymiselle ja istumisen vähentymiselle. Miksei Kymppiuutisia voisi katsoa seisaallaankin tai ainakin suosikkisarjan mainostauoilla voisi jaloitella. Sen sijaan että kutsuu ystävän kahville, voisi ystävän kutsua kävelylenkille tai vesijuoksuun. Tai vaikka taidenäyttelyyn, jossa tauluja voi ihastella tunteitolkulla seisaallaan aivan huomaimatta.

Toki välillä täytyy ja saa istua, mutta vaihtelu virkistää. Se on tullut käytännössä todettua, eivätkä muutokset ole vaatineet suuria uhrauksia. Useimmiten päinvastoin. Jos ei nyt aivan täydelliseen istumalakoon ole valmis, niin aina voi kokeilla omassa arjessaan, onnistuisiko vaikka tämän lehden artikkelien lukeminen seisaallaan.

JENNI TUOMELA

”Talvi lähestyy – minua pelottaa, että liukastun ulkona ja murren luuni.”

On totta, että talven ensimmäiset liukkaat ovat pian käsillä. Nyt kannattaa miettiä, miten varautua tulevaan talveen ja liukkaisiin keleihin. Asiaan paneutumalla voi vaikuttaa omaan kaatumisen pelkoonsa ja tainnuttaa sen.

Tärkeintä on, että talvella ei lopeta liikkumista. Hyvän peruskunnon ja lihasvoiman sekä luustoterveyden ylläpito on parasta kaatumisen ehkäisyä. Erityisesti alaraajojen lihasvoiman ja tasapainon harjoittamiseen kannattaa kiinnittää huomiota. Lisäksi liikunnan ja ulkona liikkumisen jatkaminen talvella auttaa kaatumisen pelon voittamisessa.

Peruskunnon ylläpidon lisäksi talvella liikkeessä on tärkeää kiinnittää huomiota turvallisuuteen. Säätilaa kannattaa seurata. Erittäin liukas keli on, kun jään päälle sataa lunta tai vettä, jään päälle sulaa vesikerros tai lumi on tamppaantunut liukkaaksi runsaan lumisateen jälkeen (lämpötila on ollut nollassa tai vähän pakkasen puolella).

Liukkaalla kelillä voi ulos lähtiessä ottaa mukaan kävelysauvat, joiden piikkejä kannattaa hyödyntää. Kenkien valinta on tärkeää, sillä kuminen kengänpohja on paras. Kengänpohjan liukkaaksi tekevä vesi ja loska pääsevät kengän alta pois, jos kenkien pohjassa ei ole yhtenäistä reunaa. Kenkien turvallisuutta lisäävät kenkien päälle asetettavat liukuesteet, joita on monen mallisia. Suosittelen koko kengän pohjan peittäviä nastaliukuesteitä. Liukuesteet voi hankkia miltei kaikista kenkiä myyvistä liikkeistä. Liukuesteet ovat liukkaita sisätiloissa, joten ne tulee muistaa riisua pois esim. kauppaan sisälle mentäessä. Huolehdi turval-

lisuudestasi ja istuudu liukuesteitä pukiessa ja riisussa.

Nykyisin on saatavana myös nastakenkiä, joissa nastat saadaan esiin kengän pohjasta kääntämällä ja samalla tavalla pois käytöstä. Näiden kenkien nastat tulee muistaa kääntää pois päältä sisätiloihin siirtyessä. Lisäksi markkinoilla on Icebug-kengiä, joiden pohjassa on erikoiskumipohjan lisäksi BUGrip®-hiiliteräsnastoja. Nämä ns. älynastat pureutuvat jäähän tai lumeen. Kovalla ja tasaisella alustalla (kuten sisällä) älynastat painuvat kengänpohjan kumin sisään. Näin ollen Icebug-kengiä ei tarvitse riisua sisälle tultaessa. Nastakenkiä myyvät mm. hyvin varustellut urheiluliikkeet.

Lisäksi on saatavilla kengän päälle laitettavia kalosseja (ks. kuva s. 33), joiden siisti kiiltävä kumipinta muotoutuu jalkineen mukaiseksi. Liukuestekalossit ovat venyvää kumia, mutta niiden tulee olla samaa kokoa kuin omat jalkineet. Liukuestekalossien voimakaskuvioitu kumipohja sisältää liukuesterakeita, jotka esim. jääpinnalle astuttaessa työntyvät esiin ja pureutuvat alustaansa. Liukuestekalosseilla voi myös kävellä kivi- ja muovilattioilla, mutta aroilla sisälattioilla niitä ei tule käyttää. Liukuestekalosseja myydään mm. apuvälineliikkeissä

Jos luusi ovat hyvin hauraat, on tarpeen harkita myös lonkkasuojia. Lonkkasuojia on monia erilaisia, joten löydät varmasti sinulle sopivimman mallin. Lonkkasuojat voi hankkia esimerkiksi oman paikkakuntasi apuvälineliikkeestä. Myös Luustoliitosta voi tilata Safehip® Active™-lonkkasuojavyön, joka soveltuu paljon liikkuvalla ihmiselle.

Mitä?

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

Miksi?

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

Milloin?

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

Mihin?

Luustoneuvojan puhelinnumero on 050 3377 570.

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

Yhteenvetona voidaan sanoa, että kaikkien meidän tulee huolehtia luustomme peruskunnosta ja löytää itselle parhaiten sopivimmat turva- ja/tai apuvälineet. Tärkeää on muistaa huolehtia turvallisuudesta aina ulkona liikkeessä. Näin pysymme pystyssä tulevanakin talvena, eikä kaatumisen pelko saa ylivaltaa!

*Luustoneuvoja-projektipäällikkö
Pauliina Tamminen*

Kotivoimisteluohtelma luustokuntoutujalle

Keskitason ohjelma on jatkoa edellisessä lehdessä julkaistulle kevyelle ohjelmalle. Keskitason ohjelmaan siirtymisen edellytyksenä on se, että henkilö toipunut murtumista ja pystyy tekemään liikkeitä kivutta.

Keskitason ohjelma

- Tee liikkeitä päivittäin.
- Tee jokaista liikettä aluksi 10 liikkeen sarja. Pidä pieni tauko ja toista samat liikkeitä toiset 10 kertaa.
- Muista hyvä ryhti.
- Suurena liikkeiden laajuutta edistymisen myötä.

1. Alkulämmittely – hiihtoliike

- Seiso pienessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa.
- Heilauta käsiä vuorotahtiin eteen ja taakse samalla niiten polvista.
- Pidä selkä suorana ja hartiat rentoina alhaalla.

Toista muutaman minuutin ajan.



2. Viivakävely eteenpäin

- Seiso selkä suorana pöydän tai seinän vieressä.
- Kävele kanta–varvas-askeleilla eteenpäin noin 10 askeleen verran.
- Käänny ja palaa takaisin 10 askeleella.

Toista liike pienen tauon jälkeen.



Voit tasapainottaa asentoa nostamalla kädet sivulle tai ota kevyesti toisella kädellä tukea seinästä tai pöydästä.

3. Tasapainoillen - esteen ylitys

- Seiso selkä suorana, jalat pienessä haara-asennossa ja kädet rennosti vartalon vieressä.
- Astu vasemmalla jalalla askel sivulle aivan kuin astuisit esteen yli. Oikea seuraa perässä.
- Toista liike toiseen suuntaan – ensin oikea jalka, vasen seuraa.
- Kun liike sujuu, tee askellukset tömistäen lattiaa.

Säädä liikkeen hallintaa kuvitteellisella esteellä. Mitä korkeamman esteen yli yrität astua, sitä vaikeampi liike on. Jos koet epävarmuutta, aloita hyvin matalasta esteestä.

Toista
10 kertaa.



4. Tuolilta ylösnousu

- Istu tuolilla selkä suorana, jalkapohjat tukevasti maassa ja kädet ristissä olkapäillä.
- Nouse seisomaan ojentaen myös selkä suoraksi.
- Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan.

Jos sinulla on vaikeuksia päästä tuolista ylös, voit antaa käsien roikkua vapaina sivuilla. Mitä matalammalta ja pehmeämmältä tuolilta nouset ylös, sitä tehokkaampi liike on.

Toista
10 kertaa.



5. Käden vienti eteen – taakse

- Seiso tuolin vieressä käyntiasennossa oikea polvi edessä ja hieman koukussa. Pidä kevyesti oikealla kädellä kiinni tuolin selkänojasta.
- Ota vasempaan käteen pieni paino, vaikkapa vesipullo.
- Vie vasen käsi kyynärpää suorana taakse ja tuo sitten käsi rauhallisesti eteen.
- Pidä hartiat alhaalla ja rentoina sekä kyynärpää suorana.

Toista
10 kertaa
molemmille
puolille.



6. Lonkan koukistuksesta ojennukseen

- Seiso selkä suorassa, jalat pienessä haara-asennossa.
- Ota kädellä tukea tuolin selkänojasta.
- Nosta toinen jalka eteen koukkuun ja ojenna jalka rauhallisesti suoraksi taakse.



Toista
10 kertaa
molemmille
puolille.

Pidä selän asento koko
ajan suorana – liike lähtee
lonkkanivelestä.

7. Selkälihasliike

- Konttausasento alustan tai maton päällä. Paino on tasaisesti käsillä ja jaloilla, pää rennosti vartalon jatkeena, katse lattiaan. Selkä on keskiasennossa.
- Ojenna jalka suoraksi vaakatasoon. Katse pysyy koko ajan lattiassa.
- Pidä jännitys muutaman sekunnin ajan ja tuo jalka rauhallisesti takaisin lähtöasentoon.
- Tee liike vuorotellen molemmilla jaloilla.



Jos perinteinen konttausasento rasittaa liikaa ranteitasi, voit pitää kädet nyrkissä, jolloin ranteet pysyvät suorina.

Toista
10 kertaa
molemmille
puolille.

8. Vatsalihasten aktivointi

- Selinmakuu, jalat loivasti koukussa ja kädet rennosti alustalla vartalon vierellä. Tarvittaessa tyyny pään ja hartioiden alla.
- Tuo oikeaa polvea kohti vatsaa ja kurota samanaikaisesti vasemmalla kädellä kohti polvea.
- Pidä vatsalihasten jännitys muutaman sekunnin ajan painamalla kädellä kevyesti polvesta.
- Palauta rauhallisesti alkuasentoon.
- Tee sama toisinpäin eli kurottamalla oikealla kädellä vasempaan polveen.

Pidä pää koko ajan rentona tyynyllä.

Toista
10 kertaa
molemmille
puolille.



Päijät-Häme

– nuori yhdistys vahvassa vedossa

Monissa yhdistystoimintaa pohtivissa artikkeleissa ja yhdistysaktiivisuutta kuvaavissa tilastoissa (mm. Järjestöbarometri 2011) kuvataan yhdistystoiminnan murrosta. Ihmiset eivät halua sitoutua, vapaaehtoisia ei tahdo löytyä millään ja vastuhenkilöt väsyvät. 70- ja 80-luvulla asiat olivat toisin. Silloin oli luonnollista osallistua ja toimia aktiivisesti yhdistyksissä. Oli kunnia-asia saada luottamustehtävä ja toimia itse yhteisen edun nimissä.

Luustoliiton kannalta nykytilanteessa on yllättävää se, että liiton jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä on noussut tasaisesti jo monta vuotta. Viidessä vuodessa jäsenmäärä on noussut yhden viidesosan (yli 20 %). Se on hieno saavutus, jota on syytä arvostaa.



Anna-Liisa Mäkiäho (oik.) on luotsannut yhdistystä vahvasti eteenpäin. Kuvassa mukana yhdistyksen sihteeri Sirpa Vehviläinen.



Liikunnan riemua Päijät-Hämeessä.

Kun jäsenyhdistysten jäsenmäärätilastoja tutkii tarkemmin, voi huomata joillain liiton uusimmilla jäsenyhdistyksillä olevan poikkeuksellisen paljon vetovoimaa. Yksi vahvimmin kasvava liiton jäsenyhdistys toimii Lahden seudulla: Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry. Miten Päijät-Häme on onnistunut kasvattamaan jäsenmääräänsä reilussa kolmessa vuodessa yli kaksinkertaiseksi? Pelkästään yhdessä vuodessa sen jäsenmäärä kasvoi yli kolmanneksen, 36 %.

Mikä taikuus piilee Päijät-Hämeessä? Päätin ottaa asiasta selvää keskustelemalla Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistyksen puheenjohtajan **Anna-Liisa Mäkiähon** kanssa. Hän on toiminut yhdistyksen puheenjohtajana sen perustamisesta vuodesta 2010 lähtien.

Huolena nuorten tulevaisuus ja osteoporoosin hoito

Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistyksellä oli hyvät alkulähtökohdat toiminnalle. Alkuinnostuksen juuret liittyvät vuonna 1995 perustettuun Suomen Osteoporoosiyhdistykseen ja sen Lahdessa toimineeseen paikallisosastoon. Paikallisosastolla ei ollut toimintaa vuosittaista kesätapaamista ja jotain teatteriretkeä lukuun ottamatta. Mutta niissä harvoissa tapaamisissa mitä järjestettiin, keskusteltiin usein oman yhdistyksen perustamisesta.

”Pidin asiaamme niin tärkeänä, että meidän piti lähteä toimimaan.”

Kun Suomen Luustoliitto kutsui yhdistyksen perustamiskokouksen koolle lehti-ilmoituksella talvella 2010, kaikki paikalle tulleet pitivät tärkeänä oman yhdistyksen perustamista, mutta puheenjohtajaksi ei tahtonut löytyä ketään. Yhdistyksen perustaminen oli jo siirtymässä haamaan tulevaisuuteen, kun Anna-Liisa harkinnan jälkeen päätti suostua tehtävään.

– Pidin asiaamme niin tärkeänä, että meidän piti lähteä toimimaan, Anna-Liisa muistelee.

Yhteistyön voimaa

Perustamisvaiheessa Luustoliitto pyrki parhaansa mukaan tukemaan uuden yhdistyksen toimintaa. Tärkeintä oli kuitenkin yhdistyksen puuhanaisten oma aktiivisuus ja aloitteellisuus. Näin yhdistys sai solmittua suhteita kaupungin eri organisaatioihin. Hyvän esimerkkinä on se, kun paikallisessa sanomalehdessä oli aiheeseen liittyvä sosiaali- ja terveyslautakunnan silloisen puheenjohtajan kirjoittama artikkeli, Anna-Liisa tarttui puhelimeen heti ja valotti kirjoittajalle vastaperustetun yhdistyksen näkökulmaa. Aktiivisuuden ja verkostoitumisen avulla alkoikin avautua monia ovia.

Ensimmäinen näkyvä yhteistyö kaupungin kanssa syntyi, kun Lahden kaupunki päätti avata Terveyskioskin. Se toimii Lahden keskustassa olevan kauppakeskus Triossa helposti kansalaisten lähestyttävänä terveystiedon pisteinä. Yhdistyksen aktiivit kuuluivat Terveyskioskista. Pian yhdistyksen vertaistukihenkilöt olivat Terveyskioskilla esittelemässä yhdistyksen toimintaa. Tätä kautta saatiin uusia jäseniä.

Yhdistyksen aktiivisuus toi yhdeksi tärkeäksi yhteistyökumppaniksi kaupungin samana vuonna perustaman Kaatumis- ja osteoporoosiklinikan (KAAOS). Klinikalla kartoitetaan ikääntyvien, kaatumisen, luukadon ja niistä aiheutuneiden luunmurtumien ja muiden vammojen riskitekijöitä kokonaisvaltaisesti ja matalan



Lahden kaupungilta saatiin kaksi eri kuntosalitilaa, joissa aloitettiin kolmella viikoittaisella kuntosalivuorolla.

kynnyksen periaatteella. Mikäpä olisi sen parempi yhteistyökumppani! KAAOS-klinikan kanssa tehty yhteistyö alkoi osaltaan tuottaa yhdistykseen uusia jäseniä ja vastaavasti yhdistyksen jäsenille avautui klinikan kautta yksi hoitopolku.

Jäsenmäärän kasvaessa yhdistyksen hallitus lähti innokkain mielin suunnittelemaan yhdistykselle toiminnan rakenteita. Ilmeni, että erityinen tarve jäsenkunnalla oli liikuntaan. Jälleen kerran verkostot auttoivat: Lahden kaupunki tarjosi kahta eri kuntosalitilaa, joissa aloitettiin heti kolmella viikoittaisella kuntosalivuorolla.

Seuraavana askeleena oli löytää yhdistykselle oma paikka, missä järjestää jäseniltapäiviä ja missä pitää yhdistyksen toimistoa. Yhdistys liittyi paikkakunnalla toimivan noin 30 sosiaali- ja terveysjärjestön yhteistyöelimen Lahden Invakeskus ry:n jäseneksi, jolla on omat suuret toimitilat keskeisellä paikalla Lahden keskustassa. Sieltä Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys sai tapaanmistilojen lisäksi oman lokeron arkistomateriaalilleen sekä mahdollisuuden tietokoneen käyttöön ja kopiointiin. Lisäksi keskus avasi ovia yhteistyöverkostojen kehittämiseen muihin potilasyhdistyksiin. Järjestöyhteistyön kautta uuden yhdistyksen näköala paikkakunnalla laajeni

ja jäsenet saivat lisää palveluita. Yhdistyksen jäsenet osallistuivat lisäksi toisten Invakeskuksessa toimivien yhdistysten järjestämiin retkiin ja yleisötilaisuuksiin.

Yhdistyksen ensimmäisten kuukausien taival oli saanut erinomaisesta tukesta yhteistyön ansiosta. Mutta lähtökohtana yhteistyökumppanien löytämiselle ja yhteistyön toimivuudelle oli yhdistyksen oma aktiivisuus ja yhteistyöhakuisuus.

Jäsenmäärän kasvu kertoo yhdistyksen tarpeellisuudesta

Ihmettelen sitä, miten Anna-Liisa on jaksanut kaiken aikaa kasvavan ja palveluiltaan kehittyvän Päijät-Hämeen yhdistyksen kipparina nämä vuodet. Yhdistykseen on löytynyt paljon aktiivisia ihmisiä, jotka ovat ottaneet osaltaan vastuuta yhdistyksen toiminnoista.

– Tämä on ollut innostavaa vapaaehtoistyötä. Yhdistyksessä olemme saaneet ystäviä ja vertaistukea. Yhteishenkemme on mahtava, jäseniltäpäivissä olemme kuin yhtä perhettä, Anna-Liisa toteaa.

Ensimmäisen vuoden aikana jäseniä liittyi toista sataa. Nyt jäseniä on jo yli kaksi sataa. Jäsenmäärän voimakas kasvu kertoo osaltaan yhdistyksen toiminnan tarpeellisuudesta.

– Ja jäsenten aktiivisuus puolestaan innostaa meitä hallituksen jäseniä järjestämään tasokkaita asiantuntijaluentoja ja muuta toimintaa, virkistystoimintaa unohtamatta, muistuttaa Anna-Liisa iloisesti.

Yhdistyksen päätavoitteet ovat koko ajan olleet selkeät: liikuntamahdollisuuksien ja vertaistuen järjestäminen jäsenille. Liikuntaa onkin nykyisin tarjolla neljässä yhdistyksen omassa viikoittaisessa kuntosaliryhmässä, joissa ohjaajina toimivat yhdistyksen omat liikunnan vertaisohjaajat ja yhdistyksen palkkaamat fysioterapeutit. Kaikkiaan liikuntaryhmiin osallistuu viitisenkymmentä jäsentä. Näin yhdistys on saanut melkoisen määrän jäseniään säännöllisen liikunnan pariin.

Lahden kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunta on huomionnut Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistyksen työn tärkeyden ja on myöntänyt sille avustusta liikunnanohjaajien palkkoihin, tilavuokriin ja asiantuntijoiden luentopalkkioihin. Toimiva yhteistyö ja luottamus ovat tärkeitä kannustimia vapaaehtoistyötä tekeville yhdistysaktiiveille.

Vertaistukea jäsenille

Toinen tärkeä tavoite on ollut järjestää jäsenille vertaistukea. Vertaistuki toteutuu kaikissa kokoontumisissa joko ryhmätoimintana tai kahden kesken, sitä tarjotaan niin jäseniltpäivissä kuin kuntosalillakin. Myös Lahden Terveyskioskissa yhdistyksen esittelyn lisäksi on tarvittaessa



Yhdistyksen jäsenet kehittävät omia tapahtumia ja ovat mm. kutoneet yli 30 paria villasukkia kaupunginsairaalan pitkäaikaissosaston potilaille.

Toimiva yhteistyö ja luottamus ovat tärkeitä kannustimia vapaaehtoistyötä tekeville yhdistysaktiiveille.

tarjolla vertaistukea. Sitä tarjotaan myös yhdistyksen yhteyshenkilöille soittaville ihmisille.

– Yhteinen elämäntilanne tuo avoimuuden ja luottamuksen, Anna-Liisa kertoo ja jatkaa:

– Vertaistuki on parhaimmillaan samassa tilanteessa olevien henkilöiden tasavertaista keskustelua, kuuntelemista ja toistemme huomioimista. Siinä kumpikin osapuoli voimaantuu.

Yhdistys sai vielä kaikkien myönnteisten sattumien lisäksi yhden onnenpotkun, kun Lahden kaupunki lähti Luustoliiton avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen kehittämissankkeen (ASKO) yhteistyökumpaniksi.

Lahdessa järjestettiin viime vuonna projektin pilottikurssi ja samana vuonna vielä toinen kurssi. Kurssien myötä KAAOS-klinikalla kehitettiin lisäksi ensitietopäiväjärjestelmä nimeltään Luustoinfo. Säännöllisin väliajoin järjestettävään Luustoinfoon voivat osallistua kaikki diagnoosin saaneet luustokuntoutujat. Infossa kerrotaan tiivistetysti osteoporoosista ja luustosta sekä kerrotaan omahoidon perusteet. Luustoinfo on ollut myös yhdistykselle hieno markkinointimahdollisuus, sillä yhdistyksen edustajat ovat päässeet esittäytymään infon osallistujille.

– Aina kun osteoporoosiasiaa viedään eteenpäin, tieto ja hoitomahdollisuudet paranevat, Anna-Liisa toteaa.

Nyttemmin Lahden kaupungin perusterveydenhuoltoon on nimetty luustohoitajat ja luustokuntoutujalla on mahdollisuus varata oman terveysaseman luustohoitajalle puhe- lin- tai vastaanottoaika.

Vapaaehtoistyössä on voimaa

Anna-Liisalle vapaaehtoistyö on yhdessä tekemistä:

– Sitä jaksaa tehdä, kun siitä saa molemminpuolisen hyvän olon, uusia näkemyksiä, kokemuksia ja hyviä ystäviä. Lisäksi teemme arvokasta työtä niin jokaisen yksittäisen ihmisen kuin myös yhteiskunnan kannalta, Anna-Liisa muistuttaa.

Yhdistys osallistuu vuosittain moniin erilaisiin tapahtumiin, joissa yhdistyksen jäsenet esittelevät yhdistystä ja sen toimintaa. Yhdistyksen väki on myös kehittänyt omia tapahtumia ja yhdessä tekemistä, kuten luentotilaisuuksia, lauluhetkiä ja retkiä. Hyvänä esimerkkinä Päijät-Hämeen yhdistyksen toiminnasta on vastikään jäseniltpäivän yhteydessä järjestetty jäsenten kokoama harrastetöiden näyttely. Sinne moni kädentaitaja toi töitään nähtäväksi.

Toinen hyvää mieltä tuottava projekti toteutui, kun yhdistyksen jäsenet päättivät kutoa villasukkia Lahden kaupunginsairaalan pitkäaikaissosaston potilaille. Lyhyessä ajassa valmistui yli kolmekymmentä paria pehmeitä, kauniinvärisiä villasukkia.

– Sukat tulivat tarpeeseen, sillä monen pitkäaikaisspotilaan jalat palelivat sairaalan ohuissa puuvillasukissa.

Paljon on näiden reilun kolmen vuoden aikana tapahtunut. Kaikki on tehty yhteistyössä ja koko ajan yhteistyöverkostoa laajentaen:

– Suuret kiitokset kaikille jäsenille ja tukijoillemme. Yhdessä menään eteenpäin!

ANSA HOLM JA ANNA-LIISA MÄKIAHO

Kuvat: Risto Mäkiäho

Kokemuskouluttajien peruskurssilla Hämeenlinnassa

Kokemukseen pohjautuva potilas- ja omaisasiantuntijuus on saanut oman sertifioidun koulutuksensa. Sen avulla potilas tai omainen voi toimia kokemuskouluttajana ja jakaa omaa asiantuntijuuttaan vaikkapa luennoimalla sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksissa tuleville alan ammattilaisille tai täydennyskoulutuksessa oleville. Kokemuskouluttajien avulla opiskelijat saavat aiempaa käytännönläheisemmän kuvan sairaudesta tai omaisena olemisesta ja sen merkityksestä henkilön itsensä kannalta.

Kokemuskouluttajatoimintaa (Koko) on ollut Suomessa jo yli 10 vuoden ajan. Maasamme on yli 300 koulutettua kokemuskouluttajaa ja alueellisia ohjausryhmiä on 18 paikkakunnalla, jossa on yliopisto- tai ammattikorkeakoulutason terveysalan koulutusta. Kokemuskouluttajien koulutusta koordinoi RAY:n tuella Reumaliiton yhteydessä toimiva Kokemuskouluttajaverkosto, jossa on lähes 30 potilasjärjestöä. Luustoliitto liittyi järjestöön pari vuotta sitten, mutta liitollamme ei ole vielä yhtään sertifioitua kokemuskouluttajaa. Olen ollut liittomme edustajana verkostossa (ks. kirjoitukseni Osteo-lehdessä 2/2013).

Kanta-Hämeessä on yhdeksän kokemuskouluttajaa, jotka ovat käyneet oman liittonsa järjestämän koulutuksen. Viime vuonna Kanta-Hämeeseen perustettu ohjausryhmä kartoitti keskusliitoista koulutus-

tarpeen ja järjesti Kanta-Hämeen ensimmäisen usean potilasjärjestön yhteisen kokemuskouluttajien peruskoulutuksen syys-lokakuussa 2013. Osanottajia oli kaikkiaan 15 ja he edustivat yhdeksää eri Kanta-Hämeessä toimivaa potilasjärjestöä. Minä edustin koulutuksessa Luustoyhdistystä ja sairauksista osteoporoosia.

Esiintymisharjoittelua ja rakentavaa palautetta

Koulutus koostui viidestä iltaisesta järjestetystä neljän tunnin mittaisesta oppijaksosta ja yhdestä iltapäivästä, jolloin annettiin näyteluentoja lähihoitajaopiskelijoille. Ennen koulutuksen alkua saimme luettelon suositeltavista esiintymistaitoon liittyvistä kirjoista.

Meillä oli kotitehtäviä sekä ennen koulutuksen alkua että kurssijaksojen välillä. Meidän piti perehtyä oman keskusliiton toimintaan ja esitellä se lyhyesti koko ryhmälle. Lisäksi meidän piti valmistella omasta sairaudestamme 10 minuutin tietoisuutta valinnaiselle kohderyhmälle ja esittää se ryhmällemme. Hauskin kotitehtävä oli metafora, joka meidän piti kehittää omasta sairaudestamme ja tehdä siitä runo. Vaativin kotitehtävä oli kuitenkin oman tarinan kertomisen valmistelu.

”Opimme paljon toistemme sairauksista ja niiden kanssa selviämisestä, positiivisen asenteen merkityksestä, peräänantamattomuudesta ja huumorin voimasta.”

Koulutuksen aikana kuulumme kokeneiden kokemuskouluttajien puheenvuoroja. Opettelimme oman tarinan luomista, kerrontaa ja rajaamista. Tutustuimme ns. mind map -tekniikkaan, jonka avulla teimme itsellemme kerrontaa tukevan mistikartan. Ja harjoittelimme, harjoittelimme ja harjoittelimme esitysten pitoa. Luennoitsijamme olivat erittäin osaavia ja hyvin valmistuneita tehtäväänsä vapaaehtoisten kouluttajana. He saivat myös erinomaista tukea kokeneista kokemuskouluttajista **Pia-Ninasta** ja **Tommista**, joista ainakin toinen oli mukana joka jaksossa.

Rakentavan palautteen antoon liittynyt kolmen minuutin puheharjoitus oli mielestäni erittäin tehokas. Siinä itse puheen sisältö oli sivuseikka. Tärkeintä oli esiintymään meno, esittäytyminen, esityksen aloitus, esiintymistilan haltuunotto, koko yleisön huomioon ottaminen, äänenkäyttö ja puheen lopetus. Sekä ohjaaja että koko ryhmä antoivat rakentavaa palautetta. Me kaikki olimme sekä omasta että toisten saamasta palautteesta. Olimme tosi hämmästyneitä siitä, miten muutama minuutin esityksestä voi oppia niin paljon, kun palautteen antajana on kokenut esiintymiskouluttaja.

Positiivisella asenteella eteenpäin

Erittäin suuri rikkaus ja lisäanti oli osanottajien monipuolinen, useita erilaisia sairauksia edustava joukko, joka oli erittäin avoin ja sitoutunut. Eräs kurssilainen joutui sairauskohdauksen vuoksi illalla sairaalaan, minne lääkäri määräsi hänet jäämään vielä seuraavaksi päiväksi. Mutta potilaspäivä tokaisi, ettei hän voi jäädä, kun hänellä on seuraavana päivänä koeluento lähihoitajaopiskelijoille.



KOKO-ryhmän luokkakuvaa Hämeenlinnasta, kirjoittaja kuvan keskellä (turkoosi huivi kaulassa).

Hän oli vain yön sairaalassa ja seuraavana päivänä pitämässä luentoa!

Opimme paljon toistemme sairauksista ja niiden kanssa selviämisestä, positiivisen asenteen merkityksestä, peräänantamattomuudesta ja huumorin voimasta. Osteoporoosi ja moni muu sairaus melkein parani, kun kuuli kertomuksen elämän pelastaneesta elinsiirrosta tai vaihtelevasti etenevistä sairauksista, joihin ei ole parannuskeinoja. Totesimme, että oli hyvä nostaa katse ”omasta navasta”, laajentaa katse-lupiiriä ja nähdä myös monet hyvät asiat, mitä sairautemme itse kullekin on tuonut tullessaan.

Meillä on vielä jäljellä oikeille opiskelijoille pidettävä varsinaisen näyteluento, jonka arvostelevat sekä luentoa seuraavat oppilaat että

heidän opettajansa. Jos sen läpäisemme, saamme todistuksen eli sertifikaatin ja pääsemme kokemuskouluttajapankkiin, josta oppilaitokset voivat tilata meitä pitämään luentoja. Tätä erinomaista koulutusta voi hyödyntää myös muissa yhteyksissä, missä pääsemme kertomaan elämästämme potilaana, kuntoutujana tai omaisena.

Jos kiinnostuit, ota yhteyttä

www.kokemuskoulutus.fi -sivulta saat lisätietoa KOKO-toiminnasta. Siellä kerrotaan myös, millä paikkakunnilla on ohjausryhmiä. Jos kiinnostunut, ota yhteyttä paikkakuntasi ohjausryhmän puheenjohtajaan ja kysy, onko alueellesi tulossa kokemuskoulutusta ja ilmoita kiinnostuk-

sesi myös Luustoliiton toimistoon. Kerron mielelläni henkilökohtaisesti lisää saamastani koulutuksesta ja tulevaisuudessa tiedon hyödyntämisestä oppilaitoksissa.

Opiskelijat arvioivat kirjallisesti myös puolen tunnin mittaisen harjoitusluentomme. Saimme paljon kiitoksia ja erittäin positiivista palautetta. Minulle tärkein lause saamissani palautteissa oli seuraava kommentti:

”Kiitos, että saimme jakaa tarinasia. Näin meille pitää kertoa eri sairauksista. Huomasin esimerkiksi, miten vähän tiedämme osteoporoosista ja siitäkin tiedosta osa oli väärää.”

RITVA-LIISA AHO
aho.ritvaliisa@gmail.com



Järjestöpäivästä intoa ja ideoita

Luustopiiri-hanke järjesti 15.11.2013 liittokokouksen aattona jäsenyhdistysten hallitusten jäsenille koulutuksen yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan ja vertaistoiminnan kehittämisestä. Helsingin Pasilaan kerääntyi innostunutta ja motivoitunutta väkeä eri yhdistyksistä ympäri Suomen.

Päivän pääkouluttajan vapaaehtoistyön konsultti Liisa Reinmanin johdolla osallistujat pääsivät pohtimaan omia motiivejaan yhdistyksen hallituksessa työskentelemiselle sekä tekijöitä, jotka antavat voimia ja intoa tehdä tärkeää hallitustyötä. Päivän aikana mietittiin myös vertaistoiminnan merkitystä ja hyötyjä yhdistyksen toiminnalle ja erityisesti yhdistysten jäsenille.

Päivän saldona oli runsaasti uusia ideoita, mielenkiintoisia keskusteluja ja hymyileviä kasvoja. Päivän tavoitteet täyttyivät yli odotusten! Kiitos tästä kuuluu aktiivisille osallistujille, jotka uskalsivat laittaa itsensä peliin.

Teksti: Jenni Tuomela

Kuva: Pauliina Tamminen

Liittokokouksessa päätettyä

Helsingissä 16.11.2013 järjestettyyn liiton syyskokoukseen osallistui yhteensä 35 ihmistä 15 eri jäsenyhdistyksestä. Kokouksessa hyväksyttiin liiton vuoden 2014 toimintasuunnitelma ja talousarvio sekä vuoden 2015 suuntaviivat. Lisäksi kokousväki päätti, että ensi vuoden aikana liitossa ja sen jäsenyhdistyksissä siirry-



tään keskitettyyn jäsenrekisteriin ja jäsenmaksujärjestelmään. Kokouksessa valittiin myös liittohallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Vuoden 2014 ensimmäisessä Luustotieto-lehdessä tullaan esittelemään liiton uusi hallitus.

Teksti: Ansa Holm

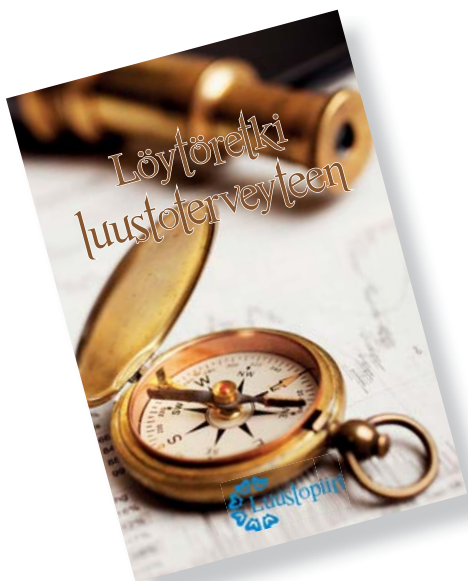
Kuva: Jenni Tuomela



Löytöretkiä ja askeleita

Uudelle luustoterveysmateriaalille on ollut jo pitkään huutava tarve. Nyt tähän tarpeeseen on vastattu Luustopiiri-hankkeen myötä.

Uusi luustoterveyden osa-alueet tiiviisti esittelevä ”Löytöretki luustoterveyteen”-esitteessä luustoterveyden osa-alueet on esitetty tiiviinä kokonaisuutena. Esite soveltuu kenelle tahansa luustoterveydestä kiinnostuneelle. Ravitsemuksen ja liikunnan rooliin luustoterveyden edistämisessä tarkemmin paneutuva ”Kolme askelta lujiin luihin”-opas on tarkoitettu luustoterveyteen jo enemmän perehtyneille sekä ammattilaisille. Molempia esitteitä voi tilata myös liiton toimistolta (www.luustoliitto.fi > Materiaalit).



Löytöretki luustoterveyteen

Löytöretki luustoterveyteen -esite tarjoaa kaikille mahdollisuuden perehtyä keskeisimpiin luustoterveyden osa-alueisiin sekä omiin vaikutusmahdollisuuksiin oman luuston hyvinvoinnin edistämiseksi. Esitteessä käydään lyhyesti läpi luuston kan-



nalta keskeisimmät ravitsemukseen sekä liikuntaan liittyvät vaikutusmahdollisuudet, jotka meillä jokaisella ovat.

Esitteessä mainitut saantisuositukset esim. D-vitamiinin ja kalsiumin osalta ovat voimassa olevat suomalaiset saantisuositukset ja esite päivitetään, kun uudet kotimaiset saantisuositukset julkaistaan. Esitetä ovat olleet työstämässä liittomme puheenjohtaja **Harri Sievänen** sekä hallituksen jäsenet **Heli Viljakainen** ja **Soili Vuorenhela**. Esite avaa nimensä mukaisesti oven luustoterveyden mielenkiintoiseen maailmaan.

Kolme askelta lujiin luihin

Kolme askelta lujiin luihin-oppaassa käsitellään luuston terveyttä ylläpitävän ja edistävän ravitsemuksen osa-alueita sekä liikuntaa. Oppaassa paneudutaan luustoterveyden osa-alueista erityisesti kalsiumiin, D-vitamiiniin ja proteiiniin. Opas tarjoaa myös liikunnasta kattavan tietopaketin niin ammattilaisille kuin muillekin luustoterveyden osa-alueisiin jo hie-

KOLME ASKELTA LUJIIIN LUIHIN

D-VITAMIINI, KALSIUM JA LIIKUNTA



Luustoliitto
www.luustoliitto.fi

International Osteoporosis Foundation
www.iof.bonehealth.org

Oppaan suomenkielinen teksti ja kuvitus perustuvat Kansainvälisen osteoporoosisäätiön (IOF) vuonna 2011 julkaisemaan englanninkieliseen oppaaseen.

Sisältö pohjautuu uusimpaan tieteelliseen tutkimustietoon, joka on nyt koottu samoihin kansiin. Suomenkielisen oppaan käännöksen on tuottanut UKK-instituutin asiantuntijaryhmä, johon kuuluivat UKK-instituutin tutkimusjohtaja ja liittomme puheenjohtaja **Harri Sievänen**, **FT Saija Karinkanta**, **FT Maarit Piirtola**, dosentti **Kirsti Uusi-Rasi** sekä tiedottaja **Eija Savolainen**.

JENNI TUOMELA

Luustopiiri-hankkeen projektipäällikkö

Luustoviikon tapahtumia 14.–20.10.2013

Luustoterveys esillä mediassa

Luustoviikolla luustoterveys oli näkyvästi esillä sekä mediassa että useilla jäsenpaikkakunnillamme. Saimme lukea sekä valtakunnallisista että maakuntalehdistä uutisia Suomen Luustoliiton ja Leiras Takedan yhdessä teettämästä Luustoterveys 2013-selvityksestä, jonka tuloksista tarkemmin myös tässä Luustotiedon numerossa. Luustoterveys 2013-selvityksen tulokset julkaistiin Luustoviikon mediaseminaarissa, jossa paikalla oli edustava toimittajajoukko valtakunnan eri medioista.

Mediaseminaarissa liittomme puheenjohtaja, UKK-instituutin tutkimusjohtaja **Harri Sievänen** esitteli Luustoterveys 2013-selvityksen tulokset kiinnostuneelle toimittajajoukolle. Elämäntapojen vaikutus luuston kuntoon herätti runsaasti kysymyksiä ja erityisesti toimittajia tuntui mietityttävän se ryhmä työikäisistä, joille luuston kannalta haitalliset elämäntavat tuntuvat kertyvän.

Tilaisuudessa **Niina Teivonen** antoi nuorille luustokuntoutujille kasvot kertomalla oman tarinansa. Myös hänestä on tarkemmin tässä Luustotiedon numerossa. Tilaisuuden päätteeksi julkaistiin upea ”206



Liiton puheenjohtaja Harri Sievänen esitteli Luustoterveys 2013-selvityksen tuloksia.



Yleislääketieteen erikoislääkäri Ari Rosenvall kuvasi esityksessään osteoporoosia sairautena, sen riskitekijöitä sekä myös kaatumisista aiheutuneiden murtumien vaikutuksia. Rosenvallin osuus antoi toimittajille tärkeää perustietoa luustoterveydestä ja sen vaikutuksista sekä yksilötasolla että yhteiskunnallisesti.

syytä välittää”-video, joka on inhimillinen kuvaus luustokuntoutujien elämästä osteoporoosin kanssa. Video on nähtävissä Luustoliiton kotisivuilla (www.luustoliitto.fi).

Suomalaisten luustoterveyteen liittyvät oletukset herättivät runsaasti kiinnostusta ja tämä on myös meille liiton ja yhdistysten välle ilahduttava todiste jälleen siitä, että tarve tekemällemme työlle on ollut selvästi olemassa. Luustoterveys sai ansaitsemaansa näkyvyyttä!

Teksti ja kuvat: Jenni Tuomela

Porin BePOPissa luustoterveysasialla

Satakunnan Osteoporoosiyhdistys järjesti Luustoviikolla jo perinteeksi muodostuneen luustoterveystapahtuman Porin sydämessä, kauppakeskus BePOPissa. Kauppakeskukseen tulleet kuulijat saivat ajankohtaista tietoa luustolle tärkeästä liikunnasta, ravitsemuksesta ja D-vitamiinista.

Luustopiiri-hankkeen projektipäällikkö **Jenni Tuomela** kertoi Porissa runsaslukuiselle kuulijakunnalle luustoliikunnasta sekä ennaltaehkäisyn että luustokuntoutujan näkökulmasta. Yleisö osallistui innolla esimerkkiharjoituksiin ja kysymyksiä riitti luennon jälkeenkin.

Ravitsemusterapeutti **Roope Mäkelä** avasi luennossaan terveellisen ravitsemuksen merkitystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vaalimisessa. Mäkelä esitteli erityisesti luuston kannalta tärkeiden ravitsemuksen osatekijöiden tehtäviä ja saantia.



Ilari Paakkari kertoi D-vitamiinista kauppakeskuksen asiakkaille.

Emeritusprofessori ja liittohallituksen jäsen **Ilari Paakkari** paneutui esityksessään erityisesti D-vitamiinin merkitykseen luuston terveydelle sekä D-vitamiinin saantiin. Paakkarin viesti oli vahvasti se, että Suomessa yleensä pelkästään auringosta ja ravinnosta saatu D-vitamiini ei riitä, vaan käytännössä D-vitamiinia on otettava myös ravintolisänä.

Kuulijakunta oli ilahduttavan runsaslukuinen ja kiinnostunut luustoterveyden osa-alueista, sillä luennoitsijat saivat käydä innostavia keskusteluja kuulijoiden kanssa myös luentojen välillä ja niiden päätteeksi.

Teksti ja kuva: Jenni Tuomela



Salossa tempaistiin

Salon Luustoyhdistys järjesti tapahtumia ympäri laajaa Saloa. Salon keskustan Kauppakeskus Plazassa oli lähes 100 asiakasta tutustumassa yhdistyksen esittelypöytään. Kuvassa **Kristiina Reiman** mittaamassa verenpainetta.

Yhdistys järjesti tilaisuuden myös Halikon Prismassa. Siellä kaikkiaan noin 80 asiakasta halusi tietoa tutkimuksista, hoidoista ja hoidon seurannasta. Erityisesti liikuntaryhmiä kaivattiin useille kylille. Yhdistys järjesti tilaisuuden myös Ikäkeskuksissa sekä Majakassa, missä osallistujat olivat todella tyytyväisiä tasapainotesteihin, kuntopiiriin ja myös kuntosaliohjelmaan.

Teksti ja kuva: Aino Männikkö

Jyväskylässä esiteltiin toimintaa

Keski-Suomen keskussairaalassa oli Luustoviikolla tuki- ja liikunta-elinyhdistysten näyttely, johon osallistui myös Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys. Kuvassa yhdistyksen puheenjohtaja ja keskussairaalan osteoporoosihoitaja **Mirja Venäläinen** pystyttämässä yhdistyksen näyttelyä.



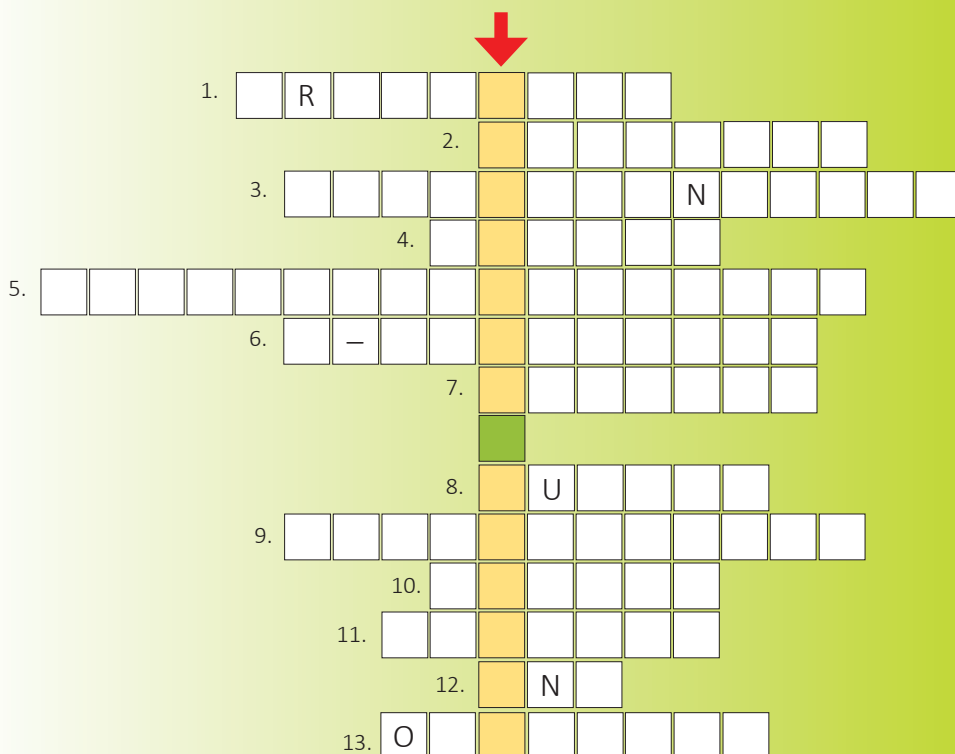
Jouluristikko



Luustotieto-lehden lukijakilpailuna on Jouluristikko. Ristikon harmaalle alueelle syntyy ristisanan valmistuessa lause. Ristikkoon on valmiiksi laitettu joi-takin apukirjaimia tai merkkejä helpottamaan oikeiden sanojen löytämistä.

Lähetä saamasi lause Luustotieto-lehden toimitukseen **15. tammikuuta mennessä** sähköpostitse osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeessä tai kortissa osoitteella Luustotieto-lehti, Luustoliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki. Laita mukaan nimesi ja osoitteesi. **Vastanneiden kesken arvotaan yllätyspalkintoja totuttuun tapaan!** Mukavia jouluisia hetkiä ristisanan parissa!

1. Kalsiumin ja D-vitamiinin ohella yksi luustolle tärkeimmistä aineista.
2. Sen tulee olla säännöllistä, monipuolista ja nousujohteista.
3. Ensimmäinen markkinoille tullut luulääkeaineryhmä.
4. Osa selkärangan rakennetta, siihen voi tulla murtuma.
5. Tutkimus, jolla osteoporoosi todetaan.
6. Sitä muodostuu ikääntyessä heikommin iholla auringon valon johdosta.
7. Nousee aamulla.
8. Kalsiumin lähde, jota laitetaan leivän päälle.
9. Sairaus, jossa luuntiheys on alentunut.
10. Elävää kudosta oleva ihmisen tukiranka.
11. Luuston tärkein rakennusaine.
12. Yksi hyvinvoinnin kulmakivistä.
13. Luustoneuvoja tarjoaa tukea tämän toteuttamiseen.



Etelä-Kymenlaakson Osteoporoosiyhdistys ry

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

Toimialue: Kotka, Pyhtää, Vehkalahti, Hamina, Virolahti, Miehikkälä

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Esterytalo
Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

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

Toimialue: Enonkoski, Heinävesi, Hirvensalmi, Joroinen, Juva, Kangasniemi, Kerimäki, Mikkeli, Mäntyharju, Pertunmaa, Pieksämäki, Punkaharju, Puumala, Rantasalmi, Ristiina, Savonlinna, Savonranta, Sulkava

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan.

Mikkelin toimintaryhmä Osteoporukka

Yhdyshenkilö Marit Salo
puh. koti 044 094 8162

Osteoporukan kokoontumiset
ovat joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 16.00–17.30 Seurakuntakeskuksen aulakahviossa, Savilahdenkatu 20

Tulevat tapaamiset

- 7.1.** Vieraana **Tiina Honkanen**
Mikkelin seudun Muisti Ry:stä
- 4.2.** Vieraana **Marja Kurki**
Etelä-Savon Sotaorvoista
- 4.3.** Ohjelma vielä auki
- 1.4.** Terveyskeskuksen osteoporoosihoitaja **Terhi Väisänen**
- 6.5.** Ulkoilua kävelyretken merkeissä

Tapahtumista ilmoitetaan
Kaupunki-lehdessä.

Pieksämäen toimintaryhmä

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

Toimintaryhmän tapaamiset
ovat joka kuukauden toinen torstai Neuvokkaassa klo 17 alkaen.

Liikuntaryhmä jatkaa torstaisin klo 15–17 Järjestötalon monitoimitilassa.

Tulevat tapaamiset

- 9.1.** Vieraana **Anja Koponen**
Pieksämäen vammais-palvelusta
- 13.2.** Kokoontuminen Ystävän-päivän merkeissä
- 13.3.** Ohjelma avoin

Pieksämäki-lehden seurapalstalla
ilmoitetaan tapahtumista.

Savonlinnan toimintaryhmä

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

Toimintaryhmän tapaamiset
ovat joka kuukauden neljäs torstai järjestöalo Kolomosessa Pappilankatu 3 klo 17–19

Tulevat tapaamiset

- 23.1.** Pukeutumisneuvontaa,
Sokos Savonlinna
- 27.2.** Vertaistuki-ilta
- 27.3.** Ryhtiä rankaan, fysio-terapeutti **Sanna Karttunen**
- 24.4.** Ohjelma avoin
- 22.5.** Ohjelma avoin

Torstaisin klo 11.00–11.30 **ohjattua kevennettyä vesijumppaa** Savonlinnan kaupungin uimahallissa.

Saimaa-lehdessä ilmoitetaan tapahtumista.

Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Vuoksenrannankatu 21 B 4,
55100 Imatra.

Puheenjohtaja ja jäsenasiat
Vertaistuki
Anneli Tähtinen
annelitahtinen@kymp.net
puh. 040 536 3366
Sihteeri ja tiedotus
Pirjo Tikka
pirjoriitta.tikka@pp.inet.fi

Toimialue: Imatra, Ruokolahti, Rautjärvi ja Parikkala.

Puhelinneuvontaa

Eksoten osteoporoosiohjaaja
Pirjo Hulkkosen puhelinaika
maanantaisin klo 9.30–15.30
puh. 044 791 5325.

Ylimääräinen yhdistyksen kokous ti 17.12.2013 klo 17

Neitsytneimen kartano, Imatra

Esillä hallituksen esitys yhdistyksen purkamisesta. Tervetuloa päättämään yhdistyksen tulevaisuudesta.

Hallitus

Huom. kokousta seuraavan ruokailun osalta ilmoittautuminen on päättynyt.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja ja jäsenasiat
Ritva-Liisa Aho, puh. 050 3299 815
aho.ritvaliisa@gmail.com

Varapuheenjohtaja
Erja Liuko, puh 050 5631 599
erja.liuko@gmail.com

Vertaistuki
R-L Aho
Vuokko Ahlberg, puh. 040 534 4984
Riitta Salo, puh. 050 534 6275

Toimialue:

Kanta-Hämeen maakunta

Jäsenillat tammi-helmikuussa vielä "Pysäkillä", Raatihuoneenkatu 7

Vanhan kirjaston kunnostus Kumppanuustaloksi on viivästynyt hissien rakennusongelmien vuoksi. Käytönotto ehkä ensi syksynä. "Pysäkin" toiminta jatkuu nykyisissä tiloissa alkuvuoden.

Ke 15.1. klo 17–19 vierailee **Pirjo-Liisa Vilenius** aiheenaan "Liikunnan merkitys tasapainolle ja koordinaatiolle", teoriaa ja käytännön harjoituksia.

Ke12.2. klo 17–19 **Maliisa Brusila** opettaa aivojumppaa.

Maaliskuun kevätkokous pidetään kirjaston musiikkisalissa. Siitä ja muista kevään tapahtumista kerrotaan tarkemmin tammi-kuuisessa jäsenkirjeessä.

Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä
puh. 044- 3111 215
luusto.keskisuomi@gmail.com

Puheenjohtaja Mirja Venäläinen
puh. 040 8245 010
mirja.venalainen@elisanet.fi
Sihteeri Sanna Sokero
puh. 040-7293 120
sanna.sokero@hotmail.com

Puhelinpäivystys joka kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 14–18 (ei heinäkuussa).

Muina aikoina voit jättää viestin vastaajaan. Viestit puretaan viikoittain.

Neuvontapuhelin

osteoporoosineuvojalle
keskiviikkoisin klo 11.00–12.30.
puh. 0400 541 502
(ei 15.6.–15.8.)

Tapahtumia ja tietoja

Kevät-Info -päivä uudessa osoitteessamme Tuleskeskuksessa, Kilpisenkatu 18, ma 27.1.2014 klo 10–15. Tule kuulemaan yhdistyksen kuulumisia kahvitellen ja tutustumaan Tuleskeskuksen tarjontaan, kuten fysioterapeuttien ja jalkahoitajan palveluihin. Paikan päällä kuulet myös ajankohtaiset asiat sekä Luustoliiton terveiset.

Luustopiiri on Luustoliiton uusi RAY-projekti vuosille 2013–2015. Olemme hakeneet Keski-Suomen osteoporoosiyhdistykselle omaa luustopiiriä, jonka pyrimme käynnistämään, mikäli saamme projektihankkeen. Mikäli hanke toteutuu, ilmoitamme siitä tulevissa lehdissä sekä kevään jäsenkirjeessä.

Osteoporoosijumpparyhmä

Jyväskylän kaupungin järjestämä jumpparyhmä alkaen 7.1.14 klo 16.00–17.00. Paikka Cygnaeuksen koulukeskus, uusi liikuntasali.

Tarkista kellonaika Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelujen nettisivuilta www.kuntapalvelut.fi/jyvaskyla/zvalittuh.asp?TietueNro=1262

Laula kanssain**– vertaistukea laulellen**

Reumayhdistyksellä, Kilpisenkatu 18, kuukauden viimeinen torstai klo 13–15. Kokoonnumme kahvikupposen ääreen laulamaan tuttuja ja vieraampia lauluja. Kyseessä on hyvän mielen lauluryhmä. Tervetuloa joukkoon! Kitarasäestys. Ajankohdat keväälle vielä auki, tarkista tiedot Reumayhdistyksen sivuilta www.jyvaskylanreumayhdistys.org/toiminta.php

Jyväskylän kaupunki

Maksuttomat uimahallikuljetukset uimahalleille, joissa on mahdollisuus omatoimiseen uintiin ja kuntosalin käyttöön sekä lisäksi tarjolla on ohjattuja vesivoimisteluryhmiä.

Maksut

AaltoAlvari / eläkeläiset 6,50 €
aikuiset 9 € ja **Wellamo** / eläkeläiset 4,50 € ja aikuiset 6 €.

Uimahallikuljetusten aikataulut

www.jyvaskyla.fi/liikunta/ohjattu_liikunta/iakkaat/uimahallikuljetukset

Tiedustelut

liikuntainfo puh. 014 266 4257
liikunta.info@kl.fi

Lihassoimaa seniorikuntosalilta on tarkoitettu yli 65-vuotiaille jyvaskyläläisille. Aloittelija pääsee kuntosaliharjoitteluun mukaan asiantuntevan ohjaajan ohjaamassa ryhmässä ja tai toimiharjoittelussa. Liikuntasaleja on eri puolilla kaupunkia.

Tarkemmat tiedot ryhmistä www.jyvaskyla.fi/liikunta/ohjattu_liikunta/iakkaat/seniorikuntosalitai_erityisliikunnanohjaaja
Titta Vehmala
puh. 014 266 4270, 050 5228 723
titta.vehmala@jkl.fi

Muistathan käyttää Jyväskylän liikuntapalvelujen seniorikortti 70+:n mahdollisuudet.

Lisätietoja

www.jyvaskyla.fi/liikunta/ohjattu_liikunta/ikaantyneet/seniorikortti
Liikuntainfo puh. 014 26 64257,
liikunta.info@jkl.fi
www.jyvaskyla.fi/liikunta

Talviaikaan ajankohtaista

Liukkaasta kelistä varoitetaan **tekstiviestillä**, palvelu on varoitettaville ilmainen. Ohessa linkki Jyväskylän ohjeisiin www.liukastumisvaroitus.fi/signup/jyvaskyla.html



Apuvälinetekniikka, Lahti

Olethan varovainen talviliukkailla ja estät kaatumiset liukuesteillä, nastakengillä tai liukuestekalosseilla (kuvassa).

Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistys ry

Hallitus 2014

Puheenjohtaja Aira Hirvikoski
puh. 050 331 0274
aira.hirvikoski@hotmail.com

Pirkko Päiväranta
puh. 050 343 5088
pirkkofi@gmail.com

Sihteeri Raita Kattilakoski
puh. 050 530 9118
raita.kattilakoski@gmail.com

Taloudenhoitaja Sirkka Wihlman
puh. 040 7000 3255
sirwi@netti.fi

Olavi Ström, puh. 050 463 9235
olavi.strom@gmail.com

Raija-Liisa Palmi, puh. 040 829 0084
raija-liisa.palmi@anvianet.fi

Varajäsenet

Eila Keskitalo, puh. 050 341 0606
eilasofia.keskitalo@gmail.com

Eija Pakkala, nettivastaava sekä väliaikaisesti myös jäsenvastaava
puh. 040 418 1230 (iltoisin)
epa54@kotinet.com

Ulla Kaija Suhonen
Säveltäjäntie 12, 67300 Kokkola
puh. 06 831 7922

Vammaisjärjestön Yhteistyöryhmässä yhdistyksen edustajana jatkaa Leena Kuusela.

Jäsenillat joka kuukauden viimeinen keskiviikko Tervakartanon Juttutuvalla klo 18 ellei toisin ole menollista ilmoitettu. Tervetuloa mukaan!

Kouvolan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja
Peter Lüthje, puh. 0400 753 464
peter.luthje@pp.inet.fi

Yhdistyksen puhelin 044 033 3530 vastaa tiedusteluihin ma ja ke klo 15–17

Toimialue: Kouvola

Yleisötilaisuus Kouvolassa Kuusankoskitalon Voikkaa-salissa **17.12.** klo 18–19.30. Tosiasioita lonkkamurtumasta. Asiantuntijana ortopedi **Peter Lüthje**. Tilaisuus on maksuton.

Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistys ry

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

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous oli 9.11.13 ja vanha hallitus tuli edelleen valituksi. Jotta saisimme uusia innokkaita ihmisiä mukaan toimintaan, päätimme jälleen aloittaa säännöllisen vertaisryhmän pitämisen Tampereen keskustassa. Tästä tiedotetaan tarkemmin vuoden 2014 alkupuolella. Hallitus ottaa vastaan ehdotuksia erilaisista toimintamuodoista jäseniltään.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Kokoonnumme Treenitorilla Seinäjoella (Torikatu 13 G, 3. kerros) ke 12.2.2014 klo 18–20. Käynti Koulu- kadun puoleisesta päädyistä (hissi käytössä). Työterveyshoitaja/yrittäjä **Pirjo Mansner** luennoi aiheesta Liikunta ja ravitsemus. Kahvitarjoilu. Paikallisosasto tarjoaa illan. Halukkailla mahdollisuus tutustua kuntosalisiin ja kehoanalyysiin, joka mittaa kehostasi mm. painon, rasvaprosentin, lihasmassan ja kertoo kehosi terveysiän. Tervetuloa viihtymään Treenitorille!

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Isokatu 47, 90100 Oulu (Kumppanuuskeskus, 4 krs.)
puh. 045 842 3770

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

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

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

Liikuntavastaava
Anja Määttä, puh. 0400-581427
anja.tuira@luukku.com

Aktiviteetteja

Suosittu **Aleksinkulman illat** jatkuvat entiseen tapaan aina kuukauden viimeisenä torstaina klo 18 alkaen. Illat ovat etupäässä vapaamuotoisia keskusteluja sovittuun teemaan ympärillä. Kahvia ja teetä pienen purttavan ohella tarjolla.

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena ja entisessä paikassa Kontinkankaalla (Kajaanintie 48 C) torstaisin klo 13–14. Eläkeläiset voivat hankkia kaupungin kuntosalien/uimahallien käyttöön oikeuttavan seniorikortin koko vuodeksi hintaan 30 €.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu (Nahkatehtaankatu 2) Meditaterapian tiloissa maanantaisin klo 11.30–12.30. Maksu 15 € /kk. Suositettu, laadukas ja suositeltava ryhmä. Ota tarvittaessa yhteys liikuntavastaavaan.

Jäsenille suunnatut lääkäripalvelut puhelimitse jatkuvat. Soittakaa rohkeasti kysymyksen/asianteen keskiviikkoisin 14.30–15.30 välisenä aikana puh. 0400 699 000.

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

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

c/o Tuula Aronen, Kalevankatu 37 b A 7, 80100 Joensuu
luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja
Tuula Aronen, puh. 040 595 5027

Varapuheenjohtaja
Helena Paavilainen
puh. 040 718 1285

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Pirjo Sikanen
Lehtolantie 31, 70870 Hiltulanlahti,
puh. 050 536 2168

Puheenjohtaja

Marjo Tuppurainen
marjo.tuppurainen@kuh.fi

Jäsenasiat Pirjo Sikanen
pirjo.sikanen@dnainternet.net

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

Jäsenpalaverit

Maanantaisin kello 12.30–15.00
Suokakadun palvelutalo (Suokatu 6)
13.1., 10.2., 10.3., 7.4., ja 5.5.

Jäsenpalaverissa **10.2.** Fysiopalve- lu Kunto, Kuopio. Fysioterapeutti kertoo virtsankarkailuongelmista ja lantionpohjalihasten harjoittelusta. Hän myös vastaa mielellään aiheeseen liittyviin kysymyksiin parhaansa mukaan.

Torstaina 30.1. kello 13 Lääkäri- asema Cantti Oy (Ajurinkatu 16 / Liikekeskus IsoCee, 70110 Kuopio). Bindex-luuntiheysmittauslaitteen esittely, **Ossi Riekkinen**.

Osteoporoosijumppa torstaisin klo 11–12 Torikadun Terveys ja Liikun- ta (Torikatu 19). Ohjaaja fysiotera- peutti **Nina Massa**. Maksu 3 €/tunti jäsenet, mukaan myös ei-jäseniä, maksu 5 €.

Kevätkauden aloitus 9.1.2014



Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Anna-Liisa Mäkiäho
Ruoriniemenkatu 16 B 25
15140 Lahti

puh. (03)780 3160 tai 0400 846 607

Sihteeri Sirpa Vehviläinen

Mariankatu 8 B 20a, 15110 Lahti
puh. 050 309 8571

sirpa.vehvilainen@gmail.com
myös jäsenrekisteriasiat.

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

Rahastonhoitaja Tellervo Siira
Nuolikatu 6 A 4, 15100 Lahti
puh. 044 550 0451

Toimialue: Artjärvi, Asikkala, Harto- la, Heinola, Hollola, Hämeenkoski, Kärkölä, Lahti, Nastola, Orimattila, Padasjoki ja Sysmä.

Liikunta kevätkaudella 2014

• maanantaisin

13.1.–5.5.2014 klo 12–13
Mäkikatsomon kuntosalivuoro.
Kevätkauden maksu on 35 €/jäsen.
Ohjaajana toimii vertaisohjaaja
Sirpa Lindberg.

• keskiviikkoisin

8.1.–14.5.2014 klo 16.15–17.15
Paavolan terveysaseman kuntosali,
Kirkkokatu 10, Lahti.
Kevätkauden maksu on 45 € / jäsen.
Ohjaajana toimii fysioterapeutti
Ritva Saarelma.

• torstaisin

9.1.–15.5.2014 klo 17 – 18
Paavolan terveysaseman kuntosali,
Kirkkokatu 10, Lahti. Kevätkauden
maksu on 45 € / jäsen.
Ohjaajana toimii fysioterapeutti
Ritva Saarelma.

• perjantaisin

10.1.–16.5.2014 klo 14.15–15.15
Paavolan terveysaseman kuntosali,
Kirkkokatu 10, Lahti. Kevätkauden
maksu on 30 € / jäsen.
Ohjaajana toimii vertaisohjaaja, fy-
sioterapeutti **Sinikka Merenluoto**.

Kertamaksu kaikissa ryhmissä 4 €.

Kevätkauden 2014 muusta ohjel-
masta tiedotetaan tammikuun jä-
senkirjeessä.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

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

Luusto-infon puhelinajat:

tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 10–15
Toimisto on joululomalla
19.12.2013–6.1.2014

Tapahtumien muutokset ja lisäykset
parhaiten käymällä internet-sivuil-
lamme www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/paakaupunkiseudun-luustoyhdistys.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyk-
sen tapahtumat on tarkoitettu ensi-
sijaisesti oman yhdistyksen jäsenille.

Jäsenillat

Kampin palvelukeskus
(Salomonkatu 21, 00100 Helsinki)
Kerhuhuone Mude

ti 21.1. klo 17–19

ti 18.2. klo 17–19

Jäseniltojen ohjelma tarkentuu
myöhemmin, kysy toimistosta tai
katso yhdistyksen internetsivuilta.

Lääkärineuvonta

Lääkärit neuvovat jäseniämme os-
teoporoosiin liittyvissä kysymyksis-
sä. Varaa henkilökohtainen 20 min
aika toimistosta.

Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35
€. Jäsenkortti mukaan! Käynnillä voi
myös liittyä jäseneksi. Kevään aikoja
ei ole vielä varmistettu, kysy toimis-
tosta tai katso nettisivuiltamme.

Yhdistyksen nimi on muuttunut

Viime syyskokouksessa päätettiin
muuttaa yhdistyksen nimi Pääkau-
punkiseudun Luustoyhdistys ry:ksi.
Nyt nimenmuutos on virallinen Pa-
tentti- ja rekisterihallituksen hyväk-
syttävä sen. Uusi nimi näkyy tästä
lähtien kaikessa toiminnassamme.

In memoriam

Pitkäaikainen jäsenemme on poissa Yhdistyksen toimisto sai suruviestin, että kunniajäsenemme **Leena Kanner** on kuollut. Leena toimi yhdistyksen hallituksessa vuosia ja oli aktiivinen luennoitsijana ja mukana jakamassa luustotietoutta useissa tapahtumissa. Yhdistys ottaa osaa suruun.

Liikuntakevät 2014

Ryhmiiin ilmoittaudutaan toimistoon puh (09) 278 8500 tai osteo.pkseutu@gmail.com ellei toisin mainita

Ohjattua kuntosaliharjoittelua

- **Käpylinna** (Mäkelänkatu 86–96) tiistaisin klo 14–15 alkaen 7.1., 15 kertaa, hinta 70 €
- **Yrjönkadun uimahalli** (Yrjönkatu 21) torstaisin klo 11–12. alkaen 9.1., 15 kertaa, hinta 65 €

Vesijumppa

Yrjönkadun Uimahalli (Yrjönkatu 21) torstaisin klo 10.30 –11 ja 12–12.30 alkaen 9.1., 15 kertaa, hinta 60 €.

PhysioPilates

StudioSfinksi, Yrittäjätalo (Työpajankatu 10 A, 4 krs, Sörnäinen) torstaisin klo 16.00–16.55 alkaen 9.1., 15 kertaa, hinta 70 €.

Kuntosaliharjoittelua

osteoporootikoille

Kuntokeidas Sandels (Välskärinkatu 4, Töölö). Lisätiedot ja ilmoittautumiset suoraan Sandelsiin puh (09) 4368 8070.

Erityisryhmien liikuntaa voi tiedustella oman paikkakunnan liikuntavirastoista ja muista Tuki- ja liikunta-elinyhdistyksistä.

StudioSfinksi tarjoaa myös muita keväällä toimivia ryhmiä, jotka soveltuvat osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville.

Näiden kurssien lisätiedot ja ilmoittautuminen suoraan Studio Sfinksiin puh. 040 848 6301 tai tuuli@studiosfinksi.fi.

Hangon paikallisosasto Hangö Lokalavdelning

Hanko ja Raasepori
Hangö och Raseborg

Vetoryhmä

Ulla Laakkonen, puh. 040 548 4114
ullaalaakkonen@luukku.com
Airi Lasanen, puh. 050 400 2575
airimaria@gmail.com
Toini Sandin, puh. 050 373 4349
Riitta Forsström-Pärnänen
puh. 040 752 4851
riitta.forsstrom-p@pp.inet.fi

Vetoryhmän varajäsenet

Marlen Näsänen, puh. 0400 478 019
Carita Vahtera, puh. 045 632 5629,
carita.vahtera@gmail.com
Paula Huttunen, puh. 050 309 3445,
paulasiskoh@gmail.com

Vastaamme mielellämme kysymyksiisi – *Vi svarar gärna på dina frågor.*

Kuntosali – Motionssalen

Kevään kuntosalivuorot 2014
jatkuvat Astreassa.

Vi fortsätter i Astreas motionssal:
Ke-ons 8.1.–16.4. klo/kl 18.30–19.30
Ma-må 13.1.–14.4. klo/kl 18 –19

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

Kevätkokous – Värmöte la-lö 8.3.2014

(aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin – *tid o.plats meddelas senare*).

Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Riitta Glödstaf
Pellervonkatu 13
53500 Lappeenranta

Puheenjohtaja Riitta Glödstaf
puh. 040 861 3191
riitta.glodstaf@pp.inet.fi

Jäsenasiat Eija Liikkanen
puh. 040 514 4077
hille@luukku.com

Toimialue: Joutseno, Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Savitaipale, Taipalsaari ja Ylämaa.

Osteoporoosineuvontaa

Osteoporoosiohjaaja **Pirjo Hulkkonen** puh. 044 791 5325 maanantaisin klo 9.30–15.30.

Liikuntaryhmät Joutseno

Vesijumppa maanantaisin klo 12–13
Palvelutalo Kangasvuokossa.
Hinta jäsenille 6,50 € /kerta,
ei-jäsenille 7,50 € /kerta.
Tiedustelut puh. 040 727 0652/
Palvelutalo Kangasvuokko.

Liikuntaryhmät Lappeenranta

Tasapainokurssi Lappeenrannan
Urheilutalolla maanantaisin
klo 13–14.

Vesijumppa tiistaisin klo 10–11,
Palvelukeskussäätiön allasosasto
(Kauppakatu 58–60, LPR)

Kuntosali Kahilanniemessä

keskiviikkoisin klo 11.30–12.30

Kuntosali Lappeenrannan urheilutalolla

perjantaisin klo 9.00–10.30

Kuntosali Lauritsalassa

Lauran kammarissa
(Hallituskatu 17–19) maanantaisin
klo 11.30–13.00

Tiedustelut ja lisätietoa:

puh. 040 861 3191
www.osteosaimaa.fi

Muu toiminta

Neulekahvila keskiviikkoisin
klo 14–16, Lauritsalan Asukastila,
Hallituskatu 31.

Pikkujoulu 13.12 klo 18 Marjolassa
Lemin Nuorisoseuran esitys.

"Naistenhurmaajat"

Lemillä 12.1.2014 klo 14.

Seuraa ilmoittelua **Vartti-lehdessä**
ja yhdistyksen kotisivuilla:

www.osteosaimaaa.fi

Salon Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry
Helsingintie 6, 24100 Salo

Myyjäisiä

12.12. klo 13–16 Ikäkeskus Reimari, Heikkiläntie 10, Perniö.

Yhteyshenkilöt: Maija Laukkanen
puh. 050 539 6754 ja Pirkko Pekka-
rinen puh. 040 833 8189.

15.12. klo 11–14 SYTY:n tiloissa, Helsingintie 6, Salo. Mukana Hengitys-, Kuulonhuolto-, Luusto- ja Reumayhdistys.

Yhteyshenkilöt: Marjatta Andersson
puh. 040 861 8639 ja Aino Männikkö
puh. 0400 531 268.

Vesiliikuntamaksut yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 ennen joulua, kiitos! Ryhmät jatkuvat viikoilla 3–19 kevätkaudella samoina aikoina eli ma klo 12 ja ke klo 14. Ohjaajien koulutuksiin hakemuksia voi pyytää Ainolta. Uusia ohjaajia tarvitaan ja sijaisia vanhoille!

Retkitoivomuksia Heloisalle
puh. 040 7187241 tai
heloisa@seutuposti.fi.

Vertaistukiryhmä

9.1. klo 16 SYTY:n Kamari, Helsingintie 6, Salo. Klo 17 tärkeää asiaa suuhygienistillä, joka myös vastaa kysymyksiimme.

6.2. klo 16 SYTY:n Sali. Klo 17 fysioterapeutti **Sabine Haaviston** ohjaama hemmotteluhoitoja miehille ja naisille. Kevätretkistä ilmoitus.

Satakunnan Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Iris Kurikka
puh. 050 3891 683
iris.kurikka@pp.inet.fi

Liikunta

Kuntosali Porin Urheilutalon kuntosalilla, Kuninkaanhaanaukio 6, tiistaisin klo 15–16. Ohjaajana fysioterapeutti **Pasi Tauriainen**.

Kevätkauden 2014 kuntosalivuorot 7.1.–2.5.2014. Lisätiedot ja kyselyt rahastonhoitaja **Marja Markkula**
puh. 050 533 7689
marja.markku@gmail.com

Toiminta

Kevätkauden 2014 jäsenillat pidetään Jytyn tiloissa, Eteläpuisto 9 E 4-5

to 16.01. klo 17.30,
luento ja kahvitarjoilu

to 13.02. klo 17.30,
luento ja kahvitarjoilu

Huom!

Kevään muut jäsentapaamiset ja luentojen aiheet tarkentuvat myöhemmin tammikuun 2014 alussa jäsenille lähetettävässä kevätkauden 2014 jäsentiedotteessa. Tiedotamme jäsentapahtumista **Satakunnan Kansassa** Menot-palstalla, **Luustotieto-lehdessä** ja henkilökohtaisesti joko **sähköpostilla** tai **kirjeitse**. Seuraa myös **kotisivujamme**.

Suomen Luustoasiantuntijat ry

Puheenjohtaja

Anne Lindberg, Kouvola
anne10.lindberg@pp.inet.fi
puh. 040 738 2117

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

Toimialue: koko Suomi

Suomen Luustoasiantuntijat ry on terveydenhuollon ammattilaisten perustama luuston hyvinvoinnista huolehtivien ammattilaisten yhdistys, jonka tarkoituksena on:

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

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Sihteeri Helena Rosvall
puh. 040 842 5095
suomen.osteoporoosiyhdistys@gmail.com
Puheenjohtaja Olli Simonen
puh. 044 308 0306
olli.simonen@fimnet.fi
Varapj. Timo Ihamäki
puh. 050 595 0130
timo@timoihamaki.net

Ottakaa yhteys jäsenyyteen ja Osteoutisten tilaamiseen liittyvissä asioissa yhteys sihteerin ja osteoporoosiin liittyvissä asioissa puheenjohtajaan. Suomen Osteoporoosiyhdistyksen kotisivut: www.luustoliitto.fi/SuomenOsteoporoosiyhdistys.

Opinto- ja virkistyspäivät 17.–18.6.2014

Suomen Osteoporoosiyhdistyksen järjestämä **kaikille Luustoliiton jäsenyhdistysten jäsenille** tarkoitettu vuosittainen tapahtuma järjestetään Heinolassa kylpylähotelli Kumpelissa. Vuoden 2014 teemana on **Omahoito**.

Päivien tavoitteena on:

- tarjota tietoa ja tilaisuus kysyä asiantuntijoilta osteoporoosiin liittyvistä asioista
- päivittää ja syventää omahoidon tietämystä
- tutustua muihin osteoporoosia poteviin ihmisiin ja vaihtaa kokemuksia
- virkistyä liikkumalla ja rentoutumalla

Ohjelma alkaa ti 17.6. klo 9.30. Päivän puheenjohtajana toimii Olli Simonen, erikoislääkäri ja yhdistyksen puheenjohtaja. Ohjelmassa on asiaa osteoporoosista ja omahoidosta sekä luusto- ja lihasliikuntaa teoriassa ja käytännön harjoittein. Iltapäivällä on Heinolan kesäteatterissa esitys "Ilmaista rahaa" (Kesäteatterin väliajalla kahvit ja kahvileivät). Lopputähtäpäivä on vapaasti käytettävää aikaa itse kunkin valinnan mukaan.

Ke 18.6. puheenjohtajana toimii Timo Ihamäki, erikoislääkäri ja yhdistyksen varapuheenjohtaja. Päivä alkaa klo 8 aamujumpalla. Ohjelmassa Frax-murtumariskin laskentaa, asiaa kalsiumista ja D-vitamiinista, vanhenemisesta sekä uutisia osteoporosisirintamalta. Voit myös kysyä mitä vain osteoporosista. Tapahtuma päättyy klo 13 lounaaseen.

Osallistumismaksu on 190 €/hlö 2 hh tai 230 €/hlö 1 hh sisältäen maajoituksen, täysihoidon (2 aamukahvia, 2 lounasta ja illallinen), kylpylän käytön, kesäteatteriesityksen, luennot ja jumpat. Ilmoittautuminen: maksa 190 € tai 230 € Suomen Osteoporoosiyhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94 ja kirjoita **maksumääräyksen viestiosaan oma nimesi ja postiosoitteesi**. Tervetuloa oppimaan ja virkistytymään.

Osteouutiset ovat 8–10 kertaa vuodessa ilmestyvä osteoporoosia ja muuta terveyttä koskevaa uutta tutkimustietoa sisältävä tietopaketti. Tilaus: ilmoita sähköpostiosoitteesi sihteerille (maksuton jäsenetu). Paperiversio: maksa postikulut 8 € yhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94. Jos et ole yhdistyksen jäsen, voit tilata Osteouutiset sähköpostiisi: maksa 8 € em. tilille ja ilmoita maksumääräyksessä sähköpostiosoitteesi.

Yleisöluento Porvoo ti 21.1.2014 klo 17 ”Vastaisuus osteoporoosille ja niistä aiheutuville murtumille”, Omenmäen palvelukeskus (Tullinportinkatu 4), Porvoo. Luennoitsija pj, erikoislääkäri Olli Simonen.

Erikoislääkärin puhelinneuvonta vain Suomen Osteoporoosiyhdistyksen jäsenille. Aika ma klo 14–15 p. 044 308 0306 (normaalin puhelimenmaksun hinnalla).

Heinolan paikallisosasto

Heinolassa toimii Nivelyhdistyksen vetämä Nivelpiiri, johon osteoporoosiyhdistyksiä on toivottu mukaan. Tästä lähtien jäsenillat pidetään

heidän kanssaan Tuttavantuvalle kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 18. Paikallislehdessä ilmoitellaan tarkemmin Nivelpiiriin tulevasta toiminnasta.

Turun Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Happy House
Ursininkatu 11, 20100 Turku

Puheenjohtaja Riikka Aahe
puh. 050 520 5200
riikka.aahe@apteekkimedena.fi
Sihteer Paula Vainikainen
puh. 050 500 2960
paula.vainikainen@jippii.fi

Toimialue: Varsinais-Suomen kunnat, pois lukien Salon ympäristö.

Jäsenillat pidetään TULE-tietokeskuksen tiloissa os. Yliopistonkatu 19.

Jäseniltojen aiheet ja ajankohdat tarkentuvat myöhemmin.

Päivämääriä talveksi ja kevääksi

12.12. joulujuhla
(pieni paketti mukaan)

8.1. jäsenilta

5.2. jäsenilta

5.3. jäsenilta

2.4. jäsenilta

7.5. jäsenilta

toukokuu kevätretki

(paikka ilmoitetaan myöhemmin)

Seuraa ilmoittelua **Turun Sanomien** Menovinkit-palstalla maanantaisin sekä TULE-tietokeskuksen tapahtumia (www.turuntuletietokeskus.fi). Lisäksi liiton jäsenyhdistyksen nettisivujen ajankohtaista-sivulla päivitettyt tiedot tulevasta tapahtumista ja jäseniltojen aiheista.

Haluatko tulla mukaan sinua lähinnä olevaan luusto-/osteoporoosiyhdistykseen – vai haluatko tilata Luustotieto-lehden vuodeksi 2014?

Suomen Luustoliitolla on yhdistyksiä ympäri Suomen. Liittymällä jäseneksi voit saada tietoa, vertaistukea, voit osallistua tapahtumiin ja liikuntaryhmiin – ja paljon, paljon muuta. Lisäksi saat Luustotieto-lehden kotiin kannettuna neljä kertaa vuodessa. Voit myös tilata vain Luustotieto-lehden.

Täytä alla oleva lomake, leikkaa se irti ja lähetä kirjekuudessa osoitteella: Luustoliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki.

Leikkaa irti ja postita Luustoliittoon:

- ☐ Haluan liittyä minua lähinnä olevan yhdistyksen jäseneksi ja samalla saan Luustotieto-lehden jäsenetuna.
- ☐ Haluan tilata vain Luustotieto-lehden vuoksi 2014 hintaan 22 €.

Etunimi: _____ Sukunimi: _____

Syntymäaika: _____

Katuosoite: _____

Postinumero: _____ Postitoimipaikka: _____

Sähköpostiosoite (jos on): _____

Paikka ja aika: _____

Allekirjoitus: _____

Syysnumeron lukijakilpailuna oli yhdeksän luustoterveyteen liittyvää väittämää. Kilpailussa lukijoiden piti kertoa, olivatko lehden väittämät oikein vai väärin. Kilpailu tuotti monenlaista päänsäryä ja jopa lehden toimitukseen soitettiin erityisesti kalsiumin saannin määrään liittyen: lukijoiden oli vaikea uskoa, miten paljon kalsiumia päivittäin tarvitaan ravinnosta.

Toimitukseen tulvi sekä oikeita että vääriä vastauksia. Toimitus oli joulumielellä ja päätti arpoa voittajat kaikkien vastanneiden kesken. Seuraavassa voittajat: **Maija Tihi-**
nen (Pori), **Leena Seppälä** (Kemi) ja **Irja Varpula** (Punkalaidun). Voittajat saavat Rap-mummo Eila Nevanran-

Luustotieto-lehden numeron 3/2013 lukijakilpailun vastaukset

Luusto on kuollutta rakennetta. Väärin.

Luusto on elävää kudosta oleva ihmisen tukiranka. Luun määrä kasvaa 20–30 ikävuoteen saakka. Viiteenkymmeneen ikävuoteen asti luumassa pysyy lähes tasapainossa (uutta luuta muodostetaan vanhan tilalle yhtä paljon) ja tämän jälkeen luun määrä pienenee sekä naisilla että miehillä. Vaihdevuosien ajan naisten luuston heikentyminen kiihtyy. Luusto uusiutuu koko elämän ajan, joten sen kuntoon voidaan vaikuttaa edistävasti tai ylläpitävästi koko eliniän.

Osteoporoosi voidaan todeta röntgenkuvasta. Väärin.

Röntgenkuvassa voidaan nähdä mm. nikamamurtuma tai nikamien kasaumpainuma, mutta osteoporoosi todetaan luuntiheysmittauksella (DXA). Osteoporoosin riskitekijöitä puolestaan voidaan arvioida helposti riskitestin avulla (esim. Luustoliiton oma riskitesti tai terveydenhuollon ammattilaisten käyttämä FRAX- tai MOI-riskitekijäkartoitus).

Riittävästi kalsiumia saat, jos nautit päivittäinen esimerkiksi 2 dl piimää, 2 dl jogurttia, 4 dl raejuustoa ja 160 g kypsää kirjolohta. Oikein.

Säännöllinen kalsiumin saanti on luuston elinehto. Tarpeeksi kalsiumia

saa nauttimalla päivittäin neljä annosta kalsiumpitoisia tuotteita. Esimerkkinoksia näistä neljästä annoksesta ovat mm. 2 dl maitoa, 2 dl piimää, 2 dl jogurttia, 2 dl maitorahkaa, 4 dl raejuustoa, 3–4 paksuhkoa viipaletta juustoa, 160 g kypsää kirjolohta. On hyvä muistaa, että maitotaloustuotteita käytetään myös monien ruokien ja leivonnaisten valmistuksessa. Maitotaloustuotteiden lisäksi monissa muissa ruoka-aineissa (esim. kasviksissa, hedelmissä, marjoissa ja pähkinöissä) on kalsiumia, joskin näitä ruoka-aineita tarvitaan enemmän päivittäisen kalsiumin tarpeen saavuttamiseksi. Ks. myös www.luustoliitto.fi/omahoito/kalsium.

Laktoosittomissa tuotteissa ei ole kalsiumia. Väärin.

Vähälaktoosiset ja laktoosittomat tuotteet sisältävät yhtä paljon kalsiumia kuin tavalliset maitotaloustuotteet. Kalsiumia on yhtä paljon myös rasvatomissa, vähärasvaisissa ja rasvaisissa maitotaloustuotteissa. Maitoallergisille on tarjolla kalsiumilla täydennettyjä tuotteita (esim. kalsiumilla täydennetyt soija-, kaura- ja riisijuomat, kalsiumvesi, mehut, soijajogurtit ja -vanukkaat). Mikäli ravinnosta saadun kalsiumin määrä ei ole riittävä, on turvauduttava kalsiumvalmisteen käyttöön. Kalsiumvalmisteen käytön aloittamisesta tulee aina keskustella lääkärin kanssa. Ks. myös www.luustoliitto.fi/omahoito/kalsium.

Elimistössä on oltava riittävästi D-vitamiinia, jotta kalsium imeytyy. Oikein.

Kalsium on luun tärkein rakennusaine. Riittävä D-vitamiinin saanti puolestaan mahdollistaa riittävän kalsiumin imeytymisen suolistossa. Jos D-vitamiinia on niukasti elimistössä, ei kalsium imeydy kunnolla suolistosta. Vähäisen D-vitamiinimäärän johdosta kalsiumia poistuu luusta muun elimistön mm. lihaksien ja hermosolujen käyttöön, ja merkittävä osa veren kalsiumista poistuu elimistöstä munuaisten kautta. Ks. myös www.luustoliitto.fi/omahoito/d-vitamiini.

Riittäväällä D-vitamiinin saannilla voidaan ehkäistä luunmurtumia. Oikein.

D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin ja fosfaatin imeytymiseen sekä mm. lihaskunnan ylläpitoon. D-vitamiinin puutos aiheuttaa lihasheikkoutta ja altistaa siten

kaatumiselle sekä luunmurtumille. Hyvä luuston ja lihasten kunto on edellytys luunmurtumien ehkäisylle. Erityisesti henkilöiden, joilla on todettu osteopenia tai osteoporoosi, on hyvä selvittää D-vitamiinipitoisuutensa (kalsidioli) verikokeella. Verikokeen tuloksen perusteella terveydenhuollon ammattilainen voi määrittää jokaiselle yksilöllisen D-vitamiiniannoksen.

Proteiinilla ei ole vaikutuksia luustoon. Väärin.

Proteiini on tärkeä mm. lihasten toiminnan ja vastustuskyvyn kannalta, mutta se on myös luukudoksen rakennusmateriaalia. Proteiinin lisääminen ruokavalioon onnistuu helposti valmistamalla, että joka aterialla ja välipalalla on esimerkiksi raejuustoa, rahkaa, lihaa tai kalaa. Ks. myös www.luustoliitto.fi/omahoito/proteiini-1.

Keliakia voi johtaa osteoporoosin syntymiseen. Oikein.

Monet sairaudet (mm. keliakia, vaikea laktoosi-intoleranssi, diabetes, nivelreuma, kilpirauhasen tai lisäkilpirauhasen ylitoiminta sekä krooninen maksa- tai munuaissairaus) ovat osteoporoosin riskitekijöitä.

Keliakian kohdalla riskiin saada osteoporoosi vaikuttaa mm. kuinka nopeasti taudin puhkeamisen jälkeen diagnoosi tehdään ja millainen on ennen keliakian toteamista syntynyt D-vitamiinivaje. Harmillista on, että keliakia voi ilmetä hyvin monimuotoisin ja yksilöllisin oirein tai se voi olla jopa oireeton. Näin ollen osteoporoosia voidaan kutsua yhdeksi keliakian ilmenemismuodoksi. Keliakiaa sairastaessa tuleekin luuston kuntoon ja terveyteen kiinnittää erityistä huomiota.

On normaalia, että kaatuessa saa murtuman. Väärin.

Kun kaatuu samalta tasolta tai putoaa alle metrin korkeudesta ja saa luunmurtuman (esim. rannemurtuman), puhutaan matala- tai pienenergisestä murtumasta. Tällöin on syytä epäillä osteoporoosia, sillä ei ole normaalia, että näissä tilanteissa luu murtuu. Mikäli näin käy, terveydenhuollon ammalaisen on tärkeää arvioida osteoporoosin riskien kokonaisuus ja tarvittaessa ryhtyä jatkotoimenpiteisiin.

LUUSTONEUVOJA PAULIINA TAMMINEN



*Rauhallista Joulua ja
Hyvää Tulevaa Vuotta*

*Luustotieto-lehden lukijoille toivottaa
Luustoliitto jäsenyhdistyksineen*

Seuraava Luustotieto ilmestyy helmikuussa

 **Luustoliitto**