

Suomen Luustoliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Kokemusasiantuntija Jenni Ansio

Senioritanssi

villitsee ihmiset
liikkumaan

Proteiinin tarve kasvaa ikääntyessä

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

Vastaava päätoimittaja: Harri Sievänen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoaajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2015	29.01.	27.02.
2/2015	29.04.	28.05.
3/2015	27.08.	25.09.
4/2015	12.11.	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. 050 539 1441

Kansikuva: Ansa Holm

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painorama Oy

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

Levikki: 5 000 kpl



**Apteekkien uudet
palvelut**

Lue lisää **sivuilla 14–15**

Sisältö 4/2014

- 4–5** Syömishäiriö toi osteoporoosin
- 6–8** Osaatko täyttää lautasesi oikein?
- 9–10** Senioritanssi villitsee ihmiset liikkumaan
- 11** Osteogenesis imperfecta: halatessa voi hajota sirpaleiksi
- 12–13** Hauras kuin haavanlehti
- 14–15** Apteekkien uudet palvelut
- 16** Luustoluuri – luustoneuvojan puhelinpalvelu
- 17–20** Uutisia lyhyesti
- 21** Vauhtia ja vertaistilanteita
- 22–23** Piste jonoille Terveyspisteessä
- 24–25** Kokemusasiantuntijatoimintaa Keski-Suomessa
- 26–31** Liittouutiset – Suomen Luustoliitto ry tiedottaa
- 32** Luustotieto-lehden lukijakilpailu
- 33–39** Tapahtumakalenteri

10 vuotta luustoterveystyötä!



**Osaatko täyttää
lautasesi oikein?**

Lue lisää **sivuilla 6–8**

Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **27.2.2015**. Kun toimitatte yhdistyk-
senne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 29.1.
mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on**
lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Puheenjohtajan terveiset

Kun minut valittiin noin kaksi vuotta sitten silloisen Suomen Osteoporoosiliiton puheenjohtajaksi, niin liiton tilanne oli lievästi sanottuna haasteellinen. Taloudellinen tilanne oli sattuneesta ikävästä syystä kuralla ja koko toiminnan tulevaisuus oli vaakalaudalla – loppu ei ollut kaukana.

Nyt vuoden 2014 lopussa, joka on myös liiton 10-vuotisjuhlavuosi, tilanne on täysin toisenlainen. Talous on vakaa, liiton ja lehden nimet ovat muuttuneet terveyslähtöisiksi, henkilöstön määrä on kasvanut, toiminta on laajentunut, yhteistyötä on paljon, toimintamme päärahoittaja Raha-automaattiyhdistys on tyytyväinen tekemiseemme ja varsinkin viime aikoina medianäkyvyys on ollut jopa silmiin pistävää. Mikä näkyy, on myös olemassa, ja kavereita löytyy. Kaiken kaikkiaan liitossa vallitsee positiivinen ja innostunut tekemisen meininki. Sellaista toimintaa on todella ilo seurata. Luustoterveys on meidän kaikkien yhteinen asia.

Tätä tekstiä kirjoittaessani en tiedä, onko kirjoitukseni puheenjohtajan roolissa kenties viimeinen vai kahdeksas sarjassaan? Oli miten oli, niin taakse jäävä kaksivuotiskausi on ollut mielenkiintoinen ja vaiherikas, mutta samalla vienyt myös aikaa ja teettänyt kohtalaisen paljon työtä – korvauksetta. Toisaalta ei luottamustehtävää rahan takia oteta vastaan vaan yhteisen asian edistämiseksi. Onneksi tällaisia ihmisiä on vielä olemassa siitä huolimatta, että ahneus näyttää olevan aikamme vallitseva piirre.

Yhdistyksissä tehtävässä vapaaehtoistyössä, varsinkin hallitustehtävissä, on kuitenkin se ”paha” puoli, että kun siihen lähtee mukaan, niin siitä on usein vaikeaa, jollei peräti mahdotonta, päästä kunniallisesti irti. Jokapaikanhöylä, tuo kuuluisa ”joku”, hoitaa aina homman kuin homman tai jopa kaikki – näin ei asian kuitenkaan pitäisi olla. Kukaan ei jaksaa ja viitsi loputtomiin, eikä kukaan henkilö tai mikään tietty toimintamalli ole kiveen hakattu. Jos joku on muuttuakseen, niin antaa sen muuttua. Tärkeintä on, että yhdistysten oma toiminta olisi jäsenlähtöistä omaehtoista toimintaa, jonka sisältö voi elää tilanteen mukaisesti. Suunnitelmat ovat suunnitelmia, joita ei tarvitse orjallisesti noudattaa, mikäli tilanteeseen sopii paremmin jokin toisen tyyppinen toiminta.

Jokainen voi itse osallistumalla vaikuttaa yhdistyksen toiminnan sisältöön – vaikka vain pienelläkin panoksella ja ilman pitkäaikaista sitoutumista. Juuri tällaisia ihmisiä tarvittaisiin mukaan. Monissa jäsenyhdistyksissä on hämmästyttävän paljon monipuolista toimintaa, joka tavoittaa ison joukon alueen jäseniä. Myös tätä kentän laajaa toimintaa on ilo seurata ja liitto tukee sitä kaikin mahdollisin keinoin – toki resurssien sallimissa rajoissa. Mahdottomia asioita ei hoideta ihan käden käänteessä, mutta mahdottomalta vaikuttava asia voi muuttua lopulta mahdolliseksi, kunhan vain keinot keksitään.

Lopuksi toivotan kaikille jäsenillemme ja yhdistysten aktiiveille sekä muille lukijoille ja liittomme tukijoille Oikein Hyvää ja Rentouttaa Joulun Aikaa sekä Erinomaista Uutta Vuotta. Työ luustoterveyden edistämiseksi jatkuu vuonna 2015.

Harri Sievänen
puheenjohtaja



Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2014

Puheenjohtaja:

Harri Sievänen Tampere

Varapuheenjohtajat:

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

Varsinaiset jäsenet:

- | | |
|------------------|-------------|
| Pirkko Jäntti | Tampere |
| Seppo Kivinen | Hämeenlinna |
| Maarit Piirtola | Tampere |
| Mirja Venäläinen | Jyväskylä |
| Heli Viljakainen | Nurmijärvi |

Varajäsenet:

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1. Tuija Räsänen | Helsinki |
| 2. Ritva Mäkelä-Lammi | Turku |

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin. Jatkossa tilaukset ja osoitteenmuutokset tehdään liiton keskustoimistoon. toimisto@luustoliitto.fi tai p. 050 539 1441 klo 9–14.

Jäsenyysasiat:

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

Suomen Luustoliiton henkilöstö:

Lauri Väänänen
toimistosihiteeri
puh. 050 539 1441 klo 9-14
toimisto@luustoliitto.fi

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

Henri Jokinen
assistentti
(Avokuntoutusfoorumien järjestelyt)
puh. 050 599 6788
avokuntoutus@luustoliitto.fi

Liity jäseneksi:
www.luustoliitto.fi

Jenni Ansio (35 v.)

Syömishäiriö toi osteoporoosin

Sain tutustua **Jenni Ansioon** Luustoliiton järjestämässä ammattilaiskoulutuksessa Jyväskylässä. Jenni oli tullut tilaisuuteen kokemusasiantuntijan roolissa kertomaan oman kuntoutujatarinansa.

Jenni oli normaali, iloinen ja aktiivinen – tai ehkä hiukan normaalia aktiivisempi – nuori, jonka ympärillä oli rakastava perhe. Liikunta oli lähellä sydäntä. Jenni harrasti tanssia, lumilautailua ja jalkapalloa. Liikunta oli toisinaan myös melko raisua, ja luunmurtumatkin tulivat liikunnan myötä tutuiksi.

Kaikki oli periaatteessa hyvin. Lukio tuli käytyä ja opiskelu Laurea ammattikorkeakoulussa sujui. Oli poikaystävä ja kavereita. Vaikka Jenni oli ollut aina hoikka, ruokahalu oli hyvä ja herkutkin maittoivat.

Syystä tai toisesta Jennin ollessa 21-vuotias hän alkoi vähitellen keventää ruokailuaan ja samalla lisätä liikuntaa entisestään. Siitä alkoi hitaasti etenevä, aluksi huomaamaton kierre. Vähä vähältä kuitenkin kaikki syöminen aiheutti pakon liikkua syöty pois. Siihen kierteeseen lopulta upposi. Lopulta pelkkä yhden kirsikkatomaatin syöminen laukaisi pakottavan tarpeen liikkua.

Kyse Jennin kohdalla ei missään nimessä ole ollut tiedon puuttumisesta. Lisäksi Jenni ei silloin ollut enää mikään teini-ikäinen vaan itsenäistä elämää elävä nuori, kaunis ja älykäs nainen, jolla oli elämä edessä.

– Isä sanoikin, että miten noin fiksu ihminen voi sairastua noin epäloogiseen sairauteen, Jenni kertoo.

”Lopulta pelkkä yhden kirsikkatomaatin syöminen laukaisi pakottavan tarpeen liikkua.”

Syömishäiriön loppuvaihe

Vuonna 2009 Jennin ollessa kolmekymmenvuotias syömishäiriön kierre oli edennyt jo loppuvaiheeseen monista sairaalajaksoista huolimatta. Hän oli hengenvaarallisessa tilassa: painoa oli enää kolmekymmentä kiloa.

– Käytännössä en jaksanut pysyä hereillä, sillä siihen eivät enää voimat riittäneet, Jenni muistelee vakavana. Silloin sairaalahoito kesti kaikkiaan 9 kuukautta.

– Sitä ei voi ulkopuolinen ymmärtää, mitä tällaisessa tilassa olevan ihmisen päässä liikkuu, Jenni toteaa.

Osteoporoosidiagnoosin Jenni sai muun syömishäiriöön liittyvän hoidon yhteydessä.

– En tiennyt mitä se tarkoitti. En voinut käsittää, että minä, nuori nainen, voisin sairastua sairauteen, joka kuuluu vanhoille ihmisille, Jenni puuskahtaa.

”En ole mikään tyhmä blondi, joka ihannoii hoikkuutta.”

Jenni ei saanut osteoporoosilääkitystä. Lähtökohtana on, että Jenni söisi riittävästi. Lisäksi Jennillä on D-vitamiini ja kalsium lisänä ja liikuntaa hän harrastaa edelleen. Tosin nykyisin Jenni kertoo varovansa riskialttiita liikuntalajeja, sillä murtumariski on ilmeinen.

Pitkäaikaissairas tarvitsee tukea

Koska Jenni sairastaa kahta pitkäaikaissairautta osteoporoosia ja syömishäiriötä, hänen oma sitoutumisensa omaan hoitoonsa on ratkaisevassa roolissa toipumisessa. Hän kaipaisi omaan hoitoonsa enemmän tukea. Hänellä ei esimerkiksi ole selkeää tahoja joka hoitaisi osteoporoosia tai syömishäiriötä ja jonka puoleen hän voisi tarvittaessa kääntyä.

”Ruuassa on jotakin pelottavaa.”

Jenni olisi myös toivonut lisää tietoa sairautensa alkuvaiheesta siitä, mitä kaikkea syömättömyys aiheuttaa. Hän toivookin, että terveydenhuollon ammattilaiset kertoisivat nykyistä selkeämmin syömishäiriötä sairastaville, mitä syömättömyys todellisuudessa tarkoittaa: Kyseessä on mielen sairaus, joka ilmenee fyysisesti.

Toipuminen on alkanut

Jenni kertoo, että hän on vasta jälkeinpäin ymmärtänyt, miten vakavasti hän oli sairas. Jenni sanoo varmalla äänellä, että syömishäiriön kanssa ei ole leikkimistä vaan kyseessä on hengenvaarallinen mielen sairaus:

– En ole mikään tyhmä blondi, joka ihannoi hoikkuutta, hän tokaisee. Nyt toipuminen syömishäiriöstä on vasta alussa.

Kun kysyn Jenniltä, miten hän lopulta alkoi toipua sairaudestaan, hän katsoo suoraan silmiin ja hymyilee:

– Minulla on koko ajan ollut läheisten tuki ja sisälläni halu parantua.

Jenni tunnustaa, että hänellä on edelleen vaikeuksia syödä riittävästi:

– Söisin kuin rekkamies, jos vain pystyisin. Ei ole siitä kyse, että ei maita vaan siitä, että ruuassa on jotakin pelottavaa.

”Minä selviän tästä”

Nykyisin Jenni opiskelee Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulussa. Opinnot eivät ole edenneet normaalisti tahdissa, sillä voimat eivät ole aina riittäneet opintoihin.

Jenni kävi viime vuonna Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ja Kaste-hankkeen yhdessä organisoiman kokemusasiantuntijakoulutuksen. Marraskuussa Jenni oli Luustoliiton järjestämässä koulutuspäivässä kokemusasiantuntijan roolissa kertomassa oman tarinansa terveydenhuollon ammattilaisille.

Jennille kuntoutuminen voi olla elämän pituinen tehtävä. Sen Jenni tietää ja katsoo kaikesta huolimatta luottavasti tulevaisuuteen:

– Olen jotenkin aina uskonut siihen, että minä selviän tästä.

ANSA HOLM

”Olen jotenkin aina uskonut siihen, että minä selviän tästä.”



Osaatko täyttää lautasesi oikein?

Ikääntyessä proteiinin tarve lisääntyy

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio ylläpitää terveyttä. Ikäännyttäessä energiantarve pienenee, mutta ravintoaineiden tarve pysyy vähintäänkin samana kuin nuorempana. Proteiinin tarve jopa kasvaa. Tavallisesta ruoasta on mahdollista saada riittävästi proteiinia kunhan kiinnittää huomiota ruokavalion laatuun.

Hyvä ravitsemus parantaa elämänlaatua. Tämä ilmeni Ravitsemus muistisairaankodissa -tutkimuksesta, jossa räätälöity ravitsemusohjaus paransi tutkittavien ravintoaineiden saantia, elämänlaatua. Tutkittavien puolisoita hoitajat pitivät päiväkirjaa kaatumisista, ja tutkimuksen lopussa ravitsemusohjausta saavien ryhmässä kaatumisia oli sattunut merkitsevästi vähemmän! Tutkijat huomasivat, että tutkittavat piristyivät räätälöidyn ravitsemusohjauksen seurauksena. He jakoivat liikkua enemmän ja moni innostui tekemään yksinkertaisia kotijumppaliikkeitä. Tämä kokonaisuus todennäköisesti paransi kehon hallintaa ja ehkäisi kaatumisia.



Kuva Rodeo



Kuva Krista Järnari

Ikääntyneillä proteiinin saanti jää usein suositeltua alhaisemmaksi.

Kaiken kaikkiaan ikääntyneet ovat hyvin erilaisia, eikä samoja ohjeita voi antaa kaikille. Suomalaisen tutkimuksen pohjalta voidaan kuitenkin nostaa esiin muutamia tärkeitä asioita.

Säännöllinen ateriaritmi tärkeä ikääntyneelle

Aamupalan lisäksi olisi hyvä nauttia lounas ja päivällinen ja lisäksi välipaloja tarpeen mukaan. Ravintorikaiden välipalojen avulla saadaan helposti lisättyä energian ja ravintoaineiden saantia, etenkin jos ruokahalu on jostain syystä heikentynyt. Energiaa tulisi saada kulutusta vastaavasti ja painon vakaana pitäminen on tärkeää. Laihduttamista ei usein suositella, sillä silloin menetetään toimintakyvyn kannalta tärkeää lihaskudosta. Tahaton painonlasku ei yleensä ole hyvä merkki, vaan voi kieliä jostakin sairaudesta. Ikääntyneille suositeltava painoindeksi on 24–29, mikä on hieman korkeampi kuin aikuisväestölle. Koko ikänsä hoikan ikäihmisen ei toki tarvitse ”lihottaa” itseään tietyn iän jälkeen, vaan kilojen sijaan tärkeämpää on säännöllinen liikunta ja monipuolinen ravitsemus.

Proteiinista voimaa

Proteiinia tarvitaan lihasten toimintaan ja vastustuskyvyn ylläpitämiseen. Riittämätön proteiinin saanti saattaa aiheuttaa voimattomuutta ja sairastelua. Myös haavojen paraneminen hidastuu. Vähäinen proteiinin saanti ja liikkumattomuus yhdessä kiihdyttävät lihaskatoa, jolloin toimintakyky heikkenee. Naisilla on lähtökohtaisesti vähemmän lihaskudosta kuin miehillä, joten heillä on suurempi riski lihaskadolle. Hyvä lihaskunto on tärkeää, sillä se ehkäisee myös kaatumisia.

Riittävä proteiinin saanti on tärkeää luustolle, sillä proteiinia tarvitaan luuston rakennusaineeksi. Tutkimusten mukaan ikääntyneillä, jotka saavat ravinnostaan proteiinia yli aikuisväestölle suositellun 0,8 g kehon painokiloa kohden vuorokaudessa, on parempi luuntiheys kuin vähemmän proteiinia nauttivilla. Proteiinia sisältävät täydennysravintovalmisteet ovat osoittautuneet hyödylliseksi lonkkamurtumien hoidossa.

Suomalaiset saavat keskimäärin riittävästi proteiinia ravinnosta, mutta ikääntyneillä proteiinin saanti

jää usein suositeltua alhaisemmaksi. Uusien suositusten mukaan ikääntyneille suositellaan proteiinia 1,2–1,4 g kehon painokiloa kohden vuorokaudessa. Noin 60 kg painavan ikäihmisen proteiinitarve on siis vähintään 70 g ja vastaavasti noin 80 kg painava henkilö tarvitsee jo reilut sataa grammaa proteiinia päivässä.

Tavallisesta ruuasta on mahdollista saada riittävästi proteiinia, kunhan syö riittävästi ja oikeanlaista ruokaa. Ikääntyneellä ruokahalu saattaa heikentyä esimerkiksi sairauksien vuoksi. Ruokavalio saattaa myös yksipuolistua muista syistä: esimerkiksi leskeksi jääminen, yksinäisyys, masennus tai pienet tulot saattavat vaikuttaa ruokavalintoihin.

Päivän aterioiden proteiinipitoisuuksia

Esimerkkiateriat	Proteiinia, noin, g
Aamupala: 2 viipaletta täysjyväleipää (6) + levite + kalkkunaleike 4 siivua (7), juusto 2 siivua (6), kurkkua ja tomaattia, hedelmä, kahvi	20
Lounas: kaalilaatikko 300 g (15), puolukkasurvos, täysjyväleipä levitteellä (2), lasi maitoa (7), porkkanaraaste	25
Välipala: Hedelmärahka	15
Päivällinen: Ohraunipuu maitoon, marjakeitto	12
Iltapala: Karjalanpiirakka (3) kananmunalla (7), lasi maitoa (7), paprikaa	17
Proteiinia, g	90



Kuva Rodeo

Mistä päivän proteiinit?

Riittävän proteiinin saannin voi varmistaa nauttimalla joka aterialla jotakin proteiinipitoista. Hyviä proteiinin lähteitä ovat kala, kana, liha, maitotuotteet ja kananmuna. Kasvikunnan hyviä proteiininlähteitä ovat palkokasvit ja pähkinät.

Hyvä esimerkki kasvipohjaisesta proteiinin lähteestä on hernekeitto, sillä reilu lautasellinen sisältää jopa 28 grammaa proteiinia! Proteiinipitoisten välipalojen avulla on helppo täydentää päivän ruokavaliota. Eri-

laiset rahat ja jogurtit sisältävät paljon proteiinia. Marjarahkan voi valmistaa myös itse ja maustaa omilla lempimarjoilla.

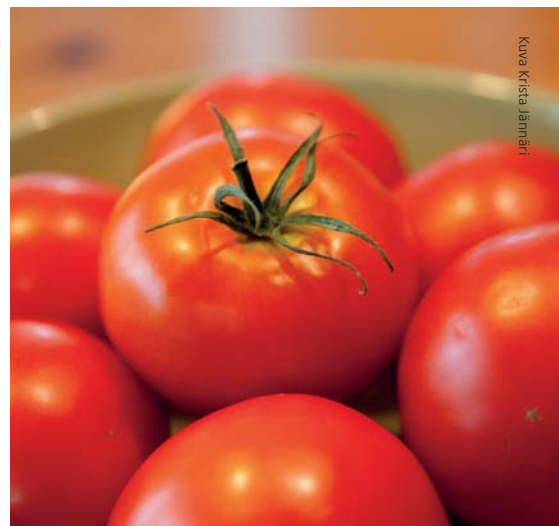
Täydennysravintovalmisteita tarvittaessa

Täydennysravintovalmisteilla voi täydentää ruokavaliota sairauden tai leikkausten yhteydessä tai jos paino laskee nopeasti. Runsaasti energiaa sisältävät tuotteet ovat tarpeen, jos paino laskee. Runsaasti proteiinia sisältävien valmisteiden avulla

on helppo täydentää ruokavaliota akuuttien sairauksien tai leikkausten yhteydessä. Haavojen hoitoon on omat valmisteensa. Täydennysravintovalmisteita myydään apteekissa.

Valitse värikkäästi

Proteiinin ohella lautaselle tarvitaan värejä. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi nauttia 5-6 annosta päivässä monipuolisesti vaihdellen. Kasviksia kannattaa käyttää kauden mukaan: kesällä ja syksyllä maistuvat tuoreet kotimaiset kasvikset ja marjat. Talvella voi hyödyntää pakastevihanneksia ja tuontihedelmiä.



Kuva Krista Jänmähti

Hedelmät ja marjat sisältävät elimistölle tärkeää C-vitamiinia. C-vitamiini ehkäisee tulehduksia ja parantaa raudan imeytymistä. Lievä C-vitamiinin puute voi aiheuttaa väsymystä, lihaskipuja, heikkouden tunnetta, ruokahaluttomuutta ja hengenahdistusta. Riittämätön C-vitamiinin saanti hidastaa myös haavojen paranemista.

Vakava C-vitamiinin puute kehittyy kun C-vitamiinin saanti on useita kuukausia liian vähäistä. Oireita ovat anemia, lisääntynyt verenvuototaipumus erityisesti ikenissä, kipu sääri- ja lihaskipukaus. Vakava C-vitamiinin puute on nykyisin harvinaista, mutta lievää C-vitamiinin vajasta saattaa esiintyä yksipuolista ruokavaliota noudattavilla.

Ravitsemus muistisaira- koodissa -tutkimuksessa C-vitamiinin saanti jäi suositeltua alhaisemmaksi jopa puolella tutkittavista! Tuoremehut ovat hyviä C-vitamiinin lähteitä niille, joilla on puremisongelmia. Tuoremehut sisältävät luonnostaan paljon sokeria, joten janojuomaksi ne eivät sovi. Pieni lasi aamupalalla riittää. C-vitamiinin lisäksi kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä on paljon terveyttä edistäviä ainesosia, minkä vuoksi niitä on hyvä syödä monipuolisesti.

Kuitu ja hyvät rasvat ovat tärkeä osa ruokavaliota

Täysjyväviljan lisäksi kuitua on kasviksissa, hedelmissä ja pähkinöissä. Kuitu on tärkeää suoliston toiminnolle. Kuitupitoiset tuotteet sisältävät myös paljon ravintoaineita. Elimistölle tärkeitä rasvahappoja saadaan kalasta, kasviöljyistä, pähkinöistä ja siemenistä. Kalaa suositellaan nautittavaksi 2–3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Pähkinät sisältävät paljon hyvälaatuisia rasvaa, kuitua ja monia elimistölle tärkeitä hivenaineita. Ne sopivat hyvin myös välipalaksi.

Tarvitaanko ravintolisä?

Ikääntyneillä energiankulutus saattaa sairauksien ja liikkumattomuuden vuoksi jäädä joskus alhaiseksi, jolloin ruoasta on haasteellista saada riittävästi ravintoaineita. Ravintolisien käytöstä ei kuitenkaan voida antaa yleisiä suosituksia, vaan niiden tarve tulisi arvioida yksilöllisesti. D-vitamiinia sen sijaan suositellaan vuonna 2010 julkaistujen ikääntyneiden ravitsemussuositusten mukaan 20 mikrogrammaa vuorokaudessa kaikille yli 60-vuotiaille. Uusissa suo-



malaisissa ravitsemussuosituksissa sama D-vitamiinilisäsuositus on annettu vasta yli 75-vuotiaalle. Tämän 20 mikrogramman lisän katsotaan kuitenkin olevan turvallinen nuoremillekin ikäryhmälle. Kalsiumlisä on tarpeen mikäli ruokavaliosta ei ole säännöllisesti maitovalmisteita.

Hyvä ruokavalio koostuu monesta tekijästä ja kokonaisuus ratkaisee. On myös tärkeää muistaa, että ruoka on muutakin kuin ravintoaineita ja ruoasta tulee nauttia! Terveellisen ruokavalion voi koostaa omia maku- mieltymisiään kuunnellen.



*Ruoka
on muutakin
kuin ravintoaineita
ja ruoasta tulee
nauttia!*

Voimaa ruuasta (2014–2016) on Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n projekti, jonka tavoitteena on tukea ikääntyneiden hyvinvointia ravitsemuksen keinoin ja tuottaa ikääntyneille suunnattua ravitsemusmateriaalia. Projektia rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

www.gery.fi
www.voimaaruuasta.fi

TAIJA PURANEN
ravitsemussuunnittelija ETM,
Gery ry
tohtorikoulutettava, Helsingin yliopisto

Senioritanssi villitsee ihmiset liikkumaan

Varttuneemmille ihmisille varta vasten kehitetty senioritanssi on erinomaista terveysliikuntaa ja osa iloista ikääntymistä. Rennoissa seurataksissa on helposti omaksuttavat askelsarjat, joten peruskursseille osallistuvat eivät tarvitse aiempaa tanssitaustaa. Tanssimaan voi tulla myös yksin, sillä senioritansseissa pari vaihtuu jatkuvasti. Naisetkin voivat tanssia keskenään, jos ryhmässä on vähemmän miehiä.

Senioritanssi on iloista, turvallista ja kepeää liikuntaa, jossa kunto ja mieli kohenevat huomaamatta. Tansseja tanssitaan joko seisten tai istuen. Monipuolinen ja hyvärytminen musiikki auttaa askelten opettelussa. Jokaisella tanssilla on oma nimi, musiikki, koreografia ja luonne.

Kohottaa kuntoa, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa

Senioritanssi tukee laaja-alaisesti ikääntyvän ihmisen toimintakykyä. Tanssiminen lisää liikkumisen keveyttä, parantaa tasapainoa ja jalkojen kuntoa. Tanssimalla voi vahvistaa luustoa, edistää sydänterveyttä ja ehkäistä muistin heikkenemistä. Lisäksi tanssi antaa oppimisen iloa ja elämyksiä sekä uusia ystäviä.

Suomessa on noin 10.000 senioritanssijaa ja viikoittaisia tanssiryhmiä toimii lähes joka toisessa kunnassa. Ohjaajina toimivat joko liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset tai senioritanssin ohjaajakoulutuksen käyneet vertais- tai harrastajaohjaajat.

Kuka tahansa voi tehdä aloitteen senioritanssin saamiseksi omalle paikkakunnalle tai yhdistykseen. Alkuun päästään kouluttamalla paikallisia senioritanssiohjaajia.

Sinustako senioritanssiohjaaja?

Suomalaisen senioritanssin ohjaajakoulutusjärjestelmän ovat kehittäneet eurooppalaisen mallin pohjalta yhteistyössä Ikäinstituutti ja Finlands Seniordansförbund rf. Suomenkielistä ohjaajakoulutusta on toteutettu jo vuodesta 1985 lähtien.

Ohjaajakursseja järjestävät Ikäinstituutti ja senioritanssin diplomi-kurssin käyneet aluekouluttajat eri puolilla Suomea. Tällä hetkellä toimii noin 400 senioritanssiohjaajaa. Senioritanssin kansainvälisen yhteistyön avulla tuotetaan jatkuvasti uusia tansseja ja kouluttajilla on mahdollisuus opiskella niitä kansainvälisissä tapahtumissa.

Kahden päivän senioritanssin ohjauksen peruskurssilla opitaan tanssimaan ja ohjaamaan neljätoista tanssia sekä perehdytään niiden

sovellutuksiin. Lisäksi saadaan tietoa vanhenemisen ja liikunnan välisistä yhteyksistä, ryhmän ohjauksesta, senioritanssista harrastuksena sekä valmiudet senioritanssiryhmän perustamiseen.

Koulutus on tarkoitettu kaikille senioritansseista kiinnostuneille henkilöille, eikä osallistuminen edellytä liikunnallista peruskoulutusta. Kurssimateriaaliin kuuluu tanssien ohjevihko, CD-levy ja Tanssiavain-opas, johon on kirjattu tyypillisimmät senioritanssin otteet ja askelkot.

Peruskurssin käyneet ohjaajat voivat täydentää osaamistaan senioritanssin jatkokurssilla sekä täydennyskoulutuksilla, joita ovat mm. istumatanssit suomalaisiin kansantansseihin, round-tanssit ja eri maiden senioritanssiaineistot.

Senioritanssi kouluttajakoulutukseen voivat osallistua perus- ja jatkokurssin käyneet ohjaajat. Kouluttajakoulutusta järjestää Ikäinstituutti.

Viestintäsuunnittelija Anne Honkanen ja toimialapäällikkö Elina Karvinen, Ikäinstituutti



Kuva Riikka Lyytikäinen

Luustoliitto ja Ikäinstituutti kumppaneiksi

Ikäinstituutti ja Luustoliitto allekirjoittivat syyskuussa yhteistyösopimuksen, jonka tavoitteena on viestinnän keinoin edistää liian vähän liikkuvien ikäihmisten mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti.

Yhteistyötä tehdään Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelman tavoitteiden ja kohderyhmien suunnassa. Päämääränä on lisätä parhaaseen tietoon ja hyväksi todettuihin käytäntöihin perustuvaa liikuntaneuvontaa ja -toimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä.

Ikäinstituutti tarjoaa Luustoliiton käyttöön tietoa ja materiaaleja iäkkäiden terveysliikunnasta sekä foorumeita esitellä toimintaansa toimenpideohjelman kohderyhmien hyväksi.

Luustoliitto puolestaan sitoutuu kehittämään jäsenistönsä terveysliikuntaa mm. jakamalla tietoa ja kannustamalla paikallisia toimijoita toteuttamaan toimenpideohjelman ehdotusten mukaista toimintaa. Toimenpideohjelmalla on tällä hetkellä yhdeksäntoista valtakunnallista järjestökumppania.

Lisätietoa

www.liikkeellavoimaavuosiin.fi



Kuva Ossi Gustafsson

Toimialapäällikkö Elina Karvinen aloitti suomenkielisen ohjaajakoulutuksen 1985 Ikäinstituutissa. Hän on myös Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liiton perustajajäsen ja kunniapuheenjohtaja.

Ikäinstituutin senioritanssikoulutukset 2015

Senioritanssin ohjauksen peruskurssi

Helsinki 16.–17.4.2015

Vaasa 22.–23.4.2015

Senioritanssin ohjauksen jatkokurssi

Helsinki 29.–30.10.2015

Istumatasseja suomalaisiin kansanlauluihin

Lahti 2.–3.6.2015

Pori 28.–29.10.2015

Senioritansseja suomalaisiin kansanlauluihin

Laukaa 3.–4.11.2015

Turku 10.–11.11.2015

Roundtanssit, Round ja Round 1

Helsinki 14.–15.3.2015

Valkeakoski 6.–7.6.2015

Tampere 14.–15.11.2015

ISDC 2007, Saksan tanssit

Helsinki 19.–20.5.2015

Nordisk Träff -2015, Ruotsin tanssit

Helsinki 8.–9.12.2015



Tilaa senioritansseja suomalaisiin kansanlauluihin

Lauluvihkoon on koottu suomalaisia perinteisiä kansanlauluja, jotka ovat tunnettuja ja rakastettuja joka puolella maata. Musiikkiaineiston myötä voi siirtyä tunnetilasta toiseen: kaihoisista sävelistä keveisiin rytmeihin tai ponnekkaaseen uhoon. CD-levy 25 € ja lauluvihko 5 €. Tilaukset www.voimaavanhuiteen.fi/materiaalit.

PS. Musiikkiin on tehty myös senioritanssikoreografiat, joihin liittyvän ohjevihkon saa Senioritansseja suomalaisiin kansanlauluihin -koulutuksen yhteydessä.



Halatessa voi hajota sirpaleiksi

Osteogenesis imperfecta, lyhyesti OI, on monimuotoinen ja vaikeusasteeltaan vaihteleva perinnöllinen sairaus. Arkeologisten löytöjen perusteella kyseessä ei ole uusi sairaus, vaan sillä on ihmiskunnan keskuudessa pitkä historia. Murtuma-alttius on kuvattu ensimmäisen kerran jo vuonna 1678 (Malbrance). Niilin rannalta on löytynyt arkkuun mummioitu OI:ta sairastanut henkilö, joka on elänyt 1 000 eKr.

OI:ta sairastaville syntyy luunmurtumia suhteettoman vähäisistään syistä. Murtuman voi aiheuttaa halaaminen, nauraminen tai yskiminen. Tyypillisiä oireita ovat luumuutokset, nivelten taipuisuus, yliliikkuvuus sekä lihasheikkous. OI-sairaus todetaan usein jo heti syntymän jälkeen, toisinaan vasta myöhemmällä iällä. Diagnoosin varhaisella löytämisellä ja periytyvyyden selvittämisellä on OI:ta sairastaville ja heidän läheisilleen tärkeä psykososiaalinen merkitys.

Harvinainen sairaus

Tarkka tieto OI:n esiintyvyydestä puuttuu, mutta arvioidaan, että OI:n esiintyvyys on noin 6 /100 000. Suomessa tautia sairastaa noin 350–400 henkilöä. OI on sidekudoksen ja luuston harvinainen sairaus.

Monioireinen ja vaihteleva

Sairaudelle on tyypillistä vaikeusasteeltaan vaihtelevat oireet. Ne voivat ilmetä lievinä oireina tai vaikeana kasvuhäiriönä, joista seuraa liikuntavamma. OI-sairaudet luokitellaan neljään eri muotoon. Tällä on merkitystä hoitotarpeen ja perinnöllisyysneuvonnan arvioinnissa. Kaikkia luokitusten mukaisia oireita ei kuitenkaan ilmene kaikilla, eikä murtumia välttämättä esiinny. Vai-

keissa muodoissa, joissa murtumia syntyy jo äidin kohdussa, ennuste on huono, lapsi yleensä menehtyy joko synnytykseen tai hyvin pian sen jälkeen. Lievempi muoto alkaa leikki-ikässä, lapsen alkaessa kävellä. Tämä murtuma-alttius jatkuu koko lapsuusiän, mutta vähenee murrosikässä. OI-aikuisen liikuntavamma on usein perua kasvuiästä. Murtumien seurauksena on tullut virheasentoja, liikerajoituksia tai pituuseroja. Murtumiin on jäänyt kulmavirheitä, jolloin taipunut luu on altis murtumaan myöhemminkin.

OI aiheuttaa usein kasvun epäsuhtaisuutta ja lyhytkasvuisuutta. Kasvun epäsuhta johtuu siitä, että selkäranka on usein lyhyt ja hartiat kumarat. Syy tähän on se, että nikamat ovat pehmeitä ja painuvat helposti kokoon. Tästä taas seuraa usein eriasteisia selkärangan vääntymiä, joista aiheutuu rintakehän ahtaumaa ja epämuotoisuutta.

Käsien ja jalkojen luut ovat usein käyrät. Silmän valkuaiset voivat olla siniset, mutta tämä ei aiheuta näkökyvyn heikkenemistä. Sairaus voi vaikuttaa kuuloluihin heikentäen kuuloa. Hammasluu on usein OI:ta sairastaville epäsäännöllistä ja purmentavikoja esiintyy yleisesti. OI ei vaikuta ihmisen älylliseen kehitykseen.

Perinnöllistä

Sairaus on perinnöllinen ja johtuu sidekudoksen kollageenin aineenvaihdunnallisesta häiriöstä. Valtaosa potilaista sairastaa vallitsevaa muotoa, eli kun ihmisellä on itsellään OI, hänellä on 50 %:n riski saada sairas lapsi. Sukupuolella ei ole periytyvyyden kannalta merkitystä. Sairaus saattaa johtua myös uudesta mutaatiosta perintötekijässä. Silloin vanhemmat ovat terveitä, mutta lapsella on OI. Tunnetaan myös harvinaisempi muoto, joka periytyy peittyvästi. Täl-

löin molemmat vanhemmat kantavat perintötekijää, ja kun he saavat lapsen, hän saa OI-sairauden.

Kokemusta ja tiimityötä

Parantavaa hoitoa ei ole. Hyvään hoitotulokseen päästään asiantuntijoiden tiimityöskentelyllä. Murtumia hoidetaan kipsauksilla. Virheasentoja voidaan korjata ja ennaltaehkäistä tukemalla raajojen pitkät luut ydinnauloilla. Murtumakierre on mahdollista saada katkeamaan tällä hoidolla. Lupaavia hoitotuloksia on saatu bisfosfonaattihoidoilla. Hoito ei paranna, mutta helpottaa oireita huomattavasti. Lääkkeellä pyritään normalisoimaan luuston mineraalipitoisuus, jolloin luu kovettuu ja murtuma-alttius vähenee.

Kuntoutuksella voidaan ehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä ja ylläpitää kuntoa. Kuntoutusta järjestävällä taholla tulee olla kokemusta ja osaamista kuntoutuksessa erityisesti murtuma-alttiuden vuoksi. Kollageeniaineenvaihdunnan häiriöstä huolimatta liikuntaa tarvitaan vahvistamaan lihaksistoa ja luustoa. Hyvä peruskunto ennaltaehkäisee murtumien syntymistä. Erityisjärjestelyt kotona, koulussa, harrastuksissa tai työelämässä voivat olla tarpeen. Sopiva tapa liikkua ja selviytyä arjessa löydetään jokaiselle kuitenkin yksilöllisesti.

OI:ta sairastavilla on oma tukiyhdistys, toiminnasta tietoa osoitteessa oi-yhdistys.fi.

MERJA MONTTO
suunnittelija
Invalidiliitto ry/Harvinaiset-yksikkö

Hauras kuin haavanlehti

Konnevedellä syntyi reilut kolmekymmentä vuotta sitten Maarit-tyttö. Hän oli pienikoinen ja hauras. Päiväkodissa tyttöä kutsuttiin ”Timpukaksi”, koska hän oli monen mielestä pieni kuin hiiri. Tytöllä oli usein korvatulehduksia. Niiden vuoksi tarvittiin voimakasta lääkitystä ja sen seurauksena ruoka pysyi huonosti sisällä. Mustelmia syntyi herkästi ja nivelet olivat yli-likkuvia. Tyttö vietti Kuopion yliopistollisessa sairaalassa useita jaksoja. Moni ihmetteli tytön jalkoja, jotka olivat hieman erikoisessa asennossa. Myös sinisiin silmänvalkuaisiin kiinnitettiin huomiota.

Onnea ja suurta surua

Maarit muutti 16-vuotiaana Konnevedeltä Vaajakoskelle. Nuori nainen aloitteli itsenäistä elämäänsä ja opiskeli. Valmistuttuaan ja työelämässä ollessaan hän tapasi tulevan miehensä Hannun. Puoliso sanoi usein, että vaimoa pitää halata varovasti, koska hän on hento ja hauras kuin haavanlehti.

He hankkivat haaveittensa punaisen mökin, kunnostivat ja laajensivat sen siniseksi taloksi. Toiveena oli iso perhe. Lapsia syntyi neljä; Matias 14 v., Topias 12 v., Niklas 11 v. ja Olivia 3 v.

Huolimatta Maaritin vaikeista raskausajoista ja kivuista mentiin eteenpäin ja perhe eli onnellista elämää. Sitten surun synkkä pilvi laskeutui perheen kotiin. Perheen isä Hannu sairastui akuuttiin myeloiseen leukemiaan ja menehtyi 32-vuotiaana vuonna 2013. Nyt Maarit taistelee yksin ja yrittää parhaansa mukaan selvitä, vaikka se onkin haastavaa.



Maarit

Diagnoosi neljännen synnytyksen jälkeen

Maarit sai OI-diagnoosinsa vasta viimeisen synnytyksensä jälkeen. Kaikki raskaudet olivat hänelle vaikeita. Raskausaikana esiintyi kipuja eri puolella kehoa. Viimeisessä raskaudessa jalka petti usein alta. Synnytykset olivat erittäin kivuliaita ja vaikeita, jopa nikamia meni pois paikoiltaan. Vastasyntyneen kantaminen oli haastavaa, koska toinen jalka ei kantanut kunnolla ja lanneranka oireili kivuliaasti.

Viimeisen raskauden loppuvaiheessa Maaritin jalka petti taas alta, ja hän kaatui pahasti asfalttiin satuttaen mm. ranteensa. Tarkkailussa sikiön sydänäänet havaittiin nopeiksi ja kerrottiin, että sikiökin on saanut kovan tärähdyksen. Kaksi viikkoa myöhemmin synnytys käynnistettiin jotta lapsi ei kasva liian isoksi. Jalka oli tunnoton ja pois pelistä koko viimeisen synnytyksen ajan.

Synnyyslaitokselta päästyään Maarit yritti pärjätä pienten lasten kanssa kotona, ja kuntoutti jalkaansa kävelykuntoon. Samaan aikaan hän kärsi voimakkaasta huonovointisuudesta, imetys loppui ja hän laihtui 15 kiloa. Oikeassa kylkikaarella tun-

tui kova kipu. Tutkimusten jälkeen hänellä todettiin harvinainen maksasairaus PBC eli primaarinen biliarinen kirroosi. Kolme kuukautta tämän diagnoosin saamisen jälkeen Maarit kaatui taas ruokaa laittaessaan. Jalka petti alta ja ranne murtui.

Hoitava kirurgi teki paljon töitä, että ranne saatiin paikalleen. Ranne oli erikoisessa asennossa ja röntgenkuvassa näkyi paljon sirpaleita. Ne olivat perua aikaisemmasta hoitamattomasta rannetraumasta.

Kirurgi ihmetteli potilaansa sinisiä silmänvalkuaisia. Hän kehotti Maaritia vinkkaamaan maksasairautta hoitavalle lääkäriin verikoosteesta, joka liittyy silmänvalkuaisen sinisyyteen. Siitä lähtivät rullaamaan laboratoriokokeet, luustontiheyden mittaukset ja muut tutkimukset. Tuloksena Maarit sai vihdoin tietää diagnoosinsa, *osteogenesis imperfecta*, olemassaolosta.

Maaritin osteoporoosi oli levinnyt 35%:sti kehoon, erityisesti lannerangan alueelle. Alatiesynnytykset eivät ole OI:ta sairastavilla turvalisia. Maaritin ei tiedetty sairastavan OI:ta, joten hän oli riskisynnyttäjä peräti neljä kertaa.



Olivia



Niklas

Raskaudet olivat kuormittaneet luustoa ja niveliä erityisen paljon. Maksasairauden vuoksi lääkkeiden käyttö on lähes kielletty, joten ravinnolla on tärkeä merkitys osteoporoosin hoidossa. D-vitamiinin saanti on erityisen tärkeää turvata. Maaritin kuulo on voimakkaasti heikentynyt ja hampaisto on huono, nämä liittyvät OI-sairauteen.

OI suvussa

Perheessä on tehty osittaista sukukartoitusta. Sen perusteella on voitu osoittaa, että OI on periytynyt Maaritin suvusta, isän puolelta. Usealla suvun jäsenellä on OI. Myös Maaritin lapsista kaksi nuorinta sairastaa OI:ta. Olivialta, joka on lapsista

nuorin, on kolme kuukautta sitten leikattu luukasvain Meilahdessa. Luukasvain ei johdu OI:sta.

Niklakselle aloitetaan mahdollisesti tammikuussa 2015 bisfosfonaattihoidot. Molemmilla OI-lapsilla on ollut murtumia suhteellisen vähän. Lapset käyvät säännöllisesti viikoittain eri terapioiden, kuten alasl-, puhe- ja toimintaterapiassa sekä psykologilla. Maaritilla itsellään ei ole mahdollisuutta käydä lastenhoidon puutteen vuoksi terapioiden. Sen sijaan hän kuntoilee juoksumatolla ja käy usein lenkillä. Liikunta on osteoporoosin hoidon tärkeä kulmakivi.

Kirje puolisolalle

Maarit avasi miehensä kuoleman jälkeen kirjeen, jonka tämä oli kirjoittanut puolisolleen. Siinä mies toivoi, että Maarit saisi tukea ja jaksaisi vielä toteuttaa unelmansa ja suorittaa kesken jääneet opintonsa loppuun. Niin Maaritkin haluaa, mutta yrityksistä huolimatta hän joutui vielä luovuttamaan. Omat ja lasten sairaudet, hoidot, terapiat ja arjen pyörittäminen ilman kumppania ja yhteiskunnan riittävää tukea, olivat liikaa pienen sisukkaan naisen voimille. Hän joutui keskeyttämään sosionomiopintonsa.

– Vain vähäksi aikaa – vielä minä jossakin vaiheessa pääsen tavoitteeseni, joka on kuntoutusohjaaja, sanoo Maarit.

MERJA MONTTO
suunnittelija

Invalidiliitto ry/Harvinaiset-yksikkö

Mikä on harvinainen?

Sairaus tai vamma määritellään EU:ssa harvinaiseksi, kun sen esiintyvyys väestössä on korkeintaan 5/10 000. Suomessa tämä tarkoittaa alle 2 700 henkilön sairaus- ja vammaryhmiä. Harvinaisia sairauksia ja vammoja tunnetaan käytetystä määritelmästä riippuen 6 000–8 000. Harvinainen sairaus aiheuttaa monenlaisia toimintakyvyn haasteita arjessa.

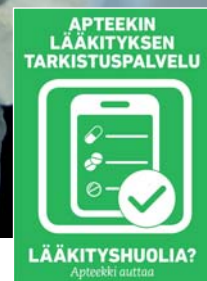
Invalidiliiton HARVINAISET YKSIKKÖ – palvelua harvinaisten parhaaksi

- tuotamme tietoa
- järjestämme vertaistapahtumia
- neuvomme ja opastamme
- palvelumme eivät edellytä yhdistysjäsenyyksiä

Ota rohkeasti yhteyttä, kun tarvitset tietoa harvinaisesta sairaudesta.

Invalidiliitto ry / Harvinaiset-yksikkö

www.invalidiliitto.fi/harvinaiset



Apteekin uudet palvelut

Apteekkariliitto on kehittänyt viime vuosina useita lisämaksullisia palveluita, jotka ovat terveydestään kiinnostuneille asiakkaille hyvä lisävaihtoehto terveyskeskuksessa asioimiselle.

Apteekit ovat laajentamassa rooliaan lääkepakettien myynnistä ja lääkeneuvonnan antamisesta erilaisten terveyspalveluiden tuottamiseen. Apteekkariliitto on rakentanut useita konseptoituja palvelumalleja, joita sen jäsenapteekit tarjoavat asiakkailleen.

Useimpien palveluiden keskeinen tavoite on varmistaa, että asiakkaat saavat parhaan hyödyn käyttämistään lääkkeistä.

Palveluita tuottavat apteekkien farmaseutit ja proviisorit, jotka ovat terveydenhuollon ammattilaisia.

He ohjaavat asiakkaan tarvittaessa lääkärin tai hoitajan vastaanotolle, jos esimerkiksi jokin hänen lääkkehoidossaan tai terveydentilassaan herättää huolta.

Muista ottaa lääkkeesi

Kun päivittäisessä käytössä on useita lääkkeitä, voi olla vaikea muistaa ottaa niitä ajallaan. Lääkkeenoton muistutuspalvelu ratkaisee tämän ongelman. Asiakkaalle ajastetaan apteekissa taskuun mahtuva muistitikku, joka hälyttää ääni- ja valomerkillä, kun on aika ottaa seuraava lääke.

Lääkkeenoton muistutuspalvelussa apteekin farmaseutti tai proviisori käy ensin huolellisesti läpi asiakkaan kokonaislääkityksen. Näin voidaan poistaa mahdolliset päällekkäisyydet ja estää haitalliset yhteisvaikutukset.

Lopuksi hän ajastaa muistitikkuun yksilöllisen, asiakkaan omaan päivärytmiin sopivan lääkkeenottoaikataulun. Silloin valmisteet eivät haittaa toistensa imeytymistä ja ne pääsevät vaikuttamaan parhaiten. Muistutuspalvelu ei ainoastaan muistuta, vaan se kerää myös tietoa siitä, miten sääntillisesti asiakas ottaa lääkkeensä. Ongelmiin voidaan näin puuttua apteekissa ja miettiä, miten asiakkaan lääkehoidon toteutumista saataisiin parannettua.

Lääkityksen muistutuspalvelu sopii erityisesti muistisairaille, iäkkäille tai monilääkityille potilaille sekä heidän omaisilleen. Hoitoon sitoutuminen on ongelma pitkäaikaissairaille, jotka jättävät hoidon usein kesken oireiden helpotettua. Muistutuspalvelu voi vaikuttaa merkittävästi yksilön terveyteen, koska vain otettu lääke auttaa.

Nopea lääkityksen tarkistus

Reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeet ja luontaistuotteet voivat muodostaa yhdessä cocktailin, jolla on yllättäviä yhteisvaikutuksia. Apteekin tarjoamassa lääkityksen tarkistuspalvelussa farmaseutti tai proviisori käy läpi asiakkaan kokonaislääkityksen. Hän kyselee esimerkiksi haittavaikutuksista ja neuvoo lääkkeiden oikeaa käyttöä. Joidenkin lääkkeiden kohdalla esimerkiksi ottoajalla voi olla merkittävä vaikutus lääkkeen tehoon.

Tarkistuspalvelussa etsitään turhia päällekkäisyyksiä tai yhteen sopimattomia valmisteita. Yhdistelmässä voi olla mukana esimerkiksi iäkkäälle riskialttiita lääkkeitä tai lääkekertymiä.

Lääkityksen tarkistuspalvelu on selvästi kevyempi versio lääkehoidon kokonaisarviointista (LHKA), jota apteekit myös tarjoavat. Kummassakin käydään asiakkaan lääkitys huolellisesti läpi, mutta LHKA:ssa apteekki tekee yhteistyötä asiakasta hoitavan lääkärin ja hoitajan kanssa, jolloin käytössä ovat täydelliset potilastiedot. Tämä mahdollistaa esimerkiksi puuttuvan lääkehoidon havaitsemisen tai hoidon tehon arvioinnin.

Tehoa astman hoitoon

Monilla astmatikoilla on ongelmia lääkehoidon kanssa. Jos esimerkiksi lääkkeen inhalaatiotekniikka on vääränlainen, ei lääkkeestä saa kaikkea hyötyä irti.

Inhalaatiohoidon tarkistuspalvelussa apteekin farmaseutti tai proviisori tarkistaa asiakkaan inhalaatiotekniikan ja kertoo oikeaa inhalaatiotekniikkaa yhdessä asiakkaan kanssa. Lisäksi käydään läpi astman omahoidon periaatteita, kuten sitä, millaisten oireiden vuoksi kuuluu ottaa yhteyttä lääkäriin.

Palvelu auttaa sairauden hallintaa ja takaa parhaan hyödyn lääkkeestä. Oikea inhalaatiotekniikka auttaa vähentämään suuhun kohdistuvia haittoja, kuten hampaiden reikiintymistä ja limakalvojen sieninfektioita. Se voi myös säästää asiakkaan rahaa vähentämällä lääkehukkaa.

Terveysriskit esiin

Jos edellisestä terveystarkastuksesta on kulunut kauan, eikä oman kunnan terveysasemalle saa vastaanottoaikaa, kannattaa kysäistä lähimmästä apteekista, onko sinne mahdollista päästä Terveyskontrolliin.



Terveyskontrolli-palvelussa farmasian ammattilainen mittaa asiakkaalta vyötärönympäryksen, verenpaineen ja mahdollisesti myös kehon koostumuksen. Lisäksi hän esittää kysymyksiä, jotka ovat osa Duodecimin sähköistä terveystarkastusta. Näin kartoitetaan asiakkaan riskiä sairastua vakaviin sairauksiin, kuten sydäninfarktiin, aivohalvaukseen tai diabetekseen.

Asiakas saa eliniän ennusteen ja räätälöityjä elämäntapaohjeita sähköisen terveysvalmennuksen kautta. Tarvittaessa apteekki ohjaa hänet lääkärin, diabeteshoitajan tai astmahoitajan vastaanotolle tarkempiin tutkimuksiin.

ERJA ELO
Suomen Apteekkariliitto,
kuvat Suomen Apteekkariliitto





Luustoluuri

luustoneuvojan puhelinpalvelu

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. Voit keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäisestä toteuttamisesta tai yhdistystoiminnasta.

Milloin?

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

Mihin?

Soita numeroon 050 3377 570.

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



Miksi proteiini on tärkeää luustolle ja mistä proteiinia saa?

Proteiini on vahvojen lihasten ja lujien luiden rakennusaine. Riittävä proteiinin saanti ylläpitää lihasmassaa sekä toiminta- ja vastustuskykyä ja edistää kalsiumin ja fosfaatin imeytymistä. Riittämätön proteiinin saanti on haitallista sekä luiden kehitykselle että luomassan säilymiselle.

Proteiinilla on kaksi vaikutusreittiä luuston haurastumisen ehkäisyssä. Proteiini edistää luiden ja lihasten kasvua lisäämällä insuliininkaltaista (IGF-1) kasvutekijää verenkierrossa, joka puolestaan tehostaa luuston ja lihaksiston rakentumista. Lisäksi proteiini tehostaa D-vitamiinin

muuntumista aktiiviseen muotoon, jonka johdosta kalsium imeytyy paremmin.

Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, kala, kana, maitotuotteet ja kananmuna. Kasvikunnan tuotteista hyviä proteiinin lähteitä ovat palkokasvit ja pähkinät. Proteiinin riittävä saanti onnistuu, kun joka aterialla on mukana jokin proteiinipitoinen aineosa. Proteiinin saantia voi lisätä helposti valitsemalla proteiinipitoisen välipalan. Tarvittaessa voi myös hyödyntää esim. runsaasti proteiinia sisältäviä rahkoja ja jogurtteja.

Ikääntyneille suositellaan proteiinia n. 1,2–1,4 g painokiloa koh-

den vuorokaudessa. Esimerkiksi 60 kg painava henkilö tarvitsee päivittäin vähintään 70 g proteiinia. Esimerkkejä noin 7 g proteiinia sisältävistä annoksista ovat 3 rkl kypsää broileria, 4 viipaletta täyslihalleikettä, 6 rkl raejuustoa, 1 dl maitorahkaa, 2 dl piimää/ maitoa/ jogurttia ja 4 rkl pähkinöitä. Näitä esimerkkiannoksia 60 kg painava henkilö tarvitsee päivittäin 10 kpl.

Katso lisätietoja proteiinin saannista www.luustoliitto.fi, www.maitojaterveys.fi tai www.gery.fi.

PAULIINA TAMMINEN

Kykenemättömyys seisoa yhdellä jalalla kertoo lonkkamurtumariskistä

Tuoreen tutkimuksen mukaan yhdellä jalalla seisominen ja lattiaan asti kyykistyminen ovat helppokäyttöisiä toimintakyvyn mittareita. Tutkimukseen osallistui 2 791 naista, joille tehtiin toimintakykytestit ja reisiluun kaulan luuntiheysmittaus. Seuranta kesti keskimäärin 13 vuotta. Tutkimuksen alussa tehdyt toimintakykytestit mittasivat eri tavoin fyysistä suoriutumista.

Testien perusteella noin 43 prosentilla naisista toimintakyky oli alentunut tutkimuksen alkaessa. Seuranta-aikana havaittiin, että heillä oli merkittävästi suurempi lonk-

kamurtuman riski kuin muilla. Myös yleinen murtumariski ja kuolleisuus olivat toimintakyvyltään alentuneiden ryhmässä merkittävästi suurempia.

Tutkimuksen mukaan suurin lonkkamurtumariski oli niillä, jotka eivät pystyneet toimintakykytesteissä seisoamaan yhdellä jalalla kymmentä sekuntia. Suuresta lonkkamurtumariskistä kertoi myös hylkäys kyykkytestissä.

Miksi juuri yhdellä jalalla seisominen osoittautui parhaaksi testiksi lonkkamurtuman ennakointiin? Nuoremman tutkijan **Toni Rikkosen**

mukaan syy lienee se, että testin toispuoleinen asento vaatii sekä tasapainoa että monipuolista keskivartalon ja lantion lihasten hallintaa. Hän muistuttaa, että huonoa toimintakykyä voi kuitenkin usein parantaa.

– Jos ei suoriudu näistä melko keskeisistä toimintakykytesteistä, jalkalihaksia ja tasapainoa parantava harjoittelu on tarpeen ikään katsomatta, hän sanoo.

Lähde:

Itä-Suomen yliopisto, Potilaan Lääkärilehti ja Fysioterapia-lehti

Liikunta vähentää vanhusten toiminnanvajeita

Kaksi kolmesta ikääntyneiden liikunnasta tehdystä tutkimuksesta osoittaa, että liikunta on hyödyllistä toiminnanrajoitteiden ja toimintakyvyn heikkenemisen ehkäisyssä. Yhdessäkään aiemmassa tutkimuksessa ei kuitenkaan ole ensisijaisesti tutkittu toiminnanvajeen ilmaantumista.

Yhdysvalloissa tehdyssä LIFE-tutkimuksessa on nyt pystytty tutkimaan myös toiminnanvajeen ilmaantumisen ja liikunnan yhteyttä. Yhteensä 1 625 liikuntarajoitteista ikäihmistä kahdeksasta eri keskuksista osallistui tutkimukseen, jossa puolet saivat liikuntaohjausta ja puolet terveystasvatusta.

Liikuntaohjelmaan valikoituneet harjoittelivat yhteensä 2,6 vuoden ajan kahdesti viikossa ryhmissä ja lisäksi 3–4 kertaa viikossa kotona ohjelmaa, joka sisälsi aerobista harjoittelua, voima- ja tasapainoharjoittelua sekä venyttelyä. Toimintakykyä arvioitiin kyvyllä kävellä 400 metriä ilman toisen apua. Kyseessä oli siis erittäin intensiivinen ohjelma.



Kuva Ansa Holm.

Liikuntaohjelmaan osallistuneista pienemmälle osalle ilmaantui seurannassa liikuntaongelma kuin terveystasvatusryhmässä. Lisäksi pysyvää liikuntaongelmaa (kahdessa peräkkäisessä seurannassa kykenemättömyys kävellä 400 m) ilmaantui vähemmän liikuntaohjausta saavassa ryhmässä. Tutkimus todentaa aiempien tutkimusten tuloksia, joiden mukaan liikunta parantaa mahdollisuuksia itsenäiseen elämään van-

hana myös niillä, jotka ovat jo haurastuneet ja joiden toimintakyky on heikkenemässä.

Mitä tulokset merkitsevät käytännössä? Ikäihmisille tulisi tarjota mahdollisuuksia omaan liikuntaan sekä kuljetus liikuntaryhmään, mikä näyttää varmistavan sitoutumisen liikuntaan.

Lähde: Lääkärilehti (Kaisu Pitkälän artikkeli) ja Potilaan Lääkärilehti

Tehostetulla kotikuntoutuksella lonkkamurtumapotilaat jalkeille

Jyväskylän yliopistossa tehdyssä Anu Salpakosken väitöstutkimuksessa tutkittiin vuoden kestäneen yksilöllisesti suunnitellun kotikuntoutuksen vaikutuksia liikkumiskykyyn. Lisäksi Salpakoski tarkasteli kotona asuvien henkilöiden lonkkamurtuman jälkeistä liikkumiskyvyn palautumista ja selvitti, miten tuki- ja liikuntaelimestön kipu ja leikkaustapa ovat yhteydessä liikkumiskyvyn vaikeuksiin ja fyysiseen inaktiivisuuteen.

– Tutkimuksen päätulos oli, että vuoden kestäväällä kotikuntoutusohjelmalla pystyttiin nopeuttamaan liikkumiskyvyn palautumista verrat-

tuna vallitsevaan hoitokäytäntöön. Osa koki jopa vähemmän vaikeuksia porraskävelyssä vuoden kuntoutuksen jälkeen kuin ennen murtumaa, Salpakoski kiteyttää.

Tutkimuksessa todettiin ulkona liikkumisen vaikeutuneen merkittävästi lonkkamurtuman jälkeen. Sairaalaan kotiutumisen jälkeiset vakavat liikkumiskyvyn vaikeudet olivat yhteydessä apuvälineen käyttöön, kaatumisiin ennen murtumaa, pidempään sairaalassaoloaikaan ja pitkittyneeseen alavartalon kipuun. Tuki- ja liikuntaelimestön kivun havaittiin olevan yleistä vielä vuosia murtuman jälkeen.

Tulokset osoittavat, että kohdennetulla, tehokkaalla ja riittävän pitkäkestoisella kuntoutuksella voidaan parantaa kotona asuvien lonkkamurtumapotilaiden liikkumiskykyä. Lisäksi liikkumiskykyä selittävät tekijät, kuten apuvälineen käyttö, kaatumiset ja liikkumiskyky ennen murtumaa sekä leikkaustapa ja sairaalassaoloaika, tulisi huomioida entistä tarkemmin suunniteltaessa sairaalahoidon jälkeistä kuntoutusta. Tehokas kivunhallinta on myös otettava huomioon.

Lähde: Jyväskylän yliopisto

Iäkkäiden kotihoito painottuu rutiineihin – toiveena mielekkäämpi arki

Iäkkäiden kotihoitoa leimaa kiireisyys ja asiakkaan puolesta tekeminen. Lisäksi työskentely keskittyy päivittäisten toimintojen, lääkehoidon ja välttämättömien hoito- toimenpiteiden rutiininomaiseen suorittamiseen. Luottamuksellinen hoitosuhde asiakkaiden ja henkilökunnan välillä on kuitenkin keskeinen voimavara kotihoidossa, osoittaa terveystieteiden maisteri **Riitta Turjamaan** tuore väitöstutkimus.

Tutkimuksessaan Turjamaa haastatteli kotihoidon asiakkaita sekä henkilökuntaa, videoi henkilökunnan asiakkaiden luo tehtäviä kotikäyntejä sekä analysoi asiakkaiden hoito- ja palvelusuunnitelmia. Iäkkäiden asiakkaiden ja henkilökunnan näkemyksiä kotihoidon toteuttamisesta ja henkilökunnan tuesta päivittäisessä hoidossa on tutkittu vasta vähän.

Tulosten perusteella iäkkäillä asiakkailla on sekä omasta että kotihoidon henkilökunnan mielestä voimavaroja, jotka tukevat kotona



Luottamuksellinen hoitosuhde asiakkaiden ja henkilökunnan välillä on keskeinen voimavara kotihoidossa.

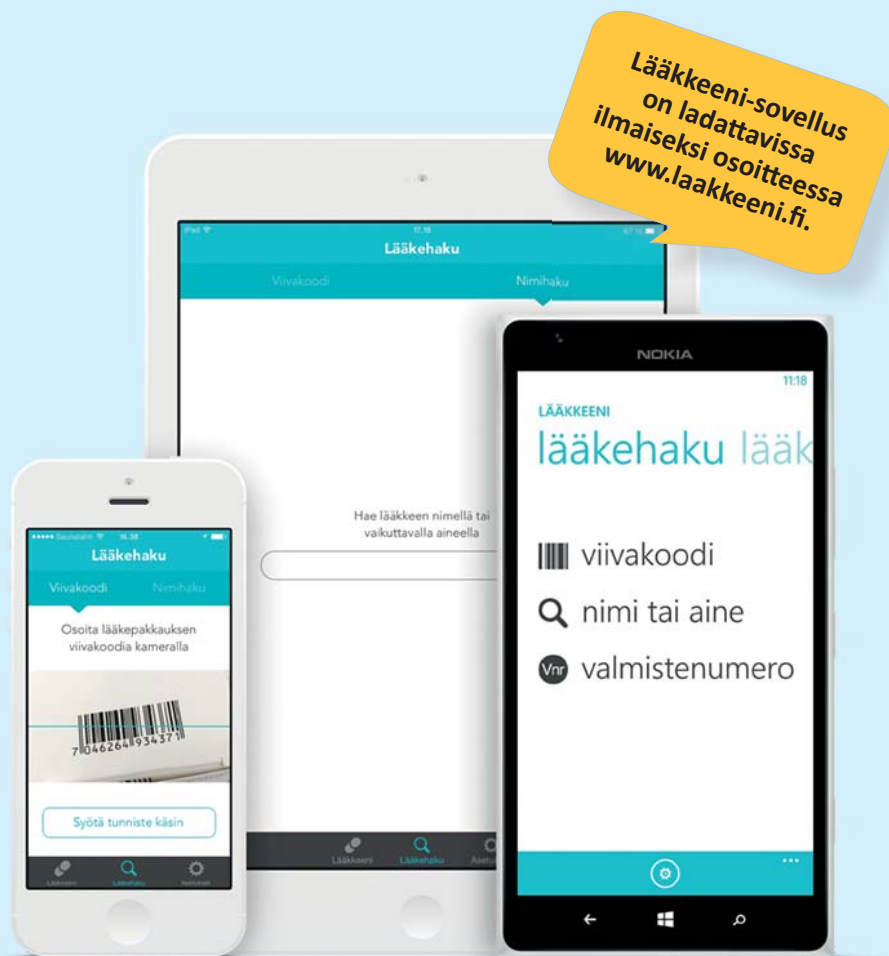
asumista. Tutkimuksen tuloksista kuitenkin ilmeni, että henkilökunta ei ottanut riittävästi huomioon asiakkaiden yksilöllisiä voimavaroja hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa. Hoito- ja palvelusuunnitelmien sekä

haastatteluiden perusteella eniten huomiota kiinnitettiin lääkehoidon tekniseen toteutumiseen, mutta lääkehoidon vaikuttavuuden sekä mahdollisten haitta- ja sivuvaikutusten seurantaan ei juurikaan kiinnitetty huomiota.

Sekä asiakkaat että henkilökunta kuvasivat kotona tapahtuvan työskentelyn olevan kiireistä ja toimenpidekeskeistä. Henkilökunta kertoi tekevänsä asioita asiakkaiden puolesta, jolloin yksilöllisten voimavarojen tukeminen jäi vähäiseksi. Lisäksi palveluiden pirstaleisuutta kritisoitiin. Sen arvioitiin myös heikentävän hoidon jatkuvuutta ja saumatonta työskentelyä eri toimijoiden välillä.

Tulevaisuudessa tarvitaan yksilöllisesti suunniteltuja kotihoidon palveluita, jotka pohjautuvat voimavaralähtöiseen hoitoon, mielekkäisiin ja innostaviin aktiviteetteihin, luottamukselliseen vuorovaikutussuhteeseen sekä turvalliseen ympäristöön.

Lähde: Itä-Suomen yliopisto



Ajantasainen tieto lääkityksestä aina potilaan mukana

Oikea tieto potilaan käyttämästä lääkityksestä takaa tehokkaan ja turvallisen hoidon. Abomics Oy:n kehittämän Lääkkeeni-mobiilisovelluksen avulla lääkkeet ja niiden annostus on helppo kirjata, tallentaa ja ottaa mukaan hoitotilanteisiin. Sovellukseen voi tallentaa omien tietojen lisäksi lasten ja esimerkiksi iäkkäiden vanhempien lääkityksen.

– Lääkehoidon teho ja turvallisuus perustuvat siihen, että potilas ja hänen hoitoonsa osallistuvat tietävät, mitä lääkkeitä potilas käyttää ja millä annoksella. Jos lääkitys ei ole tiedossa, riski lääkkeiden sivuvaikutuksista tai vakavista yhteisvaikutuksista lisääntyy merkittävästi, sanoo Abomics Oy:n toimitusjohtaja, sisätautien erikoislääkäri **Jari Forsström**.

Lääkkeeni-mobiilisovelluksella saa lääkepakkauksen viivakoodista nopeasti tiedot lääkkeen käyttötarpeesta. Sovelluksesta löytyy kaikki Suomessa lääkkeiksi rekisteröidyt, apteekkimyynnissä olevat tuotteet.

Lääkkeeni-sovellus on ladattavissa ilmaiseksi ja perustoiminnot, kuten lääketietojen haku, ovat maksuttomia. Marraskuussa markkinoille tuodussa Pro-versiossa voi maksullisen lisäominaisuuden avulla tallentaa myös lääkkeiden annostelun ja säilyttää useamman perheenjäsenen tiedot.

Sovelluksen kotisivu:
www.laakkeeni.fi

Lähde ja kuva: Abomics Oy

D-vitamiiniannostus on henkilökohtainen

D-vitamiinikeskustelu käy kuuma-na edelleen. Nyt kanadalaiset tilastotieteilijät ovat osoittaneet amerikkalaisen Institute of Medicineen tehneen tilastotieteellisen virheen laskelmissaan D-vitamiinin riittäväksi päivittäisannokseksi (terveyskirjasto.fi/terveysportti 19.11.2014)

Luustotieto-lehti haluaa muistuttaa lukijoita siitä, että erityisesti luustokuntoutujien kannattaa perustaa oma henkilökohtainen D-vitamiinin päivittäisannoksensa verikokeella mitattavaan D-vitamiinitasoon: luuston kannalta suositeltava kalsidiolin taso (D-vitamiinin taso veressä) on 75–120 nmol/l (Osteoporoosin käypä hoito-suositus 2014).



Kuva clipart

Kuuntele tietokoneellasi D-vitamiiniluento!

Laita Internetin Googleen haku-sanoiksi "Ilari Paakkari Järviradio", niin voit kuunnella tietokoneellasi Luustoliiton hallituksen jäsenen, farmakologian professori **Ilari Paakkarin** terveyslunnon: D-vitamiini, diabetes ja osteoporoosi.

Tuoreessa maitotutkimuksessa rajoituksia

IOF:n on ottanut kantaa tuoreeseen ruotsalaiseen maitotutkimukseen, joka uutisoitiin myös suomalaisessa mediassa laajasti. Tutkimuksessa huomattiin korrelaatio maidonkäytön ja lisääntyneen kuolleisuusriskin välillä. Lisäksi kyseissä tutkimuksissa todettiin runsaan maidonkäytön korreloivan korkeamman murtumariskin kanssa naisilla.

Tutkijat kuitenkin itse korostivat, ettei tutkimuksen perusteella pystytä ottamaan kantaa syy-seuraus-yhteyteen, sillä tutkimuksessa oli useita rajoituksia.

Kansainvälisen Osteoporoosisäätiön kannanotossa nostetaan esiin, että tutkimuksessa ei ole huomioitu muita merkittäviä kuolleisuuteen sekä murtumariskin vaikuttavia tekijöitä. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa tutkittavien fyysinen aktiivisuus sekä muut elämäntapatekijät. Myös toteutuneen ruokavalion arviointitapa oli heikko, ja muun muassa kokonaisenergiasaantia ei oltu arvioitu. Lisäksi Ruot



Kuva Windows ClipArt

issa maitoon lisätään A-vitamiinia, eikä sen vaikutusta tutkimustuloksiin oltu esitetty. Kyseisen tutkimuksen tulosten perusteella ei siis voida tehdä johtopäätöksiä syy-seuraus-suhteista.

Muissa tutkimuksissa on osoitettu, että alle 400 mg kalsiumin vuorokausisaanti on osteoporoosin riskitekijä. Kalsiumin ja proteiinin saanti ovat tärkeät osat luustoterveyden vaalimista, mutta myös säännöllisellä liikunnalla ja tupakoimattomuudella on suuri merkitys luustoterveydelle. Näin ollen IOF esittääkin, ettei tämän yksittäisen tutkimuksen perusteella tulisi vielä tehdä muutoksia ruokavalioon ja että riittävästä kalsiumin saannista on huolehdittava.

Lähde:
Kansainvälinen Osteoporoosisäätiö (IOF),

Päkiähyppely parantaa iäkkäiden toimintakykyä

Jyväskylän yliopistossa tehdyssä **Merja Hoffren-Mikkolan** väitöstyössä selvitettiin, mitä vaikutuksia ikääntymisellä on hermolihasarjelmän toimintaan suurta ja nopeaa voimantuottokykyä vaativissa kuormitusolanteissa. Tällaisia tilanteita tulee arjessa eteen esimerkiksi silloin kun tasapaino yritetään ylläpitää horjahtaessa tai liukastuessa.

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että nilkkanivelen toimintakyky on heikoin lenkki ikääntyneiden kävelyssä, ja nilkan ojentajalihaksilla onkin tärkeä rooli tasapainon ylläpidossa ja kävelyssä. Nilkan toimintaan vaikuttavien rakenteiden harjoittaminen on toimintakyvyn kannalta tärkeää. Tutkimuksen perusteella päkiähyppelyä voidaankin suositella terveille hyväkuntoisille ikääntyneille ylläpitämään ja parantamaan nilkan ojentajalihasten nopeaa voimantuottokykyä. Tämä edesauttaa itsenäistä ja turvallista liikkumista.

Lähde: Fysioterapia-lehti



Tule mukaan Vie vanhus ulos -kampanjaan, joka käynnistyi jälleen joulukuun alussa (kampanja-aika: 1.12.2014–28.2.2015).

Kampanjassa palkitaan aktiivisia ulkoilijoita seuraavissa kategorioissa: Ponteva palvelutalo, Uuttera ulkoiluystävä, Jaksava järjestö, Kunnostautunut kunta.

Miten toimia?

1. Ulkoile iäkkään kanssa
2. Kirjaa ulkoilukerrat verkkosivuille www.vievanhusulos.fi
3. Kerro ulkoilutarinasi kampanjan verkkosivuille, facebookissa tai twitterissä (#vievanhusulos)
4. Haasta kampanjaan mukaan myös muut alueesi yhdistykset!



More On Oy

Vauhtia ja vertaistilanteita

– painavaa ja vähän kevyempääkin asiaa liikunnasta ja vertaistuesta



JENNI TUOMELA

Sanotaan, että muutos on hyvästä, mutta mistä voimat muutoksen tekemiseen? Liittyipä muutoksen tekeminen ruokailutottumuksiin, liikunnan harrastamiseen tai muihin elämäntapoihin, niin energiaa se joka tapauksessa vaatii. Mistä motivaatiota kumpuaisi ja millä sitä saisi haalittua riittävästi? Tuttuja kysymyksiä yhdelle jos toiselle, eikä varmasti tyhjentävää, yhtä ainoaa ja oikeaa vastausta voi antaa.

Jotain vinkkejä hyvistä kokemuksista ja tutkimuksista voi kuitenkin ammentaa. Motivaation lähteet ja kulmakivet tiivistetään usein kolmen T:n sääntöön: tietoon, taitoon ja tunteeseen. Puhdasta tietoa tarvitaan toiminnan perustaksi, sillä se antaa suunnan muutokselle. Tämä konkretisoituu esimerkiksi ruokavalio- tai liikuntatottumuksia muutettaessa: täytyy tietää mitä on muuttamassa ja mihin suuntaan.

Toisena motivaation lähteenä ja kulmakivenä voidaan pitää taitoa. Se pitää sisällään omien keinojen kehittämistä muutoksen saavuttamiseksi eli oppimista ja kehittymistä. Jokainen meistä on oman itsensä asiantuntija ja tietää (tai on ainakin paras henkilö selvittämään), minkälaiset keinot toimivat omalla kohdalla vaikapa liikuntatottumusten muuttamiseksi. Omaan kehittymiseen perustuva ajattelutapa on armeliaampi kuin mustavalkoinen onnistumiseen ja epäonnistumiseen perustuva. Se tekee mahdolliseksi myös virheistä oppimisen.

Viimeinen motivaation kulmakivi ja elinarvoisen tärkeä lähde tunne on mahdollista kuvata myös motivaation polttoaineena. Muutoksen täytyy merkitä meille itsellemme jotain. Muutokseen liittyy varmasti sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Erilaiset tunteet on tärkeää tiedostaa ja löytää niiden energia vauhdittamaan muutosta.

Muutosta kovasti tahtova on usein myös innokkaampi etsimään tarvitsemaansa tietoa ja kehittämään tarvitsemiaan taitoja muutoksen tekemiseen. Kykyihinsä uskova ihminen panostaa muutoksen tekemiseen sinnikkäämminkin, eikä lanistu niin helposti vastoinkäymisistä ja mahdollisista repsahduksistaan. Motivaatio muutoksen tekemiseen tulee siitä, että olemme valmiita, kykeneviä ja ennen kaikkea halukkaita muutokseen.

Mitä sitten, kun repsahdan? Jos sain vaiheessahan sekin yleensä tulee eteen. Liikuntatutkimuksen puolella on jo pitkään tiedostettu, että suurin osa ihmisistä, jotka ovat aloittaneet liikunnan, myös lopettavat sen jossain vaiheessa. Miksi ihmeessä? Yksi syy, joka on pystytty erittelemään, on sosiaalisen tuen puute. Tutkimusten perusteella on osoitettu, että tukiverkoston tärkeys liikunnan jatkamiseen on merkittävä. Tottahan sen itsekkin tietää, että liikunnan jatkamista helpottaa se, että on joku, joka sitouttaa siihen. Kaverilta saa paitsi seuraa, myös haastetta, palautetta, tukea ja eten-

kin iloa liikkumiseen. Muiden antama tuki auttaa repsahduksen yli ja asettaa sen yleensä myös oikeisiin mittasuhteisiin. Maailma ei kaatunut tähänkään.

Sosiaalisen tuen, josta ennen kaikkea noston tässä esiin vertaistuen, hyöty itsetuntoa kohottavana ja vastaanottokykyä edistävänä tekijänä on ilmeistä. Vertaisuuden kautta syntyneet ihmissuhteet ja kokemukset synnyttävät parhaimmillaan kuntoutujalle mahdollisuuden aikaansaada pysyviä muutoksia.

Motivaatio, vertaistuki ja omahoito kulkevatkin vahvasti yhdessä. Niiden rajapinnat menevät päällekkäin ja nivoutuvat toisiinsa. Kun nämä kaikki kolme osa-aluetta toimivat ja ovat tasapainossa keskenään, muutoksen tekemiselle on ainakin hyvä perustus olemassa.

Hyvän tuulen lähettiläitä tarvitaan. Vertainen voi antaa muutoksen tekemiseen tarvittavaa empatiaa ja kokemukseen perustuvaa tietoa.

”Ai noin sinä sen teet. Kyllä minäkin voin päästä tuohon, nyt kun ymmärrän, mitä tehdä”.

Tärkeä vertaisen rooli on toimia kuitenkin myös esikuvana. Muutosta tekevä ihminen tarvitsee eteensä konkreettisen todisteen siitä, että muutos on mahdollinen. Saman mankelin läpikäynyttä vertaista parempaa roolimallia on vaikea löytää. Joten te vertaiset, taputtakaa itseänne olalle. Olette monelle motivaation lähde ja korvaamaton tuki. Ansaitsette kiitoksen.

Piste jonoille Terveyspisteessä

Apteekin Terveyspisteessä asiakas saa sairaanhoitajalta saman palvelun kuin oman kuntansa terveyskeskuksessa pientä maksua vastaan, mutta ilman jonottamista.

– Matalan kynnyksen monipuolinen omahoidon tuki on toiminnan ydin, toteaa sairaanhoitaja **Merja Laine** Joensuun Uuden Apteekin Terveyspisteestä.

Sairaanhoitaja Merja Laine on työskennellyt Joensuun Uudessa Apteekissa jo seitsemän vuotta. Aluksi Merjan työssä painotui lääkkeiden annosjakelu, mutta nyt pääpaino on Terveyspisteen asiakasvastaanotto. Ennen Terveyspisteessä työskentelyä Merja toimi pitkään Pohjois-Karjalan syöpäyhdistyksessä, missä hän antoi asiakkaille monipuolista terveyden edistämisen ohjausta ja neuvontaa.

Monipuoliset palvelut luustoterveyttä unohtamatta

Terveyspiste on matalan kynnyksen sairaanhoitajan vastaanotto, johon voi tulla varaamalla aika tai ilman ajanvarausta. Vastaanotolle pääsee nopeasti ja helposti.

Terveyspiste on Joensuussa auki arkisin klo 9.00–16.00. Terveyspisteessä tarjotaan monipuolisia palveluita: Merja voi mitata asiakkaalta esim. verenpaineen, verensokerin, kolesterolin, hemoglobiinin tai tulehdusarvon.

– Joensuun Terveyspisteessä voi myös saada lääkärin määräämän luulääkeinjektion tai mittauttaa luuntiheydensä BINDEX-laitteella, Merja kertoo.

”Runsaat kymmenen uutta apteekkia tulee aloittamaan Terveyspiste-toiminnan ja myöhemmin toimintaa laajennetaan edelleen.”

BINDEX-mittaus selvittää luuntiheyden ultraäänitekniikalla sääriluusta.

– Tavallisesti BINDEX-mittaukseen hakeutuu muutamia asiakkaita kuukaudessa, Merja kertoo ja jatkaa:

– Kun mittausmahdollisuutta mainostetaan esimerkiksi Luustoviihkon yhteydessä, mittauksen määrä nousee välittömästi. BINDEX-mittaukseen voi hakeutua kuka tahansa luustoterveydestään kiinnostunut.

Mittaus maksaa asiakkaalle 55 €. Mittauksen tehtyään Merja kertoo asiakkaalle mittaustuloksesta, ohjaa tarvittaessa lääkäriin ja käy asiakkaan kanssa läpi luustoterveyden omahoidon kulmakivet (riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti sekä luita sopivasti kuormittava liikunta).

Terveyspisteen sairaanhoitajana Merja tekee vastaanotollaan myös mm. korvahuuhteluita, luomien ja ihomuutosten tarkistuksia, ompeleiden poistoja ja muita pieniä toimenpiteitä.

Sairaanhoitajan vastaanoton perusmaksu on 10 €, jonka lisäksi vastaanotolla tehtävistä toimenpiteistä laskutetaan erikseen (esim. haavanhoito 8 €, lääkepistos 5 €).

Merjan mukaan käytetyin palvelumuoto on rokotukset. Influenssarokotusten aikaan asiakkaita onkin satoja. Joensuussa Terveyspiste toimii terveyskeskuksen ilmoittamana virallisena rokotuspisteenä. Rokotuksista Merja laittaa myös suoraan tiedon terveyskeskuksen asiakastietojärjestelmään, joka helpottaa tiedon kulkua ja asiakkaan käyntiä muissa terveydenhuollon toimipisteissä.

Kun asiakas on sairastunut esim. virtsatieinfektioon tai silmätulehdukseen, Merja voi asiakkaan tutkituun ottaa sairausvastaanotoltaan yhteyttä terveyskeskukseen ja saada asiakkaalle tarvittaessa sähköisen lääkereseptin suoraan apteekkiin tai ajan nopeasti lääkärin vastaanotolle.

Jos asiakkaalla on esim. poskiontelotulehduksen oireet, Merja todennäköisesti lähettää asiakkaan terveyskeskukseen, jossa poskiontelot voidaan tutkia ultraäänilaitteella. Tilanteen ja sen vaativat toimenpiteet Merja arvioi jokaisen asiakkaan kohdalla yksilöllisesti. Merja voi myös kirjoittaa asiakkaalle maksimissaan kolmen päivän sairausloman. Sairausvastaanotto maksaa asiakkaalle 35 € ja se sisältää tarvittavat tutkimukset ja toimenpiteet.

Kaiken kansan Terveyspiste

– Terveyspisteen palveluita hyödynnetään vauvasta vaariin, mutta yli 60-vuotiaat ovat suurin asiakasryhmä, Merja kertoo.

Asiakasmäärät vaihtelevat paljon ja asiakkaiden määrä kasvaa koko ajan. Influenssarokotusten aikaan asiakasmäärät monikertaistuvat ja



myös terveystieteessä järjestetyt teemapäivät lisäävät kiinnostusta ja asiakasmääriä.

– Asiakkaat kertovat, että Terveystieteeseen on helppo tulla, toteaa Merja ja jatkaa:

– Asiakkaat ovat hyvin tyytyväisiä saamansa ohjaukseen ja neuvoihin, joiden avulla he voivat jatkaa omahoitoaan itsenäisesti tai hakeutua tarvittaessa esim. lääkärin tai diabeteshoitajan vastaanotolle.

Merja tapaa päivittäin asiakkaita, jotka eivät ilman hänen läsnäoloaan apteekissa olisi tavanneet sairaanhoitajaa.

– Asiakas saattaa tulla apteekkiin hakemaan esim. haavanhoitotuotteita tai rautatabletteja, kertoo Merja ja lisää:

– Keskustellessaan Terveystieteen sairaanhoitajan kanssa asiakas saa monipuolista tukea ja ohjausta omahoidon oikeaan suuntaan viemiseen. Tämä on mahdollista, koska Merja tekee tiivistä yhteistyötä apteekin muun henkilökunnan ja myös julkisen terveydenhuollon kanssa.

Palveluita yhä useammalle

– Parasta työssäni on asiakkaat, toteaa Merja empimättä.

Merjan mukaan on ilo saada työskennellä erilaisten ja eri-ikäisten asiakkaiden parissa. Toisaalta joskus hän kaipaakin oman alansa kollegaa, jonka kanssa voisi neuvotella haasteellisissa tilanteissa.

Merja toivoo, että jatkossa laaja yleisö löytää Terveystieteen, ja että sen palveluiden hyödyntämistä tulee arkipäivää. Lisäksi Merjan tulevaisuuden visiona on nykyistäkin tiiviimpi yhteistyö julkisen terveydenhuollon kanssa.

Apteekin Terveystieteä-konseptin käynnisti Kuopio Innovation Oy, jolle myönnettiin myös hankkeen kehittämisvaiheen koordinoitavuus. Terveystieteä-toiminta aloitettiin Joensuussa, Raahessa ja Raumalla paikkakuntien julkisen terveydenhuollon ja apteekkien yhteistyönä.

Kehitystyötä rahoitti Tekesin Innovaatiot sosiaali- ja terveystieteiden palvelujärjestelmässä -ohjelma. Vuoden 2014 alusta alkaen Suomen Apteekkariliitto otti vastuun Apteekin Terveystieteä -toiminnasta. Tämän myötä runsaat kymmenen uutta apteekkia tulee aloittamaan Terveystieteä -toiminnan ja myöhemmin toimintaa laajennetaan edelleen. Uusi Apteekin Terveystieteä on avattu Turkuun.

Kiitokset Merja Laineelle (sairaanhoitaja, Terveystieteä, Joensuun Uusi Apteekki), **Saija Leikolalle** (asian tuntijaproviisori, Apteekkariliitto) ja **Arto Holopaiselle** (kehitysjohtaja, Kuopio Innovation Oy)

PAULIINA TAMMINEN

Kokemusasiantuntijatoimintaa Keski-Suomessa: Se on ollut molemmille kasvun paikka

Osallistuin Helsingissä kokemusasiantuntijatoimintaan keskittyvään seminaariin. Tilaisuudessa oli kiinnostava luento kokemusasiantuntijuuden käytöstä Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä. Luennosta teki erityisen se, että sairaanhoitopiiri on ollut mukana kouluttamassa kokemuskoulutuksen saanut on palkattu sairaanhoitopiiriin koordinoimaan toimintaa. Toisin sanoen potilaat on nostettu hierarkkisessa sairaalabyrokratiassa toimijan rooliin.

Luennon päätyttyä ryntäsin puhujina olleen kahden naisen luo ja sovin tapaamisen Jyväskylään: halusin ehdottomasti tehdä heistä jutun Luustotieto-lehden lukijoille.

Parin kuukauden kuluttua tapan terveyden edistämisen koordinaattori **Nina Peräsen** ja kokemusasiantuntija **Annukka Harjulan** Keski-Suomen keskussairaalassa Jyväskylässä, Helsingin tilaisuuden luennoitsijat.

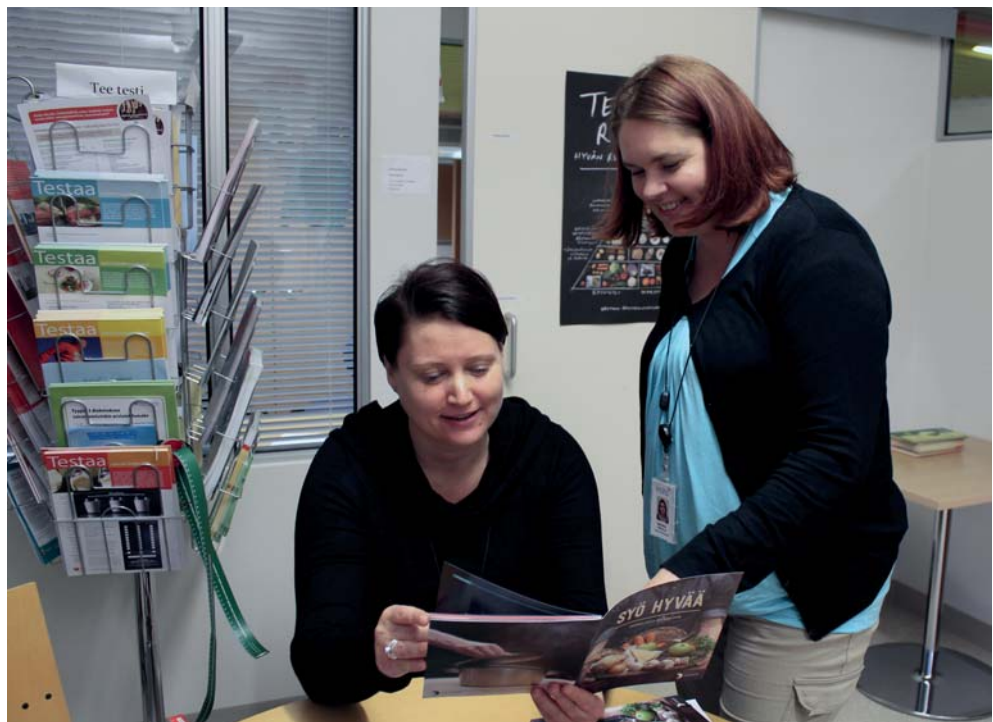
Keskustelemme Annukan työpisteeseen Terveystietokeskus Palanssin edustalla. Miten ihmeessä tähän on päästy: potilas on palkattu sairaalaan kokemusasiantuntijaksi!

– Sairaanhoitopiirin strategian mukaan ”potilas tulee ensin”. Kyseessä on itse asiassa strategian luonnollinen jatkumo, kertoo Nina.

Ninan mukaan aika oli kypsä sille, että potilas on tasavertainen ja että potilaan ääntä kuunnellaan. Tautalla on kuitenkin pitkä kehitystyö, jonka myötä asia on kypsä.

– Meillä on myös johdon täydellinen tuki, Annukka jatkaa Ninan myötäillessä.

Nina ja Annukka kertovat, että Keski-Suomen sairaanhoitopiiri ei ole ensimmäinen sairaala, jossa käytetään virallisesti kokemusasiantuntijoita. Kokemusasiantuntijatoimintaa on tätä ennen ollut Seinäjoella, Tampereella sekä pääkaupunkiseudulla, Vantaalla jopa yksi pitää kokemusasiantuntijan vastaanottoa. Näistä on otettu opiksi Jyväskylässä ja lähdetty kehittämään omaa kokemusasiantuntijatoimintaa.



Nina Peränen ja Annukka Harjula

mintaa on tätä ennen ollut Seinäjoella, Tampereella sekä pääkaupunkiseudulla, Vantaalla jopa yksi pitää kokemusasiantuntijan vastaanottoa. Näistä on otettu opiksi Jyväskylässä ja lähdetty kehittämään omaa kokemusasiantuntijatoimintaa.

Kokemusasiantuntija tarvitsee koulutuksen

Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä toiminta käynnistyi lähes kaksi vuotta sitten, jolloin sairaanhoitopiiri ja Arjen mieli -Kaste-hanke etsi halukkaita mielenterveys- ja päihde- sekä somaattisen puolen kuntoutujia ja heidän omaisiaan koulutettavaksi kokemusasiantuntijoiksi. Halukkaita oli paljon ja haastattelun perusteella koulutukseen valittiin 23 henkilöä, joista 21 valmistui.

Annukka on suurperheen äiti. Hänen sairautensa on CFS eli krooninen väsymysoireyhtymä, krooninen migreeni ja masennus.

– Minulta oli sairauksien myötä

mennyt työ ja olin joutunut luopumaan elämässäni paljosta. Vaikka olinkin masentunut, en antanut periksi ja päätin etsiä uusia mahdollisuuksia.

Koulutus kesti kahdeksan kuukautta, yhteensä 34 koulutuspäivää, keskimäärin yhden päivän viikossa. Lisäksi koulutettavat saivat paljon kotitehtäviä. Koulutuksessa käsiteltiin terveyden edistämistä, pedagogiikkaa, ryhmadynamiikkaa, ilmaisuja vuorovaikutustaitoja, mielenterveys- ja päihdeasioita sekä somaattista hoitoa.

Annukan mukaan koulutusprosessi oli raskas mutta hieno. Se antoi mahdollisuuden kääntää sairauden voitoksi:

– Koulutuksen avulla pääsin uuden äärelle. Se oli terapeutin matka itse.

Kun hämmästelen koulutuksen pituutta, Annukka kertoo, että asian työ vaatii aikaa. Kyseessä kun on oman elämänsä käyttäminen oppimateriaalina.

Kokemusasiantuntija palkkatöihin keskussairaalaan

Myös Nina kertoo oman tarinansa. Hän ehti olla toistakymmentä vuotta kättilönä keskussairaalaissa. Työskennellessään hän huomasi neuvotomuuksensa ohjatessaan raskausdiabetekseen sairastuneita äitejä. Nina lähti opiskelemaan terveystieteitä ja valmistuttuaan vaihtoi sairaalan projektitöihin, ensin diabeteksen ehkäisyhankkeeseen ja sen jälkeen terveyden edistämisen koordinaattoriksi.

– Kokemusasiantuntijatoiminnassa mukanaolo on ollut minulle oppimisen paikka, Nina toteaa ja nau-
raa:

– Varmaankin hallinnossa huomasivat, että voisin hiukan oppia lisää joten työhöni liitettiin tämä osalu-
alue.

Sekä Annukka että Nina toteavat toinen toisilleen, että ovat kasvaneet kokemusasiantuntijatoiminnan myötä. Annukka on saanut elämäänsä takaisin ja Nina puolestaan on oivaltanut jotakin olennaista omasta työstään. He ovat tasa-arvoinen työpari vaikka tekevät työtään eri lähtökohdista ja näkökulmasta.

***”Koulutus oli
terapeuttinen matka
itseän.”***



Keski-Suomen keskussairaala

Annukan työllistyminen sairaalaan oli täysin Annukan omaa ansiota. Kokemusasiantuntijakoulutuksessa ollessaan Annukka sai kuulla, että kokemusasiantuntijakoordinaattoriksi ei palkata henkilöä päätoimisesti. Hän otti sinnikkäästi yhteyttä sekä sairaalan hallintoon että Ninaan ja kertoi, että voisi tulla koordinoimaan kokemusasiantuntijatoimintaa ja osa palkkakustannuksista katettaisiin hänen saamallaan palkkatuella.

Sairaalan byrokratian rattaat pyörivät myönteiseen suuntaan ja niin Annukasta tuli sairaanhoitopii-
rin palkkaama kokemusasiantuntija.

Kokemusasiantuntijat sairaalan kehittämisessä

Nykyisin kokemuskoordinaattorin työ koostuu kiertämisestä osastoilla ja yksiköissä sekä erilaisissa tilaisuuksissa kertomassa kokemusasiantuntijuudesta. Lisäksi koordinaattori välittää toimeksiantoja kokemusasiantuntijoille, koordinoi toimintaa ja pyrkii juurruttamaan sitä. Toiminta on nopeassa kasvussa: viime vuonna erilaisia toimeksiantoja tuli reilu parikymmentä. Tänä vuonna niitä on ollut jo kaksinkertainen määrä.

Toimeksiannot ovat olleet monenlaisia luentotilaisuuksia, kehittämisryhmiin osallistumisia, ryhmäohjauksia, osallistumisia uuden työntekijän valintaan ja monia muita tehtäviä. Osa työryhmistä vaatii hyvinkin pitkäaikaista sitoutumista.

– Olemme saaneet erittäin hyvää palautetta sekä potilailta että henkilökunnalta, Nina kertoo.

Siitä kertoo myös se, että keskussairaala on alkanut käyttää kokemusasiantuntijoita toimintansa kehittämisessä – tästä on kiittäminen terveyden edistämisen professori Tarja Kettusta, joka on vienyt asiaa eteenpäin.

Tänä syksynä kuusi kokemusasiantuntijaa osallistui päiväsairalan toiminnan kehittämiseen olemalla mukana sen arjessa viikon ajan. He

tekivät havaintoja päiväsairalan käytännöistä ja vuorovaikutuksesta sekä järjestivät kartoittavia keskusteluita potilaiden kanssa. Annukka on parhaillaan mukana purkamassa havaintoja ja laatimassa palautetta päiväsairalan henkilökunnalle yhdessä toisen kokemusasiantuntijan kanssa. Päiväsaairaala saa tulokset käyttöönsä ja voivat tehdä halutessaan niiden pohjalta kehittämistoimenpiteitä.

Kokemusasiantuntijat ja potilasjärjestöt ovat myös mukana tulevan sairaalan suunnittelussa yksittäisiä potilashuoneita myöten. Tavoitteena on rakentaa sairaala, jossa potilaan on hyvä olla ja toiminta on potilaslähtöistä.

Mitä tulevaisuus tuo?

Vielä marraskuussa eivät Nina ja Annukka tiedä, miten kokemusasiantuntijatoiminta jatkuu ensi vuonna eikä Annukan työn jatkostakaan ole varmuutta. Tarve on kymmenelle uudelle kokemusasiantuntijalle, mutta rahoituspäätöksiä joudutaan odottamaan joulukuulle. Kokemusasiantuntijoita olisi tärkeää olla maantieteellisesti kattavasti ja lisäksi tarvetta on erityisesti mielen-
terveys- ja päihdekuntoutujista sekä joistakin somaattisen puolen kokemusasiantuntijoista.

***”Tekemätöntä työtä
on vielä paljon.”***

Mieleissä on ollut myös tarjota kokemusasiantuntijan palvelua sähköisen terveyden ja hyvinvoinnin verkkosivuston www.hyvis.fi kautta ja vaikkapa kokemusasiantuntijan vastaanottotoiminnan aloittaminen. Pohdinnan alla on myös kokemusasiantuntijoiden työnohjauksen aloittaminen sekä juurruttamisen ja markkinoinnin kehittäminen, monen muun asian lisäksi.

Tekemätöntä työtä on paljon, mutta ilmiselvää on, että työ kantaa hedelmää. Siitä ovat elävinä esimerkkeinä sekä Annukka että Nina.

ANSA HOLM

LUUSTOBUSSI.FI

Luustobussilla meni lujaa!



Viljami kurvasi Luustobussin ensin Tampereen Keskustorille.

Marraskuun alussa Luustoliitto oli kahden viikon ajan Suomen seitsemällä suurimmalla paikkakunnalla vierailleella Luustobussi- ja luento-kiertueella. Luustobussin ensimmäinen pysähdyspaikka oli Tampereen Keskustori – ja vielä markkinpäivänä. Sieltä jatkettiin Jyväskylään, Ouluun, Turkuun, Helsinkiin, Vantaalle ja Espooseen.

Luustoterveyteen liittyviä luentoja järjestettiin kiertueeseen liittyen Helsingissä, Jyväskylässä ja Oulussa. Monilla paikkakunnilla alueen yhdistys käytti hienosti tilaisuutta hyväkseen ja tuli mukaan Luustobussiin ja yleisöluennoille kertomaan luustoasioista ja omasta toiminnastaan.

Kansaa kiinnosti bussissa tarjottu luustoterveystieto, mahdollisuus kalsiumlaskurin käyttöön ja viitteellinen luuntiheysmittaus. Luuntiheysmittaus oli niin suosittu, että

ajoittain saattoi siihen joutua odottamaan jopa parin tunnin ajan.

Yhtenä hyvänä esimerkkinä bussin suosiosta on Espoo. Siellä Luustobussi pysähtyi niinkin oudossa paikassa kuin Ikean parkkipaikalla. Kun Luustobussi kurvasi Ikean pihaan, oli siellä jo bussin mittainen jono odottamassa luustoterveydestään kiinnostuneita ihmisiä. Espoolaiset olivat tulleet ”keskelle-ei-mitään” pelkästään Luustobussin vuoksi.

Myös luustoterveysluennot olivat suosittuja. Joka paikassa tilat pursuivat kuulijoita ja esitteet vietiin käsistä.

Luustobussikiertue oli rankka mutta erittäin hieno kokemus. Saimme viedä luustoterveystietoa uudella tavalla turuille ja toreille.

Oli hienoa kokea kansalaisten kiinnostus ja kuulla bussissa kävijöiden elämäntarinoita! Kiitokset myös mukana kiertueella olleille yhdistysaktiiveille.

Liittouutiset – Suomen Luustoliitto ry tiedottaa



Luustobussi kuljetti luustoterveys-tietoutta seitsemään kaupunkiin.



Helsingissä yleislääketieteen erikoislääkäri Maiju Helin kertoi luustoterveydestä ja osteoporoosista yli 200 kuulijalle.



Professori Ilari Paakkari veti salin tupaten täyteen Jyväskylässä.



Maailman Osteoporoosipäivän ja Luustoviikon tapahtumia



Kuva Tuula Pirnes

Hämeenlinnassa yhteisluento

Lyseon Janne-salissa 160 henkilöä kuunteli hiiren hiljaa professori **Paakkarin** luentoa D-vitamiinin vaikutuksista eräisiin kroonisiin sairauksiin. Luennon järjestivät Luustoyhdistyksen kanssa paikallinen Sydän-yhdistys, Psoriasis-yhdistys ja MS-yhdistys yhteistyössä. Tämä joukko ja aihe olivat saaneet saliin runsaasti miehiäkin. Tarkoitus on jatkaa yhdistysten yhteistilaisuuksia 1–2 kertaa vuodessa niin, että jokainen yhdistys on vuorollaan päävastuussa. Näin voidaan tavoittaa osallistujia ilman leimautumisen pelkoa.

RITVA-LIISA AHO

Kuva Pirkko Kokkala



Sali täynnä kuulijoita Joensuussa

Palvelukeskus Koivupihan sali täyttyi tiedonjanoisista lähes 50 kuulijasta koleasta ja tuulisesta säästä huolimatta kuuntelemaan Luustoliiton projektipäällikkö **Jenni Tuomelan** luentoa ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä luustoterveydelle.

Luennon keskeinen sanoma oli, että oikeilla ravintovalinnoilla, kalsiumin ja D-vitamiinin saannin turvaamisella sekä riittävän kuormittavalla liikunnalla voidaan luus-

toterveyttä parantaa merkittävästi osteoporoosista huolimatta.

Koivupihan tilaisuudessa kiersi lisäksi vetoamus ja allekirjoitusliite, johon lähes jokainen kuulija kirjoitti nimensä. Kyseessä oli Pohjois-Karjalan luustoyhdistyksen kuntalaisaloite osteoporoosihoitajan saamiseksi Joensuuhun. Kuntalaisaloite nimistettiin toimitettiin luustoviikolla Joensuun kaupunginkansliaan.

MERVI HAINARO



Kuva Maija-Leena Nuutinen

Porin Luustoyhdistys valtasi Kauppakeskus BePopin

Koko suuri kauppakeskus oli yhtä Luustoviikkoa, kun Porin Luustoyhdistys järjesti kauppakeskuksen aulassa luennon ja näyttelyn. Luennon piti ortopedian ja kirurgian erikoislääkäri **Juhani Nirhamo**. Aula oli täynnä kiinnostuneita ihmisiä. Näytteilleasettajia oli kaikkiaan 11.

Esittelypöydän takana Iris Kurikka (vas.), Kristiina Osara, Hilikka Järvelä ja Maija-Leena Nuutinen.

Salon yhdistyksellä kaksi tilaisuutta

Salon Luustoyhdistys piti Luustoviikkoon liittyen kaksi luentotilaisuutta, ensimmäisen SYTYn pienissä tiloissa 24 henkilölle ja toisen Somerolla Lounaismaan Osuuspankin kokoustilassa yli 40 hengelle, joista joka neljäs oli mies.

Somerolla oli ensin tasapainotestausta, johon osallistui lähes kaikki. Kaikki testatut olivat ensikeräisiä. Molemmat luennot piti erikoislääkäri **Eeva Kari**.

Taukojumppaa salin perällä ohjasi **Eira Koistinen** ja **Aino Männikön** kanssa pääsi kuminauhajumppaa kokeilemaan 10 henkilöä salin etuosassa. Myös tarjoilu oli järjestetty.



Ai!

Miesten osteoporoosi kiinnosti mediaa

Luustoliitto järjesti puolestaan Helsingissä miesten osteoporoosiin keskittyvän mediaseminaarin Maailman Osteoporoosipäivään ja Luustoviikkoon liittyen. Paikalle tuli keskeisiä valtakunnallisia medioita aina Yleisradion uutisia, Iltalehteä, STT:tä ja Helsingin sanomia myöden.

Seminaarissa miesten osteoporoosista alustivat yleislääketieteen erikoislääkäri **Ari Rosenvall** ja liiton puheenjohtaja **Harri Sievänen**. Kuntoutujapuheenvuoron piti **Olavi Ström** Kokkolasta.



Yleisradion toimittaja haastatteli liiton puheenjohtaja Sieväästä.



Tilaisuudessa myös julkaistiin Luustoliiton uusi miesesite ja miesten luustoterveydestä, jotka perustuivat Maailman Osteoporoosisäätiön aineistoon. Näitä Luustoliiton materiaaleja onkin lainattu monessa mediassa julkaisutilaisuuden jälkeen.



Olavi Ström kertoi oman tarinansa median edustajille.



Luut laineille!

**Luut laineille -risteily
Laulasmaalle, Viroon.
Tule mukavaan seuraan
22.–25. huhtikuuta!**

Laulasmaa Spa tarjoaa loistavat puitteet rentoutumiseen ja hemmotteluun kauniin luonnon keskellä. Hotellialueen vieressä on mäntymetsän reunustama hienohiekkainen ranta. Hotelli järjestää retkiä, joita voi ostaa vastaanotosta. Hyvät ulkoilumahdollisuudet, kävelysauvoja ja polkupyöriä vuokrattavana. Säännöllinen bussiyhteys Tallinnan keskustaan.



Matkan hinta on vain 275 €/henkilö + 12 euroa/lasku. Kyseessä on liiton oma ryhmämatka, johon sisältyvät edestakaiset matkat Tallink SuperStarilla Helsinki–Tallinna ja Luustoliiton tilausbussilla Tallinnasta Laulasmaa Spahan ja takaisin (40 km), yöpyminen 2 hengen huoneissa (3 yötä), täysihoito, kylpy- ja saunasaston vapaa käyttö, 4 erilaista kylpylähoitoa ilman lisähintaa sekä luustoterveyteen liittyvä liiton oma Luut laineilla-seminaari! Luvassa on hyvää seuraa, luustoasiasia ja rentoutusta.

Lisähintaan: yhden hengen huone 75 €, laivalla aamiainen mennessä 10,50 € ja buffet-lounas tullessa 25 €. Lisäksi kylpylähotellissa on tarjolla monenlaisia hoitopaketteja, joista lähtijät saavat lisätietoja varausmaksun yhteydessä!

Matkalle lähtö on **ke 22.4. klo 9.45**, jolloin kokoonnutaan Helsingin Länsisatamaan. Paluulaiva on Helsingissä la 25.4. klo 15.30.

Huoneissa puhelin, TV, hiustenkuivaaja, suihku ja wc, kylpylässä

hoito-osasto, useita saunoja ja allasalueita. Kaksi ravintolaa, aulabaari ja myymälöitä. Vuokrattavana kylpytakkeja.

Ilmoittautuminen: Ensisijaisesti sähköpostilla tuula.toura@matkavekka.fi (puh. 020 120 4083 / Tuula Toura) 27. helmikuuta mennessä. Huom! Paikkoja rajoitetusti!

Varausmaksu 30 €/henkilö 7 pv varauksesta, loppusumman eräpäivä on 4 viikkoa ennen lähtöä. Ilmoita sähköpostiviestissä matkamme nimi "Luut laineilla" sekä lähtijän nimi, syntymäaika (pvm. kk. vuosi), osoite ja puhelinnumero sekä mahdollinen TallinkSilja-klubikortin numero, toiveet huonekaverista ja mikäli haluat laivalla mennessä aamiaisen tai paluumatkalla buffetlounaan.

Huom. tarvitset matkalle voimassa olevan passin tai virallisen henkilötodistuksen.

**Laitetaan yhdessä
luut laineille!**

Lähde edulliselle
Luustoliiton lomalle:

Osteo-lomalle Lautsiaan tai Luustolomalle Päiväkumpuun!

Ensi vuonna Luustoliiton jäsenille on tarjolla kaksi tuettua lomaa: perinteinen Osteo-loma **Lautsian Lomakeskuksessa Hauholla 14.–19.9.2015** (ma-la) ja uusi **Luustoloma** puolestaan on **Kylpylähotelli Päiväkummussa** Karjalohjalla **18.–23.10.2015** (su-pe).

Lomaviikot on suunnattu eläkeläisille, osa-aika-eläkeläisille ja työttömille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia.

Loman tarkoituksena on antaa virkistystä, vertaistukea ja lepoa. Päivittäin on liikuntaa ja monenlaista yhdessä oloa sekä luustoon ja osteoporoosiin liittyviä luentoja.

Omaavastuu 5 vuorokauden täysihoidosta (aamiainen, lounas ja päivällinen) 2 hengen huoneessa on **vain 100 € Lautsiassa ja 125 € Päiväkummussa**.

Lomaviikot järjestetään yhteistyössä Suomen Luustoliiton ja Hyvinvointilomat ry:n kanssa Raha-automaattiyhdistyksen tukemana.

Tuettua virkistyslomaa ei voi saada kahtena peräkkäisenä vuotena. Lomatuet myönnetään ennen kaikkea terveydellisten mutta myös taloudellisten ja sosiaalisten perusteiden mukaisesti.

Liiton lomaryhmiin mahtuu kumpaankin vain 30 henkilöä. Haku päättyy kolme kuukautta ennen loman alkua.

Lisätietoja lomasta ja sille hakemisesta on lisää seuraavassa Luustotieto-lehdessä.

In memoriam

Timo Ihamäki **15.2.1939–13.11.2014**

Timo oli ”osteoporoosimies” ja terveydenedistäjä viimeistä hiusmartoan myöten. Ollessaan Mikkelin läänin lääninlääkärinä Timon aloitteesta ja johdolla läänin perustettiin vuonna 1991 Mikkelin läänin terveydenedistämisen neuvottelukunta, jonka jäseniksi kutsuttiin läänin kuntien johtajat. Kunta johtajat valmistelivat Timon johdolla mm. suositukset osteoporoosin ehkäisystä ja hoidosta.

Kuntajohtajat terveydenedistäjänä oli uusi, nerokas ja toimiva terveyden tekemisen näkökulma, sillä kunnanjohtaja viimekädessä vastaa kunnan toiminnasta ja väestön terveyden edistämisestä. Kunnanjohtajalla on yhteistyössä eri hallintokuntien kanssa parhaat mahdollisuudet viedä terveysasioita eteenpäin kunnassa ja se oli hyvin nähtävissä neuvottelukunnan suositusten toimeenpanossa.

Timo toimi liiton edeltäjän Suomen Osteoporoosiyhdistyksen puheenjohtajana vuosina 2000–2004, jolloin johti Suomen Luustoliiton (silloisen Osteoporoosiliiton) perustamisen valmistelun ja toimi sen perustavan kokouksen puheenjohtajana. Myös tämän jälkeen hän oli sekä liiton hallituksen jäsenenä ja varapuheenjohtajana vuoden 2010 loppuun että yhdistyksen puheenjohtajana aina vuoteen 2013.

Timo oli ahkera osteoporoosiasioiden sanasaattaja ja matkusti pyyteettömästi ympäri Suomea kertomassa lukuisissa eri yleisötilaisuuksissa osteoporoosin saloista ja luuston terveyden edistämisestä. Timo oli aloitteentekijä Osteoporoosiyhdistyksen opinto- ja virkistyspäivien järjestämisessä ja innokas opintopäivien luennoitsija ja osallistuja.



Timo Ihamäki oli Luustoliiton edeltäjän Suomen Osteoporoosiyhdistyksen puheenjohtaja, liiton perustaja ja liittohallituksen varapuheenjohtaja sekä samalla Osteoporoosiyhdistyksen puheenjohtaja ja hallituksen jäsen. Monille luustoihmisille ympäri Suomen tuttu Timo poistui keskuudestamme vaikean sairauden murtamana 13.11.2014.

Timo oli lääketieteen ja kirurgian tohtori, sisätautien- ja gastroenterologian erikoislääkäri, kaupunkineuvos ja toimi kansanedustajana 15 vuoden ajan. Hän oli aikanaan Heinolan sairaalan sisätautiylilääkäri ja myöhemmin Mikkelin lääninlääkäri. Timo oli yksi asuinkuntansa Heinolan vahvoja miehiä toimiessaan vuosia kaupunginhallituksen ja valtuuston puheenjohtajana ja lukuisissa erilaisissa kunnallisissa luottamustehtävissä kunta-, maakunta- ja valtakuntatasolla viimeisiin elinpäiviinsä asti.

Timo kutsuttiin 27.11.2010 liiton kunniajäseneksi. 9.4.2013 hänet kutsuttiin Osteoporoosiyhdistyksen kunniapuheenjohtajaksi ja hänelle myönnettiin osteoneuvoksen arvonimi.

OLLI SIMONEN
Suomen Luustoliitto ry:n kunniapuheenjohtaja ja Suomen Osteoporoosiyhdistys ry:n puheenjohtaja

Joululehden lukijakilpailu ja syyskisojen voittajat

Miltä Luustotieto-lehden sivuilta löydät seuraavat lauseet:

1. Koulutus kesti kahdeksan kuukautta, yhteensä 34 koulutuspäivää, keskimäärin yhden päivän viikossa. Lisäksi koulutettavat saivat paljon kotitehtäviä.

2. Lopuksi hän ajastaa muistitikkuihin yksilöllisen, asiakkaan omaan päiväryhtiin sopivan lääkkeenottoaikataulun. Silloin valmisteet eivät haittaa toistensa imeytymistä ja ne pääsevät vaikuttamaan parhaiten.

3. Hyvä peruskunto ennaltaehkäisee murtumien syntymistä. Erityisjärjestelyt kotona, koulussa, harrastuksissa tai työelämässä voivat olla tarpeen. Sopiva tapa liikkua ja selviytyä arjessa löydetään jokaiselle kuitenkin yksilöllisesti.

4. Mitä tulokset merkitsevät käytännössä? Ikäihmisille tulisi tarjota mahdollisuuksia omaan liikuntaan sekä kuljetus liikuntaryhmään, mikä näyttää varmistavan sitoutumisen liikuntaan.

5. Yhtenä hyvänä esimerkkinä bussin suosiosta on Espoo. Siellä Luustobussi pysähtyi niinkin oudossa paikassa kuin Ikea parkkipaikalla.

Syysristikon voittajat

Viime lehdessä arvuuteltiin, minä vuonna Suomen Luustoliitto ry on perustettu. Oikea vastaus oli kaksituhattaneljä. Liitolla tosin on ollut toimintaa jo tätä aikaisempinakin vuosina Suomen Osteoporoosiyhdistyksen nimellä. Postikortteja ja sähköposteja tuli toimistolle jälleen ennätysmäärä.

Arpaonni suosi seuraavia henkilöitä:

Pirjo Viitanen, Pori
Elina Aatsinki, Rovaniemi
Martti Ojala, Helsinki

Postikorttikilpailu

Kuten jo edellisessä lehdessä totesimme, Luustoliiton toimistolle on tullut lukemattomia määriä toinen toistaan hienompia postikortteja. Toimistomme raati valitsi korteista lopulta kolme mielestään parasta.

Oikeasti olisimme halunneet paljasta kaikkia postikortin lähettäneitä, mutta se ei ollut mahdollista.

Kortit jaettiin kolmeen eri sarjaan: "Historian havinaa", "Kaunista luontoa" ja "Luustoterveyttä liikunnasta". Kunkin sarjan kolmen parhaan joukosta arvottiin voittaja. Sarjojen kolme parasta näkyvät oikealla ja kuvan alla on sarjan voittajan nimi.

Kiitos kaikille kortin lähettäneille!



"Historian havinaa",
Pulmu Salonen, Helsinki



"Kaunista luontoa",
Marja-Liisa Mäkki, Jyväskylä



"Luustoterveyttä liikunnasta",
Ritva Karimäki, Mikkeli

Lähetä vastauksesi 23.1.2015 mennessä osoitteella Luustoliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki. Laita mukaan nimesi ja osoitteesi. **Hyviä lukuhetkiä Luustotieto-lehden parissa!**

Etelä-Kymenlaakson Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Tuula Saarinen
puh. 050 347 9510

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

Kaikki kokoontumiset Kumppanuustalolla, Satamakatu 1, ellei toisin mainita.

7.1.2015 klo 14 vertaistukiryhmä kokoontuu Kumppanuustalolla.

Luustopiiriin osallistuneiden **Tanssiryhmä** jatkuu 14.1. klo 13 alkaen.

Keväällä uusi **Luustopiiriryhmä**, johon 12 ensin ilmoittautunutta, mahdollisuus pitää ryhmä myös illalla. Jos halukkaita iltaryhmään, lisätietoa ja ilmoittautumiset puh. 050 347 9510 (Tuula).

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Esterytalo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja Eeva Tirkkonen,
puh. 050 576 5525,
eeva.tirkkonen@suomi24.fi

Jäsenasiat Sirkka Muurikka,
sirkka.muurikka@luukku.com

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

Mikkelin toimintaryhmä

Osteoporukka

Yhdyshenkilö Marit Salo,
puh. koti 044 094 8162

Osteoporukan kokoontumiset

joka kuukauden ensimmäinen tiistai
klo 16.00–17.30 Estery-talo,
Otto Mannisen katu 4

TULEVAT TAPAAMISET

13.1. E-resepti ja asiakas, vieraana apteekkari **Ritva Kervinen** Stellan apteekista.

3.2. Kysy osteoporoosista, vieraana osteoporoosihoitaja **Terhi Väisänen** ja lääkäri **Juha Kiesilä**.

Mikkelin Kuntopalvelussa, Savilahdenkatu 16 yhdistyksen jäsenillä mahdollisuus **kuntosaliharjoitteluun** omatoimisesti 4,80 €/kerta. Kuntosaliharjoittelua edeltää alkukartoitus ja kuntosalin käytönohjaus sekä henkilökohtaisen harjoitusohjelman laadinta. Kartoituksen, ohjelman laadinnan ja ohjauksen kokonaishinta 62 €.

Tapahtumista ilmoitetaan **Kaupunki-lehdessä** Esteryn järjestöilmoitusten yhteydessä.

Pieksämäen toimintaryhmä

Vertaistuen yhteyshenkilö

Tuovi Tyrväinen puh. 0400 570 416,
tuovityrvainen@luukku.com

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai Neuvokkaassa, Tasakatu 4–6, 1. krs, klo 17 alkaen. Liikuntaryhmä jatkaa torstaisin 11.9. alkaen klo 15–17 Järjestötalon monitoimitilassa, Tasakatu 4–6, 1 krs.

TULEVAT TAPAAMISET

18.12.2014 Järjestötalon joulurauhan julistus klo 12, Tasakatu 4–6.

8.1.2015 Vapaaehtois- ja seniorityöntekijä **Asta Salonen** Näkövammaisten keskusliitosta vierailee.

12.2.2015 **Marja-Liisa Jäppinen** SPR:stä vierailee.

Pieksämäki-lehden seurapalstalla ilmoitetaan tapahtumista.

Savonlinnan toimintaryhmä

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

Toimintaryhmän tapaamiset

joka kuukauden 4. torstai järjestö-talo Kolomosessa Pappilankatu 3, klo 17–19.

TULEVAT TAPAAMISET

18.2014 Pikkujoulut
22.1.2015 Magneettikoru esittely ja vertaistuki-ilta
26.2.2015 Ohjelma avoin
26.3.2015 Tutustumiskäynti Savonlinnan Elixiirin jalkaterapiaan
23.4. ja 28.5.2015 ohjelma avoin
Yhteinen liikuntaryhmä Saimaan Syöpäyhdistyksen Savonlinnan seudun osaston kanssa, joka toinen maanantai parittomilla viikoilla Gym42:ssa Pappilankatu 3, kolmas kerros.
Torstaisin klo 10.30–11.15 ohjattua kevennettyä vesijumpppaa Savonlinnan kaupungin uimahallissa.
Savonmaa-lehdessä ilmoitetaan tapahtumista.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja ja jäsenasiat

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

Varapuheenjohtaja

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

Vertaistuki

R-L Aho puh. 050 329 9815,
Vuokko Ahlberg puh. 040 534 4984

Yhdistyksen toimialue:

Kanta-Hämeen maakunta

Jäsenillat keväällä 2015 Keinusaaren Kumppanuustalossa. Keinusaaren Kumppanuustila, Pikkujärventie 6, on osoittautunut hyväksi tilaksi ja kevään teemalliset jäsenillat jatkuvat siellä klo 17–19 to 8.1., 12.2., 9.4. ja 7.5.

Vertaistuki-illat Kumppanuustalossa, Kirjastokatu 1 (entinen kirjasto). Koska jäsenilloissa ohjelman vuoksi ole jäänyt riittävästi aikaa vertaiskeskusteluille, pidämme keväällä kaksi vain jäsenille tarkoitettua vertaistuki-iltaa Kumppanuustalossa to 26.2 ja to 23.4. klo 17–19.

Yleisöluento ti 3.2.2015 klo 17–19 Kumppanuustalon Auditoriossa aiheesta "Elämä usean sairauden kanssa". Tilaisuus järjestetään yhteistyössä keliakia- ja kilpirauhasyhdistysten kanssa. Yhdistyksiin tutustuminen ja kahvitarjoilu klo 16–17.

Kevätkokous 12.3. klo 17–19 Kumppanuustalon Auditoriossa

Jäsenkirjeessä tammikuussa kerrotaan mm syyskokouksen hallitusvalinnat ja kevään jäseniltojen teemat. Kerrothan **Ritva-Liisalle**, jos sinulla on sähköposti. Saat siihen jäsenkirjeen lisäksi myös muuta tiedotettavaa pitkin vuotta.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä,
puh. 044 311 1215,
luusto.keskisuomi(at)gmail.com

Puheenjohtaja Mirja Venäläinen
puh. 040 824 5010,
mirja.venalainen@elisanet.fi

Sihteeri Sanna Sokero
puh. 040 729 3120,
sanna.sokero@saunalahti.fi

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

Neuvontapuhelin osteoporoosineuvojalle keskiviikkoisin klo 11–12.30
puh. 0400 541 502.

TAPAHTUMIA JA TIETOJA

Luustoyhdistyksen **Luustopiiri** alkaa helmikuun alusta Reumayhdistyksen tiloissa (Kilpisenkatu 18, 40100 Jyväskylä) keskiviikkoisin 4.2., 18.2., 4.3., 18.3. ja 1.4.2015 klo 16.30–18. Hinta 10 €.

Ilmoittautumiset

Osteoporoosineuvoja **Mirja Kalimalle**
puh. 0400 517 223 tai
mirja_kalima@hotmail.com.

Chi-Balance-ryhmä Jyväskylän kaupungin kirjastolla, musiikinäyttämö (Vapaudenkatu 39–41) kevät to 7.1.–2.4. klo 13–14 (ei vko 9). Vetäjänä ft **Tarja Natunen**. Hinta: kevät 20 € (11 krt). Ei-yhdistyksen jäseniltä 30 €/kevät.

Ilmoittautumiset

Osteoporoosineuvoja **Mirja Kalimalle**
puh. 0400 517 223 tai
mirja_kalima@hotmail.com.

Erityisliikunta: Osteoporoosiryhmä Jatkuu kevätlukukaudella ti klo 16–17 Cygnaeuksen koulukeskus, Iso liikuntasali (Keskikatu). Ilmoittautuminen ohjaajalle harjoituspaikalla. Hinta: lukukausi 30,70 €. Järjestäjä: Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut, tiedustelut puh. 014 266 2006.

Huomioi myös omaehtoinen liikunta ja alennukset.

Esimerkiksi: Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut; Uimahalli Wellamon tarjoukset: Seniori 70+, kortti on henkilökohtainen, 70 €, voimassa ostopäivästä vuoden. Kortti tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet liikkua eri paikoissa eri liikuntamuodoissa. Seniori 65+ kortti on henkilökohtainen, 70 €, voimassa 31.12.2014 asti. Myös eläkeläis-, opiskelija- ja työttömyysalennukset lippujen ostoissa.

Katso: www.jyvaskyla.fi/liikunta/ohjattu_liikunta/ikaantyneet/seniorikortti.

LAULA KANSSAIN – VERTAISTUKEA LAULELLEN

Reumayhdistyksen Laula kanssain – vertaistukea laulellen Reumayhdistyksen toimistolla, Kilpisenkatu 18, kuukauden viimeinen torstai klo 13–15.

Ti 16.12. klo 18 Reumayhdistyksen joulujuhla, Sepänkeskus Reaktorisali. Tervetuloa laulamaan – hyvän mielen lauluryhmään! Kokoonnumme yhdessä reuma-, selkä- ja osteoporoosiyhdistysten jäsenten kanssa laulamaan ja voimaantumaan musiikista. Koontumiset päiväaikaan klo 13–15 toimistollamme (Kilpisenkatu 18) neuvotteluhuoneessa. Seuraa Kevään laulupäivien ilmoitusaikaa: www.jyvaskylanreumayhdistys.org/toiminta.php.

LIUKASTUSVAROITUS JYVÄSKYLÄSSÄ

Näin ilmoittaudut varoitettavaksi Jyväskylään. Lähetä tekstiviesti numeroon 16130 siitä puhelimesta, johon haluat varoituksen tulevan:

1. kirjoita alkuun sanat **varoit**
jyväskylä
2. kirjoita loppuun joko heti, 6, 7 tai 8 sen mukaan haluatko varoituksen yöllä syntyneestä liukkaudesta heti kun varoitus on annettu vai klo 6, klo 7 vai klo 8.

3. Jos esimerkiksi haluat yöllä syntyneestä liukkaudesta varoituksen aamulla klo 7, lähetä tekstiviestin: **varoit**
jyväskylä 7

Ilmoittautumisesi pysyy voimassa tulevinakin talvikausina. Mikäli haluat poistua palvelusta, lähetä numeroon 16130 tekstiviesti: **varoit**
sulje.

Palveluun liittyminen ja varoitusviestien vastaanottaminen on palvelun käyttäjälle maksutonta. Mikäli haluat muuttaa yöllä syntyneen liukkauden varoituksen vastaanottoaikaa, täytyy sinun ilmoittautua uudelleen uudella kellonajalla.

Tarkemmin tiedosta: www.liukastumisvaroitus.fi/varoit/ ilmoittautuminen/jyvaskyla/.

Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Aira Hirvikoski,
puh. 050 331 0274

Jäsenvastaava 17.11.2014 alkaen
Sirkka Wihlman, puh. 040 7003255,
SirWi@netti.fi

Jäsenillat ovat joka kuukauden 4. keskiviikko Tervakartanon Juttutuvalla, Kokkolassa alkaen klo 18. Tammikuun jäsenillassa 28.1.2015 **Pirkko Häli** neuvoa ja opastaa ensiaputaidoissa.

Helmikuun jäsenillassa 25.2. klo 18 ohjelma on vapaa. **Tervetuloa joukolla mukaan osallistumaan!**

Jäsenmaksu vuonna 2015 on 20 €, kannattajajäsenmaksu 10 €. Halutesasi liiton **Luustoviestit** sähköposti-osoitteeseesi, ilmoita osoitteesi minulle, aira.hirvikoski@hotmail.com.

KUNTOLIIKUNTA- JA JUMPAT

Hyödyntäkää oman paikkakuntanne liikuntapalvelija. Kansalaisopistot, kuntien- ja kaupunkien liikuntapalvelut järjestävät erilaisia kuntosalia-, vesiliikunta-, ja muita ohjelmia. Osteoporoosia sairastavat voivat anoa erityisliikuntakorttia.

Kouvolan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Peter Lüthje,
Liljeqvistintie 13B,
45700 Kuusankoski,
puh. 0400 753 464,
peter.luthje@pp.inet.fi

Rahastonhoitaja Anne Lindberg,
anne.lindberg@pp.inet.fi

Yhdistyksen toimialue: Kouvola (Kuusankoski, Anjalankoski, Jaala, Valkeala ja Elimäki).

KEVÄÄN 2015 OHJELMA

Kuukausikokoukset: 28.1. klo 17–18,
25.2. klo 17–18 ja 25.3. klo 17–18

Kevätkokous 29.4. klo 17–18.30,
Toimitila Veturi, Kauppamiehenkatu 4, 2. krs 45100 Kouvola. Esi-
tyslistalla ovat sääntömääräiset
asiat.

Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Tuohikorventie 29,
33340 Tampere,
pirkanluu@gmail.com

Syyskaudella pidimme jäseniltoja ker-
ran kuukaudessa, mutta niiden suosio
jäi valitettavan vähäiseksi. Jäseniltoja
on tarkoitus kuitenkin jatkaa ainakin
kevätkaudella 2015 (ajankohdat il-
moitetaan myöhemmin). Paikallisen
jäsenoiminnan aktivoimiseksi järjes-
tämme yhdessä Luustoliiton toimiston
väen kanssa tilaisuuksia talvella ja ke-
vällä 2015 (ajankohdat ilmoitetaan
myöhemmin). Tulkaa silloin kerto-
maan, minkälaista toimintaa haluatte
ja miten voitte olla siinä omalta osal-
tanne mukana.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Etelä-Pohjanmaalla alkaa Luustopiirin
merkeissä **jumppa** 21. tammikuuta
2015 klo 18–19 Uimahalli-Urheiluta-
lon jumppasalissa Seinäjoella. Jumppa
jatkaa kymmenen keskiviikkoa 18.3.
saakka. Nyt joukolla jumppaamaan!
Sali on valoisa, iso ja juuri remontoitu.

Luustopiiriin liittyen myös luentoja ke-
vällä 2015 (ajankohdat ilmoitetaan
myöhemmin).

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto: Isokatu 47, 90100 Oulu
(Kumppanuuskeskus, 4 krs.)
puh. 045 8423370

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 581 427,
anja.tuira@luukku.com

AKTIVITEETTEJA

Takkaillat jatkuvat edelleen, mutta
torstai on vaihtunut keskiviikkoon.
Vuonna 2015 kokoonnumme kuu-
kauden viimeisenä keskiviikkona klo
17–19 Kumppanuuskeskukseen mo-
nitoimisaliin (pohjakerros). Ajankoh-
dat ovat 28.1., 25.2., 25.3., 29.4. ja
27.5.2015. Tarkoitus on keskustella
ajankohtaisista asioista ja vaihtaa kuu-
lumisia kahvittelun lomassa. Myös
mielenkiintoisia teemoja luvassa.

Kuntosalitoiminta jatkaa Kontinkan-
kaalla (Kajaanintie 48 C) torstaisin klo
13–14. Eläkeläiset voivat hankkia kau-
pungin kuntosalien/uimahallien käyt-
töön oikeuttavan seniorikortin koko
vuodeksi hintaan 30 €.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkaa (Nahka-
tehtaankatu 2) Mediterapian tiloissa
maanantaisin klo 11.30–12.30. Maksu
15 €/kk. Suosittu, laadukas ja suosi-
teltava ryhmä. Ota tarvittaessa yhteys
liikuntavastaavaan.

Jäsenille suunnatut **lääkäripalvelut**
puhelimitse jatkuvat. Soittakaa roh-
keasti kysymykseenne ja asianne keski-
viikkoisin 14.30–15.30 välisenä aikana
puh 0400 699 000.

Yhdistys on vuokrannut toimistotilan
Oulun Kumppanuuskeskuksesta yh-
dessä kahden muun potilasyhdistyk-
sen kanssa. Omat jäsenemme voivat
käydä paikalla keskustelemassa ja

hakemassa materiaalia keskiviikkoi-
sin klo 12–14 tai sopimuksen mukaan
muulloinkin.

Tulevan kevään tapahtumat ja aktivi-
teetit ilmoitamme seuraavassa leh-
dessä.

Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

% Marja-Leena Päivinen,
Jyväkuja 3 C 9, 80140 Joensuu,
luustoyhdistys.pohjoiskarjala@
gmail.com

Puheenjohtaja, taloudenhoitaja
Marja-Leena Päivinen,
puh. 044 096 8443

Sihteeri, jäsenasiat
Tuula Pirnes, puh. 040 538 0168

Toimialue: Ilomantsi, Joensuu, Juuka,
Kesälahti, Kitee, Kontiolahti, Lieksa, Li-
peri, Nurmes, Outokumpu, Polvijärvi,
Rääkkylä, Tohmajärvi ja Valtimo

VUODEN 2015 ALUN JÄSENILLAT

Ti 13.1. klo 17.30 sairaanhoitaja **Raili Martikainen** kertoo luomiasiaa ja an-
taa tietoa aurinkovoiteista. Reumayh-
distyksen toimitila, Siltakatu 20A 4.krs.

Ti 3.2. klo 18 Anna-Maija Sorjonen
esittelee homeopatiaa ja luontaishoi-
toja. Reumayhdistyksen toimitila, Sil-
takatu 20A 4.krs.

Muista keväällä 2015 olevista jäse-
nilloista, luennoista ja tapahtumista
ilmoitetaan ensi vuoden ensimmäi-
sessä Luustotieto-lehdessä.

HUOM! Jäsenilloista, tapahtumista
ja mahdollisista ohjelmamuutoksista
lähetetään reaaliaikaista tietoa säh-
köpostilla. Ne ovat luettavissa myös
kotisivuillamme www.luustoliitto.fi >
jäsenyhdistykset > Pohjois-Karjalan
luustoyhdistys sekä tarvittaessa Kar-
jalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpal-
soilla.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Kirsti Koskela,
puh. 040 760 7783,
kirstik1@hotmail.com

Rahastonhoitaja Ulla Piel,
puh. 0440 678 523,
ullapiel@suomi24.fi

Liikuntavastaava Pirjo Sikanen,
puh. 050 536 2168,
pirjo.sikanen@dnainternet.net

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

Jäsenpalaverit maanantaisin klo 12.30–15 Suokadun palvelutalo (Suokatu 6) 12.1, 9.2, 9.3, 20.4, 18.5. Jäsenpalaverissa 12.1. **Sari Meriläinen** esittelee Respectan tuotteita. Jäsenpalaverissa 9.2 apteekkari **Jouko Savolainen** puhuu vitamiineista.

Osteoporoosijumppa torstaisin klo 11–12 Torikadun Terveys ja Liikunta (Torikatu 19). Ohjaaja ft **Nina Massa**, 4 €/tunti vuoden 2015 alusta. Syyskausi päättyy 18.12. Kevätkausi alkaa 8.1. Jäsentapaamisista ilmoitetaan **Savon Sanomien** Muistio-palstalla.

Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry

Lahten Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3.kerros, 15140 Lahti

Puheenjohtaja Annikki Kumpulainen, Kauppakatu 36 A 20, 15140 Lahti, puh. 040 480 9920
Annikki1956@hotmail.fi

Sihteeri ja jäsenasiat

Sirpa Vehviläinen,
Mariankatu 8 B 20a, 15110 Lahti,
puh. 050 309 8571,
sirpa.vehvilainen@gmail.com

Tiedottaja Eila Salonen,
Repokatu 5, 15950 Lahti,
puh. 03 753 2888 tai 0400 843 814,
eisal@luukku.com

Rahastonhoitaja Tuija Lehtinen,
Rykmentinkatu 10 as 13, 15700 Lahti,
tuikkulehtinen@gmail.com

Kuntosaliliikunta alkaa keväällä 2015
Paikka: Paavolan terveysaseman
kuntosali, Kirkkokatu 10, Lahti
ke 7.1.2015 klo 16.15–17.15
to 8.1.2015 klo 17–18
pe 9.1.2015 klo 14.15–15.15

Mälikatsomon kuntosalivuoro
alkaa ma 5.1.2015 klo 12–13.
Kevätkauden muusta ohjelmasta tiedotetaan tammikuun jäsenkirjeessä.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki,
puh. 045 601 6105,
osteopkseutu@gmail.com

Puhelinnumeromme on muuttunut:
uusi numero on **045 601 61 05**

Toimiston puhelinajat tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 10–15. Jos haluat tulla käymään toimistolla, pyydämme ystävällisesti soittamaan ja sopimaan aika toimistosihteerin kanssa. **Toimisto on suljettu 18.12.2014– 7.1.2015 välisen ajan.**

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoon käymällä internet-sivuillamme osoitteessa www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/paa-kaupunkiseudun-luustoyhdistys.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille

Jäsenilta tiistaina 17.2.2015

Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki) Kerhuhuone Mude. Aiheena luustoterveys. Proviosori **Elina Aaltonen** Ympyrätalon Apteekista tulee vieraaksemme.

LÄÄKÄRINEUVONTA

Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Varaa henkilökohtainen 20 min. aika toimistosta. Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Jäsenkortti mukaan. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi. Kevään lääkäriaikoja ei ole vielä vahvistettu, kysy toimistosta tai katso net-sivuiltamme.

LIIKUNTAKEVÄT 2015

Ryhmiin ilmoittaudutaan toimistoon puh. 045 601 6105 tai osteopkseutu@gmail.com ellei toisin mainita.

Ohjattua kuntosaliharjoittelua Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 21) torstaisin klo 11–12, alkaen 8.1, 15 kertaa, hinta 65 €.

Vesijumppaa Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 21) torstaisin klo 10.30–11 ja 12–12.30, alkaen 8.1, 15 kertaa, hinta 60 €.

PhysioPilates Studio Sfinksi, Yrittäjäntalo, Työpajankatu 10 A, 4 krs (Sörnäinen) torstaisin klo 16–16.55, alkaen 15.1., tarkemmat tiedot toimistosta.

Käpylinnan kuntosali jää valitettavasti kevätkaudeksi pois, syynä vähäinen osallistujamäärä.

Kuntosaliharjoittelua Osteoporootikoille Kuntokeidas Sandels, Välskärinkatu 4, 00260 Helsinki (Töölö). Lisätiedot ja ilmoittautumiset suoraan Sandelsiin p. (09) 43688070

Erityistyhmiin liikuntaa voi myös tiedustella oman paikkakunnan liikuntavirastoista ja muista Tule-järjestöistä (Tuki- ja liikuntaelinyhdistykset)

Hangon paikallisosasto Hangö Lokalavdelning

Paikallisosaston vetäjä

Ulla Laakkonen, puh.040 548 4114,
ullalaakkonen@luukku.com

Sihteeri Airi Lasanen,
puh. 050 400 2575,
airimaria@gmail.com

Rahastonhoitaja Toini Sandin,
puh. 050 373 4349

Riitta Forsström-Pärnänen
puh. 040 752 4851,
riitta.forsstrom-p@pp.inet.fi

Syyskokouksessa 28.10.2014 valittiin Vetoryhmän jäseniksi vuodeksi 2015 Ulla Laakkonen, Toini Sandin, Riitta Forsström-Pärnänen, Paula Huttunen ja Airi Lasanen sekä varajäseniksi Marlen Näsänen ja Carita Vahtera. Samalla päätettiin, että kevätkokous pidetään 7.3.2015.

KUNTOSALI – MOTIONSSALEN

Kuntosalivuorot 2015 alkavat Astreas-taas 7.1. jatkuen 29.4. saakka. Vi börjar i Astreas motionssalen igen 7.1. t.o.m. 29.4. ma/må klo/kl 18–19, ke/ons klo/kl 18.30–19.30.

Seuraathan **Etelä-Uusimaa**-lehden Tapahtumia-palstaa ja **Hangon lehden** Yhdistykset-palstaa. Kom ihåg att följa med Etelä-Uusimaa och Hangö Tidningen.

Kuntosalin yhteyshenkilö

– Motionssalens kontaktperson
Eira Taurén, puh. 040 417 4336,
eira.tauren@gmail.com

Saimaan Luustoyhdistys ry

Os. c/o Riitta Glödstaf,
Pellervonk. 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

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

Osteoporoosineuvontaa:
Osteoporoosiohjaaja **Pirjo Hulkkonen**
puh. 044 7915325. Puhelinaika maa-
nantaisin klo 9.30–15.30.

LIIKUNTARYHMÄT JOUTSENO

Vesijumppa maanantaisin klo 12–13
Palvelutalo Kangasvuokossa. Hinta jä-
senille 6,50 € kerta, ei-jäsenille 7,70 €/
kerta. Tiedustelut puh. 040 727 0652/
Palvelutalo Kangasvuokko.

LIIKUNTARYHMÄT LAPPEENRANTA

Tasapainokurssi Lappeenrannan Ur-
heilutalolla maanantaisin klo 13–14.

Vesijumppa tiistaisin klo 11–12, Pal-
velukeskussäätiön allasosasto (Kaup-
pakatu 58-60, LPR). Jäsenet 5 €/kerta,
ei-jäsenet 6,30 €/kerta.

KUNTOSALIVUOROT

Kahilanniemessä to klo 12.30–13.30.

Lappeenrannan urheilutalolla
pe klo 9.00–10.30.

Lauritsalassa Luran kammarissa
(Hallituskatu 17–19)
ma klo 11.30–13.00.

Hinnat: kuntosalit ja tasapainokurssi
jäseniltä 3 €/kerta, ei-jäseniltä 4 €/
kerta. Tiedustelut puh. 040 861 3191,
www.osteosaimaa.fi

MUU TOIMINTA

Neulekahvila ke klo 14–16, Laurit-
salan Lounaskahvila, Luukkaantori 7.

Teatteriretki Tampereelle 6.2.2015
”Ihmisen osa” näytelmää katsomaan.
Hinta 70 €.

Ilmoittautumiset 6.1.2015 mennessä
Anneli Latolle puh. 045 124 1540.

Seuraa ilmoittelua **Vartti-lehdessä** ja
kotisivuillamme www.osteosaimaa.fi.

Salon Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry Helsingintie 6,
24100 Salo. Kokoontumiset täällä,
jollei toisin mainita.

Puheenjohtaja 31.12.2014 asti
Aino Männikkö, puh. 0400 531 268,
mannikkoa@gmail.com

Jäsenasiat/retket Heloisa Hongisto,
puh. 040 718 7241,
heloisa@seutuposti.fi

Sihteeri 31.12.2014 asti Ulla Salokoski
puh. 041 441 8027,
ulriikkae@gmail.com

Rahastonhoitaja 31.12.2014 asti
Sirpa Saarikoski puh. 040 837 9695,
saarikoskisirpa@gmail.com

Uudet toimihenkilöt ilmoitetaan jou-
lukuussa. Yhteystiedot ilmoitettava
Heloisalle, myös muuttuneet sähkö-
postiosoitteet!

Vertaistukihenkilöt: Heloisa, Aino, Sir-
pa yhteystiedot yllä, Sinikka Kähkönen
(Särkisalo) puh. 040 775 7925, Maija
Leirola (Perniö) puh. 0400 743 605,
Pirkko Pekkarinen (Perniö) puh. 040
833 8189, pirkko.pekkariinen@gmail.
com, Kristiina Reiman, puh. 044 211
9762, kitti.reiman@hotmail.com ja
Kimmo Tolonen p. 0400 245365 kim-
motolonen38@gmail.com.

Adresseja ja kortteja myynnissä,
tied. Ulla puh. 041 441 8027,
vuonna 2015 Kristiina Sojonen
puh. 0400 798 417, nessteam@netti.
fi ja jäsentapaamisissa.

Luustopiiriryhmät jatkuvat ensi vuon-
na yhdistyksen toiminta-alueella:

Salon to klo 10–11.30, 15.1., 29.1.,
12.2., 26.2. ja 12.3. Aloitus SYTYn Ka-
mari, yhteyshenkilö Aino Männikkö,
Somero terveysaseman tila ti klo 16–
17.30, yhteyshenkilö Eira Koistinen
puh. 050 558 6586. Kokoontumispäi-
vät: 10.2., 24.2., 10.3., 24.3. ja 7.4.

Ohjelmat jaetaan alkuvuodesta kaikil-
le ilmoittautuneille. Maksutonta kou-
lutusta diagnoosin saaneille. Projek-
tipäällikkö **Jenni Tuomela** antaa lisää
tietoa toiminnasta p. 050 378 4058,
jenni.tuomela@luustoliitto.fi

Perniön vertaistukiryhmä kokoontuu
Ikäkeskus Reimarissa klo 13 torstaisin
22.1., 26.2., 26.3. ja 21.5. Yhteyshen-
kilö **Pirkko Pekkarinen**.

Joulumyyjäiset 14.12. klo 10–14 SY-
TYllä, mukana 5 yhdistystä. Ilmoita
myytävistä tuotteista ja tuo sovituna
aikana Ullalle, leivonnaiset vasta myy-
jäispäivänä klo 9 jälkeen.

JÄSENTAPAAMISET
helmikuusta alkaen SYTYn Sali

5.2. klo 16 vertaistukiryhmä diagnoo-
sin saaneille ja luustokuntoutujille,
tutkimustulokset mukaan! Apua kaa-
vakkeitten täyttämiseen.

Klo 17 Käytä pääomaasi – arvosta ai-
vojas! Luento muistisairauksista, Salon
Muistiyhdistyksen toiminnanjohtaja
Mari Luonsinen. Kaikille avoin luento.

5.3. klo 16 vertaistukiryhmä. Myös
retkisuunnitelma, ilmoituksia Luut
laineille lähtijöille ja opastusta kun-
toutilomahakemiseen ym.

5.3. klo 17 kevätkokous,
sääntömääräiset asiat.

9.4. klo 16 vertaistukiryhmä. Luento
tai muu ohjelma päätetään myöhem-
min.

LIIKUNTA

**Vesijumppa Salon uimahallin terapia-
altaassa** ma klo 12 ja ke klo 14.05 ajal-
la 10.12. asti jatkuen vk 3 ensi vuonna.
Normaali uimahallimaksu kassalle ja
kauden lopussa 1 €/kerta jäsen, muut
2 €/krt tilille FI92 4715 2020 0045 56
tai ohjaajalle.

Ollikkalan kuntosalissa Hämeenajan-
katu 7 Salo ti klo 13–14. 30 vk 50 asti
eli 9.12 jatkuen 13.1.–15. Fysiotera-
peutti **Eerik Breilin** paikalla 2.12. ja
ensi vuonna noin kerran kuukaudes-
sa. Yhteyshenkilö **Oili Virta** puh. 0400
693 273. Ryhmä on jäsenille, maksu
1 €/kerta yhdistyksen tilille kauden
lopus.

Kruusilan jumppa ma klo 14–15 Ystä-
vyyden majatalo, Kalkkilantie 74 viim.
kerta 1.12. jatkuen 12.1. huhtikuun
loppuun. Ohjaajat **Raili Nylund** puh.
050 342 3969 ja **Kristiina Reiman** puh.
044 211 9762. Maksu 1€/kerta jäsen
ja muut 2€/kerta kauden lopussa yh-
distyksen tilille.

Ikäkeskus Majakassa curlingpeli ma klo 10–11, ohjaus vuoroviikoin meidän yhdistyksen jäsenten ja Halikon Eläkkeensaajien kanssa. Maksuton ryhmä. Kuntosaliopastusta tilanteen mukaan ja tietoa Majakan toiminnasta. **Tutustu myös Ikäkeskus Reimarin toimintaan!**

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

SYTYllä hyvinvointipysäkki to klo 13–17, opiskelijat tekevät maksuttomia terveystestejä. Aikaa ei tarvitse varata etukäteen.

Ruususet- askarteluryhmä sydänyhdistyksen kanssa sovittuina torstai-päivinä klo 14–16. Tied. **Ulla Sagulin-Lehtinen** puh. 050 547 0242.

ATK-koulutusta, myös henkilökohtaista ohjausta voit kysyä **Lauri Kivelältä** puh. 040 179 4028, lauri.kivela@salonsyty.fi tai **Aki Peltoniemeltä** puh. 046 615 0159, projekti@salonsyty.fi.

Oma kone mukaan!

SYTY ry:n monipuolinen toiminta kannattaa hyödyntää, avoimia tilaisuuksia järjestävät myös monet yhdistykset.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, nettisivujen ylläpito

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

Sihteeri, jäsenasiat

Kristiina Osara
Puh. 040 5438 920
kristiina.osara@yahoo.com

KEVÄTKAUDEN 2015 JÄSENTAPAAMISET

aloitetaan torstaina 15.1.2015 alkaen klo 17 kokoontumalla lanka- ja käsityöliike Lavikon tiloissa Porissa, osoite Antinkatu 16 B Teljäntori. Illan aikana on mahdollisuus tutustua lankauutuksiin ym. käsityötarvikkeisiin. Kahvi/teetarjoilu.

Kevään muut jäsentapaamiset pidetään Jytyn tiloissa Porissa, osoite Eteläpuisto 9 E 4–5 ja aiheet tarkentuvat tammikuun alussa jaettavassa yhdistyksen Kevättiedotteessa.

Päivämääriä kevääksi

To 12.2. jäsenilta

To 19.3. jäsenilta

To 16.4. jäsenilta ja sääntömääräinen kevätkokous

Toukokuu kevätretki (aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin)

Ilmoitamme yhdistyksen jäseniltoista Satakunnan Kansan Menot/tänään palstalla tapahtumapäivänä. Seuraa myös tietoja yhdistyksen kotisivuilta (www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset).

KUNTOSALI PORISSA

Ohjattu kuntoilu aloitetaan tiistaina 13.1.2015 Porin Urheilutalon kuntosalilla, Kuninkaanhaanaukio 6, tiistaisin klo 15–16. Ohjaajana toimii fysioterapeutti **Pasi Tauriainen**. Kuntosali-ryhmässä olevia vapaita paikkoja voi liikuntavastaavalta kysyä koko kevätkauden aikana.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Puheenjohtaja, liikuntavastaava
Iris Kurikka, p. 050 3891 683,
iris.kurikka@pp.inet.fi

Porin uimahallissa on Porin kaupungin järjestämää ohjattua toimintaa kuten esim. vesijumppaa TULES-ryhmässä, joka on tarkoitettu tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville. Uimahallissa on myös muita ohjattuja ryhmiä. Ohjelma-aikataulu on uimahallin ilmoitustaululla ja netissä vapaa-aikaviraston sivuilla. Porin seudulle jaettava Liikuntalehdestä saa myös lisää tietoa ohjelmista.

Liikuntavihko lenkkeilijöitä varten on Kirjurinluodon kuntolenkin varrella ja vuoden ahkerin kuntoilija palkitaan.

Suomen Luustoasiantuntijat ry

Suomen Luustoasiantuntijat ry on luuston hyvinvoinnista huolehtivien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten yhdistys, jonka tarkoituksena on:

- ammatillisen osaamisen varmistaminen ja koulutuksen kehittäminen
- ajankohtaisen tiedon ja osaamisen jakaminen
- tutkimuksen ja kehittämisen tukeminen

- koulutuksen ja vertaistuen järjestäminen

Puheenjohtaja

Anne Lindberg, Kouvola

Sihteeri

Heli Latva-Nikkola, Seinäjoki

Yhdistyksen toimialue: koko Suomi

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Olli Simonen,
olli.simonen@fimnet.fi

Sihteeri

Helena Rosvall (jäsenyysasiat ja Osteouutisten tilaukset),
puh. 040 842 5095,
suomen.osteoporoosiyhdistys@gmail.com

Suomen Osteoporoosiyhdistyksen uudet kotisivut avautuvat osoitteessa www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi Sivuston informaatio täydentyy jatkuvasti ja saadaan valmiiksi kevään 2015 aikana.

Osteouutiset sähköisesti jäsenetu

Osteouutiset ovat 6–8 kertaa vuodessa ilmestyvä uusinta osteoporoosia ja muuta terveyttä koskevaa tutkimustietoa sisältävä tietopaketti. Osteouutiset ovat yhdistyksemme jäsenille maksuton palvelu ja jäsenetu, jonka saat ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi sihteerille. Saat saman tietopaketin myös paperiversiona maksamalla 8 € yhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94.

Osteouutiset myös muiden osteoporoosi- ja luustoyhdistysten jäsenille maksamalla 8 € em. tilille ja ilmoittamalla maksumääräyksessä sähköpostiosoitteesi.

Lääkäripuhelin

Kysy puhelimitse lääkärin neuvoa osteoporoosiasioissa, jotka askarruttavat mieltäsi maanantaisin klo 14–15. Neuvontapuhelinnumero löytyy jäsenkirjeestä. Yhdistyksen jäsenille maksuton.

Kaikille osteoporoosi- ja luustoyhdistysten jäsenille tarkoitetut Opinto- ja virkistyspäivät vuonna 2015

Tämän vuoden opinto- ja virkistyspäivät järjestetään Heinolassa kylpylähotelli Kumpelissa 13–14.6.2015. Päivien tieto-ohjelmasta vastaavat professori Ilari Paakkari, dosentti Marjo Tuppurainen, tri Marika Laaksonen, erikoislääkäri Olli Simonen, neuvotteleva virkamies Maire Kolimaa ja liikunnanohjaaja Helmi Huhtinen.

Aiheina osteoporoosin käypä hoito, osteoporoosin lääkehoito, sekundaarisia osteoporooseja, ajankohtaista tietoa D-vitamiinista, luuston terveyttä tukeva ravitsemus ja liikunta, osteoporoosin hoitoon liittyviä kokemuksia ja ongelmia sekä kaatumisten ehkäisy.

Virkistysosiossa Heinolan kesäteatteri, Heinolan nähtävyydet, kylpylähotelli Kumpelin kylpylä ja yhteinen päivällinen. Osallistumismaksu 190 €/2 hh ja 232 €/1 hh, sisältää täysihoidon kylpylähotelli Kumpelissa (majoitus, kaksi lounasta, päivällinen, aamiainen, kahvit, kesäteatteriesityksen, teatteri-kahvit ja kylpylän käytön). Ilmoittaudu

maksamalla osallistumismaksu Suomen Osteoporoosiyhdistyksen tilille FI89 8000 1670 4512 94 ja merkitse maksumääräkseen viestiosaan nimesi, osoitteesi ja mahdollinen sähköpostiosoitteesi ja puhelinnumerosi. Päivät alkavat 13.6.2015 klo 11 ja päättyvät 14.6.2015 kesäteatteriesityksen päättyessä n. klo 16.30.

Turun Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Turun TULE-tietokeskus, 20100 Turku (Mehiläisen talon kauppakäytävä)

Puheenjohtaja Ritva Mäkelä-Lammi, puh. 040 537 3508, ritva.makela-lammi@pp.inet.fi

Sihteeri ja nettisivujen ylläpito

Sisko Pesonen, puh 050 408 1136, sisko.pesonen@gmail.com

Toimialue: Turku lähikuntineen

Joka kuukauden viimeinen keskiviikko TULE-tietokeskuksessa ns. **yhdistyspäivä**, jolloin yhdistyksen edustaja on keskustelemassa ja tarjoamassa vertaistukea klo 10–14.

Olet tervetullut keskustelemaan ja jakamaan kokemuksiasi muiden vastaavassa tilanteessa olevien tai olleiden kanssa.

TULEVIA TAPAHTUMIA

11.12. klo 18 Joulujuhla (pieni paketti mukaan), TULE tietokeskus.

19.2.2015 klo 18.00 Jäsenilta, TULE-tietokeskus

Tietoa yhdistyksen tapahtumista löydät Luustotieto-lehdestä, osoitteesta www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/turun-seudun-osteoporoosiyhdistys/ ajankohtaista, Turun Sanomien maanantaisin ilmestyvästä yhdistykset toimivat -osiosta sekä TS-verkkolehden Menovinkit-osiosta.

Tee aloitteita ja anna palautetta toiminnastamme TULE-tietokeskukseen ja yhteisissä tapaamisissa sekä hallituksen jäsenille esim. sähköpostilla luustoliitto.turku@it-tuuma.fi

10 vuotta luustoterveytyötä!



Kuva Aimo Virtanen



MINISUN® *Kalsium+D₃*

KOVA LUU KESTÄÄ!



**Hyvänmakuiset
Minisun Kalsium-valmisteet**

- Lempeän marjan makuinen purutabletti sisältää kalsiumia 500 mg ja D-vitamiinia 10 µg.
- Miedosti sitruksen makuinen purutabletti sisältää kalsiumia 500 mg ja D-vitamiinia 20 µg.
- Helposti nieltävässä tabletissa on kalsiumia 500 mg ja D-vitamiinia 25 µg.

**VAHVA
KOOSTUMUS!**

Minisun Kalsium on Suomessa kehitetty kalsium + D-vitamiinisarja. Se sisältää kaikki luuston tärkeät rakennusaineet. Tuotteet ovat eri vahvuisia ja hyvänmakuisia. Minisun-tuotteet apteekista.



www.minisun.fi