

# Luustotieto

4/2024 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 7 € • Vuosikerta 25 €

Luustokuntoutuja Satu Hämäläinen:

”Muutos tuo tullessaan myös uutta ja ennenkokematonta hyvää”

s. 4–7

Lasten ja nuorten luuston terveys

s. 18–21

Kuitujen syönti kannattaa

s. 16–17



# Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n  
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Ansa Holm  
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

| Lehti  | Aineiston jättö | Julkaisupäivä |
|--------|-----------------|---------------|
| 1/2025 | 22.1.           | 26.2.         |
| 2/2025 | 16.4.           | 16.5.         |
| 3/2025 | 13.8.           | 12.9.         |
| 4/2025 | 5.11.           | 5.12.         |

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 30 mm valkoista)

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

1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm

1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm

1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm

1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen  
mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Aineiston toimitus:

toimisto@luustoliitto.fi tai 050 539 1441

Kansikuva: TMeuronen Photography

Layout: Krista Jännäri

Taitto: PunaMusta Oy,

Sisältö- ja suunnittelupalvelut

Painopaikka: PunaMusta Oy

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

Painos: 5 000 kpl



## Sisältö 4/2024

- 4-7 Kuntoutuja Satu Hämäläinen: Muutos tuo tullessaan myös uutta ja ennenkokematonta hyvää
- 8-11 Uutisia lyhyesti
- 12-13 Suun terveys ja luun hajoitusta estävät lääkkeet
- 14-15 Nastakengät tai liukuesteet apuna liukkailla keleillä
- 16-17 Kuitujen syönte kannattaa – ja (myös) luusto kiittää
- 18-21 Lasten ja nuorten luuston terveys – onko Suomessa kasvamassa uusi osteoporoosisukupolvi?

## s. 12-13

Suun terveys ja luun  
hajoitusta estävät lääkkeet



## s. 22-23

Digitaidot kuntoon osa 4

- 22-23 Digitaidot kuntoon osa 4: Lähellä.fi-palvelusta löydät uusia harrastuksia sekä tukea itsellesi ja läheisillesi
- 24-25 Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
- 25 Liikettä luille
- 26-27 Kentältäkäsin: Oppiminen ei katso ikää
- 28-33 Liittouutiset
- 34 Lukijakilpailu
- 35-39 Tapahtumakalenteri

20 v

# Luustoliitto

Luuston puolesta jo 20 vuotta

**H**yvät Luustotieto-lehden lukijat. Luustoliiton juhluvuos on kallistunut loppusuoralle. Tuoreimpana takana on touhukas Luustoviikko. Jäsenyhdistysten tapahtumia oli runsaasti eri puolilla Suomea. Jälleen kerran maamme loisti kärkisijalla Maailman osteoporoosisäätiön IOF:n maailmankartalla, jonne oli merkitty osteoporoosiin ja luuston terveyteen liittyvät tapahtumat ympäri maailman.

Luustoviikon kunniaksi Luustoliitto oli Eduskuntatalolla kertomassa osteoporoosista, sen seurauksista sekä hoidon kehittämisen tärkeydestä kansanedustajille ja heidän avustajilleen sekä muulle eduskunnan henkilöstölle järjestetyn ja varapuhemies Paula Risikon emännöimän Luustorasti-tapahtuman muodossa. Vaikka eduskunnassa oli kiireinen päivä, saimme lukuisia kansanedustajia avustajineen tekemään osana rasteja Luustolupauksen – sen sai tehdä joko oman luustonsa tai osteoporoosia sairastavien hyväksi. Osa lupauksen tekijöistä lupasi molemmat.

Maassamme puhaltavat uudet tuulet ravitsemuksen saralla. Marraskuun lopussa, tämän lehden ollessa painossa, julkaistaan uudet kansalliset ravitsemussuositukset. Ne tuovat tullessaan paljon muutoksia mm. kalsiumin ja proteiinin osalta, mutta

ennen kaikkea niissä näkyy vahvasti muutos kohti ekologisuutta ja samalla kasvispainotteisuutta ravinnon terveellisyyden lisäksi.

On hyvä toki muistaa, että kansalliset ravitsemussuositukset koskevat terveitä suomalaisia. Osteoporoosia sairastaville on edelleen voimassa Osteoporoosi Käypä hoito -suositus ja siinä oleva osteoporoosin perushoito ravitsemuksen osalta.

Kasvispainotteisuuden puolesta puhuu myös uusi THL:n tutkimus, jonka mukaan ravinnon kuitujen määrä vaikuttaa murtumariskiinkin. Niinpä kannattaa myös osteoporoosia sairastavien tarkastella omaa ruokavaliotaan: onko siihen mahdollista lisätä kasviksia, hedelmiä ja marjoja täysjyväviljan lisäksi.

Näistä ja monista muista asioista voit lukea tarkemmin käsissäsi olevasta Luustotieto-lehdestä. Lisäksi voin luvata, että kansallisista ravitsemussuosituksista tulee olemaan tarkemmin useammassakin ensi vuoden Luustotieto-lehdessä.

Marraskuun lopussa on myös Luustoliiton liittokokous, jossa vali-

taan liiton puheenjohtaja tulevalle kaksivuotiskaudelle sekä hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Kokouksessa päätetään myös ensi vuoden toiminnasta ja samalla tulevasta strategiasta. Strategian rooli on entistä keskeisempi rahoitukseen liittyvien resurssien pienentyessä tulevaisuudessa. On tärkeää tietää, mikä on olennaista ja mistä voidaan karsia, jos rahoitus ei jatkossa riitä kaikkeen.

Kokouksen yhteydessä juhlitetaan 20 vuotta täyttävää Luustoliittoa pienimuotoisen tilaisuuden muodossa vierailevine puhujineen. Pääset mukaan liittokokouksen ja juhlien tunnelmaan ensi vuoden Luustotieto-lehden ensimmäisessä numerossa.

Vuosi on loppullaan. Nyt on oivallinen tilaisuus kiittää kaikkia menneestä sekä toivottaa Hyvää Tulevaa Vuotta 2025. Nautitaan joulun tulosta ja liiton juhluvuden viimeisistä hetkistä.

Onnea 20-vuotiaalle Luustoliitolle!

ANSA HOLM  
TOIMINNANJOHTAJA

## Liity jäseneksi

**J**äsenenä saat monenlaisia etuja, ajantasaista tietoa, alennuksia ja tuki upean yhteisön, johon kuulua – liity nyt! Voit liittyä jäseneksi valitsemaasi Luustoliiton jäsenyhdistykseen tai suoraan Luustoliittoon. Luustoliiton jäsenmaksu vuodelle 2025 julkaistaan verkkosivuillamme liittokokouksen jälkeen. Jäsenyhdistystemme ensi vuoden jäsenmaksut löydät yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta [luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](http://luustoliitto.fi/jasenyhdistykset) viimeistään tammikuun alkupuolella.

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

## Pidä yhteystietosi ajan tasalla

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

*Kuntoutuja Satu Hämäläinen (61 v.):*

# Muutos tuo tullessaan myös uutta ja ennenkokematonta hyvää

”Yhdelle sopii yksi,  
toiselle toinen laji”



**T**apaan Sadun syksyisenä lokakuun tiistai-iltapäivänä Teams-etyhteydellä. Ulkona jo vähän hämärää, mutta puissa näkyy vielä keltaista syksyn väriloistoa. Satu on juuri tullut töistä kotiin ja ehtinyt koneen äärelle haastattelua varten.

## Liikettä lapsuudesta lähtien

Satu on syntynyt Helsingissä, mutta muutti yrittäjävanhempiansa kanssa nuoruuden kynnyksellä Kouvolaan.



Vanhemmat kävivät töissä. Pihapiirin lasten kanssa tuli liikuttua todella paljon.

- Kiipeiltiin ja keikuttiin maton-tuuletustelineillä, heiteltiin palloja, twistkuminauhalla tehtiin taidokkaita suorituksia, juostiin, hypättiin ruutua ja leikittiin valopiiloa. Koulumatkat kuljin pyörällä polkien tai kävellen. Aikaa tosin otti etenkin kävellen tehdyt koulumatkat, koska könyttiin pitkien ojanpohjia!

Työuraan on mahtunut niin keittiötyötä kuin päiväkodin ohjaajana ja lasten ja nuorten erityisohjaajana toimimista. Viimeisimpänä Satu suoritti lähihoitajan tutkinnon vuonna 2020. Kertoopa Satu olevansa ammatiltaan myös kauppateknikko, mutta sitä työtä hän ei ole kuulemma päiväkään tehnyt.

- Siinä vaiheessa, kun olin viimeisimmät koulutukset käynyt, minulla ei ollut vielä osteoporoosidiagnoosia.

Satu oli viimeiset neljä vuotta opiskellut työn ohessa. Näin jälkikäteen hänet pysäytti ajatus siitä, että hän olisi voinut joutua miettimään ihan uutta ammattia, eikä olisi voinut hyödyntää työelämässä tuoreita opintojaan. Hänellä oli kova into opiskeluun ja alaan.

Myöhemmin Satu on myös miettinyt, että osteoporoosidiagnoosin saamisen jälkeen pahimmillaan olisi voinut käydä niin, ettei hän olisi pystynyt enää tekemään fyysistä työtä varhaiskasvatuksessa.

- Se olisi ollut minulle iso pettymys. Työ varhaiskasvatuksessa on kuitenkin se, mistä olen aina kovasti pitänyt.

Satu itsekin on neljän lapsen äiti. Lasten syntymien jälkeen Satu kertoo olleensa useita vuosia kotona perheen yhteisellä päätöksellä. Se oli aktiivista aikaa, hän kertoo.

- Pystyimme mahdollistamaan lasten monipuoliset harrastukset ja pyörittämään muun arjen siinä samalla. Toki kävin kotivuosina välillä vähän töissäkin, tilanteen mukaan, Satu kertoo.

## Yllättävä tilanne

Sadun luusto ei ollut oireillut mitenkään keski-ikään mennessä, kunnes kolme vuotta sitten hän kompastui mökillä ja kaatui.

- Käsi jäi selän alle ja kuulin, kuinka luu napsahti poikki. Siinä hetkessä en tosin tajunnut, mistä se ääni tuli. Se muistutti lähinnä pienen oksan katkeamista.

Satu yritti varata kädelleen noustessaan maasta ylös. Vielä siinäkin vaiheessa hän ei ymmärtänyt, että kädestä oli murtunut luu.

- Sairaalareissuhan siitä alkusäikähdysten jälkeen tuli ja käsi laitettiin "pakettiin".

Koska Satu oli silloin jo yli 55-vuotias, hänet ohjattiin automaattisesti osteoporoosiseulaan, johtuen kaatumisen yhteydessä tulleesta murtumasta. DXA-kuvista selvisi, että luusto oli osteoporoottinen.

Lähihoitajana Satu ymmärsi, mitä osteoporoosi tarkoittaa. Kaatumisen seurauksena yllättänyt murtuma käynnisti laajat tutkimukset. Sadulta löytyikin sairaus, joka täytyi ensin saada hoitotasapainoon.

- Se on vaikuttanut isosti jopa osteoporoosin aiheuttajana, alkuunsaajana ja voinut olla piilevänä jo vuosikausia. Eräänlainen noidankehä olikin pyörinyt tietämättäni taustalla, Satu kertoo.

## Uudenlainen ajatus- ja muutostyö

Satu sai vuoden 2021 aikana kolme eri diagnoosia, joista osteoporoosi oli yksi. Kaikkia hoidettiin samanaikaisesti. Kyse oli liitännäissairauksista, joilla kaikilla oli yhteyttä toisiinsa.

- Muokkasin uutta identiteettiäni päässäni sitä mukaa, kun asiat etenivät. Yllätyin kuitenkin, miten helposti kaikki loppujen lopuksi meni.

Murtuma käynnisti Sadun elämässä vaiheen, jossa hän "juoksi koko ajan jossain vastaanotolla". Tilannetta helpotti, että eri vastaanottoajoista tuli aina selkeä tieto.

- Koin saaneeni hyvää hoitoa, vaikka välillä tuntuikin, että miten ihmeessä pää pysyy mukana siinä kaikessa.

Sadun oli priorisoitava asioita toisen sairauden myötä. Hän osallistui toisen potilasjärjestön kurssille, jota hän kuvaa hyväksi ensipysähdyksi.

- Kurssin jälkeen aloin pikkuhiljaa miettiä näitä asioita kokonaisuutena tarkemmin. Siinä ensihetkessä mi-

” Täytyy vain olla kiitollinen, että on niin hyvässä kunnossa ”



nulle luusto oli vain olemassa, eikä se minun tilanteessani "huudellut mitään konkreettista" sittemmin sen murtuman jälkeen.

Kolmen eri diagnoosin kanssa tasapainoillessa Satu joutui kohtaamaan monia muutoksia samanaikaisesti. Siinä meni noin vuoden päivät, kunnes kaikki asiakokonaisuudet olivat hoidossa.

– Minäkuvani ja kehonkuvani menivät uusiksi. Siinä kohdin fyysinen olemukseni muuttui ensin pääni sisällä.

Satu koki kuitenkin olleensa onnekas, sillä hän oli fyysisesti hyvässä kunnossa. Siitä huolimatta hänen piti ajatella fyysinen olemuksensa uusiksi.

– Siitä alkoi uudenlainen ajatus- ja muutostyö itsensä kanssa. Piti sellaista uutta kehonkuvaa ajatella, kun nämä luustojutut eivät näkyneet mitenkään päällepäin tai tuntuneet fyysisinä oireina kehossani. Se muhi ajatuksissa vain.

Osteoporoosidiagnoosin jälkeen Satu pystyi jatkamaan normaalia elämää ja arkea sekä käymään täysipainoisesti töissä. Osteoporoosia ei edes ole tullut mietittyä joka päivä tai joka

hetki, vaikka se Sadun mukaan siellä luissa lymysi piilossa.

Myös läheiset suhtautuivat asiaan rauhallisesti.

– Pientä valistustyötä tein kotona, mutta elämä asettui uomiinsa melko pian.

## Voimaa omahoitoon

Satu on panostanut erityisen paljon omahoitoon.

– Päätin, että alan kuntoutumaan, hän kertoo.

Sadulla on ollut käytössä lääkitys kolme vuotta pistoshoitona, jonka hän on toteuttanut itse puolen vuoden välein. Lisäksi käytössä on kalsium- ja D-vitamiinilisät. Toki Satu kiinnittää huomiota myös ruokavalioon.

Viimeisin DXA kuvaus antoi hyviä uutisia. Mittauksessa todettiin vain osteopenian tasoisia muutoksia.

– Uskon, että sekä oikea lääkitys että vahva omahoito niin osteoporoosin kuin muiden sairauksienkin suhteen ovat aikaansaaneet tällaiset muutokset. Lopputulemana on se yhteisvaikutus. Ettei pelkästään

lääkkeetön omahoito tai lääkitys olisi tuonut niin hyviä tuloksia luustolleni.

Satu kertoo, että posti on juuri edellispäivänä tuonut kirjeen luustohoitajalta. Siinä on kuulemma aikajanaa siitä, mitä on tapahtunut milloinkin.

– On hyvä, että asiat on luustohoitajan kirjeessä listattu yhteen, niin hahmotan kertauksenomaisesti tätä kokonaisuutta taas paremmin.

Liikunta omahoidon osana on ollut Sadulle mielekkäin osa arkea. Hänen toimintakykynsä on ollut koko ajan hyvä.

– Osteoporoosiin sairastuminen sai aikaan hyviä muutoksia elämänsäni. Heti diagnoosin saamisen jälkeen aloitin ihan uutena harrastuksena kuntosalikäynnit.

Sadulle avartui kuntosalista ihan uudenlainen maailma vielä "vanhoilla päivillä".

– Eihän minusta mitään kilpailijaa pitänyt tulla, Satu lausahtaa ja toteaa olevansa SM-pronssimitalisti painonnostossa.

Se, miten hän tähän päätyi, on seurausta Sadun mukaan hänen sitoutuneisuudestaan sekä ammatti- ja valmentajan ohjauksesta.

Sadun mukaan painonnostoseuroissa on mahdollista saada valmennusta. Hän itse aloitti Kuusankosken kisassa.

– Normaaliarjessa käyn salilla kaksi kertaa viikossa, ennen kisoja kolme kertaa. Kuntosalikäyntejä en jätä koskaan väliin, muuta kuin sairaana ollessa, Satu toteaa.

Yhdessä valmentajan kanssa Satu toteutti painonnostoharrastuksen rauhallisesti, koska ei voitu tietää, miten luusto siihen reagoi. Etsittiin oikeat liikeradat ensin kepillä ja sitten pienillä painoilla. Alussa Sadun voimatasot olivat heikot.

– Mutta keho kesti, joten uskallettiin alkaa panostamaan lisää.

Aikaa harjoittelun aloituksesta pronssimitaliin vei 2,5 vuotta.

– Mielelläänhän sitä haluaisi tulosia nopeasti ja joskus vuosikausien odottelu voi olla tuskastuttavaa. Uuteen DXA-mittaukseen olisin halunnut nopeammin.

Taustalla oli Sadun ajatus ja halu saada tietoa siitä, miten muutokset omissa elintavoissa ovat ylipäättään vaikuttaneet. Onko tehnyt itselleen hallaa vai hyvää, meneekö tilanne huonoon vai hyvään suuntaan, kun on lähtenyt tekemään muutoksia.

Muutokset luustossa tapahtuvat kuitenkin hyvin hitaasti, siinä mielessä odottelulle on perusteet.

– Liikkumisessa huomioin myös turvallisuuden. Se on silloin sovellettua liikuntaa oma tilanne huomioiden, Satu toteaa.

Töissä Satu voi nykyään kohteliaasti kieltäytyä luistelemaan lähdöstä. Talvisin hän ei myöskään enää käy laskettelemassa.

– Näin minimoin kaatumisriskiä. Hiihtämässä Lapissa käyn edelleen ja vielä olen pystynyt mäet turvallisesti laskemaan.

Joskus Satu tosin saattaa vastata humoristisesti jollekin, etten pysty tekemään tätä, koska ”mulla on tää luujuttu”.

Satu tuo esiin myös tärkeän asian: liikkumisen pitää olla itselle mielekästä ja tuottaa hyvää oloa!

– Pidän suuresti nykyisestä kehostani. Koen sen pystyvänä, vahvana ja hallittavana. Tuo tunne välittyy myös psyykkeeseen.

Voimaharjoittelu on tuonut Sadulle uudenlaista itsevarmuutta, roh-

keutta ja osaavuuden sekä pystyvyyden tunnetta.

– Sen huomaa vasta, kun niitä asioita on tehnyt itse. Se on siinä se pointti. Aina kaikki ei onnistu, mutta tekemällä määrätietoisesti työtä, asiat tuppavat onnistumaan.

## Kokonaisuus haltuun

Satu toteaa, että aina vaikeat tai hankalat asiat eivät ole katastrofi. Muutos tuo tullessaan usein myös jotain uutta ja ennenkokematonta hyvää elämään.

Kun Satu ajattelee omaa tilannettaan kokonaisuutena, asiat ovat hänen mielestään menneet lopulta kuitenkin aika kevyesti ja hän kokee olevansa onnekas.

– En ole vaipunut sairauksieni kanssa synkkyteen. Olen sitä jopa välillä jäänyt ihmettelemään, että onko tämä minulle jonkinlainen kieltämisyttö tai enkö vain tajua tilannettani.

Toisaalta Satu kertoo pystyvän yleensäkin suhtautumaan elämän haastavimpiin asioihin samantyyppisesti: ajatuksella, mutta riittävän kevyesti.

– Se lienee olevan minulle luontainen ominaisuus.

Satu miettii haastattelun edetessä, että jokaisen sairastavan tilanne on yksilöllinen ja ihmiset ovat todella monenlaisissa tilanteissa sairauksiensa kanssa. Hän kertoo lukeneensa Facebookin Osteoporinat-ryhmän keskusteluita ja törmänneensä siellä ihmisten hyvin erilaisiin tilanteisiin.

– Ryhmästä olen ilokseni saanut paljon kokemusasiantuntijuutta muilta sairastavilta. Sieltä on tullut nopeastikin vastauksia, kun minulla ei ole ollut niin paljon tietoa, kuin muilla, Satu kertoo.

Satu haluaa lähettää rohkaisevat terveiset muille sairastaville. Hän haluaa kannustaa ihmisiä omahoitoon:

– Jokaisen pitää kantaa itse oman vastuunsa hoitoketjussa eikä ”heitäytyä muiden hoivattavaksi”. Ei ulkoisteta vastuuta jollekin muulle, vaan otetaan haltuun se oma osuus siitä kokonaisuudesta. Sillä voi vaikuttaa todella paljon. Oikeasti kannattaa ottaa se mahdollisuus käyttöön, kun se on olemassa!

TEKSTI: ANNA SELKAMA

KUVAT: TEEMU MEURONEN / T.MEURONEN PHOTOGRAPHY



” Minulle ei ole tullut synkkiä ajatuksia ”

## Puolukka apuna ylipainon aiheuttamien haittojen vähentämisessä

**P**uolukka kuuluu monen suomalaisen ruokavalioon. Sen terveysvaikutuksista on kuitenkin vain vähän tutkimustietoa.

Elintarviketieteiden maisteri **Riitta Ryyti** selvitti väitöstutkimuksessaan (Tampereen yliopiston tiedote 22.8.2024) kokeellisia malleja käyttäen puolukan vaikutuksia terveyshaittoihin, jotka ovat yhteydessä ylipainoon. Tutkimuksen perusteella puolukan lisääminen runsasrasvaiseen ruokavalioon näyttäisi hidastavan lihavuuden aiheuttamaa matala-asteista tulehdusta ja haitallisten aineenvaihduntamuutosten kehittymistä.

Tutkija kannustaa lisäämään puolukan osaksi terveellistä ruokavaliota. Hänen mukaansa lisätutkimus on kuitenkin vielä tarpeen, jotta pystytään tunnistamaan vaikuttavat mekanismit ja riittävä annostus sekä osoittamaan vaikutukset myös ihmisillä.

**Lähde:** R. Ryyti. Puolukka lievittää ylipainon aiheuttamaa matala-asteista tulehdusta ja aineenvaihdunnan häiriöitä. 23.8.2024.



Kuva: Pixabay

## Hallitukselta kiinnostavia kokeiluita

**S**uomen hallituksen tavoitteena on parantaa hoitoon pääsyä ja vahvistaa hoidon jatkuvuutta. Yksi näistä on omalääkärimalli. Selvityksen mukaan saman yleislääkärin hoitaessa potilasta hoidon laatu paranee, sairastuvuus ja kuolleisuus vähenevät, terveydenhuollon palveluiden kokonaistarve ja -kustannukset pienenevät sekä potilastyytyväisyys paranee. Hallitus valmisteleeikin parhaillaan omalääkäritoimintaan liittyvää kokeilua yhdessä hyvinvointialueiden kanssa.

Toinen suunniteltu kokeilu koskee 65 vuotta täytäneitä, joille STM ja Kela valmistelevat valtakunnallista valinnanvapauskokeilua. Kokeilussa 65-vuotiaat ja tätä vanhemmat pääsevät yksityisen yleislääkärin vastaanotolle julkisen terveydenhuollon asiakasmaksun suuruisella omavastuulla. Tämän kokeilun pitäisi astua voimaan 1.9.2025.

**Lähde:** stm.fi/tiedotteet-ja-uutiset (9.10.2024)



Kuva: Pixabay





## Täysjyväviljaa kannattaa syödä

**T**anskalaisen tutkimuksen mukaan täysjyväviljaa suosivat elävät muita pidempään ja heillä on myös enemmän terveitä elinvuosia. Vaikutus näkyy erityisesti väestötasolla tarkasteltuna, jolloin pienetkin erot ovat merkittäviä. Tutkimuksessa tarkasteltiin 23 000 tanskalaismiehen ja 25 000 naisen seurantatietoja 14–18 vuoden ajalta. Tutkimuksessa verrattiin eniten täysjyväviljaa käyttäviä sitä vähiten käyttäviin. Täysjyväviljaa suosivat elivät keskimäärin vuoden pidempään ilman merkittäviä sairauksia, kuten sydänsairauksia, syöpää, aivoverenkiertohäiriötä, tyypin 2 diabetesta, astmaa, keuhkohtaumatauti tai dementiaa.

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan täysjyväviljaa kannattaa syödä päivittäin eri muodoissaan. Hyviä lähteitä ovat esimerkiksi puurot, mmslit ja täysjyväleivät.

Lähde: Uutispalvelu Duodecim 2.9.2024

## Kotimainen kala on turvallista ruokaa

**T**uoreessa riski-hyötyarviossa suomalaisten nykyisillä kulutusmäärillä kalan käytön terveyshyödyt ylittävät vierasaineiden saantiin liittyvät haitat kaikissa ikäryhmissä. Tulos koskee myös silakkaa. Väestön terveydelle olisi eduksi kalan käytön lisääminen. Varsinkin vähän hyödynnettyjen kalalajien, kuten särkikalojen, käyttöä kannattaa lisätä. Sisävesiemme särjen kulutuksen lisääminen on myös ympäristönäkökulmasta perusteltua.

Tulokset ilmenevät tutkimushankkeesta, jossa selvitettiin kotimaisiin kalalajeihin ja -tuotteisiin kertyvien ravinto- ja vierasaineiden pitoisuuksia.

Lähde: Ruokavirasto, Riskinarviointi uutisia 6.9.2024



Koonneet Jenny Lohikivi ja Ansa Holm

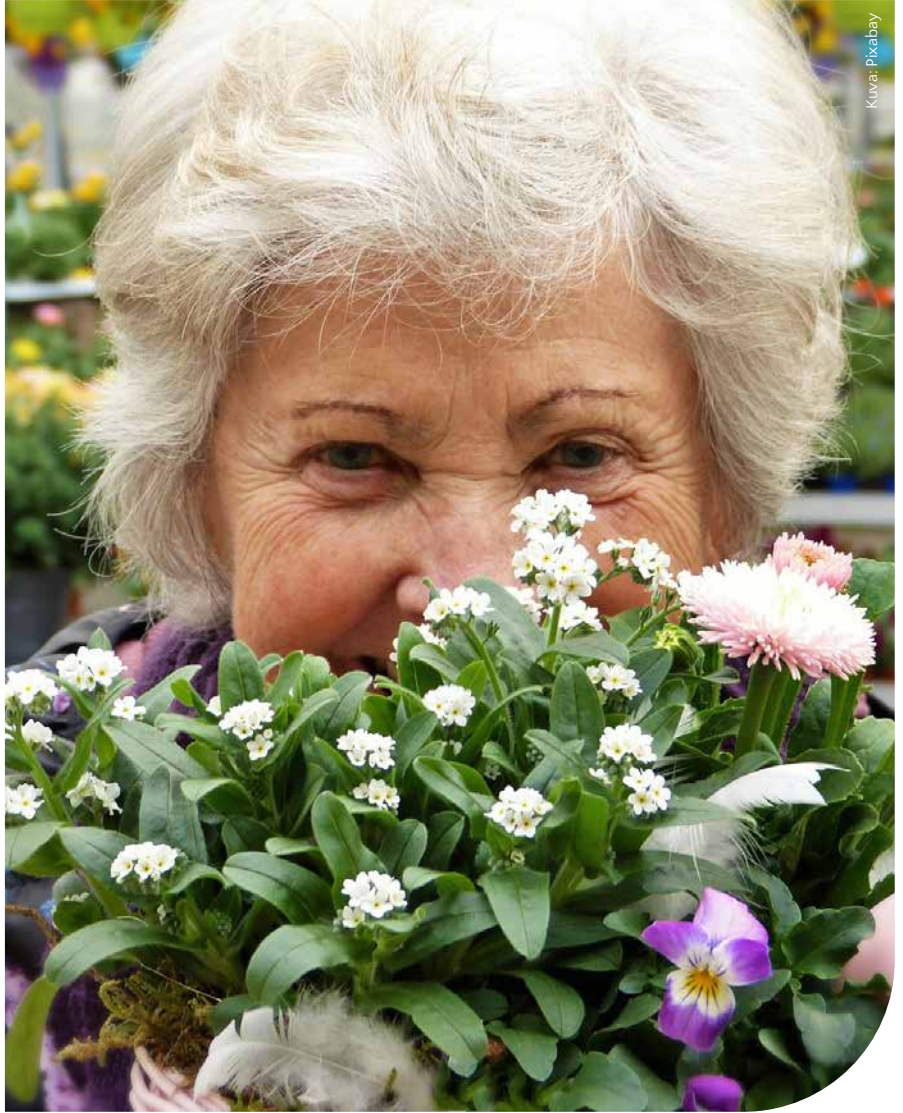
## Hyviä uutisia 90 vuotta täyttäneiden toimintakyvystä

Vuonna 1932 syntyneistä naisista lähes 30 prosenttia ja miehistä 12 prosenttia saavutti 90 vuoden iän. Lisäksi vaikuttaa siltä, että tämän ryhmän toimintakyky on kohentunut sukupuolesta riippumatta, vaikka sairauksien kuten diabeteksen, nivelrikon ja verenpaineen esiintyvyys on kasvussa.

Tervaskannot 90+ -tutkimuksen alustavien tulosten mukaan vaikuttaa siltä, että nykyiset 90-vuotiaat ovat biologisesti nuorempia kuin aiemmat 90-vuotiaiden kohortit. Tarkempi kokonaiskuva tullaan saamaan vasta valmiista tutkimuksesta.

Tutkimuksessa tarkastellaan 90 vuotta täyttäneiden tamperelaisten elämäntilannetta, terveyttä ja toimintakykyä. Vuonna 1995 alkanutta tutkimusta toteuttaa Tampereen yliopisto.

Lähde: laakarilehti.fi/tieteessa (27.8.2024)



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

## Hyvinvointialueiden maine

Tuoreen hyvinvointialueiden Luottamus&Maine -tutkimuksen mukaan hyvinvointialueiden maineiden keskiarvo on heikolla tasolla ja niiden keskiarvoinen maine on laskenut suhteessa viime vuoden vastaavaan tulokseen. Kaikista 21 hyvinvointialueesta paras maine on Etelä-Savon hyvinvointialueella, jonka vahvuus olivat ennen kaikkea palvelut. Eniten viime vuodesta mainettaan paransivat Kymenlaakson ja Pohjois-Karjalan hyvinvointialueet.

Tutkimuksessa selvitettiin hyvinvointialueiden mainepistemäärää kahdeksan eri osa-alueen keskiarvona. Osa-alueita ovat hallinto, talous, johtaminen, innovatiivisuus, vuorovaikutus, tuotteet ja palvelut, työpaikka sekä vastuullisuus. Vastaaajia oli yhteensä 4 371 alueiden asukasta.

Lähde: Laakarilehti.fi. A. Seppänen. Etelä-Savon maine paras hyvinvointialueista (29.10.2024)

## Uudet ravitsemussuositukset tulossa

**S**uomalaiset ovat saamassa uudet ravitsemussuositukset. Ne julkaistaan tämän lehden ollessa painossa. Uusissa suosituksissa huomioidaan ruoan ympäristö- ja ilmastovaikutukset entistä laajemmin, vaikkakin väestön terveyden edistäminen on edelleen niiden tärkein tavoite. Tämä tulee tarkoittamaan ruokavalioiden kasvispainotteisuutta.

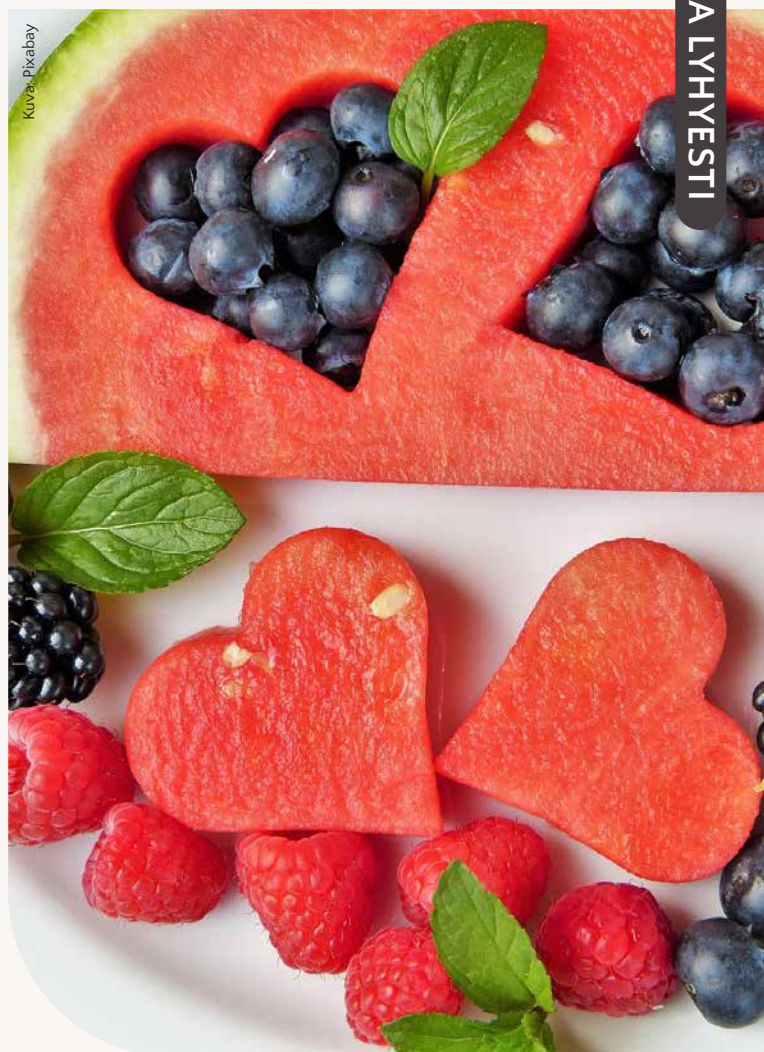
Kasvisten, marjojen ja hedelmien saantisuositus nouseekin 500–800 grammaan päivässä. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että niille, joille 500 grammaa on ollut helppo saavuttaa, suositellaan tavoittelemaan 800 grammaa päivässä. Muille suositellaan tavoittelemaan 500 grammaa. Suositellusta määrästä noin puolet tulee olla vihanneksia ja juureksia ja loput marjoja ja hedelmiä. Näitä suositellaan nautittavan sekä kypsentämättöminä, kypsennettyinä että ruokien raaka-aineina.

Maitovalmisteita suositellaan käyttämään 350–500 millilitraa päivässä, ja niiden tulisi sisältää korkeintaan 1% rasvaa. Ne voidaan korvata myös B- ja D-vitamiineilla täydennetyillä kasvipärisillä vaihtoehdoilla.

Nyt onkin hyvä muistuttaa, että kasvispainotteinen ruokavalio voi olla riski luuston terveydelle, jos riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista ei huolehdita. Tulevissa Luustotieto-lehdissä tulee olemaan lisätietoja uusista ravitsemussuosituksista ja tarkempia ohjeita luustolle ja samalla myös ympäristölle ystävällisestä ravinnosta.

### Lähteet:

- [ravistamo.fi/post/suomalaiset-ravitsemussuositukset-2024](https://ravistamo.fi/post/suomalaiset-ravitsemussuositukset-2024)
- [potilaanlaakarilehti.fi/uutiset](https://potilaanlaakarilehti.fi/uutiset) (10.2.2021)



”*Jatkuvat organisaatiomuutokset, kalliit ja huonosti toimivat potilastietojärjestelmät ja uusien yhä suurempien ”hyvinvointikeskusten” rakentaminen ovat tehneet ison loven potilaiden hoitoon tarkoitettuun budjettiin.*

*Erään vuoden Oy Apotti Ab:n lisälasku oli 200 miljoonaa euroa eli neljä kertaa summa, jota Hus nyt säästää mm. henkilökunnan irtisanomisilla. Kun henkilökunta ei riitä, kasvavat jonot ja käytettävissä olevista varoista menee isompi osa sakkomaksuihin Valviralle.”*

E. Kalso. [Potilaanlaakarilehti.fi/uutiset](https://potilaanlaakarilehti.fi/uutiset) (13.10.2024)



Kuva: Pixabay

# Suun terveys ja luun hajotusta estävät lääkkeet

*Kukapa ei olisi kuullut kauhutarinoita luulääkehoidosta ja leukaluun kuoliosta! Sosiaalinen media on näitä tarinoita pullollaan. Mutta mikä onkaan totuus näiden tarinoiden takana? Aiheesta kertoi Luustoliiton terveydenhuollon ammattilaisille järjestämässä koulutuksessa dosentti, suun mikrobiologian erikoishammaslääkäri Hanna Välimaa Helsingin yliopistosta. Seuraava artikkeli perustuu Välimaan lokakuussa pitämän luennon sisältöön.*

**L**uun hajotusta estävät eli antiresorptiiviset lääkkeet, kuten bisfosonaatit ja denosumabi, ovat osteoporoosin hoidossa yleisimmät lääkehoidot. Kuten kaikissa lääkkeissä, myös näissä on omat haittavaikutuksensa. Yhtenä hyvin harvinaisena haittavaikutuksena on suhteettoman paljon erityisesti sosiaalisessa mediassa huomiota herättänyt leukaluun kuolio eli leukaluunekroosi.

Lääkehoidon aiheuttamaan leukaluunekroosiin liittyvä tieto ja ymmärrys ovat lisääntyneet asiasta kaisen aikaa, joten päivitys asiasta on aiheellinen.

Välimaan mukaan leukaluun osteonekroosin riskitekijät voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: lääkkeeseen liittyvät, paikalliset sekä muut riskitekijät.

## Lääkkeeseen liittyvät riskitekijät

Mikäli antiresorptiivista lääkitystä käytetään luustoon levinnyttä syöpää sairastavien hoidossa, on nekroosin riski korkeampi kuin osteoporoosin hoidossa. Osteoporoosin hoidossa riski on käytännössä hyvin pieni. Syöpähoitossa ilmaantuvuus on keskimäärin alle 5 %, osteoporoosin hoidossa se on puolestaan vain alle 0,05–0,3 %.

Tämä liittyy siihen, miten paljon lääkettä käytetään. Syöpäpotilailla käytetty annos on aivan eri luokkaa kuin osteoporoosissa. Esimerkiksi tsoledronihappoa käytetään tavanomaisesti 4 mg kuukaudessa syöpä-



potilailla, osteoporoosin hoitoon 5 mg koko vuoden aikana. Denosumabia käytetään syöpäpotilailla 120 mg kuukaudessa, osteoporoosin hoidossa annetaan 60 mg puolivuositain eli 120 mg vuodessa.

Myös lääkehoidon kesto lisää osteonekroosin riskiä. Osteoporoosissa riski on hyvin pieni kokonaisuudessaan, mutta jos käyttö pitkittyy, saattaa riski hiukan nousta. Tutkimuksissa korkeimmillaan ilmaantuvuus on ollut 0,21 % bisfosonaattihoidossa 4 vuoden käyttöajan ylityessä. Denosumabihoidossa korkein raportoitu ilmaantuvuus oli 10 vuoden käytössä 0,3 %.

## Paikalliset tekijät: toimenpiteet, tulehdukset, proteesit

Valtaosa leukaluun osteonekroositapauksista, kolme neljästä, on alaleuassa. Neljäsosa on yläleuassa. Poikkeuksellista on, että nekroosia ilmenee molemmissa leuoissa.

Yhtenä riskitekijänä ovat suussa olevat ulkonevat luualueet, joiden pinnalla on vain ohut limakalvo. Nämä alueet ovat tavallisesti herkimpiä hampaista riippumattomia alueita nekroosin kehittymiselle.

Riski voi liittyä myös hampaan poistoon. Nykyään ajatellaan enenevästi, että itse poisto ei olisikaan ratkaisevin riskitekijä, vaan hampaan poiston taustalla olevat syyt. 62–82 %:ssa nekroosi kehittyy poistokuopan alueelle. Osteoporoosipotilailla riski on 0–0,15 % bisfosonaattihoidossa ja noin 1 % denosumabia käytettäessä.

Myös hampaiden tulehdukselliset sairaudet ovat leukaluun osteonekroosin riskitekijä. Näitä ovat mm. parodontiitti eli hampaan kiinnityskudossairaus, peri-implantiitti eli implanttia ympäröivän kudoksen sairaus sekä hampaan juurenkärjen ympäriskudoksen tulehdus, joka tavallisimmin johtuu kariesen etenemisestä hampaan juurikanavaan ja sitä kautta leukaluuhun.

Muita mahdollisia riskitekijöitä ovat tupakointi, samanaikaiset muut lääkitykset antiresorptiivisten lääkkeiden kanssa (syövän hoidossa käytetty kemoterapia ja antiangiogeeniset lääkkeet sekä kortikosteroidit tai mahdolliset muut immuunivasteeseen vaikuttavat lääkkeet) sekä muu sairaudet (syöpäsairaudet, immunosuppressio eli immuunivasteen heikentyminen, diabetes tai anemia).

Lisäksi osalla osteonekroosin saaneista ei ole löydetty mitään riskitekijää.

## Osteoporoosia sairastavat ja antiresorptiivisen lääkehoidon aloitus

Osteonekroosi on tärkeää havaita ajoissa, jolloin sen hoitokin on helpompaa. Hampaiden infektioiden eliminointi suun ja leukojen alueelta (fokussaneeraus) ennen antiresorptiivisen lääkehoidon aloitusta sekä hyvä ylläpitohoito lääkehoidon aikana vähentävät osteonekroosin riskiä (Osteoporoosi Käypä hoito -suositus 2020). Sen lisäksi potilaalle on tärkeää antaa tietoa nekroosin mahdollisuudesta ja toimenpiteistä, joilla sitä voidaan ennaltaehkäistä. Potilaalle tulee antaa myös omahoidon ohjaus.

Eryteisesti syöpähoitojen yhteydessä fokussaneeraus pyritään tekemään ennen lääkityksen aloitusta. Sen sijaan osteoporoosihoidossa lääkitys voidaan tarvittaessa aloittaa, vaikka kaikkia hammasfokuksia ei olisi ehditty vielä hoitaa.

Hoidossa ja hoitosuunnitelmassa korostuu hampaisiin liittyvien tulehdusten hoito ja ennaltaehkäisy. Lisäksi tarkistetaan mahdollisten irtoproteesien istuvuus. Osteoporoosilääkitys voidaan kuitenkin aloittaa, vaikka kaikkia infektiotokuksia ei olisi vielä hoidettu. Tämä johtuu siitä, että leukaluun osteonekroosin riski lisääntyy hitaasti osteoporoosipotilailla ja yleensäkin heillä riski on hyvin pieni.

Sen sijaan osteoporoosia sairastavilla on suuri uuden murtuman riski erityisesti ensimmäisen vuoden aikana murtumasta. Mahdollisimman viiveettömän osteoporoosilääkehoidon aloituksen avulla voidaan tätä murtumariskiä vähentää merkittävästi.

Antiresorptiivista lääkehoitoa käyttävien hammashoito voi jatkua

avoterveydenhuollossa lääkeshoidon aloitukseen liittyviä periaatteita noudattaen. Myös suunnitellut kirurgiset toimenpiteet voidaan tehdä tavanomaisia hoitokäytänteitä noudattaen. Kuitenkin, jos mahdollista, esimerkiksi denosumabihoidossa on hyvä hampaan poistot ajoittaa niin, että puolen vuoden välein annettavaa pistosta ei olla juuri annettu.

Hammashoidon tutkimus- ja hoitokäynnit on hyvä suunnitella yksilöllisen tarpeen mukaan.

Mikäli hammaslääkäri epäilee osteonekroosia tai mikäli kyseessä on hampaan poiston tarve useita vuosia (vähintään 5 vuotta) antiresorptiivista lääkettä käyttäneellä henkilöllä, jolla on muitakin riskitekijöitä, on hyvä tehdä lähete suu- ja leukasairauksien erikoissairaanhoidon yksikköön. Tämä on suositus ainakin HUS-alueella.

## Leukaluunekroosin ehkäisy osteoporoosipotilailla

Leukaluun osteonekroosin ehkäisyn perustana on riittävä suun päivittäinen omahoito. Sen lisäksi tulee olla yksilöllisesti suunnitellut hammaslääkärin tarkastukset, joiden pohjalta tarvittava hoito suunnitellaan.

On tärkeää, että hammaslääkärille kerrotaan osteoporoosilääkityksestä. Se saattaa olla hankala muistaa erityisesti denosumabihoidossa, sillä lääke annetaan vain kerran puolen vuoden välein.

Tupakoinnin lopettaminen on tärkeä osa leukaluunekroosin ennaltaehkäisyä. Lisäksi, kuten myös osteoporoosin hoidossa, on tärkeää huolehtia riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista.

## Osteonekroosin riskissä olevien ja osteonekroosiin sairastuneiden hoidon tavoitteet suun terveydenhuollossa

Osteonekroosin riskissä olevien on erityisen tärkeää huolehtia suun terveydestä, koska näin voi pienentää osteonekroosin kehittymisen riskiä. Lisäksi riskissä oleville tulee tarjota riittävästi ja oikeasuhtaisesti tietoa osteonekroosin riskeistä, jotta heille ei kehity perusteettomia pelkoja antiresorptiivista lääkitystä kohtaan.

Osteonekroosiin sairastuneiden osalta keskitytään nekroosin paranemiseen ja laajenemisen estämiseen tähtääviin toimenpiteisiin. Lisäksi on tärkeää hoitaa mahdollinen nekroosista johtuva kipu sekä siihen liittyvät infektiot.

Olkon kyse osteonekroosin estämisestä tai ei, meidän kaikkien on hyvä pitää hyvää huolta suomme terveydestä!

TEKSTI: ANSA HOLM

Artikkeli perustuu Hanna Välimaan puheenvuoroon Virtuaalifoorumi IV -koulutuksessa lokakuussa 2024

## Yhteenvedoa leukaluun osteonekroosista

Leukaluun kuolio eli osteonekroosi on hyvin harvinainen haittavaikutus osteoporoosin hoitoon bisfosfonaatteja ja denosumabia käyttävillä.

Lääkärin tulee ohjata henkilö hammaslääkärin tarkastukseen, kun lääkitystä harkitaan aloitettavaksi. Jos osteoporoosin lääkehoidon aloituksella on kiire, lääkitys voidaan tarvittaessa aloittaa jo ennen hammastarkastusta, sillä uuden murtuman riski on erityisen koholla ensimmäisen vuoden aikana murtumasta.

Sekä bisfosfonaatteja että denosumabia käyttävillä suun terveydessä on tärkeää hyvä suun omahoito, ammatillinen suun tulehduksellisten sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito sekä proteesien hyvä istuvuus.

Jos antiresorptiivista lääkettä käytettäessä suussa tuntuu jotain outoa tai uutta, on syytä hakeutua hammaslääkärin tutkimukseen.

# Nastakengät tai liukuesteet apuna liukkailla keleillä



## KYSYMYS:

*Nyt kun liukkaat kelit ovat taas saapuneet, olen pohtinut hankkivani nastakengät tai liukuesteet. Onko näillä mitään eroa käytön kannalta?*



Kuva: Pexels

Ompa hienoa, että olet pohtinut nastakenkien tai liukuesteiden hankkimista! Liukastumiset ovatkin yleisiä tapaturmia talvikeleillä kävellessä. Suurimmat riskit liukastumiseen on, kun jään pinnalle sataa uutta lunta tai jos jään sulaessa jään päällä on pieni vesikerros. Nastakengät tai liukuesteet voivat auttaa pysymään pystyssä liukkailla keleillä.

Ylipäänsä kannattaa ostaa laadukkaat talvikengät. Talvikenkien on hyvä olla pohjan osalta pehmeää, huokoista materiaalia ja tarpeeksi syvään kuvioitunut. Erityisen liukkailla keleillä laadukkaatkin talvikengät saattavat kuitenkin olla liukkaat. Silloin kannattaa ottaa avuksi joko nastakengät tai liukuesteet.

Nastakengät ovat hyvä valinta ulkoilijalle, sillä niistä saa pitoa vaihtelevallakin kelillä. Ne saattavat olla kuitenkin hyvinkin liukkaat joillain pinnoilla, kuten kivilattialla. Kaikkialla ei myöskään voi kävellä nastakengillä, sillä ne saattavat vahingoittaa lattiamateriaaleja. On olemassa erilaisia nastasuojia, jotka voi laittaa nastojen suojaksi sisälle mentäessä.

Osassa kengistä nastat saa myös joko käännettyä tai vedettyä piiloon, mutta jotkut niistäkin saattavat vahingoittaa esimerkiksi puista lattia pintaa. Nastakenkiä ostaessa on hyvä tarkistaa, millä tavalla niiden kerrotaan suojaavan liukastumiselta.

Liukuesteitä on paljon erilaisia ja niitä saa ostettua monesta eri paikasta, kuten suutareilta, marketeista, urheiluliikkeistä ja kenkäkaupoista.

Mitä enemmän ja mitä isompia nastoja liukuesteissä on, sitä paremmin ne pitävät liukkaalla kelillä.

Osassa liukueste tulee koko jalkapohjan alle, osassa kantapäähän alle ja osassa päkiän alle. Kiinnitystapakin vaihtelee eri malleissa. Kun menet ostamaan liukuesteitä, ota aina mukaan ne kengät, joita aiot liukuesteiden kanssa pitää. Ennen ostopäätöstä kannattaa kokeilla, miten helposti saat kiinnitettyä ja irrotettua liukuesteet kengistäsi. Osassa kiinnitys voi vaatia tuolilla istumista tai hyviä näppivoimia, jotta liukuesteen saa asetettua omaan kenkäänsä.

Liukuesteitä ostaessa on myös hyvä tarkistaa, että ne ovat CE-merkityt ja että saat mukaasi selkeät käyttöohjeet.

Kaikista liukkaimmilla keleillä parhaiten liukastumisia voi ehkäistä joko koko jalkapohjan liukuesteillä tai nastakengillä. Nastakengät tai liukuesteet voivat tehdä kävelystä rennompaa ja varmenmpaa. Samalla ne voivat vähentää kaatumisen pelkoa ja auttaa

uskalautumaan liukkaillakin keleillä ulos reippailemaan.

Tärkeintä on, että löydät sellaiset nastakengät tai liukuesteet, joita on helppo käyttää – siten niitä tulee käytettyä varmemmin. Voit myös ottaa tueksi kävelysauvat, jos ne tuovat kävelyyhän varmuutta liukkailla keleillä. Kun lähdet kävelemään liukkaalla kelillä, muista ennakoiti ja välttää turhaa kiirehtimistä. Keskity kävelyyhän ja nosta katse irti kännykästä. Muista myös pitää huolta jalkojesi ja keskivartalosi lihaskunnosta ja tietysti tasapainotasi.

Ja sitten vaan ulos liikkumaan!

#### Lähteet ja lisätietoja:

- Liikenneturva: [www.liikenneturva.fi/liikenteessa/pittoa-jalankulkuun](http://www.liikenneturva.fi/liikenteessa/pittoa-jalankulkuun)
- Liikenneturva: [www.liikenneturva.fi/ajankohtaista/liukastumiset-kuriin-kayttokokemuksia-liukuesteista](http://www.liikenneturva.fi/ajankohtaista/liukastumiset-kuriin-kayttokokemuksia-liukuesteista)
- Kotitapaturma.fi: [www.kotitapaturma.fi/pysy-pystyssa/ajankohtaista/valitse-sopivat-jalkineet-talvikeleille/](http://www.kotitapaturma.fi/pysy-pystyssa/ajankohtaista/valitse-sopivat-jalkineet-talvikeleille/)

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

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

Luustoneuvontaa saa myös lähettämällä **sähköpostia** osoitteeseen [luustoneuvonta@luustoliitto.fi](mailto:luustoneuvonta@luustoliitto.fi). Sähköposteihin vastataan noin viikon kuluessa. Liitä viestiin puhelinnumerosi.

# Lonkkamurtumien ennaltaehkäisyyn

## Safehip-lonkkasuojat

- Helppo ja mukava käyttää
- Laaja mallisto eri elämäntilanteisiin
- Kiinteästi ommellut suojakilvet pysyvät hyvin paikoillaan



Lonkkamurtumien ehkäisy on edullista kliinisesti tutkituilla Safehip -lonkka-suojaimilla, jotka lisäävät aktiivisuutta, kun kaatumisen pelko vähenee. Kun suojaimet on oikein mitattu ja puettu, ne suojaavat lonkka-luuta, eli reisiluun päätä tehokkaasti.



Lääkinnällinen laite. Valmistaja Tytex. CE

**Steripolar**

Taking care further

Steripolar Oy  
Asiakaspalvelu klo 8–16  
Puhelin 09 417 606 00

[steripolar@steripolar.fi](mailto:steripolar@steripolar.fi)  
[steripolar.fi](http://steripolar.fi)  
ISO 9001 | ISO 14001 | ISO 13485

# Kuitujen syönti kannattaa – ja (myös) luusto kiittää

*Mikrobeihin liittyvää tutkimusta tehdään tällä hetkellä monella saralla. Tuloksista uskotaan löytyvän mullistavia ratkaisuita monien sairauksien diagnostiikkaan ja hoitoon. Mutta mikä ihme mikrobiomi on? Ja miten mikrobit liittyvät luustoon? Seuraavassa kerrotaan mikrobeista, mikrobiomista ja niiden vaikutuksesta terveyteemme.*



**S**e kudostemme osa, joka on muun maailman ja itsemme välillä, muodostaa tärkeän alueen. Näissä pintakudossissamme, kuten limakalvoilla, hengitysteissä, suolistossa ja iholla, on bakteeriyhdyskuntia, joita kutsutaan mikrobiomiksi. Esimerkiksi suolistossamme on noin 1,5 kg bakteerimas-

saa. Tuo massa saattaa sisältää jopa tuhatta eri bakteerilajia.

Ihmisen mikrobiomi on monien mikrobiyhdyskuntien kokoelma, joka muokkautuu merkittävästi kaiken aikaa. Mikrobiomin laatuun ja määrään vaikuttavat ravintotottumukset ja elintavat sekä ympäristö- ja perinnölliset tekijät. Alatiesynnytyksellä

ja rintaruokinnalla on myönteisiä vaikutuksia mikrobiomiimme, samoin liikkumisella luonnossa ja luonnon monimuotoisuudella.

Osa mikrobeista on terveytemme kannalta myönteisiä, osa taas ei. Lisäksi mikrobiomin toiminta voi häiriintyä esimerkiksi antibioottiloidon, matkustelun, sairauden tai



sairaalahoidon seurauksena. Lisäksi tuotantoeläimillä käytetyt antibiootit voivat lisätä moniresistenttien bakteerien esiintymistä elintarvikkeissa. Bakteerikannat voivat myös siirtyä henkilöstä toiseen läheisessä kontaktissa. Sitä voidaan vähentää hyvällä käsihygienialla.

## Monipuolinen mikrobiomi terveyden tukena

Mitä monipuolisempi mikrobisto ja sitä kautta mikrobiomi on, sitä paremmin se näyttäisi suojaavan meitä tarttuvia ja kroonisia sairauksia vastaan. Lisäksi mikrobistolla voi olla vaikutusta hoitojen vaikutuksiin: uusien tutkimustulosten mukaan suoliston mikrobiomi voi vaikuttaa esimerkiksi syöpähoitojen tehoon.

Eri ruoka-aineiden vaikutuksista suolistomikrobeihin tiedetään vasta vähän. Tutkimusten mukaan runsasta lajikirjoa ylläpitää parhaiten monipuolinen, kuitu- ja kasvispitoinen ruokavalio.

Sen sijaan yksipuolinen, paljon rasvaa, lihaa, sokeria ja/tai valkoista viljaa sisältävä ruokavalio luo suolistoon epäsuotuisat olosuhteet bakteereille, joiden tiedetään olevan hyväksi terveydellemme. Monen jäsenemme korvissa tämä kuulostaa kovin tutulta: suolistomikrobiomille terveellinen ravinto on myös luustolle terveellinen!

Suoliston mikrobeihin ja niiden perimään pystytään vaikuttamaan. Helsingin lääketieteellisen tiedekunnan Ihmisen mikrobiomit -tutkimusohjelma lisää tietoa terveyteen vaikuttavista mikrobeista kymmenien tutkijoiden ja usean tutkimusryhmän voimin. Tiedon avulla voidaan kehittää monien sairauksien hoitoa ja diagnostiikkaa. Tutkimusohjelma selvittää muun muassa ympäristön ja elintapojen vaikutusta mikrobiomeihin ja antibioottiresistenssin leviämiseen.

## Ravintokuidut ja luuston terveys

Jo aiemmin on ollut tiedossa, että suoliston mikrobiomilla on vaikutusta luiden tiheyteen ja laatuun. Nyt syyskuussa 2024 THL:n julkaisemassa tutkimuksessa havaittiin ensimmäistä kertaa, että suoliston mikro-

biomi on suorassa yhteydessä murtumiin, myös osteoporoottisiin murtumiin ja lonkkamurtumiin. Tutkimuksessa oli mukana 7 000 iältään 25–79-vuotiasta henkilöä, joilta määritettiin suoliston mikrobiomi ja joiden murtumien ilmaantuvuutta seurattiin 18 vuoden ajan.

Tutkimustulosten mukaan suoliston mikrobien suurempi monimuotoisuus ja ravintokuiduista terveellisiä lyhytketjuisia rasvahappoja tuottavat mikrobit olivat yhteydessä pienempään luunmurtumariskiä. Sen sijaan tulehduksiin liittyvät haitalliset mikrobit, kuten kolibakteerit, olivat yhteydessä suurempaan murtumariskiä.

Tutkimuksen tulokset olivat riippumattomia useista muista luunmurtumiin liittyvistä tekijöistä. Löydökset olivat voimakkaammat naisilla kuin miehillä.

Jo siis mikrobiomimme vuoksi on tärkeää syödä monipuolisesti kasvis- ja kuitupitoista ravintoa. Kannattaa myös liikkua luonnossa. Samalla vastustuskykymme kehittyy ja myös luustomme voi paremmin.

TEKSTI: ANSA HOLM



Kuva: Pexels

### Lähteet:

- THL.fi/-/tutkimus. Tutkimus: Suoliston mikrobit ovat yhteydessä luunmurtumiin. 2.9.2024.
- M. Riskumäki ja N. Fyhrquist. Ihon normaali mikrobikasvusto ja mikrobiomi. Lääkärikirja Duodecim. 15.8.2022.
- S. Meri. Mikrobiomin syntyminen. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2019;135(24):2421-6.
- Terveyskyla.fi/infektioitalo. Ihmisen normaali bakteerifloora eli mikrobiomi (1.11.2024).
- Helsinki.fi/uutiset/terveempi-maailma. Mikrobiomi on iso pala perimän ja ympäristön välillä. Helsingin yliopiston uutinen. 30.10.2019.

## Uudet ravitsemussuositukset

Uudet kansalliset ravitsemussuositukset julkistettiin 27.11.2024. Sen lisäksi, että suosituksissa laajennetaan suositusten näkökulmaa terveyden lisäksi ruuan tuotannon ekologisuuteen, muuttuu suosituksissa myös kaksi keskeistä asiaa luuston terveyden kannalta: kalsiumin sekä proteiinin saantisuositukset. Uusista suosituksista tulee lisää tietoa tulevassa Luustotieto-lehdessä ja lisäksi voit tutustua aiheeseen liittyvään tiedotteeseemme Luustoliiton verkkosivuilla.

Tulemme uusien ravitsemussuositusten myötä päivittämään esitteidemme sisältöjä. Koska päivitystä vaativia esitteitä on suuri määrä, vie myös päivitystyö jonkin verran aikaa.

# Lasten ja nuorten luuston terveys – onko Suomessa kasvamassa uusi osteoporoosisukupolvi?

Uutislehden artikkeli kertoi hiljattain kultasepän tekemästä havainnosta: miesten vihkisormusten koko on pienentynyt merkittävästi viimeisten vuosikymmenien aikana. Selitykseksi pohdittiin miesten fyysisen työn vähenemistä ja käsien käyttöä enemmän tietokoneen naputteluun kuin käsi- ja puristusvoimaa vaativiin tehtäviin.

Mikäli havainto pitää paikkansa, lienee syytä huoleen. Tuskinpa muutuneet elintavat heijastuvat ainoastaan käsien luustoon ja lihaksistoon, vaan on vaarana, että myös muualla luustossa voidaan nähdä tulevaisuudessa saman kaltaisia muutoksia luuston kuormituksen ja monipuolisen liikunnan vähentyessä.

Esimerkiksi reisiluun kaulan "sirostuminen" voisi olla merkittävä riskitekijä lonkkamurtumille, jotka jo nykyisellään muodostavat merkittävän vanhusväestön elämänlaatuun ja elinikään vaikuttavan kansanterveydellisen ongelman.

Kultasepän tekemä havainto on myös biologisesti merkittävä, osoittaahan se, että lapsuuden ja nuoruuden aikana kasvava luusto ja lihaksisto muovautuvat tarpeiden ja käytön mukaan. Kasvuiässä rakennetaan "luupääoma", jonka turvin pystytään paremmin selviytymään murtumista myöhemmällä aikuisiällä tapahtuvasta luumassan vähenemisestä huolimatta.

## Luumassa rakennetaan lapsuuden ja nuoruusvuosien aikana

Luun aineenvaihdunta on kiihkeimmillään lapsuusiässä, jolloin luuta muodostavien (osteoblastien) ja luuta hajottavien (osteoklastien) solujen myötävaikutuksella luusto kasvaa pituutta, paksuutta ja vahvuutta. Luumassan lisääntyminen on nopeimmillaan murrosiän aikana, jolloin massa jopa kaksinkertaistuu erityisesti sukupuolihormonien ja kasvuhormonin vaikutuksesta.

Samanaikaisesti jo rakennettu luukudos uusiutuu. Tämä uusiutumisprosessi jatkuu läpi elinikä, kun taas luumassan kasvu rajoittuu kasvuikään.

Luun huippumassa saavutetaan varhaisella aikuisiällä ja siksi tekijät, jotka estävät normaalin luun huippumassan saavuttamisen, voivat johtaa kauaskantoisiin seurauksiin.

Myöhemmällä aikuisiällä luumassa vähenee mm. muuttuneen hormonitoiminnan myötä ja pieni luun huippumassa voi joh-

taa ennenaikaiseen osteoporoosiin. Useimmiten osteoporoosi diagnosoitetaan vasta myöhäisellä aikuisiällä, naisilla vaihdevuosisen jälkeen ja miehillä myöhemmillä ikävuosilla. Joskus osteoporoosi kuitenkin ilmenee jo varhaisella aikuisiällä tai jopa jo lapsuusiän aikana, ja silloin tulee tarkkaan selvittää, mistä luuston ennenaikainen haurastuminen johtuu.

## Murtumien kautta diagnoosiin

Aikuisikäisillä osteoporoosin taustalta löytyy yleensä monenlaisia riskitekijöitä, jotka yhdessä ovat haurastuttaneet luustoa vuosien varrella. Elintavat, sairaudet, lääkitykset, hormonaaliset muutokset ja ikääntyminen itsessään vaikuttavat luustoon. Osteoporoosin diagnoosi ja sen syyntunnistaminen ei siksi ole aina helppoa etenkin, kun potilailla usein on monia muita terveysongelmia samanaikaisesti.

Lasten kohdalla diagnostiikka on tavallaan suoraviivaisempaa, onhan useiden murtumien esiintyminen aina selvä aihe tarkempiin tutkimuksiin.

Toisaalta diagnostiikassa on kasvuiälle tyypillisiä haasteita, sillä luustossa tapahtuu luumassan lisääntymisen ohella myös luiden koon kasvua ja muotoutumista, mikä vaikeuttaa mm. luuston aineenvaihduntaa kuvaavien veri- ja virtsa-arvojen tai luustontiheysmittauksen tulosten arviointia. Lisäksi lapsilla esiintyy melko paljon tavallisia murtumia, jotka eivät johdu osteoporoosista vaan esim. leikkien ja liikunnan yhteydessä sattuneista pienistä tapaturmista.



Kuvat: Pexels



## Milloin sitten tulisi epäillä osteoporoosia lapsella?

Osteoporoosiin liittyy määritelmän mukaisesti luun alentunut määrä ja luun poikkeava laatu, jotka yhdessä altistavat murtumille. Aikuisilla diagnoosi voi perustua pelkkään luuntiheysmittauksen poikkeavaan arvoon, mutta lasten ja nuorten aikuisten kohdalla osteoporoosista puhutaan vasta, kun alentuneeseen luun määrään liittyy vähäisen vamman seurauksena syntyviä raajamurtumia tai selkänikamien murtumia.

Yksittäiset raajamurtumat eivät anna vielä aihetta huoleen, mutta mikäli merkittäviä raajamurtumia (pois lukien sormi- ja varvasmurtumat) ilmenee kahdesti tai useammin ennen 10-vuoden ikää tai vähintään kolmas- tai ennen aikuisikää, tulisi lapsi tai nuori

ohjata jatkoselvittelyihin poikkeavaa luuston haurautta ajatellen.

Lapsilla osteoporoosin diagnostiikassa käytetään kliinisen tutkimuksen ohella tavanomaista DXA-laitteella tehtävää luustontiheysmittausta, verikokeita ja röntgentutkimuksia. Näiden tutkimusten tavoitteena on selvittää, onko luumassa alentunut ja toisaalta kartoittaa luustoa haurastuttavia sairauksia, joihin kuuluvat mm. perinnölliset osteoporoosimuodot ja monet pitkäaikaissairaudet, esim. keliakia ja muut suolistosairaudet, syömishäiriöt sekä monet muut krooniset sairaudet.

Tutkimusten suorittaminen ja erityisesti tulosten tulkinta on usein haasteellista, ja sen vuoksi diagnostiikka on maassamme keskitetty yliopistosairaaloiden tai keskussairaaloiden lastentautien yksiköihin.

## Osteoporoosin aiheuttajat ja kirjo lapsuusiällä

Lapsilla tunnetaan useita perintötekijävirheistä aiheutuvia osteoporoosin muotoja, jotka ilmenevät joko jo aivan varhaislapsuudessa (vaikeat muodot) tai myöhemmin nuoruusvuosien aikana (lievemmät muodot). Vaikka nämä perinnölliset muodot ovat harvinaisia, on niiden tunnistaminen tärkeää asianmukaisen hoidon ja seurannan varmistamiseksi.

Näistä lasten perinnöllisistä (synnynnäisistä) osteoporoosin muodoista yleisin ja tunnetuin on osteogenesis imperfecta (OI). Sairauden aiheuttaa tyypin I kollageenia, luuston tärkeintä rakenneproteiinia, koodittavissa perintötekijöissä esiintyvät virheet. Sairaus ilmenee toistuvina, vähäisen vamman seurauksena tu-



Kuva: Pexels

levina murtumina, selkänikamien murtumina, raajojen virheasentona ja hitaana pituuskasvuna.

Vaikeusaste kuitenkin vaihtelee, ja joskus OI:n ainoa oire on suurentunut murtuma-alttius lapsuusiällä. Sairauden tunnusmerkkinä pidetään osteoporoosin lisäksi silmänvalkuaisen sinerrystä, mikä on tavanomainen diagnoosia helpottava, mutta ei välttämätön piirre.

Perintötekijöistä aiheutuva osteoporoosi lapsuusiällä on suhteellisen harvinainen ongelma, mm. OI:ta sairastavia henkilöitä arvioidaan Suomessa olevan noin 400 ja uusia lapsipotilaita diagnosoidaan muutamia vuosittain.

Maassamme esiintyy kuitenkin useita suuria sukuja, joissa suurentunut osteoporoosiriski periytyy sukupolvelta toiselle. Siksi etenkin lasten osteoporoosin, mutta myös varhain alkavan aikuisiän osteoporoosin, kohdalla on tärkeää selvittää, ilmeneekö suvussa muilla henkilöillä poikkeavaa murtuma-alttiutta tai poikkeavan varhaisella iällä alkavaa,

tuntemattomasta syystä johtuvaa osteoporoosia. Mikäli näin on, geneettiset selvittelyt ovat paikallaan.

Selvästi yleisempi ongelma on lapsuusiän sekundaarinen osteoporoosi eli sairaudesta tai sen hoidosta aiheutuva luuston haurastuminen. Käytännössä lapsuusiän sekundaarisella osteoporoosilla tarkoitetaan pitkäaikaissairaana lapsen osteoporoosia.

Kehittyvän sairaanhoidon myötä monien lapsuusiän vaikeiden sairauksien ennuste ja hoitomahdollisuudet ovat merkittävästi parantuneet. Tehokkaiden hoitojen avulla monia aiemmin lapsen menehtymiseen johtaneita sairauksia voidaan hoitaa. Tällaisia raskaita hoitoja saavilla pitkäaikaissairailta lapsilla esiintyy muiden mahdollisten hoidon sivuvaikutusten ohella myös merkittävää sekundaarista osteoporoosia, joka ilmenee murtumina raajoissa tai selkänikamissa ja alentuneena luun mineraalitiheytenä.

Lapsuusiän pitkäaikaissairaus itsessään, esim. kroonisen tulehduk-

sen, imeytymishäiriön tai hormonaalisen poikkeavuuden vuoksi, voi johtaa luun aineenvaihdunnan epätasapainoon ja estää normaalia luumassan kasvua. Ravitsemuksellisten ongelmien, kuten ruokavaliorajoitusten ja huonon ruokahalun lisäksi myös liikunta usein jää vähäiseksi sairaalahoidojen, liikuntarajoitusten tai liikuntavammaisuuden vuoksi.

Pitkäaikaissairauksien hoidossa lapsilla käytetään monenlaisia lääkkeitä, joista osalla on myös luustosiivuvaikutuksia. Suurimman riskin luustolle aiheuttavatkin pitkäaikaiset lääkehoidot, erityisesti pitkään jatkuva kortisonilääkitys.

## Lasten osteoporoosin hoito

Lasten osteoporoosi on hoito-ongelmana verrattain uusi eikä vakiintuneita hoitolinjoja ole. Mikäli lapsella todetaan murtumien taustalla osteoporoosi, edetään hoidossa pitkälti samojen suuntaviivojen mukaan kuin aikuisillakin. Aluksi pyritään varmistamaan riittävä kalsiumin

ja D-vitamiinin saanti, monipuolinen tasapainoinen ravitsemus ja luuston kannalta tehokas, turvallinen ja riittävä liikunta.

Mikäli hormonivajeita todetaan, ne hoidetaan mahdollisimman tehokkaasti. Lisäksi tärkeää on päästä perussairauden (esim. reumasairauden, astman, suolistosairauden) hoidossa hyvään tasapainoon. Suurimmalla osalla pitkäaikaissairaista lapsista näillä keinoilla voidaan turvata luuston terveys eikä erityisiä osteoporoosilääkkeitä tarvita.

Vaikeimmissa tilanteissa kuitenkin joudutaan harkitsemaan tehokkaampia hoitokeinoja. Lasten kohdalla osteoporoosilääkkeiden teho, optimaalinen annostus ja sivuvaikutukset tunnetaan vielä huonosti, pitkäaikaisvaikutuksista puhumattaakaan. Tutkimustietoa odotettaessa on oireisia osteoporoosipotilaita alettu kuitenkin hoitaa bisfosfonaateilla, eli samoilla osteoporoosilääkkeillä kuin aikuisiakin.

Alkuvaiheessa lääkkeiden pelättiin mm. häiritsevän pituuskasvua tai estävän luiden normaalia muotoutumista. Käyttökokemukset ovat kuitenkin olleet hyvin rohkaisevia eikä pelättyjä haittoja ole todettu. Hoito pyritään jaksottamaan parin vuoden mittaisiin hoitokausiin, joskin esim. vaikeassa OI:ssa bisfosfonaattihoitoa saatetaan jatkaa pienellä annoksella aikuisikään saakka.

Mikäli bisfosfonaattihoitoon päädytään, toteutetaan lääkitys yleensä sairaalassa muutaman kuukauden välein annettavina lääkeinfusioina; tablettilääkitystä käytetään toistaiseksi huomattavasti harvemmin. Hoitopäätökset kuuluvat aina lasten erikoissairaanhoidon.

## Perusterveen lapsen murtuma-alttius

Edellä kuvattuja perinnöllisen tai sekundaarisen osteoporoosin muotoja huomattavasti tavallisempi tilanne on perusterveellä lapsella esiintyvä poikkeava murtuma-alttius. Tutkimusten mukaan jopa 40 % lapsista saa vähintään yhden murtuman kasvuiän aikana. Pojilla murtumia on enemmän kuin tytöillä, ja kaikilla lapsilla murtumariski on suurin murrosiän kynnyksellä tai sen aikana.

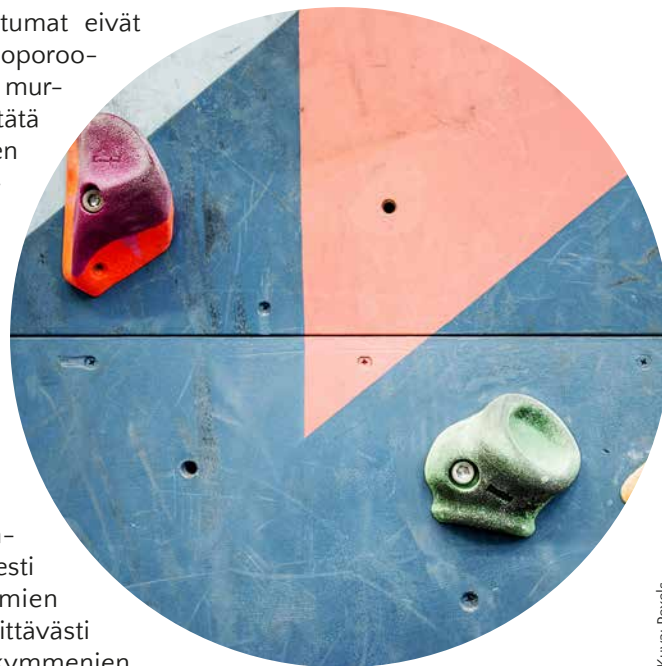
Yksittäiset murtumat eivät siis vielä kerro osteoporoosiriskistä, mutta kun murtumia on selvästi tätä enemmän vähäisten vammojen seurauksena, tulee jo pohtia luustoa haurastuttavien elintapojen, piilevän sairauden tai perintötekijävirheen mahdollisuutta. Omissa tutkimuksissamme olemme todenneet lasten raajamurtumien, erityisesti kynärvarsimurtumien lisääntyneen merkittävästi viimeisten vuosikymmenien aikana. Lieneekö tämä merkki siitä, että muuttuneet liikuntatottumukset ja vähentynyt käsien fyysinen kuormitus eivät ole heijastuneet ainoastaan sormien paksuuteen vaan myös kynärvarren luiden rakenteeseen?

## Uutta tutkimustietoa suomalaisten osteoporoosista

Oma tutkimusryhmäni on jo 20 vuoden ajan tutkinut erityisesti lapsilla ja nuorella aikuisiällä ilmenevää osteoporoosia. Viime vuosina olemme tutkineet erityisesti tällaisen varhaisen osteoporoosin taustalla olevia geenivirheitä. Tutkimuksissamme olemme löytäneet neljä täysin uutta geneettistä osteoporoosin muotoa, jotka koskettavat kymmeniä suomalaisia.

Tällaisten yhdestä geenivirheestä aiheutuvien osteoporoosimuotojen tunnistaminen on tärkeää, sillä suvun geenivirheen löytäminen mahdollistaa sukulaisten geenitutkimukset, joiden avulla voidaan varhain tunnistaa osteoporoosiriskissä olevat henkilöt ja aloittaa ajoissa murtumia ennaltaehkäisevät toimenpiteet, kuten neuvonta ravitsemuksen, kalsiumin ja D-vitamiinin, sekä luustoa kuormittavan liikunnan tärkeydestä.

Tutkimustyömme on tuonut myös arvokasta uutta tietoa niistä perintötekijöistä, jotka ovat keskeisiä luuston terveyden kannalta. Geenin tunnistamisen jälkeen pyrimme selvittämään erilaisten uusien laboratoriomene-



Kuva: Pexels

telmien avulla, miten geenivirhe vaikuttaa luun aineenvaihduntaan. Tämä tieto on tärkeää, kun mietitään mahdollisuuksia kehittää uusia lääkkeitä osteoporoosin hoitoon. Tutkimuksemme on monella tavalla ollut tällä tutkimussaralla edelläkävijä.

## Tulevaisuuden haasteet

Normaalin lapsuusiän luuston kasvun ja kehityksen turvaaminen on tärkeä tavoite niin perusterveille kuin pitkäaikaissairaillekin lapsille. Osteoporoosin ennaltaehkäisyn tulisi alkaa jo lapsuusiässä kiinnittämällä huomiota luuston monipuoliseen kuormitukseen, liikuntaharrastuksiin ja koulu liikuntaa tukien, jotta optimaalinen luomassan kasvu pystytään turvaamaan. Tietokonepelien ja puhelimen pitkäkestoinen päivittäinen käyttö on usein pois aktiivisesta liikunta-ajasta, ja siksi pitäisi pyrkiä löytämään keinoja vaihtoehtoiseen, fyysisesti aktiivisempaan ajankäyttöön.

On tärkeää, että maassamme tehdään lasten luuston terveyteen keskittyvää tutkimusta, jotta yhdessä pystymme löytämään tehokkaita keinoja estää osteoporoosin yleistyminen tulevaisuuden sukupolvilla.

TEKSTI: OUTI MÄKITIE  
LASTENENDOKRINOLOGIAN PROFES-  
SORI, YLILÄÄKÄRI  
HELSINGIN YLIOPISTO JA HUS LASTEN  
JA NUORTEN SAIRAUDET, HELSINKI

# Lähellä.fi-palvelusta löydät uusia harrastuksia sekä tukea itsellesi ja läheisillesi

*Kaipaatko elämääsi jotakin uutta – harrastusta tai vapaaehtoistehtävää? Tai onko itselläsi tai läheiselläsi jokin tilanne, johon tarvitaan apua ja tukea? Yhdistykset tarjoavat harrastusmahdollisuuksia, vapaaehtoistehtäviä ja tukea erilaisiin tilanteisiin. Lähellä.fi-palvelu kokoaa nämä mahdollisuudet yhteen osoitteeseen!*

**S**uomessa toimii yli 10 000 hyvinvointialan järjestöä, jotka auttavat yli miljoonaa ihmistä joka vuosi. Lähellä.fi on kaikille avoin nettisivusto, josta löytyy yli 4 000 yhdistystoiminnan mahdollisuutta ympäri Suomen.

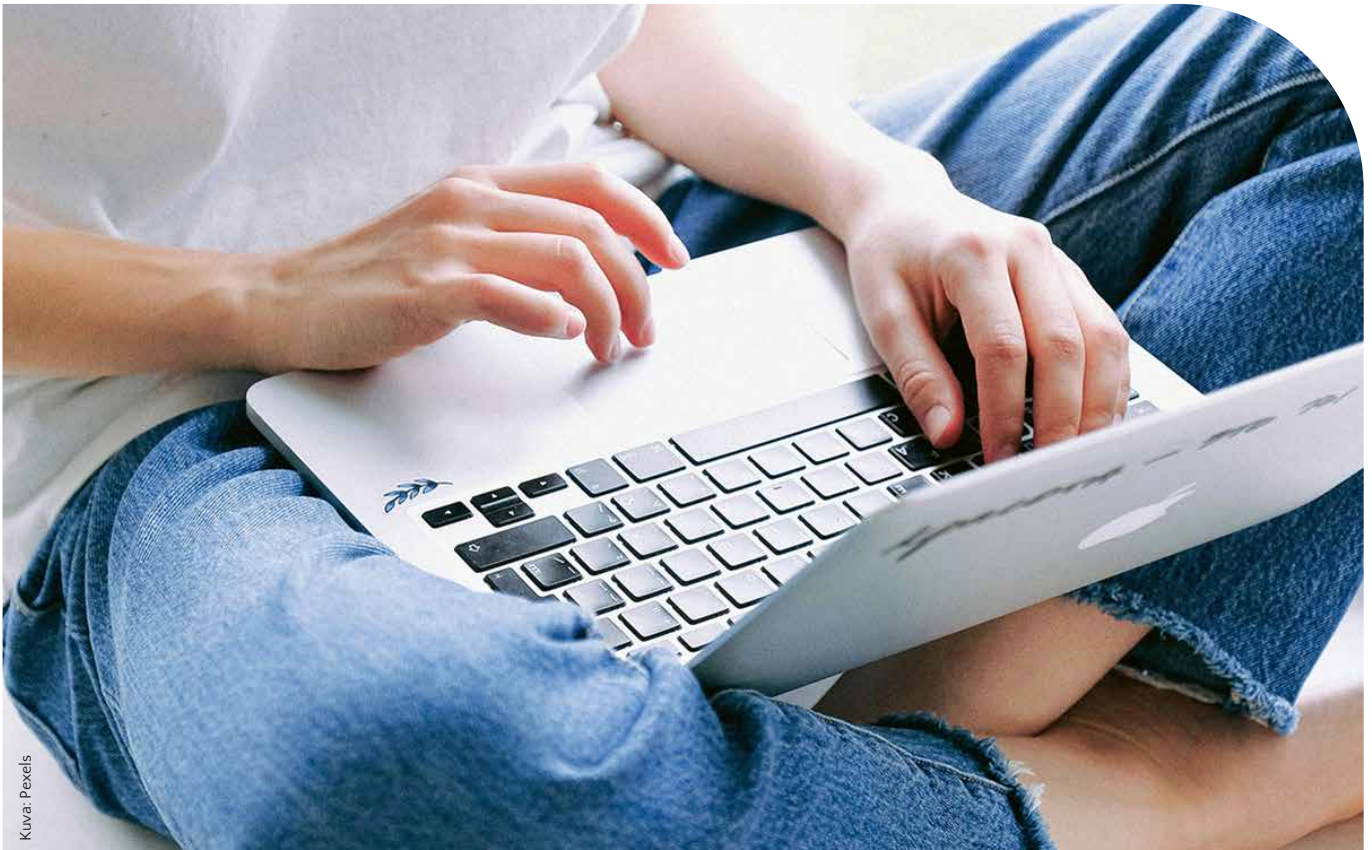
Palvelusta löytyy eri-ikäisille ja eri elämäntilanteisiin suunnattua toiminta-

ta. Sieltä voi etsiä esimerkiksi omalla asuinalueella tai verkossa järjestettäviä tapahtumia. Luustoyhdistysten toiminnan on hyvä olla näkyvillä Lähellä.fi-palvelussa, jotta nykyiset ja uudet kävijät löytäisivät yhdistyksen toiminnan pariin. Yhdistyksen toiminnan näkyminen palvelussa on myös suurimmalla osalla hyvinvointialueis-

ta ja kunnista ehtona sille, että yhdistys saa järjestöavustuksia eli rahoitusta toimintaansa.

**Mitä tukea ja apua järjestöt tarjoavat?**

Järjestöissä tehdään laajaa, monipuolista ja asiantuntevaa työtä tervey-



Kuvat: Pexels

den, hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemiseksi. Järjestöjen tukimuotoihin kuuluvat mm. erilaiset toiminta- ja tukiryhmät, vertaistukiryhmät, valtakunnalliset chatit ja puhelinpalvelut, kurssit ja oppaat.

Järjestöjen tukimuodot kattavat hyvinvointiin liittyvät teemat laajasti. Ne tarjoavat tukea mm. elintapojen ja ravitsemuksen parantamiseen, raitistumiseen ja päihteettömyyteen, mielenterveyteen, asumisen, talouden ja oppimisen haasteisiin sekä sairastumiseen.

Lähellä.fi-palvelusta löydät eri elämäntilanteisiin sopivaa vertaistukea, keskusteluapua ja neuvontaa itsellesi ja läheisillesi. Vapaaehtois- ja vertaisneuvojat eri yhdistyksissä tarjoavat apua samassa elämäntilanteessa olevien tueksi.

Toiminta- ja tukiryhmät tarjoavat tekemistä ihmisille, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne. Ryhmään ja toimintaan voi tulla mukaan yhteisen ajanvieron merkeissä, mutta saatavilla on tarvittaessa myös keskustelutukea ja -apua sekä luentoja eri teemoista.

Vertaistukiryhmät ovat yleensä pieniä ryhmiä, joiden jäsenillä on yhteinen elämäntilanne tai tarve, jonka he haluavat jakaa samaa kokeneiden kanssa. Valtakunnalliset auttavat puhelimet ja chatit tarjoavat tukea eri

elämäntilanteisiin nopeasti ja helposti kotisohvalta käsin.

## Millaisia harrastuksia yhdistykset tarjoavat?

Uudenlaiset kohtaamiset ja kokemukset tuovat arkeen uutta voimaa. Lähellä.fi-palvelusta löydät sopivaa tekemistä kaikille ikäryhmille ja eri elämäntilanteisiin. Osallistua voi matalalla kynnyksellä ja monesti myös maksutta. Palvelusta löytyy mm. liikunnallisia harrastusryhmiä, esimerkiksi tanssia, yhdessä ulkoilua ja jumbpia. Lisäksi sieltä löytyy kulttuuriharrastuksia ja tapahtumia, kuten musiikki-, teatteri- ja muita taideharrastuksia.

Myös erilaisia hyvinvointiin liittyviä luentoja ja ryhmiä on tarjolla. Osa näistä harrastuksista on pitkäkestoisia ja osa yksittäisiä tapahtumia, joihin on helppo tulla mukaan.

Harrastusten lisäksi Lähellä.fi-palvelusta löytyy jonkin verran leirejä, retkiä ja matkoja. Näissä tarjonta vaihtelee paljon ajankohtien, kohde-ryhmien ja teemojen mukaan, mutta tarjolla on mm. erilaisia hyvinvointiin liittyviä leirejä sekä koko perheelle suunnattua toimintaa. Toiminnan sesonkiluonteisuuden vuoksi tarjontaa kannattaa käydä kurkkimassa aina silloin tällöin.

## Kiinnostaisivatko vapaaehtoistehtävät sinua?

Vapaaehtoistoiminnalla on Suomessa pitkä historia, ja lukuisat järjestöt tarjoavat monenlaisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia. Vapaaehtoisena toimiminen tuo sisältöä päiviin, uusia taitoja ja kokemuksia samalla, kun vapaaehtoinen tarjoaa toiselle mahdollisuuden saada tukea, apua tai elämyksiä.

Lähellä.fi-palvelussa voit selata, mitä vapaaehtoistehtäviä on alueellasi tarjolla. Jos sinulla on vain niukasti aikaa tarjota, voit osallistua johonkin lyhytkestoiseen tehtävään, kuten vaikka jakaa esitteitä tai julisteita. Yhdistykset voivat myös tarjota vapaaehtoistehtäviä, esimerkiksi yhdistyksen somevapaaehtoisen tehtävää. Luustoyhdistyksen vapaaehtoistehtävistä voit myös kysyä omasta luustoyhdistyksestäsi.

Tutustu tarkemmin järjestöjen toimintaan osoitteessa Lähellä.fi ja tule rohkeasti mukaan!

TEKSTI MYRA MAGNUSSON  
MARKKINOINTI- JA VIESTINTÄ-  
PÄÄLLIKKÖ, HYTE RY,  
LÄHELLÄ.FI-PALVELU

# Luustoyhdistysten tapahtumakalenteri



**Kuntosaliryhmä  
omatoimiharjoitteluna Fysios-  
Mehiläisessä**

📅 14.11.2024

📍 Mikkelä

€ Maksullinen tapahtuma



**Digitaaleteterveyspalvelut -luento  
ja syyskokous**

📅 16.11.2024

📍 Savonlinna

€ Ilmainen tapahtuma

Syksyllä Luustoliitossa otettiin yhdistysten verkkosivuille käyttöön tapahtumakalenteri. Yhdistysten pitkäaikainen toive on ollut, että yhdistysten toimintaa ei tarvitsisi ilmoittaa moneen paikkaan erikseen. Tapahtumakalenteri vastaa tähän pyyntöön. Yhdistys ilmoittaa kaiken toimintansa Lähellä.fi-palvelussa toimintailmoituksina, jotka nousevat yhdistysten verkkosivuille.

Samat ilmoitukset nousevat jatkossa myös hyvinvointialueiden tuleville palvelutarjottimille sekä esimerkiksi kuntien ja hyvinvointialueiden tapahtumakalentereihin. Näin sekä yhdistysten jäsenet että mahdolliset uudet toiminnasta kiinnostuneet henkilöt löytävät yhdistysten toiminnan monesta eri paikasta - vain yhden ilmoituksen tekemällä.

# Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

*”Ei hätää, ylös vaan”, totesin yksivuotiaalle tyttäreni hänen pyllähtäessään takapuolelleen ties kuinka monennetta kertaa sen aamupäivän aikana. Hän ottaa pöydän jalasta kiinni ja nousee hallitusti ylös, kuten on lukuisten aiempien toistojen kautta harjaantunut. Keskittyneesti hän irrottaa jälleen otteensa. Pyrkimys on edellisen kerran tapaan ottaa ensiaskelia ilman tukea. Joskus hän onnistuu haparoiden ja hoippuen muutaman askeleen verran. Samalla todennäköisyydellä lopputulos on uusi pyllähdys. Neitiä ei hetkauta, hän on mestari kaatumaan ja nousemaan ylös kohti seuraavaa koitostaan. Hän on sinnikäs harjoittelija eikä mieti edellisiä pyllähdyksiään.*

## Kaatumispelko hallintaan

Vuosien myötä kaatumisiin liittyvä huolestuneisuus tai pelko voi alkaa hiljalleen hiipiä mieleen. Mistä se johtuu: oletko kaatunut, loukannut itseäsi? Oletko epävarma pystyssä pysymisestä? Terve varovaisuus on hyödyllistä, mutta esimerkiksi läheisen hyvää tarkoittava varoittelu voi kääntyä itseään vastaan.

Kaatumispelko on erityisesti iäkkäillä yleistä ja sen tiedetään altistavan myös kaatumisille. Usein pelko liittyy enemmän siihen, mitä kaatumisesta seuraa kuin itse kaatumista-pahtumaan.

Kyseessä on monisyinen ilmiö, joka saa usein varomaan tilanteita ja paikkoja, joissa on pelko kaatua. Tiedetään, että 40–70 prosenttia kehittää itselleen kaatumisen pelon kaatumisen jälkeen. Toisaalta puolet heistä, joilla on kaatumisen pelkoa, eivät ole kaatuneet aiemmin.

Kaatumispelon selvittäminen ja siihen puuttuminen on tärkeää, jotta liikunta- ja yleinen toimintakyky sekä elämänlaatu eivät heikentyisi ja elinpiiri kaventuisi pelosta johtuvan fyysisen ja sosiaalisen rajoittuneisuuden vuoksi.

## Luotto omiin kykyihin suojaa kaatumisilta

Kuten tiedämme, erityisesti tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu vaikutta-

vat myönteisesti liikumis- ja toimintakykyyn ja sitä kautta ehkäisevästi myös kaatumisiin ja niistä aiheutuviin vammoihin. Fyysinen harjoittelu voi kohentaa elämänlaatua sekä pienentää myös kaatumispelkoa. On tärkeää, että luottaa omiin kykyihinsä ja siihen, että pysyy pystyssä arjen erilaisissa tilanteissa.

Sen lisäksi että hankkyöntekijän mieltä lämmittävät fyysisten mitaustulosten parantuminen, on OTAGO-ryhmäharjoitteluun osallistuneiden itse tekemät arviot liikumisvarmuuden lisääntymisestä ja tasapainon varmentumisesta vähintään yhtä mieluista kuultavaa kerta toisensa jälkeen.

Oman kehon tuntemus ja sen hallinta parantavat luottamusta siihen, että hallitsee liikkumistaan: kaatumista ei tarvitse pelätä. Harjoittelun myötä vahvistuu kokemus, että pieni horjahdus ei väistämättä johda kaatumiseen, vaan keho tottuu tekemään tarvittavat korjausliikkeet.

Vertaisryhmätapaamisilla ja yhdessä tekemisellä on palautteiden perusteella tärkeä positiivinen yhteys mielialaan, minkä tiedetään olevan myös vahvasti yhteydessä kaatumispelkoon.



## Laadukasta kaatumisten ehkäisytyötä tukeva toimintamalli

EKLI II -hankkeessa toimivaksi todetun ryhmätoimintamallin levitystyö jatkuu yli potilasyhdistysrajojen. Ryhmätoimintaa on tällä hetkellä vajaalla kymmenellä paikkakunnalla. Lisäksi monissa jo toimivissa liikuntaryhmissä hyödynnetään OTAGO-ohjelman harjoituksia. Myös kävelyryhmiä, joissa yhdistetään OTAGO-harjoituksia kävelyyn, on perustettu.

Loppuvuodesta järjestettiin koulutettujen OTAGO-ohjaajien verkostotapaaminen, jonka tunnelmista voit



lukea seuraavasta lehdestä. Seuraava uusien liikunnan vertaisohjaajien maksuton lähikoulutus on suunnitella ensi vuoden alkuun.

Usea hyvinvointialue on kiinnostunut hankkeen tarjoamista mahdollisuuksista. Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa pidetyn yhteiskoulutuksen palaute mukailee aiempia ammattilaiskoulutuspalautteita: selkeä ja käytännönläheinen koulutus kerää kiitosta. Koulutus, jonka sisältöä ja materiaaleja pystyy hyödyntämään heti käytännön työssä, kiinnostaa.

Pohjois-Savossa ollaan kiinnostuneita vahvistamaan sote- ja liikuntapalveluissa työskentelevien ammattilaisten OTAGO-osaamista ja Keski-Suomessa pohditaan hankkeen sisältöjen hyödyntämistä esimerkiksi osana senioreiden hyvinvointineuvolatoimintaa. Sairaanhoidaja- ja fysioterapeuttiopiskelijoiden ymmärrystä OTAGO-harjoittelusta osana kaatumisten ehkäisyä tuetaan oppimateriaalin keinoin. Valtakunnallinen levitystyö alkaa alkuvuodesta, pilotointien pohjalta.

## Tasapainon taikaa – osallistu Tasapainoiseen tammikuuhun

Tasapainoinen tammikuu –kampanja käynnistää tulevan vuoden. Yhteistyössä Eläkeliiton kanssa toteutettavan kampanjan tarkoituksena on lisätä tietoisuutta kaatumisen ehkäisystä, tasapainon merkityksestä ja luustoterveyden edistämisestä. Seuraathan kanaviamme ja ole mukana tasapainotestin, etäliikuntatuokion ja tammikuuisen liikuntakalenterimme Liikuntakalenterin löydät myös tämän lehden sivulta 30.

Ennen uuden vuoden alkua rauhoidutaan joulun viettoon. Rentouttavaa joulun aikaa ja virkeyttä alkavaan uuteen vuoteen.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN  
KUVAT: PIXABAY

### Lähde:

Kolpashnikova K, Desai S. Fear of falling: scoping review and topic analysis protocol. *BMJ Open*. 2023 Feb 7;13(2):e066652. doi: 10.1136/bmjopen-2022-066652. PMID: 36750285; PMCID: PMC9906273.

# Liikettä luulle

## Painon siirto ja lonkan loitonnuks

Siirtymisemme asennoista ja liikkeistä toiseen vaativat jatkuvia painonsiirtoja. Lisäksi tasapainon hallinnassa korostuu lantiota tukevien lihasten voima. Hyvä lantion hallinta mahdollistaa vartalon ja käsien sujuvan käytön päivittäisissä toiminnoissa. Useinkaan emme kiinnitä asiaan sen suurempaa huomiota, jos kaikki sujuu saumattomasti. Jos tasapaino on heikentynyt, joutuu todennäköisesti kuitenkin keskittämään enemmän huomiota asiaan.

Painonsiirto- ja askellusharjoitteet ovat erinomaisia tasapainoharjoitteita ja kehitys näkyy suoraan arjessa. Painonsiirtoharjoitteissa kehon painopistettä viedään tukipinnan reunoille ja takaisin eli käytännössä pystyssä pysymisen rajoille asti, aina turvallisuus huomioiden.

Seuraava liike kehittää lantiota tukevien lihasten voimaa sekä haastaa tasapainoa. Tee liike tuolin tai pöydän lähellä, jotta saat tarvittaessa tuesta kiinni.

- Seiso jalat pienessä haara-asennossa, kädet lanteilla.
- Kyykisty ja ylösnoustaessa vie paino vasemmalle jalalle ojentaen oikeaa jalkaa sivulle.
- Palaa kyykistykseen, siirrä paino oikealle jalalle ja ojenna noustessasi vasen jalka sivulle.
- Toista 10 kertaa molemmille puolille.

Pidä polvet samassa linjassa varpaiden kanssa ja selkä keskiasennossa.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN  
KUVAT: KIMMO TORKKELI, KOTIVOIMIS-  
TELUOHJELMA LUUSTOKUNTOUTUJALLE.  
SUOMEN LUUSTOLIITTO RY,  
UKK-INSTITUUTTI 2013.



# Oppiminen ei katso ikää

*Osaaminen on taitojen ja tietojen yhdistelmä, joka kehittyy läpi elämän. Se on jatkuvaa oppimista ja itsensä kehittämistä. Kun panostamme osaamiseemme, avaamme ovia uusille mahdollisuuksille ja pystymme vastaamaan paremmin elämän haasteisiin. Osaaminen ei ole vain teknistä tietoa, vaan myös kykyä soveltaa oppimaansa käytännössä. Oletko pohtinut, mitä sinä haluaisit oppia seuraavaksi? Mistä taidosta olisi sinulle hyötyä tulevaisuudessa?*

**O**ppimishalukkuus rakentuu minäpystyvyyden kokemuksesta. Se on tunne siitä, että pystyn saavuttamaan tavoitteeni ja selviytymään eteeni tulevista haasteista. Se on itsetuottamusta, joka syntyy onnistumisista ja siitä, että tietää pystyvänsä suoriutumaan tehtävistään. Pystyvyyden kokemus vahvistaa ja antaa rohkeutta kohdata uusia haasteita.

Pystyvyyden kokemuksesta kehittyy sisäinen uskomus, joka ennustaa käytännön toimista suoriutumista oppimistilanteessa. Se vaikuttaa siihen, miten ihminen toimii, mitä tuntee, miten motivoi itseään ja mihin uskaltaa ryhtyä.

Uskomus määrittää myös, miten oppija suhtautuu vastoinkäymisiin, ahdistuuiko hän yrittäessään ja kuinka paljon panostaa suoritukseensa. Jos tunne omasta pystyvyydestä on vähäinen, ihminen saattaa ajatella asioiden olevan vaikeampia kuin ne todellisuudessa ovatkaan.

Kun uskomme itseemme ja osaamiseemme, olemme valmiita ottamaan vastaan uusia haasteita ja kasvamaan niiden myötä. Jokainen askel eteenpäin, jokainen uusi taito ja jokainen onnistuminen lisäävät pystyvyyden kokemustamme, auttavat elämään hyvää, rikasta elämää ja saavuttamaan omat tavoitteemme.

**Digiosaaminen** tarkoittaa kykyä käyttää erilaisia digitaalisia laitteita ja sovelluksia. Se voi olla sähköpostin lähettämistä, videopuhelun soittamista, verkkopankin käyttöä tai valokuvien ottamista kännykällä. Digitaaliset kansalaistaidot ovat välttämätön perusta, jota ilman voi olla haastavaa olla nyky-yhteiskunnan osallistuva jäsen.

Digitaalisia kansalaistaitoja ovat muun muassa sähköinen asiointi ja

vahva tunnistautuminen, verkossa liikkuminen ja tiedon hankkiminen, päätöksentekoon osallistuminen digitaalisilla alustoilla, laitteiden ja sovellusten peruskäyttö, omien asioiden hoitaminen verkkopankissa ja veroasioissa sekä erilaisten palveluaikojen varaaminen eri järjestelmissä.

Jokainen päivä tarjoaa uusia mahdollisuuksia kehittää omaa digiosaamistaan ja vahvistaa näin pystyvyyden kokemusta.

lääkkäimmille ihmisille digiosaaminen voi tuoda monia etuja. Se voi helpottaa yhteydenpitoa perheen ja ystävien kanssa, tarjota pääsyn monipuolisiin viihdepalveluihin ja auttaa arjen askareissa, kuten laskujen maksamisessa tai terveystietojen käytössä. Lisäksi digiosaaminen voi avata ovia uusiin harrastuksiin, vertaisryhmiin ja oppimismahdollisuuksiin. Lisäksi sen avulla voi säästää selvää rahaa.

Ole rohkea, kokeile ja tutustu uusiin asioihin. Anna itsellesi aikaa oppia. Digitaalinen maailma on täynnä mahdollisuuksia, ja sinä voit hyödyntää niitä parhaalla mahdollisella tavalla.

Osaamista täytyy ylläpitää ja kehittää jatkuvasti. On tärkeää ymmärtää, ettei digiosaamisessa voi olla koskaan valmis. Laitteita tulee käyttää säännöllisesti, jotta osaaminen vahvistuu ja kehittyy.

## Digiluennot ja -koulutukset luustoyhdistyksissä

Suomessa elää noin 1,3 miljoonaa yli 65-vuotiasta henkilöä. Digitaali-  
raportti 2023 kertoo meille, että Suomen 65–74-vuotiaista 50 % kokee, että heillä ei ole perusdigitaaitoja. Ikäluokassa 75–89-vuotiaat näin

kokee jopa 78 %. Suurin osa julkisista palveluistamme ovat jo sähköisiä digipalvelulain vuoksi. Perusdigitaaitot ovat edellytys erilaisten sähköisten palvelujen käyttöönottoon turvallisesti.

Valli ry teki selvityksen ikääntyneiden digiosallisuudesta (2022), jossa tuodaan esille, että ikääntyneet ovat mukana digissä monipuolisesti ja kokevat sen mielekkäänä. Ikääntyneet kuitenkin arvioivat taitonsa vielä riittämättömiksi ja kertoivat haluavansa oppia lisää digitaaitoja. Sähköisistä palveluista kaikkein eniten iäkkäät käyttävät verkkopankkipalveluita, kartta- ja reittipalveluita, yh-



teydenpitosovelluksia ja sosiaalisen median sovelluksia.

Yhtenä Luustoliiton OVA-hankkeen tavoitteena on auttaa luustoyhdistyksiä ja sen jäseniä sähköisten palveluiden ja laitteiden käytössä. Pääasiallisesti tämä on tarkoittanut auttamista Lähellä.fi-verkkopalvelun käyttöönotossa sekä pysymällä ajan tasalla monista uusista sähköisistä palvelukanavista. Etenkin hyvinvointialueiden palvelutarjottimien kehittämisestä on pysytely ajan tasalla, koska palvelutarjottimilta asukkaat ja ammattilaiset löytävät myös luustoyhdistysten toiminnan.

Luustoyhdistyksissä pidetyillä digiluennoilla on puhuttu paljon sähköisistä terveystalvasta, esimerkiksi esitelty hyvinvointialueen mobiilipalveluja yhdessä hyvinvointialueen asiantuntijan kanssa. Lisäksi on puhuttu digiturvallisuudesta ja harjoiteltu, mitä ominaisuuksia omasta älypuhelimesta löytyy. Koulutuksissa on opeteltu niin älypuhelimien perusominaisuuksien löytämistä kuin myös eri sovellusten lataamista ja käyttämistä puhelimissa.

Myös tietokoneen käyttöä on harjoiteltu esimerkiksi tekstinkäsitte-

lyohjelman tai Teams-etäkeskusteluohjelman käyttämisen muodossa.

## ” Näiden ohjelmien ja laitteiden käyttöön pitäisi vain rohkaistua!”

Digitukea on annettu luustoyhdistykselle etänä myös esimerkiksi yleisluentoja varten. Yhdistyksille on luotu valmis Teams-osallistumislinkki, jota he ovat voineet jakaa eteenpäin kiinnostuneille. Luennoilla on oltu myös etädigitukena tarpeen mukaan, jos jollakin osallistujalla on ollut vaikeuksia liittyä etäluennolle tai vaikkapa jos äänet eivät ole toimineet.

Tänä syksynä pidettiin myös kaikille jäsenille avoin etäluento Digiturvaviikolla, jolloin aiheena oli digiturvallisuus. Osallistujien määrä yllätti: paikalla oli melkein 100 henkilöä.

Vuonna 2025 hankkeessa toteutetaan lisää jäsenille avoimia etäluentoja eri digiaiheista. Etäluentojen aiheista ja ajankohdista kerrotaan Luustoviesti -uutiskirjeessä.

Toivottavasti tämä artikkeli kannustaa sinua tarttumaan rohkeasti digitaalisiin haasteisiin! Digiosaaminen voi rikastuttaa elämäsi ja avata uusia mahdollisuuksia.

Onko sinulla jokin erityinen digitaalinen taito, jonka haluaisit oppia? Kerro siitä Marialle puhelimitse tai sähköpostitse, niin hän voi tarjota tukeaan ja huomioida toiveesi suunnitellussa tulevan vuoden yhdistysvierailuissa, luennoissa ja etäkoulutuksissa. Marian tavoitat numerosta 050 550 9338 tai maria.hannula@luustoliitto.fi

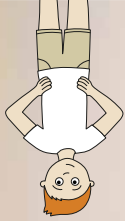
TEKSTI TIINA KURONEN JA MARIA HANNULA

KUVA LÄHELLÄ.FI-KOULUTUS HELSINGISSÄ 28.5.2024

### Lähteet:

- Digi- ja väestötietovirasto. Digitaatortaportti 2023 sekä Digitaatortasuositukset 2023.
- SeniorSurf. Seniorit digipalveluiden käyttäjinä. 2024.
- Valli ry. Selvitys ikääntyneiden digiosallisuudesta. 2022.
- Bandura A. 1997. Self-efficacy: The exercise of control.





Liiton henkilöstö ja maskottimme Viljami juhlivat yhdessä Valkoisen Paidan päivää.

## Luustoviikon tunnelmia

V altakunnallista Luustoviikkoa vietettiin tänä vuonna 14.–20.10. Viikon tarkoituksena on tukea luustoterveyden edistämistä sekä osteoporoosin tunnistamista ja omahoitoa. Tänä vuonna Luustoviikolla tuotiin esille erityisesti kasvuiän merkitys luuston terveydelle. Aiheesta voit lukea lisää myös tästä lehdestä.

20.10. vietettiin tuttuun tapaan Maailman osteoporoosipäivän kunniaksi myös Valkoisen Paidan Päivää. Arjen valinnat heijastuvat luustoon, vaikka emme itse sitä näekään. Päivän tarkoituksena on muistuttaa jokaista huolehtimaan luustostaan kuin valkoisimmasta paidastaan.

Kampanjaviikon kunniaksi Luustoliitto julkaisi uuden Elmeri ja vekuli Viljami -lastenkirjan. Lisäksi eri tahot järjestivät kampanjatapahtumia ympäri Suomen. Luustoviikko näkyi yhteensä 135 organisaation viestinnässä, ja lisäksi yli 50 yksityishenkilöä osallistui kampanjan viestintään jakamalla sosiaalisen median julkaisuja eteenpäin.

Viikon päätapahtuma, Lasten ja nuorten luuston terveys -etäluento, järjestettiin 16.10. Puhujana toimi LKT, dosentti, lastentautien ja lasten nefrologian erikoislääkäri **Helena Valta**.

Saimme Luustoviikolla kutsun myös Eduskuntatalolle, jossa järjestimme Luustorasti-tapahtuman. Tapautumassa kerroimme muun muassa osteoporoosin riskitekijöistä ja varoitusmerkeistä sekä osteoporoosin hoidon nykytilanteesta. Samalla toimimme esiin asioita, joiden avulla luuston terveyden edistämiseen sekä osteoporoosin hoitoon voisi kiinnittää entistä paremmin huomiota. Tapautumassa oli mahdollista antaa myös #luustolupaus.

Suuri kiitos kaikille viikon viettoon osallistuneille!



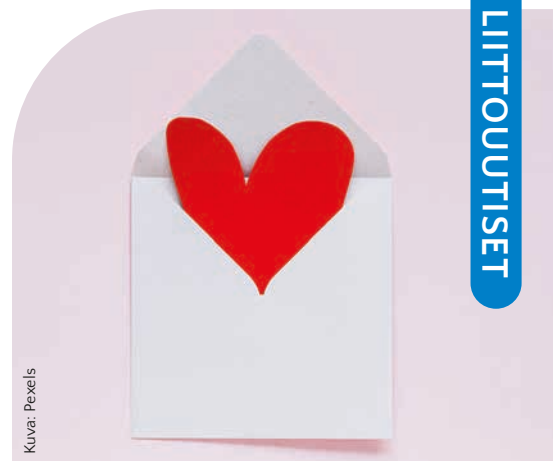
Luustolupauksen antoivat Paula Risikko (kok), Charlotta Leponiemi, Minni Takala, Emilia Junnila, Eija Einola, Estelita Väyrynen, Kirsti Ruuskanen, Marie Taipale, Hanna Kosonen (kesk) ja Roosa Grönberg.



Myös Pia Viitanen (sd), Reija Fager, Ritva Junnila-Lairikkala, Sami Stenman, Sari Sarkomaa (kok), Satu Algars, Teemu Kinnari (kok), Terhi Mattila ja Luustoliiton 2. varapuheenjohtaja Tiina Huusko lupasivat toimia luustoasioiden puolesta.



Luustoasioihin lupasivat kiinnittää huomiota myös Hannele Ruusulaakso, Lotta Hamari (sd), Maaret Suomi, Mika Poutala (kd), Oskari Valtola (kok), Outi Hanula, Päivi Parviainen, Peter Östman (kd) ja Petri Kaverinen.



Kuva: Pexels

## Anna aineeton joululahja

**T**iesitkö, että voit tukea Luustoliiton toimintaa lahjoittamalla? Lahjoittamalla voit auttaa meitä tukemaan osteoporoosiin sairastuneita tai tarjoamaan tietoa ennaltaehkäisevästi.

Lue lisää ja lahjoita osoittees-  
sa [luustoliitto.fi/lahjoita](https://luustoliitto.fi/lahjoita). Mikäli haluat liittyä lahjoittajarekisteriimme, teethän lahjoituksen verkkosivujemme kautta.

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

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

Keräyslupa RA/2022/544  
1.2.2022 alkaen. Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: [luustoliitto.fi/tietosuoja](https://luustoliitto.fi/tietosuoja)



# Tasapainoinen tammi



| MA   | TI  | KE  | TO   | PE   | LA   | SU   |
|--|---|---|--|--|--|--|
| 30   | 31  | 1   | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7   | 8   | 9  | 10   | 11   | 12   |
| 13   | 14  | 15  | 16   | 17   | 18   | 19   |
| 20   | 21  | 22  | 23   | 24   | 25   | 26   |
| 27   | 28  | 29  | 30   | 31   | 1  | 2  |
| <p>30</p> <p>6</p> <p>13</p> <p>20</p> <p>27</p>   | <p>31</p> <p>7</p> <p>14</p> <p>21</p> <p>28</p>  | <p>1</p> <p>8</p> <p>15</p> <p>22</p> <p>29</p>                                     | <p>2</p> <p>9</p> <p>16</p> <p>23</p> <p>30</p>  | <p>3</p> <p>10</p> <p>17</p> <p>24</p> <p>31</p>                         | <p>4</p> <p>11</p> <p>18</p> <p>25</p>   | <p>5</p> <p>12</p> <p>19</p> <p>26</p>                                     |
| <p>Askella</p> <p>rytmikkäästi</p> <p>päkiät maassa</p>                                      | <p>Askella jalat</p> <p>haarassa kuin</p> <p>sumopainija</p>                                | <p>Heilauta jalkoja</p> <p>vuorotellen eteen</p> <p>ja taakse</p>                   | <p>Nouse varpaille</p> <p>haara-asennossa</p> <p>ja käänny oikealle -</p> <p>vasemmalle</p>  | <p>Tanssi valssia ja</p> <p>heilauta käsiä</p> <p>sivulta sivulle</p>    | <p>Seiso potkukeikan</p> <p>jalaksella ja potki</p> <p>vauhtia toisella</p> <p>jalalla</p>   | <p>Liu'uta jalalla</p> <p>lattiaan X-kirjain</p>                           |
| <p>Muodosta</p> <p>kehollasi kirjaimet,</p> <p>A - I - V - O - T</p>                         | <p>Seiso suorana ja</p> <p>nosta jalka sivulle</p> <p>niin korkealle kuin</p> <p>pystyt</p> | <p>Kuvittele uivasi</p> <p>avovedessä ja</p> <p>kerro mitä näet</p>                 | <p>Laskeudu</p> <p>kyykkyyn laskien</p> <p>yhdestä neljään ja</p> <p>nouse ylös</p>          | <p>Hiihdä ja luettele</p> <p>A:lla alkavia</p> <p>etunimiä</p>           | <p>Tanssi tavallasi ja</p> <p>laske musiikista</p> <p>rytmiä</p>                             | <p>Kiipeile seinälle</p> <p>kuin villiviini ja</p> <p>luettele kasveja</p> |
| <p>Varjotaistele kuin</p> <p>miekkailija</p>   | <p>Vedä köyttä ja</p> <p>luettele parittomat</p> <p>numerot 1 - 19</p>                      | <p>Lainelautaille</p> <p>kovassa aallokossa</p>                                     | <p>Liiku taaksepäin</p> <p>pehmeästi kuin</p> <p>kissa</p>                                   | <p>Askelkyykkää</p> <p>taakse ja käännä</p> <p>katse sivulta sivulle</p> | <p>Seiso pehmeällä</p> <p>alustalla jalat</p> <p>peräkkäin ja</p> <p>katsele ympärillesi</p> | <p>Vaihtele asentoja</p> <p>silmät kiinni</p>                              |
| <p>Astu askel viereen</p> <p>ja peruuta selkä</p> <p>edellä huoneen</p> <p>päästä päähän</p> | <p>Seiso pehmeällä</p> <p>alustalla ja piirrä</p> <p>käsillä</p> <p>kahdeksikkoa</p>        | <p>Seiso yhdellä</p> <p>jalalla ja työnnä</p> <p>toisella jalalla</p> <p>seinää</p> | <p>Nyrkkeile siirtäen</p> <p>painoa jalalta</p> <p>toiselle ja luettele</p> <p>kuukaudet</p> | <p>Heitä saapasta niin</p> <p>pitkälle kuin pystyt</p>                   |  |  |

MUISTINPANOT:

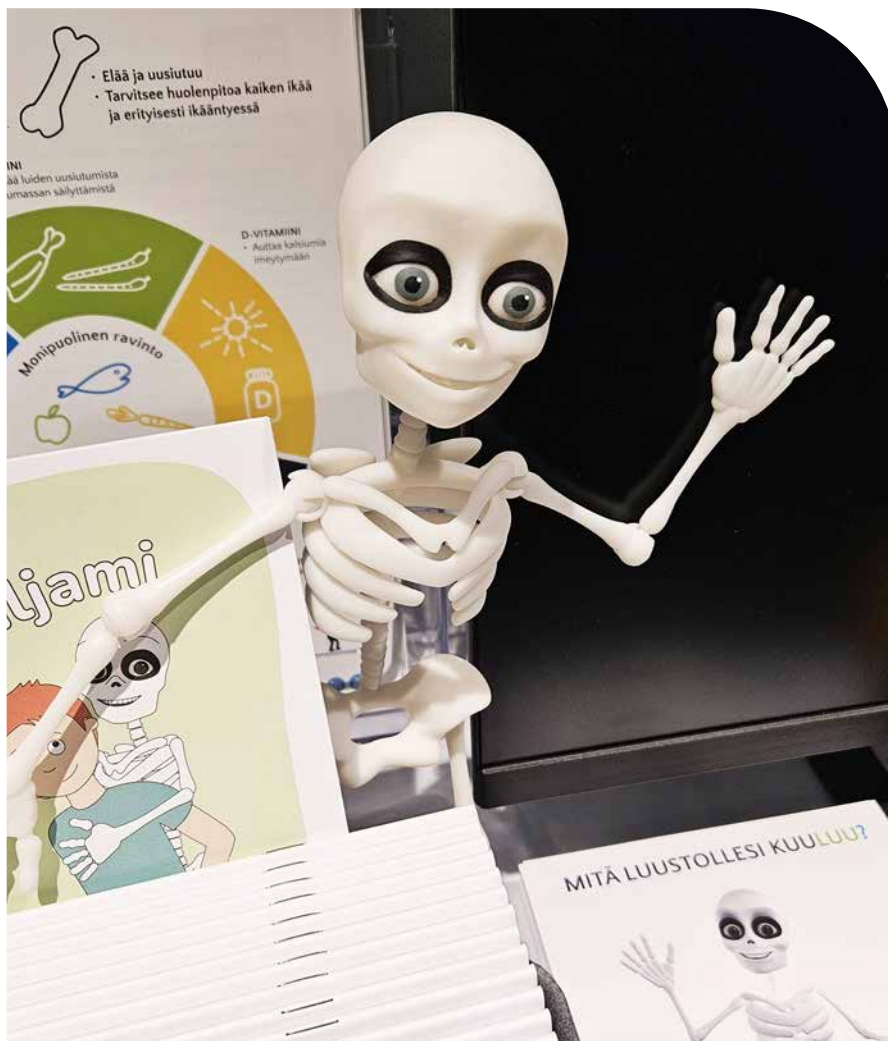
## Terveiset Lautasella-messuilta!

26.–27.10. Helsingin Messukeskuksessa tehtiin jälleen historiaa, kun Kirjamessujen, Ruoka&Viini-messujen ja Lautasella-erityisruokavaliomessujen yhteenlaskettu kävijämäärä oli ennätyselliset 98 000. Luustoliitto osallistui erityisruokavaliolle omalla messuosastollaan ja ravintoluennoilla. Lautasella-messujen pääjärjestäjänä toimi Keliakialiitto.

Luustoliiton osastolla pääsi keskustelemaan niin luustoterveyllisestä ravinnosta ja luustoa vahvistavasta liikunnasta kuin osteoporoosin omahoidosta. Lisäksi osastolla pääsi mittaamaan oman pituutensa, ja toisaalta tarjolla oli paljon erilaisia esitteitä. Perheen pienimmille jaettiin luurankotarroja sekä Elmeri ja vekkuli Viljami -kirjoja.

Yhteensä liiton osastolla keskustelemaan pysähtyi yli 600 kävijää. Moni haki tietoa myös arkeen osteoporoosin kanssa, sillä valitettavan usein terveydenhuollosta oli saanut mukaan reseptin, mutta ei tietoa tai omahoidon ohjausta.

Kiitos kaikille kävijöille sekä erityiskiitos messukyselyymme vastanneille! Messuarvonta suoritettiin 28.11., ja palkinnot on postitettu voittajille.



## Tasapainoinen tammikuu

Murtumatta mukana - Spänst i benen -ohjelma kannustaa jälleen tammikuussa 2025 kaikkia mukaan Onko tasapainosi terästä? -kampanjaan! Valtakunnallinen Murtumatta mukana -ohjelma edistää luustoterveyttä.



Onko tasapainosi terästä? -kampanjan tarkoituksena on lisätä tietoisuutta tasapainon merkityksestä, kaatumisen ehkäisystä ja luustoterveyden edistämisestä. Harjoita tasapainoasi monipuolisten vinkkien avulla: tee tasapainotesti, tule mukaan etäliikuntatuokioon, ota käyttöön liikuntakalenterimme (ks. viereinen sivu) ja seuraa myös viestintäämme erityisesti Facebookissa.

Kampanja käynnistyy 1.1.2025. Kampanjan takana ovat Eläkeliitto, Luustoliitto ja Svenska Pensionärsförbundet.

Lisätietoa kampanjasta löydät osoitteesta [elakeliitto.fi/onko-tasapainosi-terasta](http://elakeliitto.fi/onko-tasapainosi-terasta)

## Vuoden 2025 tuetut lomat

Järjestöihin kohdistuvien avustusleikkausten vuoksi ensi vuoden lomat varmistuvat vasta alkuvuodesta 2025. Seuraa tiedotusta verkkosivuiltamme sekä Luustoviestiuutiskirjeestä.

## Asiakasraati

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

### Mikä asiakasraati?

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

Asiakasraati työskentelee etänä. Pyydämme sinua vastaamaan lyhyisiin sähköisiin kyselyihin enintään 10

kertaa vuodessa. Kyselyt lähetetään sähköpostitse. Lisäksi järjestämme tapaamisia n. 2–4 kertaa vuodessa. Tapaamiset järjestetään Teamsin välityksellä. Odotamme asiakasraadin jäseniltä aktiivista ja innokasta osallistumista.

### Miten mukaan?

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

Liity Asiakasraatiin lähettämällä sähköpostia osoitteeseen [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi). Kirjoita viestisi otsikoksi Asiakasraati, ja ilmoita viestissäsi mahdollinen jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi. Kerro viestissä myös, että haluat liittyä Luustoliiton Asiakasraatiin.



Tieto asiakasraadin jäsenyydestä lisätään jäsenrekisteriin. Voit milloin tahansa pyytää poistamaan tietosi asiakasraadista, jolloin et enää saa asiakasraadille suunnattuja viestejä. Tiedon poistaminen ei vaikuta jäsen-tietoihin tai jäsenyyteen. Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: [luustoliitto.fi/tietosuoja](http://luustoliitto.fi/tietosuoja).

## Tiesitkö tätä? Luustoliitto 20 vuotta, osa 4

Luustoliitto täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Julkaisimme juhluvuoden kunniaksi jokaisessa vuoden 2024 Luustotieto-lehdessä pieniä paloja menneisyydestä. Tämä on sarjan viimeinen osa. Tiesitkö tätä liiton historiasta?

- 2018 liitto järjesti yhteistyössä Duodecimin kanssa koulutuksen terveydenhuollon ammattilaisille juuri julkaistusta Lonkkamurtuma Käypä hoito -suosituksesta sekä järjesti Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa ensimmäinen Luustohoitajan täydennyskoulutuksen
- 2019 liitto oli yhteistyökumppaneiden kanssa Suurella luustokiertueella Bones on the Road sekä julkaisi sähköisen luustotestin ja osteoporoosin itsehoitopolun
- 2020 Eduskunnan osteoporoosiryhmä Kovat luut perustettiin ja liiton kolmivuotinen Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hanke käynnistyi

- 2021 liitto oli mukana ministeri Kiurun pyöreän pöydän neuvotteluissa sekä järjesti Maailman osteoporoosipäivänä virtuaalisen Luustojive-tapahtuman
- 2022 IOF julkaisi Scope'21-tutkimuksen osteoporoosin hoidon tilasta Euroopassa ja Suomessa
- 2023 liiton kolmivuotinen Osteoporoositietoutta ja vertaistukea alueille (OVA) -hanke sekä EKLI-hankkeen kolmivuotinen jatko-hanke EKLI II käynnistyivät

- 2023 IOF palkitsi Luustoliiton IOF:n kansainvälisessä konferenssissa Barcelonassa Luustoviikon viestinnästä
- 2024 Luustoliitto järjesti Luustoviikolla eduskunnassa Luustorastit ja täyttää 20 vuotta.

Kiitos kaikille, jotka olette olleet osana liiton 20-vuotista matkaa. Erityiskiitos kaikille vapaaehtoisille, jäsenyhdistyksillemme sekä vuosien varrella jäseneksi liittyneille: ilman teitä ei olisi myöskään liittoa.

# 20 v Luustoliitto

Luuston puolesta jo 20 vuotta





Kuva: Pexels

## Luustoliiton etäluennot

**L**uustoliiton vuoden 2024 etäluentosisarjan viimeinen osa järjestetään 18.12.2024 klo 16.30–17.45. Luennon aiheena on ”Voimavarat pitkäaikaissairaudessa”, ja luennoitsijana toimii toimintaterapeutti (YAMK), Positive Psychology Practitioner, suunnittelija Jenny Lohikivi, Suomen Luustoliitto ry.

### Vuoden 2025 etäluennot

Liiton etäluentosisarjalle toivottiin jatkoa, ja vuonna 2025 luentoja on jäl-

leen 4 keväällä ja 4 syksyllä. Alustavat päivämäärät löydät alta.

- 6.2.
- 6.3.
- 3.4.
- 8.5.
- 15.9.
- 20.10.
- 17.11.
- 8.12.

Tarkemmat tiedot sekä kellonajat kevään luennoille julkaistaan viimeistään tammikuun Luustoviesti-uutiskirjeessä.

## Luustoliiton tavoitteelliset kurssit 2025

**L**uustokurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan, miten osteoporoosin omahoito toteutuu omassa arjessasi. Alla mainittujen tapaamisten lisäksi kurssit sisältävät omaa työskentelyä ja pohdintoja.

Kurssille voi hakea asuinkunnasta riippumatta kuka tahansa aikuinen, jolla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Yhteistyökurseilla saattaa olla muita lisäkreiteereitä, kuten jokin toinen sairaus. Kurssit ovat maksut-

tomia. Mahdollisia majoitus- tai matkakustannuksia ei korvata.

Lue lisää Luustoliiton kurssitoiminnasta osoitteesta luustoliitto.fi/kurssit. Huomioithan, että myös Luustoliiton yhteistyökumppanit järjestävät kursseja. He käyttävät kurssillaan lisäksi omia valintaperusteita.

Muutokset kursseihin ovat mahdollisia. Kurssikalenteri täydentyy vuoden mittaan.

### Luustokurssi etänä

**Etäkurssi 1** alkaa huhti-toukokuussa. Kurssin aikataulu varmistuu alkuvuonna.

**Etäkurssi 2** syksyllä. Aikataulu varmistuu keväällä.

Kurssit sisältävät yhteensä seitsemän etätapaamista ryhmän kanssa.

### Luustokurssi verkossa

**Verkkokurssi 1:** 8.3.–24.5.2025. Haku-aika 16.12.2024–26.1.2025. Kurssi sisältää kolme ta-

paamista Kouvossa ja yhden etätapaamisen koko ryhmän kesken. Lisäksi kurssilla on ohjattu verkkojakso, joka sisältää itsenäistä työskentelyä.

**Verkkokurssi 2:** 30.8.–22.11.2025. Haku-aika 14.4.–25.5.2025.

Kurssi sisältää lähi- ja etätapaamisia. Lähetapaamiset järjestetään Rovaniemellä.

### Kurssit järjestöyhteistyössä

**Reumaliitto ja Luustoliitto, Vahva miinä –kurssi:** kevät 2025. Kurssi sisältää kuusi etätapaamista kerran viikossa. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia ja nivelreuma. Kurssin aikataulu tarkentuu vuodenvaihteessa.

**Rintasyöpäyhdistys Europa Donna ja Luustoliitto:** syksy 2025. Kurssi sisältää seitsemän etätapaamista. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia ja joka on sairastanut rintasyövän. Kurssin haku-aika on 4.8.–28.9.2025.

**Kilpirauhasliitto ja Luustoliitto:** 17.9.–29.10.2025. Kurssi sisältää viisi tapaamista Seinäjoella. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on kilpirauhas- tai lisäkilpirauhas sairaus ja osteoporoosi tai osteopenia. Kurssin haku-aika on 5.6.–10.8.2025.

Lisätietoa ja ajankohtaiset kurssit: luustoliitto.fi/kurssit

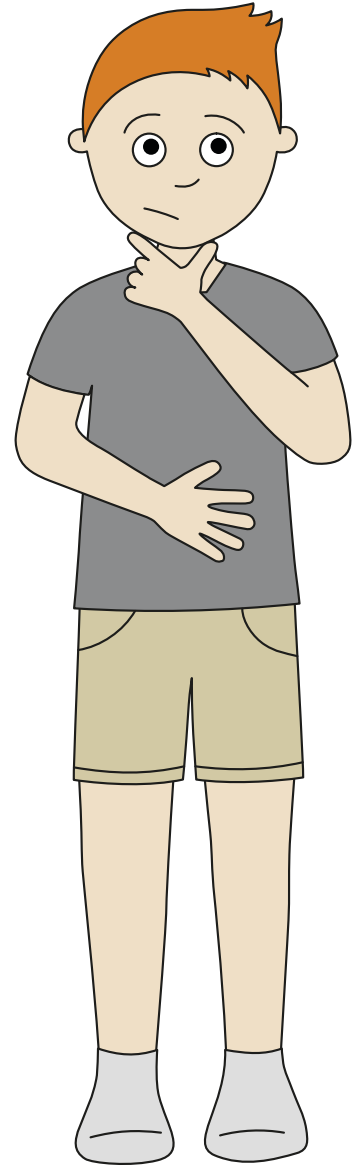


Kuva: Pixabay

Edellisessä Luustotieto-lehdessä lukijoiden tuli ratkaista Luustoviikon teemaankin liittyvä ristikko. Vastausanaksi muodostui KORVAAMATON KASVUIKÄ. Saimme taas paljon vastauksia, ja arvoimme osallistujien kesken jälleen kolme voittajaa. Tällä kertaa onni suosi seuraavia lukijoita:

**Pirjo Jokinen**, Riihimäki  
**Sinikka Viinikka**, Oulu  
**Leena Jäntti**, Joensuu

Onnittelut voittajille! Palkinnot postitetaan lähipäivinä.



**T**ämänkertaisena lukijakilpailuna tulee etsiä lehden sivuilla yhteensä 8 kertaa seikkaileva Elmeri (tämän sivun Elmeriä ei lasketa mukaan).

Miltä sivuilta löysit Elmerin? Osallistuaksesi arvontaan ilmoita sivunumerot Luustoliiton toimistoon pe 17.1.2025 mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.

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

Alta voit tarkistaa edellisen lehden ristikon vastaukset.

|    |    |    |    |    |    |   |    |     |     |     |     |     |   |    |   |     |     |   |
|----|----|----|----|----|----|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|---|----|---|-----|-----|---|
|    |    | 3. |    | 6. | 7. |   |    | 10. |     | 13. | 15. |     |   |    |   |     |     |   |
|    |    | K  |    | S  | H  |   |    |     |     | D   | L   |     |   |    |   |     |     |   |
|    | 2. | I  |    | 5. | E  | U | 8. | L   | 11. |     | U   | 16. |   | 19 |   |     |     |   |
|    | O  | L  |    | J  | K  | I | P  | 9.  | U   | R   |     | U   | L | T  |   |     |     |   |
| 1. | S  | P  |    | A  | U  | P | Ä  | P   | U   | A   | 12. | V   | S | S  | I | 17. | E   |   |
| A  | T  | A  |    | L  | N  | P | Ä  | R   | S   | V   | I   | I   | U | T  | I | K   | H   |   |
| R  | E  | U  | 4. | K  | D  | U | T  | O   | T   | I   | S   | T   | O | O  | K | I   | 18. | T |
| K  | O  | R  | V  | A  | A  | M | A  | T   | O   | N   | K   | A   | S | V  | U | I   | K   | Ä |
| I  | P  | H  | I  | P  | A  | A | P  | E   | V   | T   | U   | M   | I | I  | N | P   | A   | V |
|    | O  | E  | L  | A  | R  | S | A  | I   | I   | O   |     | I   | T | S  | T | E   | L   | Ä |
|    | R  | I  | J  | L  | I  | S | H  | I   | I   |     |     | I   | U | A  | A | I   | S   |   |
|    | O  | L  | A  | L  | N  | A | T  | N   | K   |     |     | N   | S |    |   | L   | I   |   |
|    | O  | U  | M  | O  | E  |   |    | U   | I   | K   |     | I   |   |    |   | Y   | U   |   |
|    | S  |    | I  |    | N  |   |    | M   |     | O   |     |     |   |    |   |     | M   |   |
|    | I  |    |    |    |    |   |    | A   |     |     |     |     |   |    |   |     |     |   |

**T**apahtumakalenterissa Luustoliiton jäsenyhdistykset ilmoittavat tulevasta tapahtumistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta [luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](https://www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset).

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

## Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

### Puheenjohtaja

Sirkka Nuutinen, 044 240 7336  
[sirkka.eh.nuutinen@gmail.com](mailto:sirkka.eh.nuutinen@gmail.com)

### Jäsensihtööri ja rahastonhoitaja

Mirja Koski, 050 300 8246  
[mirjakoski54@gmail.com](mailto:mirjakoski54@gmail.com)

### LUUSTOHOITAJAT

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

## Mikkelin vertaistukiryhmä

### Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162  
[smarit113@gmail.com](mailto:smarit113@gmail.com)

### TAPAHTUMAT

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

**7.1.** vieraana Eloisan Ikäneuvolan fysioterapeutti Anne Loponen. Aiheena ”Pysytään pystyssä”.

**11.2.** vieraana Eloisan Osteoporoosihoitajat.

### LIIKUNTA

**Kuntosaliryhmä** omatoimiharjoitteluna **torstaisin klo 14–15 Fysios Mehiläisessä** (Savilahdenkatu 16). 6 €/kerta. Kevät-

kausi 9.1.–15.5. Uuden ryhmään tulijan on ensin varattava aika fysioterapeutilta alkukartoitusta ja ohjausta varten, hinta 72 €/60 min. Mainitse kuuluvasi luustoyhdistykseen, niin käynneistä ei veloiteta poliklinikkamaksua. Ajanvaraus 010 237 700 tai [mehilainen.fi](mailto:mehilainen.fi)/ajanvaraus.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua **Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen liikuntaryhmiin**, esim. Kevennetty jumppa keskiviikkoisin klo 16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskinmäenkatu 2). 35 €/kausi. Kevätkausi 9.1.–14.5. Ohjaajana fysioterapeutti Leena Kämpö. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181. Lisätietoja muista ryhmistä Leena Kämpöltä.

## Pieksämäen toimintaryhmä

### Yhdyshenkilöt:

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416  
Sirkka Nuutinen, 044 240 7336  
[sirkka.eh.nuutinen@gmail.com](mailto:sirkka.eh.nuutinen@gmail.com)

### TAPAHTUMAT

Kokoontumiset **kuukauden toinen maanantai**, paikkana Järjestötalo Neuvokas (Tasakatu 4–6) **klo 16**. Tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Paikallisen Seurapalstalla.

**13.1.** OLKA-info. Uusi OLKA-ohjaaja Siiri Rautiainen tulee kertomaan OLKA-pisteen toiminnasta.

**10.2.** ”Kuukierron mukaan erilaisten asioiden huomioon ottaminen.” Pieksämäen Kotipuutarhaseuran edustajat esittelevät Kuukalenteria.

### LIIKUNTA

**Torstaisin klo 15–16.30** yhdistysten yh-

teinen matalan kynnyksen **Voimaa ja tasapainoa -ryhmä** Neuvokkaan monitoimitilassa.

Yhdistysten yhteinen **Sauvakävelyryhmä keskiviikkoisin klo 13**, lähtö Tasakadulta. Pakkasraja -10°C.

## Savonlinnan toimintaryhmä

### Yhdyshenkilö:

Eeva Tirkkonen-Eronen, 040 720 2648  
[eeva.tirkkonen@gmail.com](mailto:eeva.tirkkonen@gmail.com)

### TAPAHTUMAT

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

**Vertaistuki-iltapäivät klo 15.30** alkaen:

**23.1.** Eloisan Ikääntyneiden palveluista asiantuntija vieraana

**27.2.** Luustohoitajat vieraana

### LIIKUNTA

**Sauvakävelyryhmä maanantaisin klo 13.** Lähtö Sokoksen sisäpihalta. Tauko 23.12.2024–28.2.2025.

Mahdollisuus osallistua Savonlinnan kaupungin järjestämiin ohjattuihin liikuntaryhmiin. Lisätietoja Eeva Tirkkonen-Eroselta.

## Finnish Bone Society ry

### Puheenjohtaja

Antti Koskela, 044 022 4220  
[antti.koskela@oulu.fi](mailto:antti.koskela@oulu.fi)

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

## Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja, tiedotus ja talous

Ritva-Liisa Aho, 050 329 9815  
[aho.ritvaliisa@gmail.com](mailto:aho.ritvaliisa@gmail.com)

### Sihtööri ja jäsenrekisteri

Marjo Tauru, 050 464 0283  
[taurumarjo@gmail.com](mailto:taurumarjo@gmail.com)

## TAPAHTUMAT / HÄMEENLINNA

**Neulekahvila** Willa Vaskissa **10.12. klo 12–13.**

**Joulupuuro perjantaina 13.12. klo 15** Keinukamarin ravintolassa (Pikkujärventie 6). Ilmoittaudu ennakkoon Merja Vuorisalolle, 040 506 6185.

**Joululounas** omakustanteisena **tiistaina 17.12. klo 13.30** Verkatehtaan ravintolassa. Hinta 26,90 €. Ilmoittaudu 10.12. mennessä Arja Viitaselle, 045 870 7750.

**Joulutorimatka** HämeBus Oy:n järjestämänä Järvenpään ja Porvooseen **14.12.** Hinta 55 €. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Mira Nieminen, 044 988 6896.

## TAPAHTUMAT / FORSSA

**Joulupuuro** perjantaina **13.12. klo 12.30** Vikspirtillä (Ollintie 6). Muusta toiminnasta saat tietoa Tarja Paulukselta, 050 468 2596.

## TAPAHTUMAT / RIIHIMÄKI

**Joulupuuro** tiistaina **10.12. klo 14–16** Kahvila Laurellilla (Hämeenkatu 30). Muusta toiminnasta saat tietoa Mirja Korhoselta, 040 570 6191.

## LISÄTIETOA

Jäsenkirje 1/2025 lähetetään sähköpostina tai postitse tammikuun alussa, kun tilavaraukset vahvistettu. Lisätietoja yhdistyksen verkkosivuilta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry.

## Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

### Puheenjohtaja

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

### Jäsenvastaava

Mirja Kalima, 040 051 7223  
mirja\_kalima@hotmail.com

## LIIKUNTA

Jyväskyläläisille **Tasapaino- ja voimajumppa**, kevennetty:

AaltoAlvari, aaltosali **ma klo 10.30–11.30.**

Vaajakosken liikuntahalli, painisali **ti klo 10–11**

Sepänkeskus, Isotooppi-sali **ke klo 14.45–15.45.**

Kevätkausi alkaa 7.1.2025. Ilmoittaudu sähköisen Hellewi-järjestelmän kautta tai puhelimitse, 014 569 0179. Hakeudu oman kuntasi Voima-tasapainoryhmiin.

## LISÄTIETOA

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

## Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja

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

Lisätietoa toiminnasta saat puheenjohtajalta.

## Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja

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

### Jäsenasiat

Tuula Länsisalmi, 040 779 7011  
tlansisalmi@gmail.com

## TAPAHTUMAT

**12.12. vertaistapaaminen** glögitarjoiluineen Sampolan neuvottelutilassa (Sammonkatu 2, Tampere) klo **16.30–18.30.** **Klo 17** webinaari ”Osteoporoosin diagnostiset kriteerit, niiden perusteella valittava hoito, hoidon aloitus ja hoidon seuranta”.

**21.1. klo 17–17.45 vertaistukitapaaminen** Sampolan Kahvila Pulinassa (Sammonkatu 2, Tampere). **Klo 18–19 yleisöluento**

Sampolan auditoriossa. Aihe: Voimaa ruuasta – ravitseminen ikääntyessä tukee hyvinvointia ja toimintakykyä. Luennoitsija: Heini Karp, ravitsemusasiantuntija, ETT, ravitsemusterapeutti Gerry ry. Luennon järjestäjät: Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry, Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Seudun Omaishoitajat ry.

**10.2. klo 17–19.30 tapaaminen** jäsenille Kauneushoitola Pirkkalan Beautysssä (Pereentie 27 D, Pirkkala). Mukaan mahtuu 10. Tilaisuudessa hoito-ohjeita ja mahdollisuus maksulliseen manikyyriin. Ilmoittautumiset Birgitta Hakuliselle, birgitta.hakulinen@gmail.com.

**18.2. klo 18–19 luento** Sampolan auditoriossa (Tampereen seudun työväenopisto). Aihe: Minkälaista liikuntaa ja liikkumista selän terveydeksi? Luennoitsija: Annika Taulaniemi, FT, fysioterapeutti, jooga- ja pilatesohjaaja. Järjestäjät: Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry, Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Seudun Omaishoitajat ry.

## LIIKUNTA

**Parittomien viikkojen lauantaisin klo 13–14** jumpataan **lavatanssimusiikin** tahtiin. Ensimmäiset laviskerrat 4.1., 18.1., 1.2. ja 15.2.. Paikka: Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B). Ohjaaja Merja Brusila, 7 €/kerta. Ilmoittautumista ei tarvita. Lisätietoja tekstiviestitse numerosta 040 824 2979, kirjoita viestiin LAVIS sekä nimesi.

Tampereen kaupungin **osteoporoosikuntosaliryhmiin** ilmoittautuminen alkaa perjantaina 3.1. klo 9. Lisätietoja ja ilmoittautuminen osoitteesta liikku-  
maan.tampere.fi.

## Etälä-Pohjanmaan paikallisosasto

### Yhteyshenkilöt

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

## LIIKUNTA

**Luustokävelyt** jatkuvat noin 2 krt/kk

**tiistaisin klo 13.** Ensimmäiset Luustokävelypäivät ovat 14.1, 28.1, 11.2. ja 25.2. Lähtö Uimahalli-Urheilutalolta (Kirkkokatu 15).

**Luustojumppa** on tauolla tammikuun. Jumpan jatkumisesta ilmoitamme myöhemmin Ilkka-Pohjalaisessa.

Lisätiedot tapahtumista ja mahdolliset muutokset ilmoitetaan Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalla ti ja to.

## Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Kansankatu 53, 90100 Oulu  
040 757 8480

### Puheenjohtaja

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

### Sihteeri, kotisivu- ja jäsenvastaava

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

### LÄÄKÄRIN NEUVONTAPALVELU

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

### TAPAHTUMAT

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

### LIIKUNTA

Ohjattu **ryhmäliikunta maanantaisin klo 11–12.** Paikka: KuntoYkkönen (Kansankatu 47), 5 €/kerta. Suosittu ja suosittelava ryhmä erityisesti osteoporosisiikuntaa tarvitseville. Ajankohta voi muuttua. Lisätietoja Soile Hyvöseltä, 044 322 5234.

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

### LISÄTIETOA

Kevään 2025 toiminnasta ilmoitamme erikseen jäsenviesteissä.

## Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala(at)gmail.com

### Puheenjohtaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

### Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

### TOIMINTA

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista Luustotieto-lehden lisäksi sähköpostilla sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Olemme myös Facebookissa ja Lähellä.fi-palvelussa.

## Pohjois-Savon Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja

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

### Sihteeri/jäsenasiat

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

### TAPAHTUMAT

**Vertaistapaamisten** jatkosta tiedotetaan verkkosivuillamme ja Lähellä.fi-palvelussa.

### LIIKUNTA

Ohjattu **hyvinvointijumppa**, paikkana Studio Tempo (Puijonkatu 27 alakerta, Kuopio) **keskiviikkoisin klo 12.15–13.15.** Kevään 2025 kausi on 15.1.–14.5. Jumppa voidaan ohjata samanaikaisesti myös tuolijumppana. Jäsenille 6 € ja muille 7 €.

### LUUSTOHOITAJAT

KYS: puh. 044 717 8038 ti ja ke klo 13–14. Kuopion pääterveysasema: 044 718 6296 ti klo 10–15

### LISÄTIETOJA

Tiedotteet lähetetään sähköpostitse, Ilmoita muuttuneet yhteystiedot tekstiviestinä, WhatsApp-viestinä tai sähköpostitse Liisa Jalkaselle.

Toiminnan jatkumiseksi tarvitsemme lisää aktiiveja. Ota yhteyttä puheenjohtajaan tai sihteeriin, yhteystiedot edellä.

## Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki

### Toimisto

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

### Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199  
helena@paulasto.fi

### JÄSENILLAT

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

**21.1. klo 17–19** aiheena uusi ravitsemus-suositus, Susanna Raulio, THL.

**18.2. klo 17–19** aiheena 72 varautumisen eli Kotivara, vanhempi konstaapeli Hannele Kivikoski.

### VERTAISTUKI

Kaikille avoimet **vertaistuki-illat 28.1. ja 25.2. klo 17–19.** Vertaisillat ovat vapaamuotoisia tilaisuuksia, joissa osallistujilla on mahdollisuus luottamuksellisesti vaihtaa kokemuksia ja keskustella mieltä askarruttavista kysymyksistä. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla (Oltermannintie 8, 00620 Helsinki). Ilmoittautuminen vertaistuki-iltaan viimeistään edeltävänä maanantaina (toimisto@osteopkseutu.fi).

**Työikäisille** on myös oma vertaistuki-ryhmä. Lisätiedot toimistosta.

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

### OSTEOJUMPPA ETÄNÄ

**Dynaaminen osteojumppa Let's Go!** sopii kokeneemmallekin harjoittelijalle. Jumpat **maanantaisin 13.1.–28.4.** (ei 21.4.) **klo 11–11.45.** Linkki ohjausvideoon käytettävissä viikon ajan. Ohjaaja Aki Hovivuori. Avoin kaikille, ilmoittau-

tuminen toimisto@ostepkseutu.fi tai 045 601 6105. Mukaan voi ilmoittautua myös kesken kauden, jos ryhmässä on tilaa. Hinnat ja lisätiedot jäsenkirjeessä ja verkkosivuillamme.

#### LIIKUNTA / HELSINKI

Ilmoittautuminen toimisto@ostepkseutu.fi tai 045 601 6105. Mukaan voi ilmoittautua myös kesken kauden, jos ryhmissä on tilaa. Hinnat ja lisätiedot jäsenkirjeessä ja verkkosivuillamme.

**Kuntosaliryhmä** Oltermannikeskuksessa (Oltermannintie 8, Helsinki) **perjantaisin 10.1.–25.4.** (ei 18.4.) **klo 10–11.**

**Vesijumppa** Oltermannikeskuksessa **keskiviikkoisin 15.1.–23.4. klo 15–15.45.**

#### LIIKUNTA / LAHTI

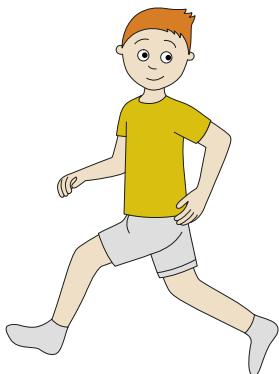
##### Ryhmiä ei järjestetä viikolla 9

tiistaisin 7.1.–22.4. klo 17–18  
keskiviikkoisin 8.1.–23.4. klo 17–18  
torstaisin 9.1.–24.4. klo 18–19  
perjantaisin 10.1.–25.4. klo 15–16 ja klo 16–17 (ei 18.4.).

Paikka: Lahden kaupunginsairaalan kuntosali / Aikuisten kuntoutus. Tule paikalle 15–20 minuuttia ennen tunnin alkua. Ilmoittautuminen toimisto@ostepkseutu.fi tai 045 601 6105. Mukaan voi ilmoittautua myös kesken kauden, jos ryhmissä on tilaa. Hinnat ja lisätiedot jäsenkirjeessä ja verkkosivuillamme.

#### LISÄTIETOA

Tiedotamme toiminnastamme myös sähköpostitse. Ilmoita sähköpostiosoitteesi tai muuttuneet tietosi toimistoon. Lisätietoa osoitteesta: luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry.



#### Hangon paikallisosasto

##### Yhteyshenkilö

Paula Huttunen, 050 309 3445  
paulasiskoh@gmail.com

#### TOIMINTA

**13.1. alkaen kuntosali** Astreassa **maanantaisin klo 18–19.**

Lisätietoja toiminnasta Paulalta sekä EU-lehdestä.

#### Saimaan Luustoyhdistys ry

c/o Hilikka Mäkinen, Toijantie 369,  
54960 Vehkaiapale

##### Puheenjohtaja

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

##### Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077  
liikkaneneija@gmail.com

#### OSTEOPOROOSINEUVONTAA

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

#### TOIMINTA

**Lukupiiri** kokoontuu aina **kuukauden ensimmäinen tiistai klo 14–16.** Paikka ilmoitetaan myöhemmin. Vapaamuotoista keskustelua luetuista kirjoista, ei ilmoittautumista.

**Luustokerho 10.12. klo 14–16** Perillisten kadulla. **1.1.2025 alkaen** kokoontumiset **kuukauden toinen tiistai** Kuutinkulmassa (Valtakatu 23) **klo 14–16.**

**Vertaistukiryhmä** kokoontuu lounaalle **kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona.** Paikka sovitaan kuukausittain tapaamisessa, tieto myös verkkosivuilta. Tiedustelut: Helena Ruokonen, 040 048 7184 tai Helena Tuominen, 040 076 8884.

#### LIIKUNTA / LAPPEENRANTA

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

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

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

**Tuolijumppa** Lauritsalan kirjaston kerhohuone torstaisin klo 12–13. Ohjaajana Suvi Romppanen

Kahilanniemen **kuntosali torstaisin klo 12–13,** luustojumppa. Ohjaajana Suvi Romppanen.

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

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

#### LISÄTIETOA

Tiedotamme toiminnasta myös sähköpostilla sekä tekstiviesteillä. Ilmoitathan muutoksista Eija Liikkaselle. Lisätietoa toiminnasta osoitteessa osteosaimaa.fi sekä Facebookissa.

#### Salon Luustoyhdistys ry

c/o SYTY ry, Helsingintie 6, 24100 Salo

##### Puheenjohtaja

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

##### Varapuheenjohtaja/tiedotus/jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563  
ojalasyynnve8@gmail.com

#### LIIKUNTA

**Vesijumppa** uimahallilla ma 11–11.45 ajalla 13.1.–28.4. ja pe 13–13.45 ajalla 10.1.–25.4.

#### Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

##### Puheenjohtaja

Olli Simonen  
olli.simonen(at)fimnet.fi

**Sihteeri** (jäsenyysasiat, osoitteen-  
muutokset ym.)

Salme Komonen, 040 040 6479

k.komonen(at)gmail.com

## TAPAHTUMAT

**Etävertaistukitapaaminen 13.2. klo 17–18.30.** Ei ilmoittautumista, linkki ja liittymisohjeet lähetetään jäsenille viimeistään 2 päivää ennen tapaamista.

**Osteoporoosiluento** etänä **12.12. klo 17:** Osteoporoosin diagnostiset kriteerit, niiden perusteella valittava hoito ja hoidon seuranta, erikoislääkäri Olli Simonen. Jokaiselle sähköpostiosoitteensa ilmoittaneelle jäsenellemme ja vuosina 2023–2024 opinto- ja virkistyspäivillemme osallistuneelle lähetetään 2–4 päivää ennen luentoa kutsu ja liittymislinkki.

**Osteoporoosiluentosarja** tammi-helmikuussa 2025. Jäsenten ei tarvitse ilmoittautua, linkki ja liittymisohjeet lähetetään viimeistään 2 päivää ennen tapaamista. Ei-jäsenten tulee ilmoittautua sähköpostitse osoitteeseen osteoporoosiyhdistyssuomen@gmail.com. Luentopäivät ovat

**16.1. klo 17:** osteoporoosi on hankala murtumaisa sairaus. Ensimmäinen murtuma käynnistää hankalan murtumakierteen, jos murtuman perussy, osteoporoosi jätetään tunnistamatta.

**23.1. klo 17:** luuston terveyden edistäminen, osteoporoosin ehkäisy ja omahoito (itsehoito).

**30.1. klo 17:** osteoporoosin luulääkehoito

**7.2. klo 17:** sekundaariset osteoporoosit

## LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

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

## LISÄTIETOJA

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

## Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

### Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

### Varapuheenjohtaja ja jäsenasiat

Aija Hämäläinen, 040 577 6471

## TAPAHTUMAT

**10.12. klo 18** jäsenille **Puurojuhla** TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10 Turku). Tarjolla riisipuuroa, sekä kahvit ja joulutortut.

**Vertaistukea nikamamurtumia** saaneille TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku).

Kysy seuraavaa tapaamispäivää Merjalta, 040 755 3035.

## LIIKUNTA

**OTAGO-harjoittelu** – tasapainoa ja lihasvoimaa TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku). Harjoittelu tarkoitettu 65 v. täyttäneille, jotka kokevat liikuntakykynsä heikentyneeksi. Maksuton. Ohjaajina koulutetut vertaisohjaajat Aija Hämäläinen ja Merja Pohjola. Lisätietoja Merjalta, 040 755 3035. Ensi vuoden harjoittelupäivät tarkentuvat myöhemmin, lisätietoja vuodenvaihteen jäsenkirjeessä.

Jäsenille maksuton **kuntosalivuoro** Ruusukorttelissa, (Puistokatu 11, Turku) **keskiviikkoisin klo 17–18.30** ja **torstaisin klo 16–17.30**. Laitteita käytetään oma-toimisesti. Yhdistyksen vertainen on paikalla. Vuoden 2025 alkamispäivät ilmoitamme jäsenkirjeessä.

## LISÄTIETOJA

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

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



## Suomen Luustoliitto ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki  
www.luustoliitto.fi

### Toiminnanjohtaja Ansa Holm

050 303 8129

ansa.holm@luustoliitto.fi

### Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen

050 442 3999

tiina.kuronen@luustoliitto.fi

### Viestinnän ja jäsenpalveluiden

#### suunnittelija Henriikka Lankila

050 539 1441

toimisto@luustoliitto.fi

### Järjestösuunnittelija Maria Hannula

050 550 9338

maria.hannula@luustoliitto.fi

### Suunnittelija Heidi Ilkanheimo

050 371 4558

heidi.ilkanheimo@luustoliitto.fi

### Suunnittelija Jenny Lohikivi

050 512 9117

jenny.lohikivi@luustoliitto.fi

### Suunnittelija Anna Selkama

050 594 3093

anna.selkama@luustoliitto.fi

### Liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen

050 543 0213

eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi

## Hallitus 2024

### Puheenjohtaja

Timo Strandberg

### 1. varapuheenjohtaja

Helena Paulasto

### 2. varapuheenjohtaja

Tiina Huusko

### Hallitus

Johanna Edgrén

Jenni Lehtinen

Päivi Mazzei

Ulla Siljamäki-Ojansuu

Toni Rikkonen

Charlotta Sandler

### Varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen

2. varajäsen Aune Saarelainen



Ihanaa joulunaikaa kaikille  
Luustotieto-lehden lukijoille

*toivottaa Luustoliitto jäsenyhdistyksineen*

