

MATKALLA OSTEOPOROOSIN KANSSA



”

Haluan lähettää lohduttavia terveisiä kaikille kohtalotovereilleni: osteoporoosia voidaan hoitaa tehokkaasti.

Jouko 67 vuotta

2024 / 1. painos

Päivitetty versio kirjasta Yhdessä matkalla osteoporoosin kanssa (2016).

LUKIJALLE

Ensimmäiset kylkiluuni murtuivat jo 35-vuotiaana. Sen jälkeen murtumia tuli silloin tällöin ja kipu vaivasi jatkuvasti. Kukaan ei ajatellut, että luissani olisi jotain vikaa. Minulla on ollut yhteensä ainakin 14 murtumaa. Lopullinen niitti tuli, kun kerran nojasin korkeaselkäisen tuolin selkänjojaan. Kuului napsahdus ja kaksi kylkiliutani murtui.

Luuntiheyteni ollessa heikoimmillaan aivastaminenkin oli riski. Aluksi en saanut nostaa mitään viittä kiloa painavampaa. Vaimoani katsottiin säälien kaupassa, koska hän kantoi kassit. En voinut nostaa lastenlapsiani syliini, sillä siinä olisivat menneet sekä kylkiliut että selkänikamat. Sairaudet olivat tehneet sen verran tuhojaan, että jouduin jäämään sairauseläkkeelle.

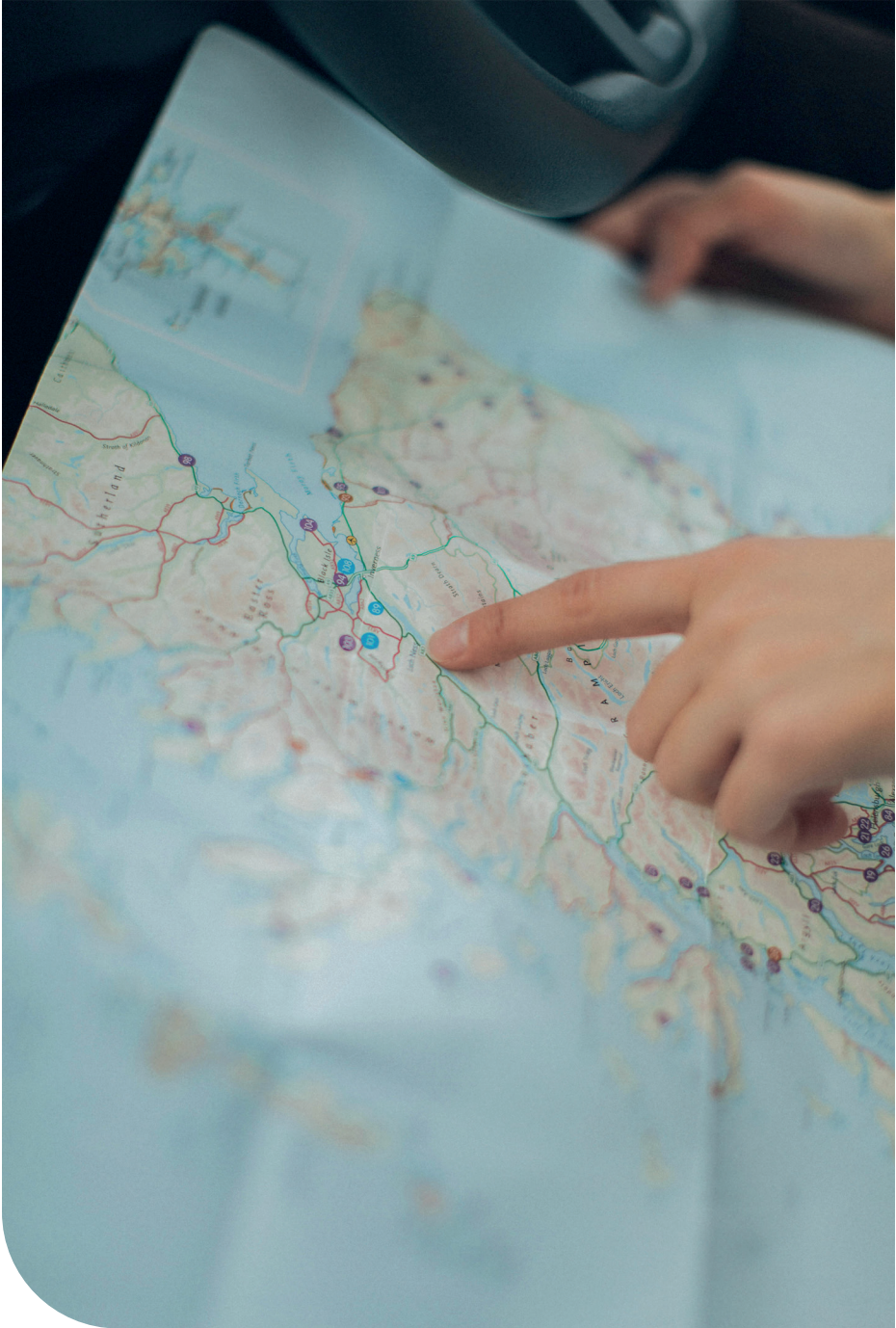
Onneksi vaimoni oli lukenut osteoporoosista, joten hakeuduin alan asiantuntijalle ja sitä kautta luuntiheysmittaukseen. Osteoporoosini aiheutui ilmeisesti siitä, että keliakian takia ravinteet ja erityisesti kalsium ja D-vitamiini eivät imeytyneet, eikä luustoon kulkeutunut rakkensuolaineita. Aloitin tiukan gluteenittoman ruokavalion sekä lisäsin kalsiumin ja D-vitamiinin saantia. Lisäksi minulle aloitettiin osteoporoosilääkitys.

Uuden ruokavalioni myötä vointini parani pikkuhiljaa. Parin kolmen vuoden kuluttua elintapojen muutos ja osteoporoosilääke olivat lisänneet luumassani.

Nykyään olen aivan eri mies. Uskallan nostaa lapset syliini eikä vaimoni enää kerää sääliä katseita kaupassa. Elän suhteellisen normaalia elämää, joskin on muistettava olla varovainen ja nostaa oikein. Osteoporoosia on seurattu edelleen ja nyt luuntiheys on osteoporoosin ja osteopenian rajalla.

Haluan lähettää lohduttavia terveisiä kaikille uusille kohtalotovereileni, sillä osteoporoosia voidaan hoitaa tehokkaasti ja parantaakin. Osteoporoosin kanssa voi elää.

Jouko 67 vuotta





Ei kannata jäädä yksin.

Marjatta 69 vuotta

Vertaiset kulkevat toinen toisensa mukana arjen matkalla. Vertaisen kanssa jaetut kokemukset ja tuki ovat se omahoidon kulmakivi, jota ammattilainen ei pysty tarjoamaan.

Tervetuloa vertaisten siivittämälle arjen matkalle osteoporoosin kanssa.

KARTTAKIRJA

1. LUUSTO ELÄÄ	6
2. POLTTOAINETTA LUUSTOLLE	8
3. RAKENNUSAINEITA	10
4. VAHVANA ETEENPÄIN	12
5. AURINKOVITAMIINI	14
6. LUUT LIIKKEELLÄ	16
7. KARIKOIDEN YLI	18
8. LISÄPOTKUA	20
9. MIETTEITÄ MATKALLA	22
10. YHDESSÄ MATKA TAITTUU	24
11. MATKA JATKUU	28
12. LISÄÄ KOORDINAATTEJA	30

1. LUUSTO ELÄÄ

”

Varpaani murtuivat monta kertaa, mutta siihen ei kiinnitetty huomiota. Myöhemmin selkäni kipeytyi, pituuteeni lyheni ja ryhtini muuttui. Tällöin vasta pääsin tutkimuksiin.

Marjatta 69 vuotta

Kuuletko kuhinan luustossasi? Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu läpi elämän. Kaikissa ikävaiheissa luusto janoaa uusiutuakseen monipuolista ravintoa sekä riittävästi kalsiumia, D-vitamiinia, proteiinia ja liikuntaa.

Elämän matkalla luustoon voi hiipiä osteoporoosi. Usein vasta murtuma on sen ensimmäinen merkki. On kyse osteoporoosista, kun luusto haurastuu tavanomaista enemmän ja murtuma-alttius on lisääntynyt. Näin voi tapahtua kaikenikäisille.

Luuston tervettä kuhinaa voivat heikentää muun muassa perinnölliset tekijät, liikkumattomuus, niukka kalsiumin ja D-vitamiinin saanti, jotkin lääkkeet, hoidot tai sairaudet (esim. hormonihäiriöt ja keliakia), tupakointi sekä runsas alkoholinkäyttö.

Luuntiheysmittaus on osteoporoosidiagnoosin perusta. Mittauksen kaveriksi tarvitaan aina ammattilaisen tekemä huolellinen riskitekijöiden kartoitus. Jos osteoporoosi todetaan, tulee samalla selvittää sen mahdollisesti aiheuttanut sairaus. Kun aiheuttajasairaus on hoidettu, voi luusto parantua. Näin arjen matka voi jatkua hyvävointisena.

”

Sairastuminen oli minulle sokki, koska liikun sekä syön maitotuotteita ja vihanneksia. Kaikki perusasiat piti olla kunnossa.

Leena 74 vuotta



”

Sattumalta löytynyt matala D-vitamiinipitoisuus johti tutkimuksiin, joten osteoporoosidiagnoosini tuli puskan takaa.

Niina 31 vuotta

2. POLTTOAINETTA LUUSTOLLE

”

Käytän paljon vihanneksia sekä kalaa pari kertaa viikossa. Ruuanlaittoon kannattaa uhrata aikaa ja yrittää tehdä monipuolista.

Marjatta 69 vuotta

”

Ruokailujen rytmitys ja säännöllisyys on tärkeää.

Leena 74 vuotta

”

Ruokavalioni koostui terveellisestä kotiruuasta, mutta kalsiumin ja D-vitamiinin saanti oli aivan liian vähäistä.

Olavi 68 vuotta

Matkalaisen tiellä pitää terveellinen ja monipuolinen ravinto. Luuston ja muun elimistön tasaisen energian ja ravintoaineiden saannin turvaa säännöllinen ruokailurytmi. Monipuolinen ravinto sisältää muun muassa monenvärisiä kasviksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja, täysjyväviljatuotteita, 2–3 viikoittaista kala-annosta, maitotuotteita, riittävästi hyviä rasvoja sekä maltillisesti suolaa. Ruokavaliossa luustolle keskeistä on kalsiumin, proteiiniin ja D-vitamiinin riittävä saanti.



3. RAKENNUSAINEITA

”

Kun kerran katsoo maito- ja jogurttipurkista kalsiumin määrän ja kirjaa sen ylös, niin sen muistaa ja se on helppo laskea jatkossakin.

Niina 31 vuotta

”

Laskettu tarkasti kalsiumin määrä, vitamiinit viisaammasti. Yhdessä tutkittu muistiinpanot, kotona tarkasti kirjatut.

Seija 66 vuotta

”

Minulla on laktoosi-intoleranssi, joten sekin rajaa pois maitotuotteita, mutta nykyään on vaihtoehtoja.

Raija 80 vuotta

Luusto ei pärjää ilman kalsiumia, sillä sen avulla rakennetaan ja ylläpidetään luuston lujuutta. Kalsiumia tarvitaan myös hermoston ja lihasten toimintaan. Kalsiumia saa esimerkiksi maitotuotteista, mutta myös monissa muissa ruoka-aineissa, kuten kalassa ja vihreissä vihanneksissa, on kalsiumia. Toisinaan kalsiumia myös lisätään esimerkiksi maitotuotteita korvaaviin tuotteisiin. Jos päivittäisestä ruokavaliosta ei saa riittävästi kalsiumia, on tarpeen käyttää kalsiumlisää, jotta pysyy lujana arjen matkalla.



”

Ei ole kova vaiva laskea päivän päätteeksi, onko tullut riittävästi kalsiumia ja sitten napata tarpeen mukaan kalsiumtabletti.

Niina 31 vuotta

4. VAHVANA ETEENPÄIN

”

Ennen ravinto oli pastapainotteista. Nyt joka päivä lämpimällä aterialla tulee kalaa tai kanaa, muuten proteiinia tulee rahkasta ja jugurtista.

Niina 31 vuotta

Proteiini vahvistaa luita ja lihaksia elämän matkalla. Proteiini ei ole kehonrakentajien yksinoikeus, vaan se on keskeistä myös luiden kehittyessä ja luumassan säilymisessä. Proteiini edistää myös saadun D-vitamiinin hyödyntämistä. Proteiinia saa muun muassa lihasta, kalasta, kanasta, kananmunasta, maitovalmisteista ja palkokasveista. Proteiinin tarve lisääntyy ikääntyessä ja liikuttaessa. Kestävyyttä matkalle saa varmistamalla, että joka aterialla ja välipalalla on jokin proteiinipitoinen ainesosa.

”

Piti selvittää mistä kaikesta saan riittävästi proteiinia, se oli aluksi hakusessa.

Seija 66 vuotta



5. AURINKOVITAMIINI

”

D-vitamiini ja kalsium tulivat jokapäiväisiksi lisiksi.

Leena 74 vuotta

”

Tärkeää on D-vitamiinin mittauttaminen ja katsominen, että se on kohdillaan.

Niina 31 vuotta

”

Käytin maitotuotteita ja olin paljon ulkona, joten luulin, että D-vitamiini kuuluu luontaisetiuhini, mutta verikokeen mukaan D-vitamiinitasoni oli alakantissa. D-vitamiiniannokseni määrää on lisätty.

Leena 74 vuotta

”

D-vitamiinipitoisuuteni oli hyvin alhainen, vaikka käytössä oli lisä. D-vitamiiniannostani lisättiin ja nyt täytyykin mennä uuteen mittaukseen.

Marjatta 69 vuotta



Auringon valon johdosta D-vitamiinia muodostuu iholla. Aina aurinko ei kuitenkaan paista matkalla, ja esimerkiksi pimeä vuodenaika, ikääntyminen, aurinkovoiteen käyttö, suojaava pukeutuminen ja ilmansaasteet voivat heikentää D-vitamiinin muodostumista. D-vitamiinia on lisätty useimpiin maitotuotteisiin ja margariineihin. Ruokavaliossa D-vitamiinin lähteitä ovat esimerkiksi kala, munankeltuainen ja maksa.

Luusto tarvitsee D-vitamiinia muun muassa kalsiumin imeytymiseen ja luukudoksen uusiutumiseen. Ikääntyessä D-vitamiinin tarve kasvaa. Osteoporoosia sairastavilta yksilöllinen D-vitamiinilisän tarve tulisi määrittää mittaamalla verikokeella D-vitamiinipitoisuus. Näin matkanteko ei hidastu.

6. LUUT LIIKKEELLÄ

”

Tapaturman jälkeen kävelin pitkään maahan tuijottaen, etten vaan kompastuisi. Mutta ei: kyllä tärkeää on tasapainon hakeminen ja ylläpitäminen, se mitä liikuntaryhmissä on opetettu.

Leena 74 vuotta

”

Tasapainoa tulee harjoiteltua paljon. Alkuun ei yhdellä jalalla seisomisesta tullut mitään, en pysynyt pystyssä. Kun tarpeeksi harjoittelin, niin ainakin 10 sekuntia pysyy pystyssä. Että kyllä tuloksia tulee.

Anja 85 vuotta

”

Selkärangan murtuman jälkeen sain ohjeen, että liikettä ja lepoa, jota minä maalaisjärjellä ja kipua kuunnellen toteutin. Vesijuoksua monta tuntia vähintään kolmena päivänä viikossa, se tuntui tosi hyvältä.

Leena 74 vuotta

Jotta arjen matka jatkuu aktiivisena, tarvitaan monipuolista liikuntaa. Liikunta kasvattaa luun massaa lapsuudessa ja nuoruudessa, ylläpitää luun vahvuutta aikuisiässä ja hidastaa luun menetystä ikääntyessä. Liikunnan avulla voidaan lisäksi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta. Näin voidaan ehkäistä kaatumisia ja niistä seuraavia luunmurtumia.

”

Tieto sai aikaan sen, että aloitin kuntosalikäynnit, en ollut aikaisemmin käynyt. Nyt tulee monipuolisempaa liikuntaa.

Raija 80 vuotta



Liikunta ylläpitää luun normaalia lujuutta ja rakennetta. Luukudosta voidaan vahvistaa kuormitusta lisäämällä. Tehokas luuliikunta sisältää muun muassa toistuvia iskuja alustaa vasten, tärähdyksiä ja suunnanmuutoksia. Luustokuntoutujalle sopivia lajeja ovat esimerkiksi lihasvoimaharjoittelu kuntosalilla, kävely, erilaiset jumpat ja tanssi.

Luustokuntoutujan monipuolinen liikunta muodostuu hyvän peruskunnon, lihasvoiman, nivelten liikkuvuuden ja tasapainon ylläpidosta sekä niiden kehittämisestä. Luustokuntoutujalle ei suositella voimakkaita vartalon koukistus- ja kierto liikkeitä. Liikuntaharjoitukset onkin hyvä suunnitella ammattilaisen ohjauksessa.

7. KARIKOIDEN YLI

”

Käytän turvahousuja ja liukuesteitä talvella kengissä, jotten aiheuttaisi itselleni lisää murtumia, kipuja ja murheita.

Jouko 67 vuotta

”

Tapaturman jälkeen pelotti, mutta kuntosaliharjoittelu oli pelastava, tuli tietoisuus, että lihakset pysyvät kunnossa ja epävarmuus unohtui.

Leena 74 vuotta

”

Kantapiikit kengissä ovat käytössä, ne ovat hyvät.

Anni 80 vuotta

”

Kuinka tarkkaan on oltava liikkeellä tiellä, pystyssä täytyisi mielellään pysyä. Ohjeita, neuvoja auliisti kysyä. Älä kupsahda kumoon, tupsahda maahan, ota tarkasti liikkeet, niin joudu et vaaraan.

Seija 66 vuotta



Matkaa tehdessä voi kompastua. Kaatumisen vaaratekijöitä ovat muun muassa yli 75 vuoden ikä, naissukupuoli, monilääkitys sekä alentunut toiminta-, tasapaino- ja liikkumiskyky. Lisäksi vaaratekijöitä ovat puutteet asuin- ja elinympäristön turvallisuudessa, kuten huono valaistus, sopimattomat jalkineet tai apuvälineet sekä liukkaat matot tai lattiapinnat.

Kaikkiin kaatumiselle altistaviin tekijöihin ei voi vaikuttaa, mutta esimerkiksi heikentyneeseen toiminta- ja liikkumiskykyyn sekä vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen voi vaikuttaa. Yksi tehokkaimmista keinoista on monipuolinen liikuntaharjoittelu, joka sisältää ainakin tasapainoa parantavia ja lihasvoimaa lisääviä harjoitteita. Lisäksi muun muassa lääkityksen tarkistaminen, asianmukaiset silmälasit ja jalkineet, liukuesteiden käyttö liukkailla, monipuolinen ravitsemus sekä kodin ja lähiympäristön turvallisuuden parantaminen edistävät turvallista matkantekoa.

8. LISÄPOTKUA

”

Lääkehoitoa kannattaa kokeilla, jos ensimmäinen ei sovi, niin joku sopii ja kyllä niistä on paljon apua. Jos en olisi apua saanut, niin luuni olisivat tosi huonossa kunnossa.

Marjatta 69 vuotta

”

Kun on kipeä, niin lääkehoitoon on turvaututtava. Uskon, että tarvitsen lääkkeen.

Leena 74 vuotta

”

Jos luuni murtuisi ja tarvitsisin lääkettä, niin ottaisin sen.

Niina 31 vuotta

Omahoidon kulmakivien, kalsiumin, proteiinin, D-vitamiinin, liikunnan ja kaatumisen ehkäisy, lisäksi joskus tarvitaan varsinaista osteoporoosilääkitystä. Lääkityksen tarve perustuu henkilökohtaiseen murtumarisktiin, ja sen tavoitteena on murtumien ehkäisy.

Jotta lääkkeestä olisi apua matkalla osteoporoosin kanssa, tarvitaan säännöllistä ja pitkäkestoista, tavallisesti 3–5 vuotta kestäväää, lääkitystä. Lääke voidaan annostella suun kautta, injektiona tai infuusiona. Ennen lääkityksen aloittamista on hyvä käydä hammastarkastuksessa.

Lääkityksen tehoa tulisi seurata noin 2–3 vuoden välein luuntiheysmittauksella. Jos lääke aiheuttaa haittavaikutuksia, tulee niistä kertoa mahdollisimman pian hoitavalle lääkärille.



9. MIETTEITÄ MATKALLA

”

Olihan se aikamoinen juttu, kun lääkäri sanoi luideeni olevan kuin reikäjuustoa. Piti lääkärikirjasta katsoa, mikä ihmeen sairaus osteoporoosi on.

Olavi 68 vuotta

”

Sairastuminen oli sokki, mutta tieto auttoi suhtautumisessa sairauteen.

Niina 31 vuotta

”

Voi olla toiveikas, sillä osteoporoosi ei ole parantumaton tauti. Siihen voi paljon itse vaikuttaa pitämällä huolta itsestään, ottamalla lääkkeitä, liikkumalla mahdollisimman paljon ja elämällä terveellistä elämää, niin taudin voi voittaa.

Anja 85 vuotta

”

Liikkuminen oli tärkein asia ja yhtäkkiä tuli selkärangan murtuma, niin olihan se tavaton sokki. Murtuman jälkeen voimavarat voivat olla vähissä, kipulääke voi tehdä uupuneeksi ja väsyneeksi.

Leena 74 vuotta

”

En voinut kuvitellakaan, että olisi osteoporoosi. Olin aina liikkunut, joten ei tullut mieleenkään.

Anja 85 vuotta



Sairauden kohtaaminen arjen matkalla on usein stressitilanne, johon jokainen suhtautuu omalla tavallaan. Joku voi etsiä syitä, toinen pae- ta tilannetta, kolmas etsiä tietoa parantuakseen ja neljäs syyllistää joko itseään tai toisia. Selviytymiskeinojen avulla mielestä tulee valmiimpi asian käsittelyyn.

Itselleen on tärkeää antaa aikaa työstää kokemusta sekä oikeus tun- tea erilaisia tunteita. Pikkuhiljaa jokaisen omat siivet kantavat taas: tarvitaan turvallisuuden tunnetta, tietoa ja sen toistamista, kans- sakulkijaa sekä kuulluksi tulemistä. Siten sairastumisesta tulee osa omaa elämänsäkaarta, ja matka jatkuu entistä vahvempänä.

10. YHDESSÄ MATKA TAITTUU

”

Ryhmässä kohtaa toisia, joilla on sama sairaus ja jotka ymmärtävät. Ryhmän ilo ja tuki on uskomattoman tärkeä.

Leena 74 vuotta

”

On tärkeää, että saa puhua toisille, ryhmässä jokainen kuuntelee toisia, eikä ketään aliarvioida.

Marjatta 69 vuotta

”

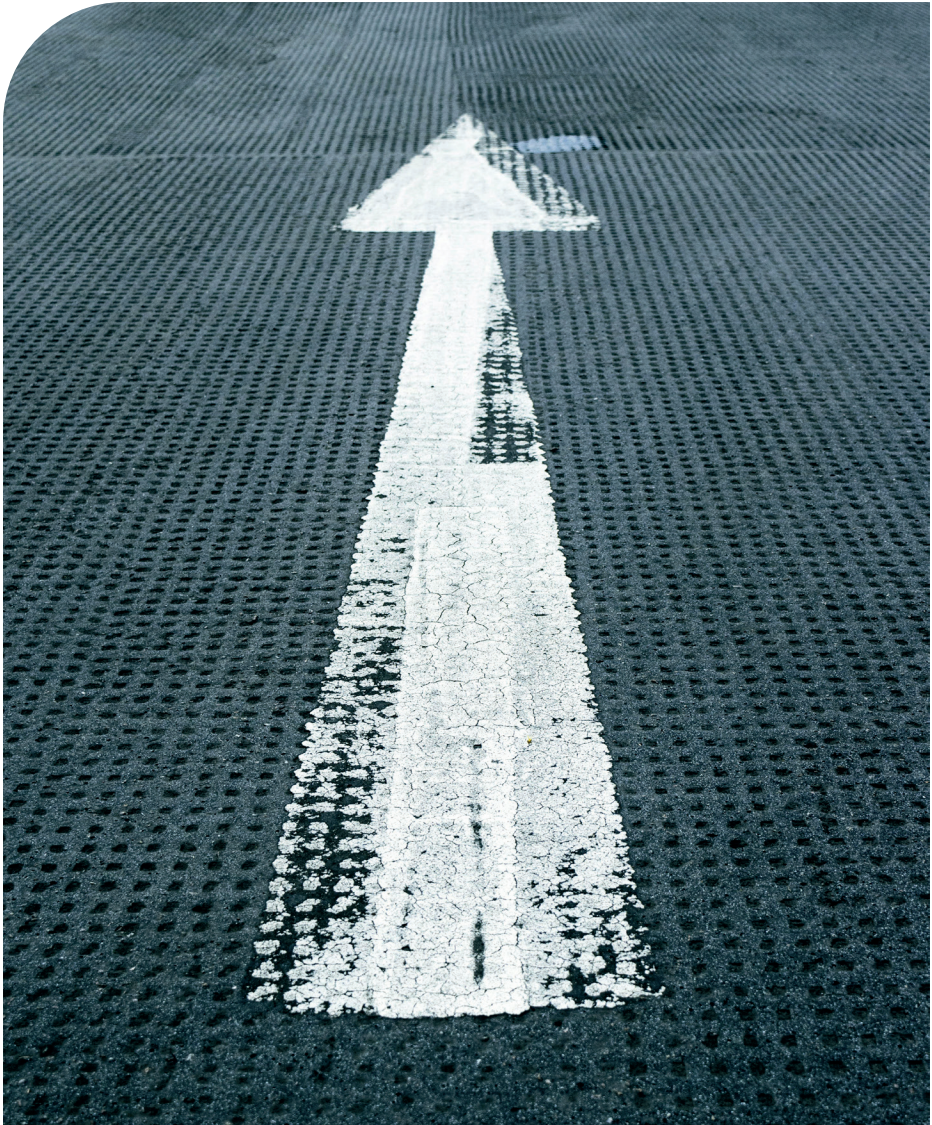
Ei saa jäädä yksin, vaan kannattaa tulla toisten luustoihmisten joukkoon. Vertaistuki antaa voimaa, vaikka joka päivä ei olekaan hyvä vointi.

Leena 74 vuotta

Jokainen kokee ja tulkitsee elämänsä matkan tapahtumat omista lähtökohdistaan. Kokemuksien ja käytännön neuvojen jakaminen on yksi vertaistuen muoto. Sairauden kohdatessa matkaaja voi haluta jakaa kokemuksiaan vertaisensa kanssa sekä kuulla, miten sairaus on vaikuttanut toisen elämään.

Vertaistoiminta on se omahoidon kulmakivi, jota ammattilainen ei pysty tarjoamaan, mutta ammattilaisen roolia ei tarvitse tai saa ottaa.

Vertainen on elävä esimerkki täysipainoisen ja laadukkaan elämän mahdollisuudesta sairauden kanssakin. Vertaiset kulkevat toinen toisensa mukana arjen matkalla – auttavat jaksamaan ja antavat toivoa.



”

Kyllähän se on aina kiva kuulla muiltakin, selviää monta asiaa, joita ei itse osaa edes kysyäkään.

Riitta 75 vuotta



”

Kurssilla käytiin perusteellisesti läpi, mitä mistäkin ruuasta saa, se oli mahtava homma, piste i:n päälle. Sitten pystyi ja rupesi kiinnittämään enemmän huomiota syömiseen.

Leena 74 vuotta

”

Luustotieto-lehdessä on hyviä juttuja. Kaikista mieluummin lukee, kun toinen ihminen kertoo omastaan, miten on pärjännyt ja päässyt sairauden herraksi.

Marjatta 69 vuotta

”

Siitä lähtien olen saanut paremmin tietoa, kun yhdistys perustettiin.

Riitta 75 vuotta

”

Mikään muu ei ole enempää tukena kuin vertaistuki.

Leena 74 vuotta

Luustoliitto ja liiton jäsenyhdistykset tarjoavat luustokuntoutujille tukea ja toimintaa eri muodoissa.

Luustoliiton jäsenyhdistykset tarjoavat muun muassa ajantasaista tietoa luustoterveydestä ja osteoporoosista sekä niiden omahoidosta, luustokuntoutujille räätälöityjä liikuntaryhmiä, vertaistapaamisia ja asiantuntijaluentoja.

11. MATKA JATKUU

”

Vertaistuki on erittäin tärkeää. Tulee sellainen mehenki, koska meillä on sama tilanne, nyt ollaan tässä ja sitten mennään eteenpäin.

Anja 85 vuotta

”

Oman ikääntymiseni ajattelu motivoi, sillä haluaisin olla mahdollisimman hyväkuntoinen. Minua auttaa eteenpäin se, että olen nähnyt hyvät omahoidon tulokset.

Niina 31 vuotta

”

Elintaparemontti ja lääkehoito ovat auttaneet. Osteoporoosi on muuttunut osteopeniaksi, eikä uusia murtumia ei ole tullut.

Olavi 68 vuotta

Osteoporoosi on ilves

*Hiljainen, näkymätön, hengenvaarallinen.
Vasta kun hyökkää, huomaat sen.*

*Kuljet polkua normaaliin tapaan.
Ilves käy kimppuun, ja maassa makaat.*

*Hyökkäys tulee yllättäen, puun takaa,
ei ehdi ystävä tietoa jakaa.*

*Murrat nilkkaa, rannetta tai jalkaa,
kipsiin vaan ja siitä se alkaa!*

*Sanotaan, että tieto tuskaa on.
Väitän, että tietoa vailla on toivoton.*

*Tartu siis toimeen ja tietoa hanki.
Pian olet vapaa ja ilves on vanki!*

Ritva-Liisa

12. LISÄÄ KOORDINAATTEJA

”

Jos et itse keksi, miten saa riittävästi kalsiumia, proteiinia ja D-vitamiinia, niin ota yhteyttä Luustoliiton tai oman yhdistyksen ihmisiin, niin sieltä tulee kyllä neuvoja ja oppia.

Leena 74 vuotta

Lisätietoa luustosta, osteoporoosista ja liiton sekä jäsenyhdistysten toiminnasta löydät osoitteesta luustoliitto.fi.

Suuret kiitokset kaikille ihanille luustokuntoutujille, jotka tässä oppaassa jakoivat kokemuksiaan, ajatuksiaan ja vinkkejään vertaisille.

Oppaan suorat lainaukset on muutettu yleiskielelle.



Tämä opas on tarkoitettu sinulle, jonka mukana arjessa kulkee osteoporoosi. Oppaan avulla saat rohkaisua ja tukea vertaisilta, jotka ovat kanssasi samassa tilanteessa. Vertainen tarjoaa kokemuksia ja tukea, joita ammattilainen ei pysty tarjoamaan.

Tervetuloa vertaisten siivittämälle arjen matkalle osteoporoosin kanssa!

