

Osteo

1/2009

Irtonumero 6 euroa
Vuosikerta 20 euroa

Suomen Osteoporoosiliiton jäsen- ja tiedotuslehti



Kuva: Niina Stolt / Studio Onni

Teemana luuliikunta

Suomen Osteoporoosiliitto ry:n valtakunnallinen jäsen- ja tiedotuslehti

Vastaava päätoimittaja: LL Olli Simonen
Taitto: Viestintä OK / Heli Koskue
Painopaikka: Keuruun Lautupaino KLP Oy, Keuruu



Levikki ja jakelu:

Painos: 5000 kpl
Jakelu: Liiton jäsenyhdistysten jäsenet ja liiton yhteistyökumppanit

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Número	Aineiston viim. toimituspäivä	Julkaisupäivä
2/2009	21.4.2009	19.5.2009
3/2009	25.8.2009	22.9.2009
4/2009	10.11.2009	8.12.2009

Ilmoituskoot ja -hinnat:

Ilmoitukset 4-värisiä

koko: 1/1, takasivu	koko: 1/4 sivu
hinta: 1000 euroa, alv. 0 %	hinta: 300 euroa, alv. 0 %
koko: 1/2 sivu	koko: 1/8 sivu
hinta: 600 euroa, alv. 0 %	hinta: 120 euroa, alv. 0 %

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

liiton toimisto: osteo@osteoporoosiliitto.fi tai
puh. 050 539 1441

Suomen Osteoporoosiliitto ry:n ja sen jäsenyhdistysten

JÄSENHANKINTAKAMPANJA

toteutetaan ajalla 1.1.–31.3.2009

Suomen Osteoporoosiliitto ry:llä on eri puolilla Suomea 14 alueyhdistystä, joissa on n. 3000 henkilöjäsentä. Tule mukaan toimintaan!

Jäsenetujamme:

- neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Osteo-lehti
- jäsenalennuksia tuotteista ja palveluista
- www.osteoporoosiliitto.fi tietosivut
- tietoa osteoporoosin ehkäisystä ja hoidosta
- yhteistä jäsen-toimintaa ja tukea
- puhelinneuvontaa ja ohjausta
- liikuntaryhmiä
- tapaamisia, yhteisiä matkoja ja retkiä
- hyvää mieltä vapaaehtoistoiminnasta

Kampanjan palkintona on kolmen vuorokauden lomalahjakortti Lautsian lomakeskuksessa Hauholla vapaasti valittavaan ajan-kohtaan. Lahjakortin arvo on 220 euroa ja se sisältää kolmeksi vuorokaukeksi (3 vrk) täysihoidon (aamiais-, lounas- ja päivällisbuffet), valinnaisen yhden tunnin hoidon, lomaohjelman ja allas-osaston käytön aamuin ja illoin. Lahjakortti ei ole voimassa juhlapäyhinä ja korttiin kuuluva hoito varataan etukäteen suoraan hoitajalta.

Osteoporoosiliitto palkitsee kaksi eniten uusia jäseniä hankkineen henkilöä lomalahjakortilla. Lisäksi yksi lahjakortti arvotaan kaikkien uusien jäsenten kesken. Edellä mainitun ohella liitto palkitsee myös eniten uusia jäseniä (suhteutettuna yhdistyksen jäsenmäärään) hankkineen alueyhdistyksen yhdellä lahjakortilla. Liiton kustantamia lahjakortteja on jaossa siis yhteensä neljä kappaletta.

Alueyhdistykset voivat palkita omia jäsenhankkijoitaan. Yhdistykset toimittavat listat uusista kampanjan aikana liittyneistä jäsenistä liittoon huhtikuussa palkintoarvontaa varten.

Sisällysluettelo

Sivu	
3	Toiminnanjohtajalta
	Kysymys-vastaus-palsta
4-5	Liitto tiedottaa: kutsu kevätkokoukseen, hallituksen uudet jäsenet, haku sopeutumisvalmennuskursseille, koulutusta liikunnan vertaisohjaajille
6-7	Lääketeollisuuden eettiset ohjeet
8-10	Luut elävät liikunnasta
10	Tasapainoharjoittelu auttaa ikääntynyttä
11	Tasapainoharjoitteluohje
12	Lisäaskeleita arkeen portaissa
13	Jumpkaa keinutuolissa
14	Kotijumpkaa jaloille
15	Turvallisten jalkineiden tarkistuslista
16-17	Leikkaamalla luut kuntoon?
18	Raija ja Raili liiton vertaistukikoulutuksessa
19	Kotitalousvähennys verotuksessa
20	Terveiset jäsenmatkalta Puerto De La Cruzista
20-21	Kylpylämatka Viimsi Spahan
22-23	Pääkaupunkiseudun yhdistys
24	Pirkanmaan yhdistys
25	Keski-Suomen yhdistys
26	Turun Seudun yhdistys
27	Salon Seudun yhdistys
28	Pohjoisen Luut Lujiksi yhdistys
29	Etelä-Savon yhdistys
30	Saimaan Seudun yhdistys
31	Kokkolanseudun yhdistys
32	Imatran Seudun yhdistys
33	Kouvolan Seudun yhdistys
34	Kanta-Hämeen yhdistys
35	Pohjois-Savon yhdistys
36	Suomen Osteoporoosiyhdistys
	Paikallisosastojen toimintaa
37-38	Jäsenetuja ja -alennuksia vuonna 2009
39	Jäsenhakemustaavake

Kirjoittajat vastaavat tekstiensä sisällöstä.

Kannen kuva: Liiton hallitus 2009, eturivissä vasemmalta Mirjami Airaksinen, Olli Simonen, Timo Ihämäki ja Virpi Koskue. Takarivissä vasemmalta Marjo Tuppurainen, Maire Kolimaa, Eija Pahkala, Hannu Aro, Ritva-Liisa Aho ja Aino Männikkö. Kuvasta puuttuvat Christel Lamberg-Allardt ja Jorma Heikkinen.

Suomen Osteoporoosiliitto ry

Asematie 11 A 11, 01300 Vantaa

puh. 050 539 1441

sähköposti: osteo@osteoporoosiliitto.fi

www.osteoporoosiliitto.fi



Hallitus 2009

Puheenjohtaja:

Olli Simonen, Helsinki

puh. (09) 1607 4376, olli.simonen@stm.fi

Varapuheenjohtajat:

Mirjami Airaksinen, Helsinki

puh. 040 584 1383, mairaksi@fonet.fi

Timo Ihämäki, Heinola

puh. 050 595 0130, timo@timoihamaki.net

Varsinaiset jäsenet:

Ritva-Liisa Aho, Hämeenlinna

Jorma Heikkinen, Oulu

Maire Kolimaa, Mikkeli

Hannu Aro, Turku

Christel Lamberg-Allardt, Helsinki

Marjo Tuppurainen, Kuopio

Varajäsenet:

Aino Männikkö, Halikko

Eija Pahkala, Himanka

Kiitän ja kumarran

Kiitän kaikkia hyvästä yhteistyöstä edellisen kolmen vuoden ajalta, jonka olen hoitanut liiton toiminnanjohtajan tärkeää tehtävää. Jätän työni helmikuun lopussa. Paluu työhön sairasloman jälkeen ei vain ottanut onnistuakseen. Jatkan järjestössämme Pirkanmaan yhdistyksen luottamushenkilönä, ja liiton vuosikokouksissa varmasti tavataan!

Erityiskiitokseni kuuluu liiton ensimmäiselle puheenjohtajalle Vesa Lepolalle ja ensimmäiselle toiminnanjohtajalle Maria Valkamalle liiton ensimetrien luotsaamisesta ja toimivasta yhteistyöstämme. Kiitän lämpimästi kaikkia järjestömme toimijoita ja yhdistysten jäseniä. Sydämallinen kiitokseni siitä valtavasta tuesta sekä niistä kaikista ihanista muistamisista, joita sain vastaanottaa sairaslomani aikana. Lämpimiä, jouluisia villasukkia, muiden muassa, sain kaiken kaikkiaan kolme paria. Rakkain kiitokseni tuesta ja kärsivällisyydestä kuuluu Tuomakselle, Suville ja Harrille – ilman sinua ei olisi minua.

Liitto jää jäljiltäni hyvään taloudelliseen tilanteeseen ja kaikki toimintasuunnitelmassa olevat järjestökenttäkoulutukset pystytään toteuttamaan. Yhdistysten määrä on tuplaantunut vuoden 2004 tilanteesta, ja käsissänne on 12. värillinen painos Osteo-lehteä. Kiitos taittaja-Helille monesta pelastuksesta ja vapaaehtoistyöstä. Toivon, että yhdistysten omat sivut säilyvät Osteo-lehdessä yhdistysten tiedotuskanavana ja varainhankinnan keinona jatkossakin.

Kiitos kaikille valtavasta vapaaehtoistyön panoksestanne. Muistamme kuitenkin vapautemme valita; ”ad impossibilia nemo tenetur – ketään ei velvoiteta mahdottomaan.”

Näkemiisiin – lämpimin terveisin Virpi



Kysymys – vastaus -palsta

Tälle palstalle kokoamme lehden lukijoiden lähettämiä yleisimpiä kysymyksiä ja asiantuntijoiden vastauksia niihin. Asiantuntijat vastaavat vastaustensa sisällöstä, ja lehden toimituskunta pidättää oikeuden päättää siitä, mihin kysymyksiin lehden palstalla vastataan.

Kysymyksiä voi lähettää joko sähköpostilla osoitteeseen osteo@osteoporoosiliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Osteoporoosiliitto ry, Osteo-lehden toimitus, Asematie 11 A 11, 01300 Vantaa.

Olen käyttänyt osteoporoosilääkitystä nyt jo noin 10 vuotta. Onko se ollut haitallista pitkään käytettynä ja mitä nyt pitäisi tehdä?

Kun yli 10 vuotta sitten käyttöön tuli ensimmäiset varsinaiset luuläkkeet, bisfosfonaatit, oli käsitys, että niitä tulee käyttää periaatteella koko loppuelämän ajan. Nyt kuitenkin tiedon lisäännyttyä yleinen käytäntö on, että lääkitys tulisi tauottaa viimeistään viiden vuoden käytön jälkeen. Poikkeuksena voisivat olla hyvin vaikeita murtumia saaneet osteoporoosit. Nämä lääkkeet sitoutuvat luuhun hyvin tiukasti ja pitkäaikaisesti. Lääkkeet hiljentävät vahvasti luun luontaista aineenvaihduntaa ja saattavat johtaa jopa tapahtuneen murtuman hidastuneeseen luutumiseen. Toisaalta jatkuva käyttö näyttää olevan turhaa, koska jatkettaessa mineraalitiheys ei enää lisäännä. Muuta erityistä vaaraa pitkäaikaiseen käyttöön en tiedä liittyvän. Tapauksessasi suosittelen lääkkeen tauottamista ja luun tilanteen kontrollointia esim. kahden vuoden kuluttua. Keskustele tauottamisesta vielä hoitavan lääkärisi kanssa.

Kuinka usein DXA-mittaus tulisi tehdä ja mikä luku on se, mitä tuloksesta pitäisi seurata?

Kun ensimmäisessä mittauksessa on normaali löydös, seuraavan kerran tilanteen voi halutessaan tarkistaa esi-

merkiksi 10 vuoden kuluttua. Jos löydös on osteopenian alueella ja erityisesti jo lähellä osteoporoosin rajaa, kontrolli kahden vuoden kuluttua on perusteltua. Jos kyseessä on jo osteoporoosi ja tätä kautta luuston tukihoito käynnistetään, ensimmäinen kontrolli vuoden kuluttua on perusteltua lääkkeen tehon tarkistamiseksi ja tietysti potilaan motivoimiseksi käyttää lääkitystä. Sen jälkeen seuraava tarkistus tehdään vasta kun suunnitellaan lääkityksen tauottamista tai kun taukoa lääkityksessä on ollut jo pari vuotta. Periaatteessa koko ensimmäinen hoitojakso siis hoituu 2–3 mittauksella.

Mittauksessa seurataan erityisesti luun tiheysarvoa (g/cm²) ja kontrollimittauksessa huomioidaan prosentuaalinen muutos. Varsinainen jako normaaliin luuntiheyteen, osteopeniaan ja osteoporoosiin tehdään T-arvon perusteella. Tämä luku on poikkeama normaali viitevälin keskiarvosta. Arvon ollessa lukujen -1 ja -2.5 välillä kyseessä on osteopenia ja jos se painuu luvun -2.5 alle, kyseessä on jo osteoporoosi. Osteoporoosidiagnoosiin riittää vastaava alenema joko lannerangassa tai reisiluun kaulassa.

Jorma Heikkinen
professori

KUTSU Suomen Osteoporoosiliitto ry:n sääntömääräiseen kevätkokoukseen

Aika: lauantai 25.4.2009 klo 12.00

Paikka: Hotel Arthur, luentosali,
Vuorikatu 19, Helsinki

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat:

- käsitellään hallituksen laatima toimintakertomus edelliseltä vuodelta,
- käsitellään tilikertomus ja tilintarkastuskertomus edelliseltä tilikaudelta,
- päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille tili-velvollisille,
- käsitellään kokoukselle tehdyt aloitteet,
- käsitellään muut kokouskutsussa mainitut asiat,
- käsitellään muut asiat, jotka kokous yksimielisellä päätöksellään toteaa kiireelliseksi.

Asiasta, jonka liiton jäsenyhdistys haluaa saada käsiteltäväksi liiton kevätkokouksessa, on tehtävä kirjallinen esitys liiton hallitukselle ennen maaliskuun 1. päivää. Jäsenyhdistys saa lähettää liiton kokoukseen yhden virallisen edustajan jokaista alkaa sataa (100) henkilöjäsentään kohden, kuitenkin siten, että enimmäismäärä on 10 edustajaa. Yhdistyksen edustajamäärä määräytyy 31.12.2008 jäsenrekisteriin merkittyjen varsinaisten jäsenten mukaan. Liittoon liittymisvuonna uusi jäsenyhdistys saa lähettää liiton kokoukseen yhden virallisen edustajan. Yhdistyksen virallinen edustaja voi antaa valtakirjan toiselle oman yhdistyksen viralliselle edustajalle. Edustajien matkaku- luista vastaa edustajat valinnut jäsenyhdistys. Kokousedustajien nimet yhteystietoineen tulee ilmoittaa 9.4.2009 mennessä liiton toimistolle, osteo@osteoporoosiliitto.fi

Välttämättä ennen kokousta pidetään järjestökoulutusosuu- klo 10.00-12.00 samassa paikassa. Kokoukseen osallistujil- le tarjotaan lounas Hotel Arthurin ravintolan seisovasta pöy- dästä klo 14-15.

Ennakkotietoa yhdistyksille: Liiton syyskokous on päätetty pi- tää lauantaina 28.11.2009. Kutsu tästä kokouksesta julkaistaan myöhemmin.

Liiton hallituksen uudet jäsenet esittäytyvät

Ekonomi, talousjohtaja (eläkk.) Ritva-Liisa Aho on tehnyt pitkän päivätyön elintarviketeollisuudes- sa pääkaupunkiseudulla ja muuttanut eläköidyttyään kesäkaupunkiinsa Hämeenlinnaan. Lievä liukastuminen talvikadulla kolme vuotta sitten mursi ranteen, mistä huolestuneina lapset kehottivat luututkimuksiin. Dxa- mittauksen diagnoosi, osteoporoosi, oli shokki, joka innosti ottamaan selkoa taudista. Netistä löytyi Os- teoporoosiliitto jäsenyhdistyksineen. Kanta-Hämees- sä oli yhdistyksen mentävä aukko, joka täyttyi viime keväänä. Ritva-Liisa toimii Kanta-Hämeen yhdistyksen ensimmäisenä puheenjohtajana ja harrastaa aktiivisesti myös muuta vapaaehtoistyötä Hämeenlinnan seudulla.

Kuntohoitaja **Eija Pahkala**, 51 v, Himangalta on kuu- den lapsen äiti. Hän sai osteoporoosidiagnoosin vuon- na 2000. Olihan se aluksi suuri järkytys aktiiviselle lii- kunnan harrastajalle ja liikunta-alan ammattilaiselle. Perättäiset raskaudet, pitkät imetykset ja kilpirauha- sen liikatoiminta sekä laktoosi-intoleranssi ja liikunnan suurkulutus lienevät altistaneet osteoporoosille. Vuon- na 2006 Eija sai Keski-Pohjanmaan vuoden liikuttaja- palkinnon. Hän on ollut perustamassa monia liikunta- piirejä ja järjestämässä liikuntatempauksia. Eija on myös mukana seurakunnan lapsi- ja nuorisotyössä, ollut vuo-

sia vastuuvanhempna ja toimii Pahkalan kylän aktiivi- na. Eija oli mukana perustamassa Kokkolanseudun Os- teoporoosiyhdistystä ja toimii sen puheenjohtajana. Tällä hetkellä hän on astumassa kunnallispolitiikkaan kunnanvaltuutettuna ja tulevan sivistyslautakunnan pu- heenjohtajana.



Vasemmalta Ritva-Liisa Aho ja Eija Pahkala

Haku liiton järjestämille sopeutumisvalmennuskursseille on alkanut

Sopeutumisvalmennuskurssin tavoitteena on sairautteen sopeutumisen lisäksi tukea työ- / toimintakyvyn ylläpysymistä ja omatoimisuuden säilymistä. Toiminta kursseilla tapahtuu pääsääntöisesti ryhmänä, ja kurssi sisältää mm. luentoja, keskusteluja ja ryhmäliikuntaa. Kurssikielenä on suomi.

Sopeutumisvalmennuksen kurssipaikat ja ajankohdat:

- Kuntoutus Peurunka, Laukaa, 10.5.–15.5.2009
- Kuntoutumiskeskus Apila, Kangasala, 31.5.–5.6.2009
- Kruunupuisto, Punkaharjun kuntoutuskeskus, 20.9.–25.9.2009
- Kuntoutus Peurunka, Laukaa, 11.10.–16.10.2009

Kurssit on tarkoitettu naisille ja miehille, sekä työikäisille että eläkkeellä oleville, joilla on todettu osteopenia tai osteoporoosi. Kruunupuistossa toteutettava kurssi on tarkoitettu etenkin ikääntyneille.

Kurssin hinta osallistujalle on 50 euroa. Hinta sisältää osallistumisen kurssille, materiaalin, majoituksen ja ruokailut koko kurssin ajalta. Matkakuluista jokainen huolehtii itse, ja niihin voi hakea korvausta kurssin jälkeen esim. Kelasta.

Hakulomake ja hakuohje on tilattavissa osoitteesta Suomen Osteoporoosiliitto ry, Asematie 11 A 11, 01300 Vantaa, osteoporoosiliitto.fi tai puh. 050 539 1441.

Hakulomakkeeseen on liitettävä B1-lausunto, jota voi pyytää hoitavalta lääkäriltä (ei erikoislääkärivaatimusta). Hakulomake ja B1-lausunto on toimitettava Osteoporoosiliittoon **31.3.2009 mennessä**.



Koulutusta liikunnan vertaisohjaajille

Osteoporoosiliitto on asiantuntijatahona Eläkeliitossa toimivassa *Murtumatta mukana – lujutta liikkumalla* -terveyshankkeessa. Hankkeen tavoitteena on ehkäistä osteoporoosiin sairastumista erityisesti liikunnan avulla. Hankkeessa koulutetaan vertaisohjaajia liikuntaryhmiin.

Ohjaajakursseilla perehdytään luuliikuntaan ja liikunnan ohjaamisessa tarvittaviin taitoihin. Kurssilla tutustutaan eri liikuntamuotoihin ja harjoitellaan käytännössä liikunnan ohjaamista. Koulutukset ovat avoimia kaikille toimintakykyisille luuliikunnasta ja vertaisohjaamisesta kiinnostuneille.

Kurssit 2009:

20.–24.4.2009 Herttuan kuntoutuskeskus, Kerimäki
24.–28.9.2009 Lehmirannan lomakeskus, Salo

Kurssin hinta 55 euroa sisältää opetuksen, materiaalin, puolihoiton ja majoituksen kahden hengen huoneissa.

Kurssien ohjaajana toimii osteoporoosikouluttaja TtM, ft Kitty Seppälä.

Hakulomakkeet ja tiedustelut: ma-pe klo 8.30–16.00
Eläkeliitto ry / Maaret Alaranta, puh. (09) 7257 1155 / 040 7257 421, s-posti: maaret.alaranta@elakeliitto.fi



Kurssilla opiskellaan tasapainoliikuntaa ”metsäkuntosalissa”.
Kuva: Jari Silvennoinen

Julkaisemme tässä numerossa toimittaja **Teija Riikolan** laatiman artikkelin Lääketeollisuus ry:n julkaisemista *Lääketeollisuuden eettisistä ohjeista*. Artikkelin on tehnyt Lääketeollisuus ry:n toimeksiannosta ja siinä haastatellaan lääkeyhtiö GlaxoSmithKlinen yhteiskuntasuhdejohtajaa **Berth Sundstömiä** ja Alzheimer-keskusliiton toiminnanjohtaja **Varpu Kettusta**. Eettiset ohjeet tulivat voimaan 1.7.2008, ja ne täsmentävät lääketeollisuuden yhteistyötä kaikkien potilasjärjestöjen kanssa.

Lääkeyritysten ja potilasjärjestöjen yhteistyöhön eettiset ohjeet

Avointa yhteistyötä

Lääketeollisuus ry on päivittänyt eettiset ohjeensa. Niistä selviää miten yhdistyksen jäsenyritysten tulisi markkinoida lääkkeitä ja tiedottaa suurelle yleisölle sairauksista ja niiden hoitavoista. Myös yhteistyö potilasjärjestöjen kanssa on selkeästi määritelty. Kaksi konkaria kertoo kokemuksistaan.

Lääkeyhtiö GlaxoSmithKlinen yhteiskuntasuhdejohtajalla **Berth Sundstömillä** on laaja kokemus yhteistyöstä potilasjärjestöjen kanssa. Hän tietää myös, miten eettinen ohjeistus yleensäkin käytännössä toimii.

Yhdistyksen eettiset ohjeet ovat minimivaatimus toiminnalle. GlaxoSmithKlinen tapaan useilla yrityksillä on oma sisäinen ohjeistus yhteistyöstä ja toimintatavoista. GlaxoSmithKlinella tällaiset ohjeet tehtiin vuonna 2006, ja yhtiön ohjeet ovat pitkälti samanlaiset kuin Lääketeollisuus ry:n vastikään uusitut *Eettiset ohjeet*.

”GlaxoSmithKline on ollut edelläkävijä, sillä olemme ymmärtäneet, että kaiken yhteistyömme on oltava läpinäkyvää, ja siksi kaikkien yksikköjemme tulee toimia sovittujen sääntöjen mukaisesti”, Berth Sundström sanoo.

Yhteistyö paperille ja julkiseksi

”Sisäisen ohjeemme peruskivi on läpinäkyvyys eli kaikki raha, mikä liikkuu, on julkista tietoa. Meillä ei siis ole mitään salattavaa”, Berth Sundström tiivistää.

GlaxoSmithKlinen kotisivuilta löytyy helposti *Yhteistyö potilasjärjestöjen kanssa* -osio, josta selviää, että yhtiö on tehnyt yhteistyötä Hengitysliitto Helin, Epilepsialiiton, Suomen Parkinsonliiton ja Suomen Diabetesliiton kanssa. GlaxoSmithKline ei ole toistaiseksi tehnyt yhteistyötä Alzheimer-keskusliiton kanssa, sillä yhtiö ei ole keskittynyt Alzheimerin tautiin käytettäviin lääkkeisiin.

Rahamäärältään pienin yhteistyösopimus on 95 euroa ja suurin 51 000 euroa. Kotisivuilla on rahassummien yhteydessä selvitetty, mihin toimintaan varat on käytetty. Kaikki yhteistyösopimukset al-

lekirjoittaa toimitusjohtaja ja ne tehdään keskitetysti yhteiskuntavastuuyksikössä eikä myynti- tai markkinointipuolella.

”Yhteistyösopimusten keskittämisen ansiosta sopimukset ja käytännöt ovat kaikilla paikkakunnilla samanlaisia eikä niiden noudattamisessa ole mahdollisuutta paikallisiin eroihin”, Sundström sanoo.

Hyöty molemminpuolista

Yhteistyö potilasjärjestöjen kanssa on usein joko ilmoitusten ostamista julkaisuista tai koulutustilaisuuksien järjestämistä. Lisäksi GlaxoSmithKlinen asiantuntijat ovat olleet mukana eri tautien tunnettuutta edistävissä projekteissa, esimerkiksi Hengitysliitto Helin keuhkohtaumaprojektissa. Yhtiö puolestaan saa potilasjärjestöiltä tietoa potilaiden tarpeista ja heidän sairautensa erityispiirteistä.

Millään lääkeyhtiöllä ei eettisten ohjeiden eikä yhtiön omien ohjeidenkaan mukaan voi olla yksinoikeutta mihinkään organisaatioon.

Koulutustilaisuuksissa ja seminaareissa on sisällön oltava pääosassa eikä niitä saa järjestää viihdetarjonnastaan tunnetuissa tai ylellisissä paikoissa, sanovat *Eettiset ohjeet*. Reseptilääkkeiden markkinointi potilasjärjestötilaisuuksissa on aina kiellettyä.

”Emme voi myöskään viedä potilasjärjestöjen edustajia lääketieteellisiin konferensseihin. Tämä on siksi, ettei syntyisi taka-ajatustakaan siitä, että pyrkisimme johdattelemaan potilasjärjestöjä”, Berth Sundström sanoo.

”Emme halua emmekä voi vaikuttaa sisältöön. Mutta meillä on paljon asiantuntemusta omilla te-

rapia-alueillamme, ja siksi olisi ihmeellistä, jos emme voisi käyttää asiantuntijuuttamme potilaiden hyväksi.”

Paljon puhuttu lääkeyrityksen vieraanvaraisuuden tason määrittäminen on Sundströmin mielestä selkeää.

”Se on normaalia kanssakäymistä. Neuvottelussa voi tarjota kahvia ja pullaa ja lounaalla normaalin ravintola-aterian, mutta ei tietenkään vuosikertaviiniä.”

Eettiset ohjeet ovat lääkeyritysten kattojärjestön Lääketeollisuus ry:n tekemä ohjeistus eettisistä toimintatavoista yhteiskunnassa sekä hyvistä lääkemarkkinointitavoista. Tavoitteena on antaa lääkkeitä ja niiden käytöstä terveydenhuoltohenkilöstölle ja kuluttajille oikeaa tietoa sekä varmistaa, että yhteistyö lääketeollisuuden ja sen yhteistyökumppaneiden välillä on avointa ja molempien osapuolten itsemääräämisoikeutta kunnioittavaa.

Lääketeollisuus ry:n Eettiset ohjeet lääketeollisuuden ja potilasjärjestöjen väliseen yhteistyöhön

- + Reseptilääkkeitä ei saa markkinoida kuluttajille.
- + Suorasta ja epäsuorasta tuesta on tehtävä kirjallinen sopimus, johon on merkitty tuen määrä, tuen kuvaus sekä tuen tarkoitus.
- + Lääkeyritys voi käyttää potilasjärjestön materiaalia omassa toiminnassaan vain kirjallisella luvalla.
- + Lääkeyritys ei saa vaikuttaa tukemansa materiaalin tai koulutuksen sisältöön.
- + Lääkeyrityksen tulee julkaista vuosittain luettelo tukemistaan potilasjärjestöistä.
- + Lääkeyritys ei voi vaatia, että se toimisi potilasjärjestön ainoana rahoittajana.
- + Lääkeyrityksen tarjoamat tilaisuudet eivät saa perustua viihteelle ja vieraanvaraisuuden on oltava kohtuullista.



Yritykset samalla viivalla

”Yhteiset pelisäännöt on hyvä olla olemassa, vaikka yhteistyömme lääkeyritysten kanssa on ollut kaikki nämä vuodet ongelmattomasti”, Alzheimer-keskusliiton toiminnanjohtaja **Varpu Kettunen** sanoo.

Alzheimer-keskusliitto on tehnyt yhteistyötä lääkeyritysten kanssa jo 10 vuoden ajan. Periaatteena on ollut, että kaikki yritykset ovat samalla viivalla: jokaiselle on tarjottu yhtäläisesti ilmoitustilaa eri julkaisuissa sekä näyttelytilaa eri koulutustahtumissa.

Yhteistyö on ollut käytännössä ilmoitustilan tarjoamista potilaille suunnattuihin oppaisiin, esitteisiin, ohjausmateriaaliin ja *Muisti*-lehteen. Painotuotteiden sisällöstä vastaa aina keskusliiton oma asiantuntija. Lisäksi vuokrataan näyttelytiloja ammattilaisille suunnattuihin koulutustilaisuuksiin.

Kettunen muistuttaa, että Raha-automaattiyhdistyksen järjestöille jaettavat avustukset saattavat pienentyä tulevinä vuosina. Siksi omaa varainhankintaa on lisättävä ja rahoitus pohjaa monipuolistettava.

”Mutta vaikka lääketeollisuus on liiketoimintaa, on meillä sama tavoite: potilaan paras. Saamme heiltä uutta ja tärkeää tietoa lääketutkimuksesta sekä lääkevalmisteiden kehittymisestä.”

”On harmillista, ettei rinnakkaislääketeollisuus tullut mukaan sopimukseen. Yhteistyömme kaikkien kanssa kyllä jatkuu toivon mukaan samanlaisena, samoilla pelisäännöillä ja avoimesti. Yhteistyö olisi vain selkeämpää ja saumattomampaa, jos koko lääketeollisuus olisi sitoutunut *Eettisiin ohjeisiin*.”

Luut elävät *liikunnasta*

Luustomme on kehittynyt liikkumista varten. Tämä on tehnyt mahdolliseksi pitkien matkojen tai valtamisen vaihtelevissa maastoissa suhteellisen nopealla vauhdilla samalla kun kädet ovat vapautuneet muihin tehtäviin. Luulla on erinomainen kyky mukautua siihen kohdistuvaan säännölliseen kuormitukseen eikä perimä määrää luustomme lujuutta siinä määrin kuin yleisesti luullaan. Mukautumiskykynsä vuoksi luut pysyvät tarkoituksenmukaisen vahvoina, mutta samalla kevyinä. Esimerkiksi urheilijoilla, joiden luut ovat joutuneet kovalle ja monipuoliselle kuormitukselle jo nuoruudesta alkaen, on pääsääntöisesti vahva luusto. Vankat olivat luut myös esi-isillämme, jotka elivät fyysisesti paljon vaativammissa olosuhteissa kuin me nykyajan ihmiset. Saavatko omat luumme niin paljon ja niin monipuolista kuormitusta kuin ne ansaitisivat pysyäkseen vahvoina?

Luuston kunnosta huolehtiminen on elinikäinen tehtävä

Suuri osa vanhemmasta ikäpolvesta on jo lapsuudessaan ja nuoruudessaan joutunut kulkemaan pitkiä koulumatkoja omin jaloin. Myös työelämä on useimmilla heistä ollut fyysisesti paljon vaativampaa kuin nykyisin varsin yleinen istualtaan tehtävä toimistotyö. Iän myötä fyysinen toimintakyky tunnetusti heikkenee, liikkumisen vauhti hidastuu ja kaatuilu alkaa yleistyä.

Väestön eliniän pidentyessä lonkkamurtumien esiintyminen kasvoi voimakkaasti 1970-luvun alusta aina 1990-luvun jälkipuoliskolle asti, mutta nyt niiden lukumäärä näyttää Suomessa pysähtyneen noin 7000 vuosittaisen murtuman tasolle. Mutta mikä mahtaa olla tilanne muutaman vuosikymmenen kuluttua, kun nyt vielä työelämässä olevat, fyysisesti helpommalla päässeet, autoilevat kansalaiset ikääntyvät?

Erityisen huolestuttavana voi pitää niiden nykyajan lasten ja nuorten tilannetta, jotka eivät juuri liiku vaan viettävät päivät pitkät tietokoneen ääressä istuen. Lapsuus ja murrosikä ovat luuston vahvistamisen kannalta kriittisintä aikaa, ja tätä vaihetta ei saisi missään nimessä hukata. Tällöin liikunta voi vahvistaa luustoa paljon tehokkaammin kuin aikuisiässä – kasvaahan luusto niin



Harri Sievänen,
TkT, dosentti
UKK-instituutti,
Tampere

pituus- kuin leveyssuunnassa ja hormonitoiminta on suotuista luuston kehittymiselle. Kasvuikässä vähän kuormitetut, hennoiksi jääneet luut ovat alttiimpia murtumaan myöhemmällä iällä. Toisaalta pitkä, kymmeniä vuosia kestävä aikuisikä tarjoaa vielä mahdollisuuden vahvistaa luustoa liikunta-kuormituksen avulla.

Meillä on käytössämme hieno luiden ja lihasten muodostama liikkumiskoneisto, jota pitäisi käyttää tarkoitukseensa säännöllisesti ja riittävästi jo pienestä pitäen – luuston kunnosta huolehtiminen on elinikäinen tehtävä.

Lihakset kunnossa – luut kunnossa

Lihasten tekemä työ on luiden ensisijainen kuormittaja, kuten ovat myös päivittäisen liikkumisen aikana maahan tai alustaan kohdistuvat tärähdykset, tömähdykset ja iskut. Lihakset aiheuttavat luihin puristus- ja vääntövoimia, joita luut tarvitsevat säännöllisesti pysyäkseen kunnossa. Nämä voimat synnyttävät luuhun pienenpieniä muodonmuutoksia, joita luusolut kykenevät aistimaan. Tämän seurauksena luu vahvistuu niissä kohdissa, mihin kohdistuva kuormitus on poikkeavan suurta aiempaan tyypilliseen kuormitukseen verrattuna. Toisin sanoen luu mukautuu vallitsevaan tilanteeseen.

Mitä monipuolisempaa ja vaihtelevampaa liikuntakuormitusta luuhun kohdistetaan, sitä vahvemmaksi se tulee eri suunnilta tulevaa kuormitusta vastaan. Kaatumisen aiheuttama iskuhan tulee yleensä poikkeavasta suunnasta ja näennäisen vahvakin luu voi murtua.

Jos luun kuormitus vähenee oleellisesti aiempaan tilanteeseen verrattuna, luumassa alkaa vähetä. Esimerkiksi pitkä vuodelepo ja liikkumattomuus johtavat väijäämättä luumassan menetykseen, mikä voi olla hyvinkin nopeaa. Samalla menetetään myös lihasmassaa ja lihakset heikkenevät. Lihaksia voi vahvistaa kuntosaliharjoittelulla, ja selviä tuloksia on mahdollista saada jo muutamassa kuukaudessa, mutta luumassan palautuminen on paljon hitaampaa. On kuitenkin hyvä tietää, että vahvat lihakset ja luja luusto kulkevat käsi kädessä: jos lihasvoima kasvaa huomattavasti, niin luustokin voi vahvistua. Lisäksi on hyvä muistaa, että hyvin toimivien ja vahvojen lihasten avulla pysyy säilyttämään tasapainon paremmin yllättävissä tilanteissa ja kohtalokas kaatuminen voidaan ehkä välttää.

On olemassa tieteellistä näyttöä siitä, että liikunnallinen elämäntapa voi jopa puolittaa vaaran saada osteoporootin luunmurtuma. Arviolta jopa kolmannes lonkkamurtumista voitaisiin ehkäistä, jos ikääntyvä väestö liikkuisi reippaasti 3–4 tuntia viikossa. Se on alle viisi prosenttia valveilaoajasta.

Rivakkaa liikettä omien taitojen puitteissa turvallisuutta unohtamatta

Muuttumattomilla liikuntatavoilla (esimerkiksi päivittäinen reipas kävely) on vaikea vahvistaa luustoa määräänsä enempää. Luun vahvuuden säilyttämiseen näyttäisi riittävän säännöllinen liikunta, mikäli se tehdään tarpeeksi vauhdikkaasti. Luun vahvistaminen edellyttää kuitenkin aiemmasta oleellisesti poikkeavaa kuormitusta. Luuta vahvistava ärsyke tehostuu, jos kuorman suuruutta tai toistojen määrää lisätään. Toisaalta jo muutama kymmenen suurta kuormitusta (esimerkiksi voimakasta hyppyä) riittää luun päivittäiseksi kuormitusannokseksi. Voimakkaiden luukuormitusten jakaminen lyhyempiin jaksoihin voi vielä tehostaa luuvaikutusta.

Liikunnasta puhuttaessa ei kannata kuitenkaan unohtaa säännöllisen liikuntaharrastuksen tuottamia muita terveyshyötyjä muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistön, painonhallinnan ja mielen-terveyden kannalta. Näiden hyötyjen saamiseksi harjoitusten on oltava pidempikestoisia, mihin soveltuvat hyvin juoksu, hölkkä tai reippaat kävely- ja sauvakävelylenkit puolesta tunnista tuntiin kerrallaan 3–5 kertaa viikossa. Luuliikunta ja yleinen



terveysliikunta ovat periaatteessa helposti yhdistettävissä toisiinsa.

Liikuntaharjoitteluun liittyy myös ylikuormituksen ja vammautumisen vaara. Luulle tehokkaat hyppyharjoitukset eivät välttämättä sovi kaikille. On erittäin tärkeää liikkua omien taitojen mukaan ja kuunnella kehoaan. Voimien ja taitojen kehittyessä harjoitusten tehoa ja vauhtia voi sitten lisätä ja niin kannattaakin tehdä. Osteoporoosia sairastavien, varsinkin jos heillä on ollut aiempia murtumia, on ehdottomasti vältettävä voimakkaita vartalon koukistus- ja kiertoliikkeitä kuten myös voimalisia ponnistuksia ja repiviä liikkeitä. Tarvittaessa on syytä turvautua liikunta-alan ammattilaisen apuun itselleen sopivaa luuliikuntaa suunniteltaessa. Ulkona liikkuesssa on otettava huomioon kelin haasteet ja harkittava liukusteiden ja lonkka-suojainten käyttöä.

Luuliikuntaa iän mukaisesti

Yksi luuston terveyden kulmakivistä on säännöllinen ja oikeantyyppinen luuston liikuntakuormitus. Tällainen liikunta ei ainoastaan lujita luustoa vaan vahvistaa myös lihaksia sekä parantaa liikkumisvarmuutta ja tasapainoa, jotka heikentyessään – yhdessä tai erikseen – lisäävät osteoporootin luunmurtuman vaaraa.

Vaikka fyysisen toimintakyvyn ja luun haurastumisen haitat tulevat pääsääntöisesti esiin vasta vanhalla iällä, perusta vahvalle luustolle ja hyvälle liikkumistaidoille luodaan jo lapsena ja nuoruudessa. Tässä vaiheessa vauhdikkaat leikit ja pelit ovat mitä parhaita luuliikuntaa. Aikuisiällä mahdollisuudet vahvistaa luuta ovat rajallisemmat, mutta hyvinkin mahdolliset. Maila- ja pallopelit,

step-aerobic ja kuntosaliharjoittelu ovat erinomaisia luuliikuntaharjoituksia aikuisille. Vanhemmalla iällä luuliikunnan tavoitteena on ensisijaisesti lihaskunnan kohentaminen sekä tasapainon parantaminen. Kuntosaliharjoittelu tai vastuskumella tehty harjoittelu tarjoavat hyvät mahdollisuudet

vahvistaa lihaksiaan, kun taas tanssi ja rauhalliset voimistelumuodot ovat hyviä tasapainoharjoituksia. Tasapainoharjoittelusta on lisää tietoa tässä lehdessä. Lisätietoa luuliikunnan sisällöstä ja sen annostelusta on saatavilla *Luuliikuntasuosituksista* (www.osteoporoosiliitto.fi).

Tasapainoharjoittelu auttaa pitämään ikääntyneen ihmisen pystyssä

Heikentynyt lihasvoima ja tasapaino altistavat kaatumistapaturmille. Kaatumisten seurauksena moni iäkäs henkilö on vaarassa menettää itsenäisen toimintakykynsä ja riski joutua pysyvään laitoshoitoon kasvaa. Myös kaatumiset ilman vammautumista ennustavat laitoshoitoon joutumista. Säännöllisellä tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelulla voidaan ehkäistä kaatumisia ja pitää yllä arkielämässä tarvittavaa lihasvoimaa.

Jopa 60 % iäkkäistä henkilöistä rajoittaa fyysistä aktiivisuuttaan kaatumisten seurauksena. Tämä johtaa helposti huonojen vaikutusten kierteseen, jossa iäkäs henkilö kaatumispelon takia pyrkii välttämään riskejä ja edelleen vähentää liikkumistaan. Seurauksena voi olla fyysisen suorituskyvyn kiihtyvä heikkeneminen ja kaatumisriskin kasvu.

Tasapainoa voi parantaa harjoittamalla liikkumistaitoja eli motoriikkaa

Monissa arkielämään liittyvissä suorituksissa tarvitaan lihasvoiman lisäksi motorista taitoa. Motoriikaltaan taitava henkilö tarvitsee vähemmän lihasvoimaa kuin henkilö, jonka liikkuminen on epävarmaa ja haparoivaa. Esimerkiksi kävellessä huono asennonsäätelykyky voi asettaa lisävaatimuksia voiman käytölle.

Tasapainon hallintaan liittyvät ongelmat ovat tavallisia iäkkäillä ihmisillä. Syynä ovat tasapainon säätelyyn vaikuttavat sairaudet kuten diabetes, Parkinsonin tauti tai aivoverenkiertohäiriöt samoin kuin niiden lääkitys. Lisäksi ikääntymisen myötä tasapainon hallintaan osallistuvissa elinjärjestelmissä kuten aisteissa, keskus- ja ääreishermostossa ja tuki- ja liikuntaelimistössä tapahtuu rappeutumista. Reaktionopeuden hidastuminen ja esimerkiksi ryhdin huononeminen ja nivelten kulumat voivat myös heikentää tasapainon hallintaa.

Tasapainon hallinta perustuu suurelta osin harjoittelulla opittuun motoriikkaan. Koska motoristen taitojen säilyttäminen ja parantaminen edellyttävät harjoittamista, täytyy tasapainotaitojakin jatkuvasti ylläpitää. Tasapainon hallinnan paraneminen edellyttää yksilöllisen suoritustason mukaisia, tasapainon hallinnan kannalta riittävän haasteellisia harjoitteita, jotka kohdis-



tuvat monipuolisesti tasapainon säätelyyn osallistuviin elinjärjestelmiin.

Hyviä tuloksia on saatu ohjelmista, jotka ovat sisältäneet painonsiirto- ja kävelyharjoitteita, istumasta seisomaan nousun harjoittelua, tanssiaskelten harjoittelua, vakaan asennon säilyttämiseen liittyvää harjoittelua esimerkiksi alustan vakautta ja laatua vaihdellen tai koordinaatiota ja huomion jakamista vaativien tehtävien suorittamista. Myös monet liikuntalajit, kuten maastossa liikkuminen, hiihto, pallopelit ja pyöräily, ylläpitävät kehon hallintaa. Lisäksi kaatumispelon väheneminen ja omien kykyjen ja rajoitteiden tunnistaminen on tasapainoharjoittelussa tärkeää. Iäkkäitä henkilöitä tulisi kannustaa ja ohjata tasapainokyvyn harjoittamiseen jo silloin kun varsinaisia tasapaino-ongelmia ei vielä ole.

Teksti on lyhennelmä kirjoituksesta *Tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu pitävät ikääntyneen ihmisen pystyssä*, Sanna Sihvonen, erikoistutkija, Kansanterveyslaitos, Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisy yksikkö: www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2005/8_2005/tasapaino-_ja_lihasvoimaharjoittelu_pitavat_ikaantyneen_ihmisen_pystyssä/

Päivittäinen tasapainoharjoittelu ikääntyneille



Tarvitset vain 20 minuuttia
sekä reipasta mieltä ja keskittymistä!



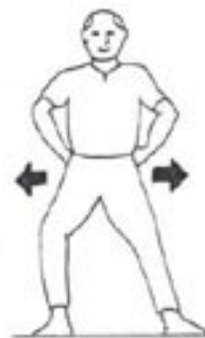
Turvallisuuden vuoksi pidä tuki lähellä (pöytä, tuoli tms.)
Jos liikesarja tuntuu raskaalta, tee aluksi muutama sinulle sopiva liike!



1.
Kävele paikalla
1 – 2
minuuttia.
Siirrä paino
varpailta
kantapäille ja
takaisin 10-
15 kertaa.
Toista
sarja 1-2
kertaa.



2.
Seiso jalat
peräkkäin.
Siirrä painoa
jalalta toiselle
15 kertaa.
Toista sarja
1 – 2 kertaa.



3.
Seiso jalat
haara-
asennossa ja
polvet pienessä
koukussa.
Siirrä painoa
jalalta toiselle
15 kertaa.
Toista sarja
1 – 2 kertaa.



4.
Nouse tuolista
auttamatta käsillä
ja laskeudu
takaisin
10-15 kertaa.
Toista sarja
1 – 2 kertaa.



5.
Keinuttele painoa
kankulta toiselle
ja eteen-taakse
vaikka valssin
tahtiin, 10-15
kertaa. Toista
sarja 1-2 kertaa.



6.
Seiso jalat
harallaan ja katso yhteen
pisteeseen. Vie jalat
vierekkäin. Siirrä sitten
jalat peräkkäin. Yritä
seistä lopuksi yhdellä
jalalla.
Pidä kädet sivuilla
ja laske ne hitaasti
kylkiin. Yritä pysyä
kussakin asennossa
15 sekuntia.



7.
Kävele edestakaisin
viivaa pitkin
5-10 metriä,
lähennä samalla
jalkoja toisiinsa.
Pidä kädet ensin
sivuilla ilmassa ja
laske ne sitten
hitaasti kylkiin.

Hyvä! Sinä teit sen!

Yhteistyössä Tampereen kaupunki ja Nääsville ry

Lisäaskeleita arkeen *portaisissa*

Terveytensä hyväksi jokaisen aikuisen tulisi liikkua vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa reipasta kävelyä vastaavalla tehollla. Suositus toteutuu vain noin puolella suomalaisista. Yleinen este liikunnalle on ajan puute – siitä huolimatta, että ainakin osan suosituksen mukaisesta liikunnasta voi kerätä vähintään 10 minuutin pätkistä erilaisia arkirutiineja hoitaessa. Portaiden käyttö hissien tai rullaportaiden sijaan on yksi tällainen arkiliikunnan muoto.

Portaiden käyttö säästää aikaa

Vilkkaissa kauppakeskuksissa, tavarataloissa tai joukkoliikenneasemilla hissejä on vähän ja niitä voi joutua odottamaan pitkiäkin aikoja. Kun hissi vihdoinkin

tulee, siihen on yleensä kova tungos ja voi olla, että täytyykin odottaa seuraavaa. Myös kulkeminen ruuhkaisissa rullaportaisissa on hidasta varsinkin, jos vasen reuna ei ole vapaana nopeampaa etenemistä haluaville. Käyttämällä portaita erityisesti niissä paikoissa, joissa paljon liikkuu, voi siis säästää sekä aikaa että hermoja.

Portaiden nousu kohottaa kuntoa

Portaiden nousu vastaa teholtaan hölkkää. Jo muutamien minuuttien yhtäjaksoinen portaiden nousu päivässä parin kuukauden ajan voi parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Vaikutukset ovat sitä selkeämpiä, mitä huonokuntoisemmasta portaiden käyttäjästä on kyse. Nousu vahvistaa myös reisilihaksia. Lisäksi porraskävely on oivaa luuliikuntaa, kun jalkapohjan tömäyttää kevyesti askelmalle joko noustessa tai alaspäin kävellessä.

Portaiden käyttö kuluttaa kaloreita

Portaiden käyttö on hyvä keino lisätä päivittäistä energiankulutusta ikään kuin huomaamatta. Eri-tyisen suuri merkitys portaiden käytöllä on liikapainoisten henkilöiden energiankulutukseen.



Minna Aittasalo
tutkija, terveystieteiden
tohtori, fysioterapeutti
UKK-instituutti
minna.aittasalo@uta.fi

Eniten lisäkaloreita saavat kulumaan luonnollisesti myös ne portaisiin vaihtajat, jotka liikkuvat paljon kerroksesta toiseen esimerkiksi työpäivän aikana.

Useat meistä joutuvat päivittäin kulkemaan paikoissa, joissa on portaat. Portaita voivat käyttää kaikki terveet

henkilöt, ja portaisissa kulkeminen onnistuu yhtä hyvin korkokengissä kuin lenkkitossuissa. Liian moni päätyy kuitenkin asiaa sen kummemmin miettimättä hissiin tai rullaportaisiin. Miten meitä voisi tällaisissa paikoissa herättää tekemään tietoinen ja terveyttä edistävä valinta portaiden hyväksi?

Hissien tai rullaportaiden viereen kiinnitettävät julisteet ovat yksi hyvä keino muistuttaa ihmisiä. Tavallisimmin niissä kannustetaan käyttämään portaita terveyden tai jonkin muun hyödyn takia. Tällaista julistetta on saatavissa UKK-instituutista toukokuussa 2009 (www.ukkinstituutti.fi/tietokeskus/materiaalitilaukset). Julisteen lisäksi tarvitaan selkeä ja näkyvä opaste portaisiin, jos portaat eivät ole aivan hissien vieressä. Jos taas hissi tai rullaportaat ovat tavallisten portaiden vieressä, tehokas keino ovat myös askelmien etureunoihin kiinnitettävät tarrat, jotka kehottavat käyttämään portaita ja tuovat esiin portaiden käytön etuja. Julisteet, opasteet ja tarrat sopivat yhtä hyvin työpaikoille kuin esimerkiksi ostoskeskuksiin ja joukkoliikenneasemille. Lisäksi on hyvä muistaa, että mitä viihtyisämpi, valoisampi ja turvallisempi tuntuinen portaikko on, sitä enemmän sitä käytetään!

Jumppaa *keinutuolissa*

Uusi ja kuitenkin tutunoloinen liikuntamuoto, keinutuolijumppa on saanut ikääntyneet ja heikkokuntoisetkin ihmiset innostumaan omatoimiseen kuntoutumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Väline on tuttu, ja kynnys aloittamiseen on matala. Keinutuolijumppa on rekisteröity tavaramerkki, ja sen on ideoinut ja kehittänyt fysioterapeutti **Marju Huuhtanen** Kaunialan sotavammassairaalassa ikääntyneiden kuntoutujien parissa. Hyviä ja selkeitä ohjeita löytyy **Keinutuolijumppa**-kirjasta, jonka Marju Huuhtanen on kirjoittanut yhdessä Marjut Kauton kanssa.

Mitä keinutuolijumppa on?

Keinutuolijumppa on terveysliikuntaa, joka kuormittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä, vahvistaa keskivartalon ja jalkojen lihaksia sekä lisää nivelten liikkuvuutta. Jumppaliikkeet, jotka tehdään keinutuolissa istuen ja keinuoen, parantavat jalkojen neste- ja verenkiertoa, vaikuttavat edullisesti selän hyvinvointiin ja tukevat tasapainon hallintaa. Keinutuolijumpassa heiluva, edestakainen keinumisliike helpottaa ja keventää liikkeen suorittamista painovoimaa vastaan. Toisaalta päinvastoin tehtynä keinuva liike lisää liikkeen tehoa.

Ihmesuorituksiin keinutuolijumpassa ei pyritä, mutta jalat ovat tärkeitä. Välillä jalat pidetään lattiasa ja välillä polkaistaan vauhtia. Joskus jalat pidetään tukien päällä. Tasapainoa harjoitetaan esimerkiksi painonsiirroilla ja koordinaatiota kehitetään käsien liikuttamisella. Hyvä liike on esimerkiksi sellainen, että siirretään paino eteen kädet polvissa, selkä irti selkänojasta. Sitten kei- nahdetaan takaisin taakse ja siirretään selkä takaisin selkänojaan.

Keinutuolijumppa on kuormitukseltaan kohtalaista eikä edellytä erityisiä taitoja tai hyvää suorituskyykyä. Sitä voi tehdä kotona omaan tahtiin. Ryhmäliikuntana toteutettuna se auttaa sosiaalisten kontaktien luomista.

Keinutuolijumppaan sopii parhaiten jousikeinutuoli, jonka liikerata on lyhyempi ja turvallisempi. Pitkäjalaksisessa keinutuolissa jumppaaminen on haastavampaa ja liikkeet ovat rankempia.

Tavoitteet ikääntyneille

- Liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpysyminen ja parantuminen
- Yleisen suorituskyyvyn parantuminen
- Omatoimisuuden ja aloitekykyisyyden tukeminen
- Ilon ja virkistysten kokemukset



Marju Huuhtanen ja jousikeinutuoli

Taustalla tutkimusta

Keinumisesta on aiemmin tehty tutkimuksia Lahden ammattikorkeakoulussa (johtava tutkija Ilkka Väänänen) ja saatu merkittäviä tuloksia mm. vatsalihasten lihasvoiman parantumisesta ja jalkojen nestekierron lisääntymisestä. Sittenmin tutkimusta on tehty Kaunialassa ja tulokset ovat olleet kannustavia. Keinutuolijumppatutkimukseen osallistuneiden kävelynopeus, etureisien lihasvoima ja toiminnallinen tasapaino ovat olleet huomattavasti paremmalla tasolla kuin kokonaan jumppaamattomilla ikääntyneillä.

Virpi Koskue

Lähteet:

Huuhtanen M, Kautto M. 2006. *Keinutuolijumppa*. Päivä Oy. Aamulehti 21.10.2008. *Keinutuoli kiikkuu ja motivoi*.

Marju Huuhtanen, marju.huuhtanen@kauniala.fi, puh. 040 7334 605, 050 3871 459

Kotijumppaa jaloille

Tee liikkeitä oman terveystilanteesi mukaan. Liikkeitä voi tehdä useampaan otteeseen päivän mittaan vaikka televisiota katsellessa. Toista liikkeitä 5–20 kertaa. Muista jännittää myös vatsalihaksia ja tee liikkeet tukevalla, sopivan korkuisella tuolilla istuen.

1) Ojenna polvi rauhallisesti suoraksi ja nosta varpaat kohti kattoa. Tee liikettä vuorotellen molemmilla jaloilla.



2) Pidä jalkapohjat ensin lattiassa. Nosta sitten rullaavalla liikkeellä kantapäät ylös ja pidä varpaat lattiassa.



3) Tee rullaava liike varpailta kantapäille ja nosta varpaita sitkeästi kohti kattoa. Tee liikettä molemmilla jaloilla yhtäaikaan tai jaloilla vuorotellen.

4) Harota varpaita vähän erilleen toisistaan. Tee liike varovaisesti varpaiden liikkuvuutta hakién. Tee myös tämä liike: kipurista varpaita lattiaa vasten ja poimi niillä lattialle pudonneita pikkutavaroita.



TURVALLISET JALKINEET

Kantaosa

- matala kanta (< 2.5 cm)
- leveä kanta ja viistottu tai pyöristetty koron takareuna; suuri kosketuspinta-ala maahan
- tukeva kantaosa

Pohja

- liukumaton
- pehmeä ja taipuisa
- tasainen pintakuvio ja riittävän syvä uritus (≥ 3 mm)

Paino

- kevyt

Kärkiosa

- riittävä leveys ja syvyys
- seistessä isovarpaan ja kengän kärjen väliin tulee jäädä noin 1 cm tyhjää tilaa.

Kiinnitys

- nauhat / soljet, joiden avulla kenkä on mahdollista kiristää tukevaksi.

Muoto

- hyvin istuva
- hankaamaton

Tarkoitus

- Kengät tulee valita käyttötarkoituksen mukaan.
- Kävelykengät ovat hyvät myös sisällä liikuttaessa.

Ortoosit ja liukuesteet

- Ortoosien käyttö tulee olla mahdollista ja vaivatonta myös kenkiä käytettäessä.
- Ortoosin ja kenkien sopivuus tulee tarkistaa jo kenkien osthoketkellä.
Neuvoja ortoosille soveltuvan kengän ostoon saa esimerkiksi ortoosien valmistajilta ja / tai fysioterapeuteilta.
- Liukuesteiden käyttö on suositeltavaa talviliukkailla

* **Huom!** Tämä on yleinen jalkineiden tarkastuslista.

Joidenkin henkilöiden kohdalla tarkempi yksilöllinen arviointi voi olla tarpeen.

Tarkistanut

Huomioita

Leikkaamalla luut kuntoon?

Luita murtuu matalaenergisissä tapaturmissa Suomessakin päivittäin, huolimatta siitä, että osteoporoosiin ja kaatumistapaturmiin kiinnitetään enistä enemmän huomiota. Suurin osa murtumista voidaan hoitaa ”konservatiivisesti”, eli ei-leikkaushoidolla, osassa taas joudutaan turvautumaan kirurgin apuun. Seuraavassa on katsaus eräiden yleisimpien luunmurtumien hoitoperiaatteisiin.

Lonkkamurtuma

Reisiluun yläosan murtumat (kuva 1) hoidetaan käytännössä kaikki leikkaushoidolla. Vaihtoehtoina ovat ”osteosynteesi” eli oman luun tukeminen alkuperäiseen asentoonsa metallilevyn tai -ruuvien avulla (kuva 2), tai ”proteesileikkaus”, jossa reisiluun pää (ja joskus myös nivelkuopan puoli) korvataan keinonivelellä (kuva 3). Leikkausmenetelmän valinta riippuu murtuman tyypistä. Valinnassa pyritään vaihtoehtoon, joka sallii mahdollisimman aikaisen painonvarauksen ja kuntoutuksen.

Rannemurtuma

Rannemurtuman (kuva 4) ensisijainen hoito on paikallisuudutuksessa tehty ”repositio” eli paikalleenasetus ja kipsaus. Ellei murtuma asetu hyväksyttävään asentoon, se parannetaan leikkaussalissa ja tuetaan joko ulkoisella tukilaitteella (”externi fixaattori”, kuvat 5a ja 5b) tai luun pintaan asetulla levyllä (kuva 6). Jälkimmäinen leikkaus on yleistynyt huomattavasti viime aikoina.

Olkapää

Olkaluun yläosan murtumissa saadaan yleisimmin hyvä tulos ilman leikkausta eli pelkällä kan-



Vesa Lepola
LT, ortopedi,
liikuntalääketieteen
erikoislääkäri

tosidoksella. Tarvittaessa murtuman asento parannetaan ja tuetaan leikkauksessa metallilevyllä ja -ruuveilla (kuva 7). Erittäin pirstaleisissa murtumissa voidaan asentaa myös olkapään tekonivel.

Nikamamurtumat

Selkänikamamurtumissa on hyvin harvoin apua leikkaushoidosta. Se tulee käytännössä kyseeseen vain, mikäli murtuneen nikaman palaset painavat selkäydintä niin, että jaloissa ilmenee halvausoireita. Osteoporoottisissa murtumissa tämä on hyvin harvinainen tilanne.

Nikamamurtuman (kuva 8) kivun hoitona voidaan käyttää menetelmää, jossa murtuneen nikaman sisään ruiskutetaan sementtiä tukevoittamaan nikamaa (”vertebroplastia”, kuva 9). Toimenpide voidaan tehdä paikallisuudutuksessakin. Murtuneen nikaman muotoa voidaan pyrkiä myös palauttamaan ennen sementointia (”kyfoplastia”). Nämä hoidot soveltuvat kuitenkin vain harvoin nikamamurtumiin, ja tulokset ovat vaihtelevia. Näin ollen nämä toimenpiteet eivät ole maassamme ainakaan toistaiseksi rutiinihoitoja.



Kuva 1: ”DEX”-merkityllä puolella lonkkamurtuma.



Kuva 2: Liukunaularuuvilla korjattu lonkkamurtuma.



Kuva 3: Puoliproteesilla korjattu lonkkamurtuma.

Jälkihoito

Pelkkä murtuman leikkaus ei toimintakykyä siinällään paranna. Aktiivinen, ohjattu kuntoutus on oleellista kokonaistoipumisen kannalta etenkin lonkkamurtumapotilailla, mutta myös monissa muissa murtumissa. Edellä esitetyissä murtumissa käytettyjä metallilevyjä ja -ruuveja (ranteen

ulkoista tukilaitetta lukuun ottamatta) poistetaan vain poikkeustapauksissa, jos ne aiheuttavat merkittävää haittaa.

Murtumien leikkaaminen on kirurgille yleensä mieluisaa puuhaa, mutta potilaan osa ei ole kaadehdittava. Joten: pidä luustosi kunnossa ja vältä kaatumisia!



Kuva 4: Murtunut ranne.



Kuva 5a: Rannemurtuma korjattu ulkoisella tukilaitteella, röntgenkuva.



Kuva 5b: Rannemurtuma korjattu ulkoisella tukilaitteella. Laitetta pidetään n. kuusi viikkoa.



Kuva 6: Rannemurtuma korjattu levyllä.



Kuva 7: Olkaluun yläosan murtuma korjattuna.



Kuva 8: Murtunut selkänikama, selkein luhistuma kuvan keskiosassa olevassa nikamassa.



Kuva 9: Neula matkalla täyttämään murtunutta nikamaa sementillä vertebroplastiassa.

Raija ja Raili mukana liiton vertaistukikoulutuksessa

Osteoporoosiliitto järjesti kaksipäiväisen vertaistukikoulutuksen järjestön aluetoimijoille marraskuussa liiton toimistossa Vantaan Tikkurilassa. Kouluttajana toimi YTM Pirjo Miikkulainen. Mukana koulutuksessa oli kaksi tamperelaista pitkän linjan osteoporoosin koulutusta **Raija Relander** ja **Raili Oja**.

Raija ja Raili kokivat koulutuksen sisällön hyvänä ja mielenkiintoisena. Koulutuksen ohjelma sisälsi mm. ryhmätehtäviä ja mahdollisti hyvin ajatusten vaihdon muiden kurssilaisten kanssa. Antoisaa oli kokemusten jakaminen, vaikka suurin osa kurssilaisista olikin aloittelevia vertaistukiasioissa.

Aluksi tuntui kovin vastuulliselta ajatella, pystyyköhän itse ottamaan huomioon kaikki nämä tärkeät asiat ihmisten kohtaamisessa ja vuorovaikutustilanteissa. Tärkeintä kuitenkin loppujen lopuksi on olla mahdollisimman oma itsensä, kuunteleva ja aito. Kurssilta sai paljon tietoa, ohjeita ja hyvän materiaalipaketin muistin tueksi kotiin vietäväksi.

Minun osteoporoosini

Raijalla osteoporoosi todettiin vuoden 1994 lopussa. Selkärangassa oli kompressiomurtumia. Kipu, lihaskrampit ja niiden myötä särkyliikitys olivat kovat. Raija piti kuitenkin kivuista huolimatta väkisin itsensä liikkeellä aluksi pienin askelin Tampereen Hervan metsäluonnossa kulkien. Pikkuhiljaa kunto parani ja kivut vähenivät. Osteoporoosi on kulkenut myös pienin askelin parempaan suuntaan osteopenian tasolle, ja tällä hetkellä Raija on ilman osteoporoosilääkettä. Säännöllinen liikunta, vesijumppa, kalsium- ja D-vitamiini ovat edelleen tärkeä osa arkipäivää luuston huollossa.

Raililla todettiin keväällä 1995 tyypillinen liukastumisen seurauksena tullut rannemurtuma. Osteoporoosia ei silloin vielä osattu epäillä, vaan Railin osteoporoosi paljastui verikokeiden ja DXA-mittauksen kautta vasta vuonna 2002. Pahin tilanne luustossa oli selkärangan alueella, ja sillä alueella on myös ajoittain paikallisia kipuja tarkkaan osoitettavissa luukohdissa. Raili elää kuitenkin mielestään normaalia elämää ilman säännöllistä kipulääkitystä osteoporoosilääkityksen, korkean kipukynnyksen ja säännöl-

lisen liikunnan avulla. Päivittäiseen liikuntaan kuuluvat kävely ja varsinkin aiemmin säännöllinen porraskävely kerrostalon kolmanteen kerrokseen.

Molemmat naiset omaavat sitkeän ja positiivisen luonteen, korkean kivunsietokyvyn ja puhuvat säännöllisen liikkumisen puolesta. Kivun ollessa hurjimmillaan Raija löysi avukseen musiikin. Ja musiikin piti olla nimenomaan klassista; nykymusiikki saattoi aiheuttaa jopa kivuntunteen lisääntymistä. Hiljainen taustamusiikki vei ajatukset kauniiseen sielunmaisemaan, ja kipu jäi vaiheampana taemmas. Raija suosittelee musiikin kuuntelemista muillekin. Oma maku ja itselle paras musiikki löytyy kokeilemalla. Tänä päivänä musiikkia on myös helppo ottaa mukaan korvakuulokkeiden ja kuljetettavien soittimien ansiosta.

Osteoporoosiliiton järjestämä vertaistukikoulutus jatkuu vuonna 2009 kahtena koulutuspäivänä. Tarkoitus on, että alueyhdistykset hankkivat valmiuksia järjestää koulutettujen vertaistukihenkilöiden vetämiä vertaistukitapaamisia ja -ryhmiä. Vertaistuen tarjoaminen on yhdistysten merkittävimpiä toiminnan muotoja. Alueyhdistysten tarjoamat palvelut osteoporoosipotilaille ovat erinomainen lisä ja tuki perusterveydenhuollon toimintojen oheen.

Vertaistukitapaamisista ja -ryhmistä kannattaa tiedottaa alueen terveydenhuollon toimipisteisiin. Samalla kannattaa toimipisteisiin tarjota toimitettavaksi liiton julkaisemia *Huolehdi luustosi kunnosta* -esitteitä ja sopeutumisvalmennusesitteitä.

Virpi Koskue



Kuvassa vasemmalta Raija ja Raili

Kotitalousvähennys verotuksessa

Kotona teetetyn työn kustannuksia voi osittain vähentää verotuksessa. Vähennys myönnetään sinä vuonna, jona palkka tai työkorvaus on maksettu. Uutta kotitalousvähennyksessä vuonna 2009 on se, että kotitalousvähennyksen enimmäismäärä nousi vuoden alusta 3 000 euroon.

Enimmäismäärä koskee myös asunnon tai vapaa-ajan asunnon kunnossapito- ja perusparannustyötä. Vähennyksen määrä on siten jatkossa sama tavanomaisesta kotitaloustyöstä, hoiva- ja hoitotyöstä sekä asuntojen kunnossapito- ja perusparannustyöstä. Lisäksi vähennyksen piiriin tulivat tieto- ja viestintätekniikkaan liittyvien laitteiden asennus-, kunnossapito- ja opastustyö, kuten television, tietokoneen, digilaitteen ja niiden oheislaitteiden asennukseen ja kunnossapitoon liittyvät työt.

Kuka vähennyksen saa

Vähennyksen saa henkilö, joka maksaa asunnossaan tehdystä tavanomaisesta kotitalous-, hoiva- ja hoitotyöstä tai asuntonsa kunnossapidosta tai perusparannuksesta palkkaa tai työkorvausta. Vuodesta 2005 alkaen vähennyksen saa myös työstä, joka on tehty omien, puolison tai edesmenneen puolison vanhempien, ottovanhempien, kasvattivanhempien tai näiden suoraan ylenevässä polvessa olevien sukulaisten käyttämässä asunnossa. Vähennysoikeus koskee myös edellä mainittujen sukulaisten puolisoitten käyttämässä asunnossa tehtyä työtä. Vähennystä ei myönnetä yhteisölle tai yritykselle.

Kustannukset, joista ei saa vähennystä

Palkansaajan osuus työeläke- ja työttömyysvakuutusmaksusta ei oikeuta vähennykseen. Laskuun sisällyneistä tavaroista ja matkakuluista ei myöskään saa vähennystä. Vähennystä ei saa työhön käytetyn koneen osuudesta.

Vähennykseen oikeuttavat kustannukset

Vähennys on henkilökohtainen, ja sen omavastuu on 100 euroa. Puolisoista täyden vähennyksen voi saada kumpikin erikseen. Vähennys jaetaan puolisoille siten kuin he ovat sitä vaatineet. Jos vähennystä tai osaa siitä ei voi vähentää sitä vaatineen puolison veroista, loppuosa vähennetään toisen puolison veroista.

Vähentää saa 60 % arvonlisäverollisesta työkorvauksesta, jos työ on ostettu ennakoperintärekisteriin merkityltä veronalaista toimintaa harjoittavalta yrittäjältä tai yritykseltä. Yleishyödylliselle yhteisölle, esim. urheilu- ja nuorisoseuralle, tavanomaisesta kotitaloustyöstä tai hoiva- ja hoitotyöstä maksetusta työkor-

vauksesta saa myös vähentää 60 %. Jos kotitalous on palkannut henkilön työsuhteeseen, vähentää saa 30 % palkasta ja palkkaan liittyvät työnantajan sivukulut.

Vähennystä ei saa

Vähennystä ei saa, jos työn suorittava yritys tai yrittäjä ei kuulu ennakoperintärekisteriin. Yleishyödylliselle yhteisölle tavanomaisesta kotitaloustyöstä tai hoiva- ja hoitotyöstä maksettu korvaus oikeuttaa vähennykseen, vaikka yhteisöä ei ole merkitty ennakoperintärekisteriin eikä se harjoita veronalaista toimintaa.

Vähennystä ei saa, jos vähennykseen oikeutettu henkilö on saanut samaa työtä varten omaishoidon tukea, lasten kotihoidon tai yksityisen hoidon tukea, työnantajalle maksettavaa palkkatukea, kunnan myöntämän sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelin, matalapalkkatukea tai korjausavustusta valtion tai muun julkisyhteisön varoista. Esimerkiksi kunnalle kotihoidosta maksettu korvaus ei oikeuta vähennykseen. Vähennystä ei kuitenkaan estä pientalojen lämmitystapamuutoksiin myönnetty avustus.

Virpi Koskue

Lähde: www.vero.fi > Vero-ohjeet



Kotityöt eivät aina suju kuin lasten leikki. Joskus on hyvä ostaa oikeaakin apua.

Terveiset jäsenmatkalta Puerto de la Cruzeiin 28.11.–5.12.2008

Jäsenmatka onnistui hyvin Terhi Peltolan taitavassa ohjauksessa. Matkalla oli mukava 23 osallistujan ryhmä. Valitettavasti itse jouduin perumaan matkalle osallistumiseni samanaikaisen rintasyövän sädehoitojakson vuoksi ja varsinaista liiton edustajaa ei matkalla ollut. Liiton edustajan mukanaoloa kuitenkin kovasti kaivattiin, joten pyrimme korjaamaan asian tulevalla matkalla.

Matkalaiset osallistuivat monelle retkelle ja kolmena iltana oli yhteinen tapaaminen nauruterapian, luennon ja illallisen merkeissä. Monelle mieleen jäi varmasti myös aito flamencotanssi, jota oli mahdollisuus päästä katsomaan. Aurinko säästeli säteitään ja lämpöään matkan aikana, mutta Terhi piti parhaansa mukaan huolta siitä, että matkalaiset hikoilivat edes jumpassa, jos ei sitten auringossa.

Kiitän lämpimästi kaikkia jäsenmatkalle osallistuneita!

Virpi Koskue

Seuraava jäsenmatkamme suunnataan kylpylään, josta on tietoa ohessa.



Hyvän olon loma **Kylpylähotelli VIIMSI SPA** 22.-25.10.2009 torstai-sunnuntai

Moderni Viimsi Spa**** on yksi Viron tasokkaimmista kylpylöistä, joka täyttää vaativammankin vieraan toiveet. Hotelli sijaitsee vain 9 km päässä Tallinnan keskustasta, joten Tallinnan kulttuuri ja ostosmahdollisuudet ovat lähellä.



Tule nauttimaan kokonaisvaltaisesta hyvästä olostä!

- Laivamatkat Viking XPRS:llä

22.10.	klo 11.30	Helsinki – klo 14.00	Tallinna
25.10.	klo 16.30	Tallinna – klo 19.00	Helsinki



- Lähtö Katajanokan terminaalista, jossa tapaaminen Matka-Vekan lähtöselvityksessä n. 1 h ennen lähtöä. Käytännön ohjeet saat kotiisi ennen lähtöä.
- kuljetus satamasta hotelliin ja takaisin
- majoitus jaetussa kahden hengen huoneessa
- puolihoito (aamiainen ja lounas)
- kuntosalin ja allasosaston käyttö
- ryhmän oman liikunnanohjaajan palvelut (vesijumpppaa, ryhti- ja tasapainojumpppaa, Osteoporoosiliiton ajankohtaisasiaa, opastusta, hauskaa yhteisohjelmaa)
- kolme (3) omavalintaista hoitoa

Hoidot seuraavista vaihtoehtoista (varataan paikan päällä):

- sähkö-, ultraääni- ja magneettihoidot, inhalaatio ja voimistelu
- porekylvyt
- parafiinihoito
- valohoito
- suolahuonehoito
- hieronta 30 minuuttia
- vesihieronta
- infrapunasauna
- venytyshoito

Lisämaksusta: erilaiset hieronnat ja kauneushoidot

Matkan hinta: 299 euroa / hlö

Yhden hengen huoneen lisämaksu on 80 euroa.

Hinta edellyttää min. 10 henkilön ryhmää.

Huoneet:

Savuttomat huoneet, joissa puhelin, TV, radio, hiustenkuivaaja, suihku, wc ja laminaattilattiat.

Hoitotilat ja -palvelut:

- Lääkärinvastaanotto, vesi-, lämpö- ja hengityshoidot sekä suolahuone.
- Thalasso-saunassa voi nauttia merisuolan, merimudan ja saunahunan hyvää tekevää vaikutuksesta.
- Kauneuskeskus Spa Beauty -osastolla mm. vartalo-, käsi-, kasvo- ja jalkahoidot.
- Vapaa-ajankeskuksessa uimahalli, kuntosali ja liikuntasali.
- Allasosastolla uima-allas (25 m), lasten allas, poreallas sekä saunat ja eukalyptus-höyrysauna.
- Lomaohjelma: kylpylä järjestää vapaa-ajanohjelmaa ja retkiä mm. Estonia-teatteriin ja lähiseuduille.



Matkan varaaminen:

1) Sitovat varaukset tehdään 20.3.2009 mennessä.

- Paikkoja on rajoitetusti ja ne täytetään varausjärjestyksessä.

2) Matkan varaaminen edellyttää 110 e / hlö ennakkomaksun maksamista.

- Ennakkomaksu on osa matkan hintaa, jonka Matka-Vekka laskuttaa erikseen.
- Matkan peruminen tapahtuu Matka-Vekan yleisten ryhmämatkaehtojen mukaisesti.
- Tarjous perustuu tähänhetkiseen hintatasoon sekä valuuttakurssiin. Niiden olennaisesti muuttuessa pidättää Matka-Vekka oikeuden hinnantarkastukseen.
- Vastuullinen matkanjärjestäjä on Matka-Vekka.

3) Loppumaksu laskutetaan n. 1 kk ennen lähtöä.

4) Matkan varaaminen tapahtuu ensisijaisesti sähköpostitse terhipeltola@hotmail.com

Lisää viestin aiheeksi: VIIMSI

Huom! Mikäli et saa vahvistusta viestillesi, tarkista sähköpostiosoitteen oikeellisuus! tai puhelimitse **040 5344438**
Varatessasi matkaa ilmoita yhteystietosi ja syntymäaikasi.

Lisätietoja:

Pleasure Innovations Finland
www.viimsispa.ee

terhipeltola@hotmail.com

puh. 040 5344438

Tule mukaan yhdistyksen aktiivitoimintaan!

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoon käymällä nettisivuillamme osoitteessa **www.osteoporoosiliitto.fi** (jäsenyhdistykset, Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistys ry).

Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille.

OSTEO-info

Aukioloajat: ti-ke klo 10–15, to klo 15–19

Infossa on saatavilla tietoa yhdistyksen toiminnasta sekä kirjallista materiaalia osteoporoosista ja sopivasta liikunnasta ja ravinnosta.

Käyntiosoite: Ruusulankatu 20, 00250 Helsinki

Puh. (09) 278 8500

Sähköposti: osteo.pkseutu@kolumbus.fi

Internet-sivut: www.osteoporoosiliitto.fi

Lääkarineuvontaa OSTEO-infossa

Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Varaa henkilökohtainen 15 minuutin aika OSTEO-infosta. Hinta 20 euroa, jäsenkortti mukaan. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

12.3. klo 13-15 Yleislääketieteen erikoislääkäri Maiju Helin

Kevään muita lääkäriaikoja ei ole vielä vahvistettu. Kysy OSTEO-infosta tai katso internetsivuiltamme.



Jäsenillat

Muista ilmoittautua OSTEO-infoon ja tule mukaan!

11.3. klo 17-19 Kysy osteoporoosilääkkeistä
Apteekkari Liisa Heikkinen ja proviisori Tiina Tuononen Lautasaaren Keskusapteekista kertovat osteoporoosilääkkeistä. OSTEO-info, Ruusulankatu 20. 30 nopeinta mahtuu mukaan; muista ilmoittautua OSTEO-infoon.

1.4. klo 16.30-18 Toimiva koti

Opastettu tutustuminen Toimiva koti -kiinteistöön, Käpyläntie 13 (Koskelan sairaalan vieressä, bussi 65A, pysäkki Koskelan sairaala). Tilaisuus alkaa klo 16.30 ja opastettu kierros kestää 1,5 tuntia. Tämän vuoden erikoisteemana on Muisti.

Toimiva koti on Helsingin kaupungin sosiaaliviraston ylläpitämä näyttelytila: kaksio, jossa voi tutustua asumisteknologian uutuuksiin ja kokeilla erilaisia elämistä helpottavia apuvälineitä. Tule tutustumaan miten saat kodistasi esteettömän ja

millä pikkunikkeillä voit parantaa kotisi toimivuutta ja turvallisuutta.

Sitovat ilmoittautumiset OSTEO-infoon. Tilaisuus toteutuu, jos 10 henkilöä ilmoittautuu. Osallistumismaksu on 3 euroa.

13.5. klo 17-19 "Elämä ei lopu osteoporoosidiagnoosiin"

Tule viettämään keväistä jäseniltaa OSTEO-infoon nojatuolimatkailun merkeissä. Jäsenemme Merja Pyhälä kertoo valokuvien kera viime vuoden seikkailuistaan vuorotteluvapaalla Etelä-Amerikassa. OSTEO-info, Ruusulankatu 20.

Liikuntakevät 2009

– Kevään liikuntaryhmät ovat alkaneet, kysy vapaita paikkoja OSTEO-infosta!

Pääkaupunkiseudun yhdistysväelle!

Olemme kevättalven valoisissa päivissä, siinä vuoden-ajassa, joka jo sisältää lupauksen kesästä. Tämä talvi-kausi on ollut pääkaupunkiseudulla harvinaisen pimeä, ja tummaa ovat olleet tapahtumat, joita olemme joutuneet seuraamaan tiedotusvälineissäkin.

Yhdistyksellemme toimintakausi on ollut kuitenkin hyvä. Olemme pystyneet järjestämään ihmisiä kiinnostaneita tapahtumia, luentoja, jäseniltoja ja liikuntatilaisuuksia. Kaikissa on ollut hyvin osallistujia, vaikka pääkaupunkiseudulla on suorastaan ylenpalttisesti erilaisia tilaisuuksia. Jäsenmäärämme on kasvanut niin, että helmikuun alussa meillä on viittä ihmistä vähemmän jäsentä. Olemme saaneet myös paikallisosaston, kun Hangon paikallisosasto – Hangö lokalavdelning on päättänyt liittyä Pääkaupunkiseudun yhdistykseen vuoden 2009 alusta lukien. Tervetuloa hankolaiset – Välkomna hangöborna!

Hallituksessa tapahtui iso muutos. Toimintaamme alusta alkaen luotsannut Seppo Kivinen ei halunnut enää jatkaa tehtävässään työpaineidensa takia. Kiitos Sinulle, Seppo, panoksestasi yhdistyksen alkutaipaleella! Onneksi saimme uuden lääkärijäsenen, kun yleislääketieteen erikoislääkäri Maiju Helin lupautui varapuheenjohtajaksemme. Hallituksessamme on edelleenkin vankka asiantuntemus eri aloilta.

Alkaneena vuonna toimintamme jatkuu hyväksi havaituilla linjoilla. Uusia muotoja pyrimme ainakin kokeilemaan ja lisäämään entisestään yhteisiä toimintoja muiden yhdistysten ja viranomaisten kanssa. Liiton valmisteleman ja vahvistaman *Kansallisen osteoporoosiohjelman* jalkauttaminen käytännöksi suorastaan edellyttää meiltä myös ulospäin suuntautuvaa aktiviteettia.

Yhdistys voi toimia vain, jos sillä on aktiivisia jäseniä. Siksi jokainen nykyinen ja uusi jäsen on meille kullan arvoinen. Jokaisella on osaamista, jota voidaan käyttää yhteisen asiamme eteenpäin viemisessä. Meistä riippuu se, tuntevatko ihmiset osteoporoosiasian tärkeäksi ja kiinnostavaksi.

OSTEO-info on tukipisteemme. Tule rohkeasti mukaan toimintaamme! Tuijan kanssa voit keskustella siitä, mitä haluaisit ja osaisit tehdä. Pienikin Sinulta yhdistykselle liikenevä aika on riittävä!

Hyvää kevättä!

Mirjami Airaksinen,
puheenjohtaja

KEVÄTKOKOUS

17.3.2009 klo 18.00

Paikka Kampin Palvelukeskus, Juhlasali (Salomonkatu 21 B)

Käsittelyssä sääntömääräiset asiat.

Kokouksen jälkeen hallituksen varapuheenjohtaja, yleislääketieteen erikoislääkäri Maiju Helin pitää kaikille avoimen yleisöluennon osteoporoosista. Tilaisuus päättyy klo 20.

Tervetuloa!

Hangon paikallisosasto – Hangö lokalavdelning

KEVÄTKOKOUS

7.3.2009 klo 13.00

Road Side Hanko

Seisova pöytä 10 e. **Tervetuloa!**

VÄRMÖTE

7.3.2009 kl 13.00

i Hangö Road Side

Stående bord 10 e. **Välkommen!**

Osallistumme Zonta-naisten järjestämille **Hyvän olon messuille** maaliskuussa.

Vi deltar i Zonta damernas **Må bra dag** -mässa i mars.

Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistys

(c/o Koskue) Tuohikorventie 29, 33340 Tampere

Sihteeri Virpi Koskue, puh. 040 537 2822

KUTSU Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistyksen sääntömääräiseen kevätkokoukseen

Aika: perjantai 17.4. klo 15.30

Paikka: Sumeliuksenkadun Klubi,

B-Sali, Sumeliuksenkatu 18 A 2. krs, Tampere

(Sumeliuksenkatu sijaitsee Tampere-talon ja yliopiston päärakennuksen lähellä.)

Asialistalla ovat sääntömääräisten asioiden lisäksi kaksi yhdistyksen sääntöjä koskevaa muutosehdotusta.

Muutosehdotukset koskevat:

- 1) yhdistyksen hallituksen jäsenmäärää ja
- 2) hallituksen jäsenten maksimikausien määrää.

Huom! Välittömästi ennen kevätkokousta on kaksi alustusta samassa paikassa:

Klo 14-14.45 projektipäällikkö Tuula Johansson esittelee meille Sumeliuksenkadun Klubin toimintaa ja kertoo mm. tasapaino- ja kuntosaliharjoittelusta.

Klo 14.45-15.30 johtava ravitsemussuunnittelija Ulla Siljamäki-Ojansuu luennoi ikääntyneen ravitsemuksesta.

Kokous alkaa heti näiden luentojen jälkeen, ja kokouksessa on kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Yhdistykselle on tullut yhteydenottoja Tampereen lähikuntien jäseniltä toiminnan virittämiseksi näillä alueilla. Tarvitsemme nyt lisää yhteydenottoja, jotta saisimme perustettua omatoimiryhmiä/paikallisosastoja. Etenkin Nokian, Hämeenkyrön, Kangasalan, Akaan, Ylöjärven ym. kuntien aktiivit, ilmoittautukaa Virpi Koskuelle, puh. 040 537 2822, kiitos!

Likkojen Lenkki Tampereen Pyynikillä 23.5.2009



Lunt liikkeelle ja Likkojen Lenkille!

Edullisimmin mukaan pääset suorittamalla osallistumismaksun maaliskuun loppuun mennessä!

Tietoa tapahtuma-aikataulusta, huippuesiintyjistä ja osallistumisesta kotisivuiltamme **www.likkojenlenkki.fi**.

Tervetuloa viettämään iloista kuntoilupäivää Tampereen Pyynikin upeisiin maisemiin!



Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Muistathan **ke 11.3.2009 klo 18 Seinäjoen Nuorisokeskuksessa** (Vanha teatteri, Puskantien ja Koulukadun kulma) Sinikka Ala-Kauhaluoman pitämän **ravitsemusillan**. Hän kertoo ravinnon tärkeydestä luustosairauksien kohdatessa etenkin kalkin ja D-vitamiinin saannin kannalta, saamme reseptejä jne. Tilaisuudessa on kahvia ja arpajaiset. Tervetuloa mukaan!

Toimintamme täytyy olla jatkossakin monipuolista ja mahdollisimman monen toiveet täyttävää, mutta meiltä alkavat puuttua osallistuvat jäsenet! Tarvitsemme teitä, hyvät jäsenet, mukaan ja tuomaan ideoita teitä kiinnostavaan toimintaan. Syksyllä tavataan uusin innoin!

Muistakaa Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistyksen jäsenkirje 1/2009. Siinä olevat tapahtumat ovat myös meidän käytettävissämme.

Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys

Kumppanuustalo, Vapaudenkatu 4, 40100 Jyväskylä
p. 044 3111 215

Huom. Puhelinpäivystys toimii joka kuun ensimmäisenä torstaina klo 14-18. Muina aikoina voit jättää viestin vastaajaan. Viestit puretaan viikottain.

Pankkitilin numero: Nordea 104530-161918
www.osteoporoosiliitto.fi/keskisuomi
Yhdistys toimii vapaaehtoisvoimin.

Kevään tapahtumia

Laulupäivät

Lauletaan kahvikupposen voimalla kitaran säestyksellä kuukauden viimeisinä torstaina. Tule mukaan laulamaan ja/tai nauttimaan muutoin hyvästä seurasta. Teemat:

- To 29.1. klo 13–15
Iskelmiä vuosikymmenien varrelta
- To 26.2. klo 13–15
Operetteja, musikaaleja ja elokuvasävelmiä
- To 26.3. klo 13–15
Huumorilla eteenpäin: hauskat laulut ja kupletit jne.
- To 30.4. klo 13–15
Jokaiselle jotakin – selataan lauluvihkoja ja virittäydään vappuun

Laulupäivät järjestetään Tule-keskuksessa, Kilpisenkatu 18, Jyväskylässä. Järj. Jyväskylän Reumayhdistys yhdessä Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistyksen kanssa.

Kuntomaailmaan tutustuminen

ke 18.3. klo 18

Tuija Talvela esittelee Kuntomaailman palveluja, ja siinä on mahdollisuus kokeilla kuntosalin laitteita. Ota mukaan kevyet vaatteet, jos haluat kokeilla laitteita.

Kuntomaailma Naistenpaikka VIVIAN sijaitsee Torikeskuksessa, III krs, Yliopistonkatu 38, Jyväskylä.

Yhdistys onnittelee Sirpa Dorffia ”pyöreistä vuosista” ja kiittää aktiivisesta osallistumisesta yhdistys- ja hallitustyöskentelyyn!



Nyt keväthangille nauttimaan auringosta ja liikkumaan luontoon!

Osteo-info

Toimisto avoinna kuukauden toisena keskiviikkona klo 12–13 (ei heinäkuussa)

Ajanvaraus osteoporoosineuvojalle

keskiviikkoisin klo 11–12, puh. 0400 541 502 (ei 15.6.–15.8.)

Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys ry:n KEVÄTKOKOUS

to 2.4.2009 klo 18
Kumppanuustalon Verkko-tilassa

Esillä sääntömääräiset asiat. *Tervetuloa!*
Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30.

Kokouksen jälkeen keskustelemme ajankohtaisista asioista ja suunnittelemme kevään toimintaa.

Osteoporoosi-luento keskiviikkona 18.3. klo 12 Korpilahden Vanhapappilassa. Myynnissä Jumppakuminauhoja ohjeineen.

Lihaskunnan ylläpidon merkitys lisääntyy iän myötä. Hyvä lihaskunto on tärkeä tasapainon hallinnassa, sillä on keskeinen merkitys toimintakyvylle ja se kohtaa ulkonäköä. Säännöllisen harjoittelun avulla lihasvoima ja lihasmassa lisääntyvät, luusto vahvistuu ja aineenvaihdunta paranee. Kehon parantuessa se myös tuntuu paremmalta ja rasvanpoltto tehostuu. **Lihaskuntoa voi lisätä** esimerkiksi kuntosalilla tai jumppakuminauhojen avulla.



Toimistolla on myynnissä eri vahvuisia jumppakuminauhoja monipuolisine ohjeineen.

Turun Seudun Osteoporoosiyhdistys

c/o Turun Seudun Vammaisjärjestöt ry, Ursininkatu 11, 20100 Turku

Puheenjohtaja: Riikka Aahe,

puh. (02) 275 2200,

sähköposti: riikka.aahe@joutsenapteekki.net

Helmikuun 24. päivä klo 18.00 **luentotilaisuus** Happy Housessa. Hallituksen jäsen, lääkäri Eeva Kari luennoi aiheesta **Osteoporoosi, liikunta ja ravinto**.

Maaliskuun 24. päivä klo 18.00 **yhdistyksen vuosikokous** Ruusukortterissa.

Huhtikuun 21. päivä klo 18.00 **kävelemme Aurajoen rannalla** sauvojen kera tai ilman. Kokoon-tuminen Aurajoen rannassa Apteekki-museon edessä

Toukokuussa teemme **kevätretken**, josta ilmoitam-me myöhemmin.



Turvaa D-vitamiinin saanti!



Minisun D-vitamiini 20 mikrog.
Minisun calcium -tuotteet

**Jäsenetu
Sinulle**

-15%

muista näyttää
jäsenkorttisi

Tarjoukset voimassa 31.3. asti

**Joutsen
Apteekki**



**Apoteket
Svanen**

Aninkaistenk. 18,
linja-autoaseman vieressä,
p.02 275 2200



ma-pe 8.30-20.00, la 9.00-15.00
Runsaasti pysäköintitilaa aivan vieressä
www.joutsenapteekki.net

Salon Seudun Osteoporoosiyhdistys

c/o Kaija Hagelberg, Piisaminkatu 4 as 3, 24100 Salo

Yhteyshenkilöt:

Jäsenasiat (jäsenhakemus, osoitteenmuutos, jäsenalennusliikkeet):

Kaija Hagelberg, Piisaminkatu 4 as 3, 24100 Salo,
puh. (02) 731 5131 tai 0400 846 987, kaija.hagelberg@salo.salonseutu.fi

Puheenjohtaja: Aino Männikkö, Osteoporoosiliiton hallituksen varajäsen ja Salon Vammaisjärjestöjen Neuvottelukunnan jäsen, puh. (02) 736 0068, 0400 531 268, aino.mannikko@halikko.salonseutu.fi

Rahastonhoitaja: Sirpa Saarikoski, Salon vammaisneuvoston jäsen, puh. (02) 7362365, 040 837 9695.

Liitto lähettää kaikille jäsenille uuden jäsenkortin myötä 15 euron jäsenmaksutilisiirron, mutta muistathan, että saman perheen toiselle jäsenelle jäsenmaksu on 8 euroa, samoin 85 vuotta täyttäneelle 8 euroa ja opiskelijoille 0 euroa. Tarvittaessa ota yhteys Sirpaan!

Hyvät jäsenet!

Uusi aika on alkanut suurimmalle osalle jäsenistämme, kun laajentunut Salon kaupunki on muokannut monia asioita uuteen uskoon. Järjestöväkikin on päässyt mukaan: liikuntatoimi kokousti yhdistysten kanssa jo viime vuoden puolella ja nyt olemme aloittelemassa toimintaa **Salon vammaisneuvostossa**. Kaupunginhallitus hyväksyy vammaisyhdistysten neuvottelukunnan valitsemat jäsenet ja päättää valtuuston edustajista sekä nimeää virkailijat vammaisneuvostoon. Esitä toiveita Sirpalle ja myös yhdistyksen valmisteltavaksi!

Yhdistyksen **vertaistukihenkilöt** ovat Kirsti Aittamäki (puh. 733 1749) ja Riitta Niinistö (puh. 040 555 9417). He ovat jo muutamille jäsenille tuttuja tammi-kuun tapaamisesta. Heille voi soittaa ja myös kahdenkeskiset tapaamiset ovat mahdollisia. Saman sairauden kokeneet henkilöt ymmärtävät toisiaan, jakavat kokemuksiaan ja auttavat jaksamaan vaikeissa tilanteissa.

Lehden tultua jäsenille olemme jo pitäneet 5.2. jäsen-tapaamisen aiheella Salon terveyskeskuksen **kotisairaalatoiminta**. Palvelut kotiin tuotuna ovat todella tärkeitä. Yhden virkailijan noin puolen tunnin mittai-

nen kotikäynti kerran vuodessa lääkkeenantamisen merkeissä voi estää monta murtumaa, kivuista ja mahavaivoista puhumattakaan! Myös 5 viikon tai 3 kuukauden välein tiputettavia lääkkeitä on käytössä. Luvan näihin kaikkiin antaa sisätautilääkäri. Hoidon seurantaan on syytä perehtyä jokaisen hoitoa tarvitsevan. Yhdistys antaa tietoa. Älä jää yksin pohtimaan ja annathan tietoa myös läheisillesi!

5.3. klo 17 Sytyn salissa, Rummunlyöjänk. 7 B, Salo **lääkeluento**, erikoislääkäri Eeva Kari. Luennon ja keskustelun jälkeen **kevätkokous**. Kahvit klo 16.30. Tervetuloa!

2.4. klo 17 Sytyn salissa aiheena **retket** ja **syyskauden toiminta**. Verenpaineen mittausta joka tapaamisella.

Liikuntatiedot Salon Liikuntaoppaassa (siitä puuttui Halikon kuntosaliaika, joka on ti klo 11-12, maksuton). Yhdistyksen oma vesiliikuntaryhmä ke klo 14.15-15 Salon uimahallin terapia-altaassa, ks. yhdistysesite!

Hyvää kevätkautta toivotellen Aino



Kuva Salon vammaisjärjestöjen Neuvottelukunnan kokouksesta, jossa valittiin järjestöjen edustajat vammaisneuvostoon. Puhetta johti Ritva Jokinen (pöydän päässä) Reumayhdistyksestä.



On kehitetty myös suoneen annettavia luulääkkeitä, joita esimerkiksi Salon terveyskeskuksen kotisairaalan hoitaja antaa kotona potilaalle. Kuvassa sh Virpi Retva poistamassa tiputusvälinettä Aino Männikön kädestä viime elokuussa.

Pohjoisen Luut Lujiksi

Sepänkatu 17, 3. krs, 90100 Oulu

Puheenjohtaja Jorma Heikkinen, 040-5033162, jorma.heikkinen@odl.fi

Sihteeri Eila Haapakoski 08-3132284, eila.haapakoski@odl.fi

Puheenjohtajan tervehdys

Luukatorintamalla on tapahtunut jälleen uutta, mutta tällä kertaa enemmän negatiivista. Lääketeollisuus näyttää vetävän hihnoja tiukemmalle ja on erityisen varovainen kustannusten suhteen. Useampikin vanha luulääkkeiden valmistaja on lopettamassa mainostamisen ja samalla myös koulutus-tilaisuuksien tukemisen. Lääkäreille ja hoitohenkilökunnalle suunnattu informaatio on aivan keskeistä, kun puhutaan tietyn sairauden tai ongelman esillä olosta ja sen yleisestä tiedostamisesta. Toivottavasti ei käy niin, että tämä tärkeä asia alkaa hautautua jonnekin taustalle ja lopulta painuu unohduksiin. Potilaat ovat todellisia ja ongelma on tärkeä ja vaatii hoitoja. Ei osteoporoosia missään nimessä pidä aliarvioida. Lääketehtailla on näinkin suuriin ratkaisuihin tietysti omat syynsä. Ne syyt eivät ole osteoporoosiongelman pienemisessä tai lääkehoitojen merkityksen poistumisessa, päinvastoin.

No kyllä lääkkeitä on jatkossakin. Kysymys kuuluukin, onko lääkäreillä jatkossa tietoa ja halua ja ymmärrystä lähettää potilaita tutkimuksiin ja järjestää heille asian kuuluvia hoitoja.

Kevään 2009 aktiviteetteja

Madetojan salin konsertti 12.2. klo 19. Ilmoittautumiset sihteerille viikkoa ennen tilaisuutta.

Yleisöluento ke 18.3. klo 18-20 Kaupungin kirjaston Pakkala-salissa.

Kevätretki Rokualle, lähtö la 28.3. klo 9 Technopoliksen edestä. Ilmoittautuminen sihteerille kuljetuksen järjestämiseksi.

Linturetki Limingan lahdelle, lähtö la 9.5. Technopoliksen edestä. Ilmoittautuminen sihteerille.

Aleksin kulmassa **Väinösali-illat** jatkuvat torstaisin seuraavasti:

26.2. Ajankohtaista tietoa maitohappobakteereista D-vitamiinia ja kalkkia unohtamatta. Paikalla tuotespecialisti Teija Vajus-Anttila Vermanilta.

Joka tapauksessa toivotan teille kaikille oikein mukavaa loppupalvea ja tulevaa kevättä. Kesäkin alkaa jo olla mielessä. Nyt jos suinkin auringon alkaessa enemmän ja enemmän valaista ja lämmittää on aika hankkia D-vitamiinivarastoihin täydennystä. Toivottavasti kenelläkään ei ole niin heikko kunto, että vanha sanonta ”kevät keikkuen tulevi” jonkin kohdalla olisi tosi. Nyt pitää myös syödä runsaasti ja monipuolisesti. Talvi ei ole missään nimessä laihduttamisen aikaa. Flunssa ja bakteerit iskevät kuin vimmattu, jos vastustuskyky pääsee laskemaan.

Osteoporoositerveisin

Jorma Heikkinen, puheenjohtaja

Pohjoisen Luut Lujiksi ry:n

KEVÄTKOKOUS

to 16.4.2009 klo 17.00

Kumppanuuskeskuksessa,
Isokatu 47 B, 1. krs

Esillä sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilu. **Tervetuloa!**

26.3. Jalat kuntoon! Jalkojenhoitotuotteista kertomassa Erja Kotila ACO Pharmalta. Mahdollisuus pieniin ostoksiin.

23.4. Luento ajankohtaisesta teemasta – aihe avoin. Kirsi Paulamäki, apteekkari, Oulunsalon apteekki.

Kuntosalivuorot siirtyvät Odl Terveys Oy:n uuteen kuntosaliin. Vuorot keskiviikkoisin klo 11-12. Kymmenen kerran lippuja voi kysyä sihteeriltä.



**OULUN KESKUS
APTEEKKI**

Avooinna: puh. (08) 311 3112
ma-pe klo 8.30-21.00 044 711 7100
la-su klo 10.00-21.00 fax: (08) 311 6001

www.oulunkeskusapteekki.fi



Pohjoisen Luut Lujiksi ry:n jäseniä linturetkellä Liminganlahdella

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys

c/o Marja-Liisa Manninen, Laitialantie 2, 52330 Heimari, puh. 050 576 5525

Puheenjohtaja Maire Kolimaa,
maire.kolimaa@stm.fi

Jäsenasiat: sihteeri Marja-Liisa Manninen,
marja-liisa.manninen@pp1.inet.fi

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

Hyvät ystävät

Hyvää alkanutta vuotta kaikille!

Yhdistyksemme alkuvuoden tärkeimpiä asioita on jäsenhankintaan osallistuminen ja siinä onnistuminen. Jäsenhankinnasta olette jo saaneet suoraan postia. Hankitaan kaikki uusi jäsen, niin olemme tavoitteemme saavuttaneet. Kannattaa huomioida myös jäsenkampanjapalkinnot niin jäsenhankintaa tekevien kuin uusien jäsenten osalta.

Jäsenistämme Sirkka, Seija ja Tuovi ovat kouluttautuneet viime vuoden lopussa vertaistukihenkilöiksi, mikä tarkoittaa, että heihin voit ottaa yhteyttä, kun haluat keskustella jonkun kanssa osteoporoosista!

Muistattehan, että liikkuminen ja ulkoilu on jokaiselle hyväksi ja tärkeää. Samalla on kuitenkin pidettävä huoli oikeanlaisista kengistä ja liukuesteistä. Sauvat ovat oivallinen apuväline!

Yhteistyöterveisin
Maire Kolimaa

Vertaistukihenkilötoiminta

Koulutetut vertaistukihenkilöt ovat Mikkeliissä Seija Kekäläinen, puh. 040 5516063 ja Sirkka Muurikka, puh. (015) 360451 ja 040 7262221 sekä Pieksämäellä Tuovi Tyrväinen puh. 0400 570416. Heihin voit ottaa yhteyttä silloin, kun haluat keskustella toisen osteoporoosia sairastavan kanssa.

Yleisötilaisuus Mikkelin Keskussairaalan auditoriossa 12.3. klo 18.00, luennoitsijana neurologian erikoislääkäri Ilkka Tarvainen aiheena *Kun uni ei tule*.

Yleisötilaisuus lauantaina 18.4. klo 14.00 Pieksämäen Seutuopiston auditoriossa Keskuskatu 45. Terveystieteiden ja työterveyshuollon erik. lääkäri Olli Simonen luennoi aiheesta *Ajankohtaista osteoporoosista ja sen hoidosta*.

Jäsenhankintakampanja yhdistyksemme alueella

Tavoitteenamme on kasvattaa Etelä-Savon yhdistyksen jäsenmäärä nykyisestä 130 jäsenestä 200 jäseneksi! Toivomme samalla saavamme aktiivisia jäseniä myös niille paikkakunnille, joilla ei vielä ole paikallistoimintaa. Pyydämme ystävällisesti lukemaan postitetun jäsenkirjeen 1/2009. Siinä on lisätietoa kampanjasta ja eniten uusia jäseniä keräävien palkinnoista.

Savonlinnassa ei ole paikallisosastoa vetäjän puutteen vuoksi. **Toivomme, että vetäjä löytyisi. Ottakaa rohkeasti yhteyttä!**

Puhelinneuvonta

Terveystieteiden Kirsti Soramies antaa **puhelinneuvontaa** jäsenillemme. Hänelle voi soittaa **puhelinnumeroon 050 541 1609** ja kysyä askarruttavia asioita **joka kuukauden ensimmäinen ja kolmas maanantai klo 16.00-17.00**.

Yhdistyksen sääntömääräinen KEVÄTKOKOUS

18.4.2009

Pieksämäellä, Seutuopiston auditoriossa

Välittömästi klo 14.00 alkavan yleisötilaisuuden jälkeen.

Mikkelin toimintaryhmä Osteoporukka

Yhdyshenkilö Marit Salo, puh. koti: 044 7944716 ja työ: (015) 1944716

Kokoontumiset joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 16-17.30 Seurakuntakeskuksen Kellarikahviossa
3.3. Sukututkimuksesta kertoo Martti Korhonen
7.4. Vierailu Maakunta-arkistossa
5.5. Tutustuminen Hyvis Omahoitokeskukseen MKS:ssa

Osteoporukka menee huhtikuun lopulla katsomaan Pitäjännäyttämön esittämää Anna Grogeruksen näytelmää *Kuin ensimmäistä päivää* Mikkelin Kansalaisopistolle.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhdyshenkilöt Marjukka Katainen, puh. 040 591 0399; Merja Norontaus, puh. 044 368 6760

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen keskiviikko terveyskeskuksen kahvion kokoushuoneessa klo 17.00 (paitsi huhtikuussa).

11.3. Vertaistuki-ilta, vetäjänä vertaisohjaaja Tuovi Tyrväinen.

18.4. lauantaina klo 14.00 Seutuopiston auditoriossa asiantuntijaluento: *Ajankohtaista osteoporoosista ja sen hoidosta*.

13.5. Paikallinen osteoporoosihoitajatoiminta.

Toivomme, että seuraatte Pieksämäki-lehden järjestöpalsta- ja menovinkkejä kyseisten päivien ajankohtina.

Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistys

c/o Glödstaf, Pellervonkatu 13, 53500 Lappeenranta

Yhteyshenkilöt:

Puheenjohtaja Paavo Glödstaf
puh. 040 7433598, paavo.glodstaf@pp.inet.fi

Sihteeri: Laila Ahvonen,
puh. 050 5496098
laila.ahvonen@hotmail.com

Varapuheenjohtaja Seija Tujula
puh. 040 5630566

Rahastonhoitaja Riitta Glödstaf
puh. 040 8613191
riitta.glodstaf@pp.inet.fi

Jäsenasiat Eija Liikkanen
puh. 040 5144077
hille@lappeenrantalainen.com

Tules-työryhmä
Paavo Glödstaf ja Riitta Kaljunen

Hyvät yhdistyksemme jäsenet!

Toimintamme on monipuolista ja uusia tapahtumia tulee usein. Parhaiten saat tietoa yhdistyksemme toiminnasta nettisivuiltamme: www.osteoporoosiliitto.fi (jäsenyhdistykset, Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry) tai yhdistyksen omilta kotisivuilta: <http://personal.inet.fi/koti/osteo-saimaa/>

Tule mukaan yhdistyksen toimintaan!

Vuosi on taas vaihtunut, joten kaikille **oikein hyvää uutta vuotta!**

Sen verran vielä viime vuoden lopusta, että yhdistyksemme järjesti aikuisten uimakoulun kestoaltaan 12 tuntia Lauritsalan uimahallissa, uimaopettaja Sari Saarisen opastuksessa. Kevään aikana homma otetaan uusiksi, oli se niin kivaa. Seurailethan yhdistyksen ilmoituksia lehtien järjestöpalstoilla ja kotisivuiltamme.

Tämän vuoden teemana on liikunta. Yhdistyksemme toiminnasta liikunta eri muodoissaan on koko toiminta-ajan muodostanut varsin merkittävän osan eri liikuntaryhmineen ja muine ulkoilutapahtumineen.

Tänä keväänä PhysioPilates-ryhmä kokoontuu tiistaisin Urheilutalon jumppasalilla. Vesijumppalaiset kokoontuvat maanantaisin klo 12-13 Joutsenon palvelutalo Kangasvuokossa.

Ettei aina vain jumpattaisi, niin perjantaina kesäkuun 12. päivänä klo 20.15 päästetään Kristiina Brahen köydet irti ja aloitamme risteilyn Saimaan kanavan kautta Helsinkiin, paluu lauantaina linja-autolla. Tiedustelut ja sitovat ilmoittautumiset maaliskuun loppuun mennessä, puh. 040 7433598 / Paavo.

Hinnat / henkilö:

Kristina-luokan kahden hengen hytissä	240 e
Alexandra-luokan kahden hengen hytissä	220 e
Ulrika-luokan ylä-/alavuoteellisessa hytissä	165 e
Ulrika-luokan kahden hengen hytissä	180 e
Sofia-luokan kahden hengen hytissä	155 e
Lapset 5-15 v. alennus 40 % ylävuoteessa.	

Tälle matkalle tarvitset passin tai henkilökorttilain mukaisen henkilökortin (Suomen kansalaiset)!

Risteilyhintaan sisältyy:

- Risteily m/s Kristina Brahellä valitussa hytti-luokassa
- 1 x aamiainen, 1 x lounas ja 1 x illallinen
- Risteilyohjelma laivalla

Huomio! Laivassa ei ole hissiä.

Virittäkää onkivavat kesän onkikilpailuja varten!



Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistys

c/o Eija Pahkala, Pahkalantie 54, 68100 Himanka
epa54@kotinet.com

Hyvää alkanutta vuotta kaikille!

Vuoden alkaessa usein tulee tehtyä lupauksia. Itselläni ne usein liittyvät liikuntaan ja terveellisiin ruokailutottumuksiin. Olen oivaltanut tässä vuosien varrella, lasten kasvaessa, että jos en itse pidä huolta myös itsestäni, ei sitä kukaan muukaan tee. On järjestettävä aikaa liikunnalle ja omille harrastuksille. Ja hyväkuntoisena jaksaa sitten paremmin puurtaa näitä järjestötehtäviäkin.

Muistetaan säännöllinen, monipuolinen liikunta, terveet ruokailutottumukset (kalsium ja D-vitamiini), riittävä uni, hyvät ihmissuhteet ja iloinen mieli!

Haluamme kehittää toimintaamme ja toivomme uusia ideoita ja jäseniä. Jäsenmäärämme on kasvanut, ja tavoitteenamme on uusien jäsenten hankinta. Aiomme kampanjoida sen puolesta tulevana keväänä. Toinen tärkeä asia on vertaistukihenkilöiden kouluttaminen ja saaminen ympäri Suur-Kokkolaa. Vertaistukihenkilönä ja jäsenvastaavana toimii nyt Raita Kattilakoski Himangalta, raita.kattilakoski@gmail.com. Pernuntie 186, 68100 Himanka.



**KESKUSAPTEEKKI
CENTRALAPOTEKET
Kokkola • Karleby**

Tulevia tapahtumia:

Tammikuussa 28.1. vieraanamme on sisätautien erikoislääkäri Matti Kuusela ja Raita kertoo vertaistukitoiminnasta. **Helmikuussa** vierailemme Kanta-Apteekin tiloissa (huomaa aika ja paikka) 18.2. klo 18, osoite Rantakatu 10, Kokkola. **Maaliskuussa** saamme vieraaksi Keplistä Satu Heinojan ja hän kertoo meille terveysliikunnasta ja pitää jumpan. **Huhtikuussa** on yleinen kevätkokous. **Toukokuussa** kokoonnumme Kälviälle kevätretken merkeissä.

Eija Pahkala, puheenjohtaja

Kutsu Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistys ry:n sääntömääräiseen KEVÄTKOKOUKSEEN

22.4.2009 klo 18.00

Tervakartanon juttutuvalle

Käsitellään edellisen vuoden toimintakertomus, tilinpäätös ja tilintarkastajien lausunto ym. sääntömääräiset asiat. Suunnitellaan kevätretkä ja syksyn Tules-toimintapäivään osallistumista sekä muita mahdollisia tempauksia/tapahtumiin osallistumisia, mm. Maailman osteoporoosipäivä 20.10.

Kaikki uudet ja vanhat jäsenet tervetuloa!



**KÄLVIÄN
KUNTOUTUSASEMA**
Fysikaalinen hoitolaitos

Kesäniementie 1
68300 Kälviä
puh. +358 (0)6 835 0533
www.kalviankuntoutusasema.fi

Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys

c/o Anneli Tähtinen, Vuoksenrannankatu 21 B 4, 55100 Imatra

Puheenjohtaja Anneli Tähtinen, jäsenasiat, puh. 040 536 3366 tai (05) 4731231, sähköposti: anneli.tahtinen@pp.inet.fi
Sihteeri Pirjo Tikka, tiedotus, puh. 050 340 8517, sähköposti: pirjoriitta.tikka@pp.inet.fi

Liiton jäsenhankintakampanja pidetään kaikissa jäsenyhdistyksissä 1.1.-31.3.2009 välisenä aikana. Palkintoina liitto lahjoittaa 2 kpl Lautsian lomalahjakortteja eniten uusia jäseniä hankkineille. Muistathan kertoa jäsenyydestä kiinnostuneille myös hyvistä jäseneduista. Osteoilloissa saat hallituksen jäseniltä kampanjan jäsenhakemuskavakkeita, joihin voit merkitä myös oman nimesi kilpailua varten. Nettisivuiltamme www.osteoporoosiliitto.fi/jäsenyhdistykset löytyvät viimeiset tiedot toiminnastamme.

Hyvät jäsenet, tulkaa tekin mukaan talkoiisiin avustamaan hallitusta toiminnassa meidän jokaisen hyväksi! Tarvitsemme uutta verestä voimaa aktiiviseksi vapaaehtoistoimijoiksi ja vastuunkantajiksi yhdistyksemme toiminnan turvaamiseksi. On hyvä muistaa, että vapaaehtoistyö antaa hyvän mielen, kun voi auttaa kanssaisaria ja veljiä. Potilasjärjestöjen työtä tarvitaan tulevaisuudessakin. Paljon on osteoporoosiasiaa jo edistytty, mutta vielä on työsarkaa jäljellä. Kansallinen osteoporoosiohjelma odottaa julkaisemistaan ja meilkin yhdistyksenä lankeaa oma osamme työstä.

Virkeää ja valoisaa kevättä jäsenillemme!

Anneli Tähtinen, puheenjohtaja

Liikuntatoiminta 2009

Kuntosaliryhmä "Luut lujiksi" jatkuu keväälläkin alkaen 13.1 urheilutalon kuntosalissa klo 10 ja heti sen jälkeen vesijumppa klo 11.15 uimahallissa. **Tasapainoryhmät** urheilutalolla jatkuvat myös: jatkoryhmä torstaisin klo 9-10 ja alkava ryhmä klo 10-11.

Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys ry:n

KEVÄTKOKOUS

Aika: to 19.3.2009 klo 18.00

Paikka: Olavinkulman Lyhty,
Olavinkatu 13, Imatra

Käsitellään sääntömääräiset asiat: toimintakertomus, tilinpäätös ja myönnetään vastuuvapaus edellisen vuoden hallitukselle. Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Hallitus

Puhelinneuvonta

Osteoporoosiohjaaja Anne Junnosen puhelinvastaanottoaika **maanantaisin klo 9.30-15.30** puh. 611805325, Etelä-Karjalan keskussairaala.

Terveystenhoitaja Kirsti Soramies neuvoo jäseniämme osteoporoosiasioissa. Päivystys numerossa 050 541 1609 **kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena maanantaina klo 16.00-17.00.** Ei kesäkuukausina.

Lääkäri Juha Rantalainen neuvoo numerossa 040 734 1541 **kuukauden toisena torstaina klo 16-17.**

Osteoporoositukihenkilön päivystys maanantaisin klo 19-20, puh. 040 536 3366

Osteoporoosihoitaja

Osteoporoosihoitaja Sinikka Jäppisen vastaanotto Honkaharjun sairaalassa **maanantaisin klo 10-18.** Neuvonta-ajan voi tilata hoitoarviosta, puh. 020 022322

Kevään 2009 Osteoillat

Keväällä osteoillat jatkuvat Imatran Olavinkulmassa yleensä kuukauden 3. torstaina klo 16.30 alkaen. Huom: aika muuttunut jälleen! Seuraa seurapalstailmoittelua mahdollisten muutosten takia. Arpajaiset ja kahvit. Kahviraha toiminnan tukemiseksi. Jos voit huolehtia jonkin illan tarjoilusta, ilmoittaudu tarjoiluvastaavalle Maire Vihkolle, puh. 040 767 1080.

22.1. Lonkkasuojaainesittely ja liukuesteet, Eeva Honkasalo, Steripolar oy

19.2. Jalkaterapeutti Tiina Puustinen kertoo ikääntyvien jalkojen hoidosta

19.3. Tevellan edustaja Janne Herranen kertoo kuntoutukseen ja kuntoiluun innostavista terapia-välineistä

16.4. aihe on vielä täsmentämättä

Seuraa lehti-ilmoittelua ja nettisivujamme!

Kouvolan Seudun Osteoporoosiyhdistys

c/o Anne Koivula, Pokinkuja 14, 45720 Kuusankoski, puh. 045 675 8624

Yhdistyksen toimialue: Kouvola, Kuusankoski, Anjalankoski, Jaala, Valkeala ja Elimäki

Hyvät jäsenet

Tämän vuoden aikana yhdistys toivoo saavansa lisää aktiivisia jäseniä toimintaan mukaan. Jäsenmäärämme oli vuodenvaihteessa 53. Pyrimme myös tänä vuonna lisäämään osteoporoositietoa Pohjois-Kymenlaaksossa.

Tammikuussa jatkuvat jäsentilaisuudet kerran kuukaudessa, yleensä kuukauden viimeisenä keskiviikkona. Ilmoitukset ovat luettavissa Kouvolan Sanomien ”Menot & Ihmiset” -palstalla.

Helmikuun tilaisuus on 25.2. klo 12 alkaen Sippolasen paikallisen eläkeyhdistyksen kokouksen yhteydessä. Esitelmän aiheena on *osteoporoosi, sen ehkäisy, toteaminen ja hoito* (luennoitsijana ortopedi Peter Lüthje).

Kevätkokous on 29.4. Kouvolan Veturin kokoustilassa. Kokouskutsu lähetetään kaikille jäsenille.

Huhtikuussa on tulossa Peter Lüthjen pitämä osteoporoosiesitelmätilaisuus Elimäellä.

Toukokuussa on tarkoitus pitää Kouvolassa yleisöluennotilaisuus osteoporoosista ja kaatumistapaturmien ehkäisystä. Kevätkausi päättyy toukokuun kuukausikokoukseen. Tervetuloa kaikki joukolla mukaan!

Anne Koivula, yhdistyksen sihteeri

Peter Lüthje, puheenjohtaja



Kuvassa vasemmalta puheenjohtajat Peter Lüthje ja Olli Simonen

Kanta-Hämeen Osteoporoosiyhdistys

Puheenjohtaja ja jäsenasiat: Ritva-Liisa Aho, ritva-liisa.aho@armas.fi,
Raatihuoneenkatu 20 A 15, 13100 Hämeenlinna, puh. 050 3299 815
Varapuheenjohtaja ja tiedottaja: Sinikka Jokela, sinikka.jokela@evl.fi, puh. 050 5489 595

Toimialue: Kanta-Häme eli Forssa, Riihimäki, Hattula, Hausjärvi, Humppila, Janakkala, Jokioinen, Loppi, Tammela ja Ypäjä sekä Hämeenlinna ja siihen 1.1.09 liittyneet Hauho, Kalvola, Lammi, Renko ja Tuulos

Huomasittehan kaikki osteoladyt, että olemme upeassa seurassa. Tammikuinen Ilta-Sanomien otsikoi ”Luukato iski Bond-tyttöön. Kaikkien aikojen legendaarisen Bond-tyttö Ursula Andress, nyt 72, on sairastunut luukatoon.” ”Monien muiden tavoin tiesin hyvin vähän osteoporoosista”, sanoo miss Andress, joka kuvaa tautia ”hiljaiseksi varkaaksi”. Myös toinen Bond-tyttö, ruotsalainen Britt Ekland sairastui osteoporoosiin ja on kampanjoinut eri puolilla maailmaa varoitellen nuoria tyttöjä laihduttamisen vaaroista. Mistä löydettäisiin Suomen ”Bond-tytöt” tiedottamaan osteoporoosista yhtä tehokkaasti ja näkyvästi!

Toimintasuunnitelma aikatauluineen on lähetetty jäsenkirjeen mukana tammikuussa, samoin uusi esitteemme jäsenhakemuksineen. Sitä voi käyttää myös jäsenhankintakampanjassa. Meillä on nyt 60 jäsentä. Jos jokainen hankkii kaksi uutta jäsentä, meitä on maaliskuun lopussa 180! Unelmoida saa ja tavoitteilla on taipumus toteutua!

Eräs viime vuoden unelmani oli eläkeläisten osteoporoosikokien virkistysloma. Se toteutui marraskuussa Hauhon Lautsiassa. Osanottajilta kerätyt palautteet olivat erittäin

positiivisia. Vuokko Rehn tiivistä kokemuksensa joulukuun jäsenillalla sanoiksi: ”Erittäin vilkas viikko. Kaikkiaan 24 ihanaa ihmistä ympäri Suomea. Ohjelmaa oli monenlaista: luentoja, illanviettoja, saunaa, uintia, jumppaa ja vesijumppaa. Kolme kertaa päivässä syötiin, nami nami. Lenkkeilyyn ei paljon aikaa jäänyt. Meno oli kovaa ja kivaa, vaikka satoi melkein koko ajan. Jäi hyvät muistot.” Lappeenrannasta tuli joulukortti: ”Saimme todella tietoa ja virkistystä, kun pääsimme osallistumaan Lautsian lomaan. Kiitos kivasti järjestetystä viikosta. Lämpimät terveiset kaikille. Soili Valsi ja Liisa Kokki.”

Myös Lautsia oli tyytyväinen osteolomaan. Toukokuun numerossa kerrotaan ensi syksyn osteolomasta Lautsiassa ja sen hakumenettelystä. Loma on tarkoitettu etupäässä eläkeläisille ja työttömille.

Ritva-Liisa Aho,
puheenjohtaja



Haluatko uutta puhtia arkipäivän askareisiin? Etsitkö turvallista tapaa liikkua tehokkaasti ja tavoitteellisesti? Oletko valmis ottamaan haasteen vastaan?

Tasapainoinen ja liikunnallinen elämäntapa - todellinen nuoruuden ja terveyden lähde - on oikea tie pitkään ja terveelliseen elämään. Terveellä sydämellä, hyvällä verenkierrolla, vahvalla luustolla ja lihaksistolla on selkeästi myönteinen vaikutus kaikkiin toimintoihimme.

Liikunnasta kannattaa ottaa kaikki hyöty irti, siksi tarjoamme teille nyt ohjelman, joka kehittää niin luomassaan kuin liikkuvuutta aina sydän- ja verenkiertoelimestä mukaan lukien.

Doidaan hyvin liikkuessamme ja tunnetaan hyvä olo liikunnan jälkeen - tehdään se yhdessä!
Soita ja varaa oma tutustumisaikasi numerosta (03) 688 3355.

Uudistu kanssamme



Kuntoklubi & Fysikaalinen
Puh. 03-688 3355 • www.fit-fys.fi

Vanajantie 10 B
13110 Hämeenlinna
Puh. (03) 688 3355



Kuvia osteolomalta Lautsiassa – seurapelit ja luennot, virkistystä aivoillekin.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys

c/o Pirjo Sikanen, Lehtolantie 31, 70870 Hiltulanlahti

Puheenjohtaja: Marjo Tuppurainen

Jäsenasiat: Pirjo Sikanen, puh. 050 536 2168, Lehtolantie 31, 70870 Hiltulanlahti,
pirjo.sikanen@dnainternet.net

Yhdistyksen toimialue: Iisalmi, Juankoski, Kaavi, Karttula, Kiuruvesi, Kuopio, Lapinlahti, Leppävirta, Maaninka, Nilsä, Pielavesi, Rautavaara, Siilinjärvi, Sonkajärvi, Suomenjoki, Tervo, Tuusniemi, Varkaus, Varpaisjärvi, Vesanto ja Vieremä.

Liukkaana ja sateisena tammikuun iltana kokoon-tui lähes 200 osteoporoosista kiinnostunutta kuuli-jaa Kuopion kaupungintalon perinteikkääseen juhlasa-liin kuulemaan professori Heikki Krögerin esitelmää OSTPRE-tutkimuksen tuloksista 15 vuoden ajalta. Kuu-limme, kuinka 1000 mg kalsiumia + 800 IU D-vitamiinia vähensi yli 65-vuotiaiden naisten toistuvia kaatu-misia jopa 30 % 3 vuoden seurannassa. Allekirjoittanut esitelmöi luulääkkeiden vanhoista ja uusista hoitovaihtoehdoista.

Osteoporoosiyhdistyksen "aktivistit" olivat saaneet lahjoituksina runsaasti arpajaisvoittoja, ja arvat kävi-vätkin hyvin kaupaksi runsaalle kuulijakunnalle. Läm-min kiitos kaikille osallistujille, vapaaehtoistyöntekijöil-le, lahjoittajille ja tilaisuuden tukijoille!

Marjo Tuppurainen, puheenjohtaja

Toimintaa

Jäsenpalaverit joka kuukauden ensimmäinen tiistai: 3.3, 7.4, 5.5. kello 13-15 Suokadun palvelutalo, Suoka-tu 6, 70100 Kuopio.

Osteoporoosijumppa torstaisin kello 11.00-12.00, NMKY-sali, Kauppakatu 40-42 (hissi Savonkadun puo-lelta).

Sauvakävelyryhmä kokoontuu maanantaisin kello 13.00.

Vertaistukiryhmä Kahvihetki kokoontuu Lounas-Salongissa.

Kesätapahtuma keskiviikko 3.6. klo 12.00 Rauha-lahden Jätkänkämpällä. Ilmoittautuminen su 27.4. men-nessä: Pirjo Sikanen, p. 050 5062168 tai s-posti pirjo.sikanen@dnainternet.net

Seuraa Savon Sanomien Muistiopalstaa (sunnuntaisin)!



Osteoporoosiin perehtynyt
yleislääketieteen erikoislääkäri
MARKKU HYVÖNEN
Vastaanotto:
 **PUIJONLAAKSON**
LÄÄKÄRIKESKUS
Kiekkotie 2, KUOPIO
(017) 2828 244
www.puijonlaaksonlaakarikeskus.fi

Ostpre-tutkimuksessa murtumaa ennustivat:

- Jos henkilö ei pysty seisomaan yhdellä jalalla yli 10 sekun-tia
- Huono käden puristusvoima
- Jos henkilö ei jaksa tai pysty kävelemään yli 100 m vuoro-kaudessa
- Sisaren murtuma on vahva murtuman riskitekijä
- Eri murtumilla on erilaiset riskitekijät
- Rannemurtuman riskitekijät: hoikkuus, vähäinen kalsiumin saanti, aiempi rannemurtuma, ikä, vaihdevuodet
- Nilkkamurtuman riskitekijät: tupakointi, ylipaino, aiempi murtuma, runsas lääkitys

KEVÄTKOKOUS

ti 7.4.2009 klo 14.00

Suokadun palvelutalo, Suokatu 6, Kuopio

Esillä sääntömääräiset asiat. **Tervetuloa!**

LÄÄKÄRIASEMA



Häpelähteenkatu 40, 70110 Kuopio

AJANVARAUS

puh. (017) 686 8609

MONIPUOLISET ERIKOISLÄÄKÄRIPALVELUT

- | | |
|---------------------|----------------|
| - Fysioterapia | - Neurologia |
| - Ihotaudit | - Psykiatria |
| - Kirurgia | - Radiologia |
| - Lasten psykiatria | - Reumatologia |
| - Naistentaudit | - Sisätaudit |
| - Neurokirurgia | |

**LABORATORIO
PIENTOIMENPITEET
MUISTIKESKUS®
ULTRAÄÄNITUTKIMUKSET
KOULUTETUT KIROPRAKTIKOT
FYSIOTERAPEUTTI
Finsol® -tukupohjalliset,
akupunktio, hieronta**

Cantissa työskentelemme juuri Sinua varten



Kuvia Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistyksen toiminnasta:

Oik. ylh: Kuopion kaupungintalolla oli 14.1.2009 tungos! Eturivissä illan luennoitsija, professori Heikki Kröger.

Ylh: Arpajaisten onnettareet, ed. vas. Ulla Piel, Aili Soininen, takana vas. Irja Ruokolainen, Anni Soininen, Pirjo Sikanen, Leena Ollikainen.



Suomen Osteoporoosiyhdistys

Asematie 11 A 11, 01300 Vantaa, puh. 050 539 1441
osteop@osteoporoosiyhdistys.fi

Kunnianarvoisa ja perinteikäs Suomen Osteoporoosiyhdistys (SOY) jatkaa toimintaansa 301 jäsenen voimin ollen Osteoporoosiliiton alueyhdistyksistä nyt kolmanneksi suurin. SOY on ainoa koko maata kattava osteoporoosiyhdistys, jonka toiminnan painopisteet ovat olleet viime aikoina Päijät-Hämeessä, Etelä-Kymenlaaksossa ja Porin seudulla. Kuulumalla SOY:n jäsenet saavat kaikki ne edut, jotka Osteoporoosiliitto järjestää.

Suomen Osteoporoosiliiton (SOL) strategiaan on kuulunut korvata SOY:n toimintoja perustamalla eri

puolille Suomea rekisteröityjä alueyhdistyksiä. SOY:ssä ei ole ollut mitään tällaisia suunnitelmia vastaan ja eri alueyhdistyksiä onkin perustettu. Kuitenkin syyskokouksessa todettiin, että kun alueyhdistykset eivät kata koko maata ja kun ei haluta jättää ”valkoisia plänttejä” kartalle eikä haluta menettää kolmeasataa jäsentä, niin SOY:n on syytä jatkaa toimintaansa.

Timo Ihamäki

SOY:n puheenjohtaja

SOL:n varapuheenjohtaja

Paikallisosastojen toimintaa

Heinola

Hyvää ja virkeää vuotta 2009 kaikille!

Jatkamme edelleen toimintaamme kerhomuotoisesti. Kevätkauden jäsenillat ovat Heinolan Uimahallin kabinetissa kuukauden 4. keskiviikkona eli 28.1, 25.2, 25.3. ja 22.4. klo 18.00. Lisäksi teemme yhteistyötä Heinolan reuma-, selkä- ja invalidiyhdistysten kanssa. Olemme tervetulleita esim. Reumayhdistyksen jäseniltoihin ja tapahtumiin. Vietimme joulukuussa heidän kanssaan hienoa yhteistä pikkujouluiltaa ja lupasimme jatkaa yhteistoimintaa muulloinkin. Elokuussa on perinteinen

Invalidiyhdistyksen sunnuntaitapahtuma heidän kesäkodillaan, jonne meidät taas kutsutaan mukaan.

Kaupungin erityisliikuntaryhmät ovat jo aloittaneet. Vesijumppien ja -juoksujen lisäksi suosittelun perjantaita ohjattua kuntosalia klo 11-12. Ohjaajat neuvovat yksilöllisesti jokaisen kunnolle sopivia laitteita ja liikkeitä ja lopuksi ohjaavat pienen venyttelyhetkenkin.

Tule mukaan toimintaan ja kerro ideoista ja toiveistasi!

Päivi Vuori

Jäsenetuja ja -alennuksia vuonna 2009

VALTAKUNNALLISET

Etuja ja alennuksia OSTEO-jäsenkortilla kaikista **Instrumentarium Look & Life** -liikkeistä kautta maan. Tarkempaa tietoa liikkeistä.

ESPOO

Adina-gynekologikeskus, Länsituulen 10 A, -10 % DXA-mittauksista

FysioSporttis, Viherlaakson ostoskeskus, -10 % kuntosali ja liikuntakeskus

Kulta-Omena, Piispanilta 11

Kulta-Ulappa, Espoonlahdenkatu 4-6, -15-30 % kultakorut, -15-20 % kellot

HEINOLA

Aarretin hierontapalvelu / hieroja Juha Kettula, Virtakatu 9, jäsenalennus -10 % hieronnasta

Heinolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy, Savontie 7, hoitopalvelut -10 %

Heinolan Fysito Ky, Virtakatu 4, kaikista hoidoista -10 %

Parturi-Kampaamo Muotitukka, Kauppakatu 8, parturi-kampaamopalveluista -10 %

Suutari Repola, Savontie 7, korjaustyöt ja liukuesteet -10 %

HELSINKI

Helsingin Lääkärikeskus, Mannerheimintie 12 B, röntgenosasto, DXA-mittauksista alennus -10 % voimassaolevista hinnoista

Suomen Terveystalo, Kolmen Sepän Lääkäriasema, Aleksanterinkatu 21 A, 5. krs, DXA-luuntiheysmittaus 81 euroa, mittauksen yhteydessä lääkäripalkkio 50 euroa

Laatukoru Oy, Pohjoisesplanadi 35, -15-30 % kultakorut, -15-20 % kellot

Lääkärikeskus Mehiläinen, Ympyrätalo, Osteoporoosiklinikka, -10 % DXA-mittaus, sis. riskikartoituksen, selkokielen lausunnon sekä yksilöllisen hoitosuosituksen. Tarjouksia laboratoriopalveluista.

Plantara, Mannerheimintie 5 B, -10 % normaalihintaisista tuotteista

Sairaala Ortonin osteoporoosiklinikka, Tenholantie 10, -10 % DXA-tutkimuksen normaali hinnasta

VITA Lääkäriasema, Mikonkatu 7, DXA-luuntiheysmittaus 120 e, sis. selkokielen lausunnon

HÄMEENLINNA

Linna Medi, Palokunnankatu 11, -10 % tuotteista ja palveluista

IMATRA JA LAPPEENRANTA

Fysioniska, Vuoksenniskantie 54, -10 % liikuntapalveluista, -5 % hoitopalveluista

Fysiotiina, Kotipolku 2, Uimahalli, -5 % hoitopalveluista paitsi lääkärin läheteillä

Imatran Luontaisuote, Lappeentie 16, -10 % kaupan valikoimasta

Intersport Imatra, Koskenparras 5, -10 % tekstiilit, jalkineet, kävelysauvat, urheiluvälineet (ei pyöräily, golf)

Kello- ja kultasepänliike Suninen Oy, Imatra, Lappeenranta, -10-20 % normaalihinnoista, -30 % Kultakeskuksen ovh-hintaisista hopeatuotteista

Kukka Aarteet, Torkkelinkatu 1, Imatrankoski, -5-10 % normaalihintaisista tuotteista

Suomen Terveystalo Oy, Lappeenrannan Lääkäriasema Oy, Brahenkatu 3, Lappeenranta, -10 % DXA-mittauksen listahinnasta

Laukkuliike Natuma Ky, Imatrankoski, Lappeenranta, -5-10 % normaalihintaiset laukut, käsineet, lompakot

Mansikkamari, Tainionkoskent. 68, 55120 Imatra, -10 % norm. hint. tuotteista

Kosken Silmä Oy, Tainionkoskentie 4, 55100 Imatra, -25 % ohjehintaisista tuotteista, lasien ostajalle näöntutkimus veloituksetta

Optikkoliike Näön Vuoksi Oy, Vuoksenniskantie 81, -20 % normaalihintaisista tuotteista

Urheiluliike Kisa Oy, Vuoksenniskantie 75, -5-10 % normaalihintaisista urheiluvälineistä

Vuoksen Kirjakauppa Oy, Vuoksenniskantie 72, -4 % kirjat, -10 % muut normaalihintaiset tuotteet

Vuoksenniskan Pikasuutari, Vuoksenniskantie 78, liukuesteet -10 %

JYVÄSKYLÄ

Kuntomailman VIVIAN, naisten kuntokeskus, Torikeskus, ja **Ahjokeskuksen kuntosali**, Ahjokatu 14-15, -10 % liikuntapalveluista

Luontaiskeskus, Torikeskus, 1. krs, ja **Luontais-Prisma** (Seppälän Prismän yhteydessä), -10 % norm.hint. tuotteista

Suomen Terveystalo, Väinönkatu 30, -15 % Dexa-luuntiheysmittauksesta

KAUHAJOKI

Life Kauhajoki, Topeeka 21, kalkki- ja soijavalmistet -7 % normaalihinnoista

KOKKOLA

Instrumentarium-liikkeet, normaalihintaiset silmälasit -20 %, normaalihintaiset Hyvän olon tuotteet -10 %

Kalajoen Diakonaatti Oy (paikkakunnat Kokkola/Kalajoki), hoitoja -10 %

Kokkolan Röntgen, DXA-mittaus -10 %

Medirex, Kokkola, kuntosali -10 %

KUOPIO

Kauneuskeskus Fantasy, Savonkatu 25, hoidot/tuotteet alennus -5 %

Kuopion Uusi Apteekki, Kauppakatu 32, H-talo, -10 % ei-lääkkeelliset tuotteet

Kuopion yliopiston Apteekki, Puijonkatu 23, -10 % muut tuotteet (ei lääkkeitä)

Lääkäriasema Cantti, Hapenlähteenkatu 40, -10 % laboratoriokokeet

Puijonlaakson Apteekki, Kiekkotie 4, -10 % ei-lääkkeelliset tuotteet, (normaalihintaiset) liukuesteet, Safehip-turvahousut ja -vyöt.

Puijonlaakson lääkärikeskus, Kiekkotie 2, luuntiheysmittaukset -10 %

Untamon urheilu ky, Haapaniemenkatu 12, -10 % norm.hint. tuotteista

LAHTI

Terveystalo Lahti, Aleksanterinkatu 13, Lahti, DXA-tutkimuksen normaali hinnasta -7 % alennus

Optikkoliike Nissen, Aleksanterinkatu 18, normaalihintaisista kehyksistä -25 % alennus

Kivimaan Apteekki, Kauppakatu 18, kanta-asiakasale
–5 % vapaakauppatuotteista (ei lääkkeitä), kortti maksuton
Kello ja Kulta K.I. Kauko, Aleksanterinkatu 15, alennus alkaen
–15 % (ei tarjoustuotteista)
CM-Laune, Ajokatu 53, Lahti, normaalihintaisista alennus alkaen
–15 %
T:mi Kolehmainen, Jalkinekorjaamo, Rauhankatu 20, –10 % jäsenalennus
Hius Studio Paasikulma, Sinikka Sääntti, Mariankatu 17, parturikampaamopalveluista –10 %

LAPPEENRANTA (ks. myös *Imatra ja Lappeenranta*)

Fysio-Eskola Ky, Valtakatu 38 B, Osteokimppajumppa –10 % kauden hinnasta
Karelia Lines Oy, Satamatie 3 53100 Lpr, risteilylippu 10 e / aikuinen, aikataulun mukaisilla risteilyillä (ei erikoisristeilyillä)
Kultajousi Oy, Lappeenranta, Kauppakatu 32, kaikki tuotteet –20 % (ei koske kulta- ja kellosepän palveluita)
Käsityö- ja askarteluliike Pyöröpuikko, Valtakatu 26 B, normaalihintaiset tuotteet –10 %
Lapteenrannan Hovisuutari Oy, Brahenkatu 3, tarvikkeet –10 % (valmiit oheistuotteet)
Loma- ja kokoushotelli Marjola, Mikonsaarentie 15, 53300 Lpr, norm.hint. majoitusvrk, ruokailut –10 % (ei tupakka-/alkoholituotteet)
Luken Lemmikki, Kauppakatu 61, kaikki normaalihintaiset ruoat ja tarvikkeet –5 %
Terveyskauppa LIFE, Kauppakeskus Weera, Kauppakatu 39, –10 %
Urheilu-Koskimies Oy, Ratakatu 37-39, 53100 Lpr, urheilutekstiili-, jalkine- ja välineosastojen tuotteet, erikseen sov. / norm.hint. tuotteista –5–20 % ovh:sta

MIKKELI

Instrumentarium Look & Life, Porrassalmenkatu 25, norm.hint. terveydenhoitotuotteet –10 %, norm.hint. aurinkolasit –15 %, norm.hint. kehykset ja linssit –20 %, optikon suorittama näöntarkastus 15 euroa
Suomen Terveystalo, Mikkelin Röntgen, Maaherrankatu 19 A, luuntiheysmittaus –10 %
Mikkelin Otso Apteekki, Maaherrankatu 28, kalsium- ja D-vitamiinikäsikauppavalmisteet –10 %
Ykkösmestarit/ Taitavat suutarit, Graanin liikekeskus, Graanintie 10, liukuesteet –15 %

NURMO

Nurmon Luontaistuote Life, Hyllykalliontie 2, luontaistuotteista –10 %

PIEKSÄMÄKI

Kuntosali Kunnonkeskus Oy, Kaakinmäenkatu 14, 10 kerran kuntosalikortin hinnasta –5 e

SEINÄJOKI

Kenkä-Salmi Oy, Keskuskatu 6, normaalihintaiset kengät –10 %
Terveyskauppa Reetta Ky, Kauppakatu 13, normaalihintaiset luontaistuotteet –10 %
Pukumies Oy, Keskuskatu 3, normaalihintaisista tuotteista –8 %
Seinäjoen Kukka-Kammari Oy, Kauppakatu 7, sidontatyöt, kukkakimput –10 %
Seinäjoen Kuntoutus Oy, Vapaudentie 32 A 6, fysioterapia –10 %
Seinäjoen Lääkäritalo, Vapaudentie 26, DXA-mittaus –10 %
Seinäjoen Keskus Apteekki, Kalevankatu 11–13, kalsium- ja D-vitamiinivalmisteet, joita saa ilman reseptiä, –10 %

TAMPERE

Kulta- ja kellokauppa Harry Wahlberg Oy, Kuninkaankatu 30, norm.hint. tuotteet –20 %
Pirkan Kello Ky, Kuninkaankatu 19, norm.hint. tuotteet –15 %
Suomen Terveystalo TammerMagneetti, Rautatienk. 27, DXA-luuntiheysmittaus –10 %
Tampereen Röntgenkeskus, Koskikeskus, DXA-luuntiheysmittaus –10 %

TEUVA

Kauneushoitola-kemikalio Päivänpaiste, Porvarintie 19 C, lymfaterapia(hieronta)hoidot vartalolle –5 % (voimassa 31.12.2009 saakka)
KT-Parts Oy, Keitintehtaanatie 2, polkupyörien osat –5 %
Terveyskauppa Marjukka, Porvarintie 18, kalkit, mineraalit ja kalaöljyt –10 %

VANTAA

Bio-Shop Ikinuori, Kielotie 12–14, –7 % kaikki normaalihintaiset tuotteet
Sinun Kaupat Maruna / Mentamos Oy, Liesitori 1 (II krs Isomyyri) –10 % normaalihintaiset luontaistuotteet
Tikkurilan Asema-Apteekki, Kauppakeskus Tikkuri, Asematie 4–10, –10 % kalsium- ja D-vitamiinivalmisteet (itsehoito)
Vantaan Lääkärikeskus, Osteoporoosiklinikka, Jönsaksentie 6, –10 %, DXA-mittaus, osteoporoosihoitajan vastaanotto ja henk.koht. hoitosuunnitelma hintaan 120,60 e (norm. 134 e)

POHJOISEN LUUT LUJIKSI -YHDISTYS

T:mi Bette, Pakkahuoneenkatu 9 ja Isokatu 16, Oulu, alennus –10 %
Fulari Oy, Kirkkokatu 19, 90100 Oulu, alennus –10 % normaalihintaiset yli 40 euroa maksavat tuotteet
Vuokko Oy, Kauppurienkatu 13, alennus –10 %
Pohjan Some Oy, Pakkahuoneenkatu 10, Kauppakeskus Zeppe-
lin (h-ovi) alennus –10 % (Marimekon, Aarikan ja litalan normaalihintaiset tuotteet)
Kahelin Oy, Isokatu 10, alennus –10 %
Käsityöliike Somikki, Kirkkokatu 29, alennus –10 % (käsityötarvikkeet, neulelangat, torkkuhuovat)
Pukumies Oy, Kirkkokatu 21, alennus –10 %
Suutari-Avainpalvelu, Isokatu 37, alennus –10 %

SALON SEUDUN YHDISTYS

Halikon Kukkapieste, Vanha Turuntie 1, Halikko, alennus –10 % norm.hint. tuotteista, ei adressit
Instrumentarium, Turuntie 2, Salo, –15 % norm.hint. terveydenhoidon ja optiikan tuotteista
Intersport, Vilhonkatu 6, Salo, –15 % norm.hint. tuotteista
Kukkakimppu, Helsingintie 5, Salo, –15 % norm.hint. tuotteista, ei adressit
Lanka- ja käsityöliike Anjal, Annankatu 5, Salo, alennus –10 % normaalihintaisista tuotteista
Salon Nappi, Annankatu 5, Salo, –10 % norm.hint. tuotteista
SPR-Kuntoutus, Länsiranta 8, Salo, –10 % fysikaalisista hoidoista, lymfaterapiasta, jumpparyhmistä
Suutari Pekka, Euromarket, Hämeentie 16, Salo, alennus –5–15 % suutaripalveluista, avaimista, liukuesteistä
Terveyskauppa Life, Prismantie 2, Halikko, –10 % norm.hint. tuotteista, myös ravintolisät
Vita Casa ja Vita Plaza, Vilhonkatu 8, Salo, –10 % (ei elintarvikkeista, Marja Entrich -kosmetiikasta)

Jäsenhakemus – jäsenhankintakampanja 1.1-31.3.2009



Jäsenen sukunimi _____ Etunimet _____
Syntymäaika _____ Kotikunta _____
Lähiosoite _____
Postinumero _____ Postitoimipaikka _____
Sähköpostiosoite _____
Puhelinnumero suuntanumeroineen _____
Kansalaisuus _____
Päiväys ja allekirjoitus _____

Merkitse rasti (X), jos haluat siirtyä Suomen Osteoporoosiyhdistys ry:stä toiseen yhdistykseen:
_____ Eroan Suomen Osteoporoosiyhdistys ry:stä ja liityn rastittamaani (X) yhdistykseen

Haluan liittyä:

- _____ **Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry**, c/o Marja-Liisa Manninen, Laitialantie 2, 52330 Heimari,
p. 050 576 5525
___ Mikkelin seutu, ___ Pieksämäen seutu, ___ Savonlinnan seutu
- _____ **Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys ry**, c/o Anneli Tähtinen, Vuoksenrannankatu 21 B 4, 55100 Imatra
- _____ **Kanta-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry**, c/o Ritva-Liisa Aho, Raatihuoneenkatu 20 A 15,
13100 Hämeenlinna, p. 050 329 9815
- _____ **Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys ry**, Kumppanuustalo, Vapaudenkatu 4, 40100 Jyväskylä,
p. 044 3111215 (to 14-18)
- _____ **Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistys ry**, c/o Eija Pahkala, Pahkalantie 54, 68100 Himanka
- _____ **Kouvolan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry**, c/o Anne Koivula, Pokinkuja 14, 45720 Kuusankoski
- _____ **Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistys ry**, c/o Virpi Koskue, Tuohikorventie 29, 33340 Tampere,
p. 040 5372822
___ Etelä-Pohjanmaa (Seinäjoen seutu)
- _____ **Pohjoisen Luut Lujiksi ry**, Sepänkatu 17, 3. krs, 90100 Oulu, p. 08 3132284 (Oulun ja Lapin läänit)
___ Kainuu, ___ Lappi, ___ Meri-Lappi
- _____ **Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys**, c/o Pirjo Sikanen, Lehtolantie 31, 70870 Hiltulanlahti
- _____ **Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistys ry**, Ruusulankatu 20, 00250 Helsinki, p. (09) 2788500,
osteopkseutu@kolumbus.fi (Espoo, Helsinki, Kauniainen, Vantaa)
___ Hanko
- _____ **Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry**, c/o Paavo Glödstaf, Pellervonkatu 13, 53500 Lappeenranta
- _____ **Salon Seudun Osteoporoosiyhdistys ry**, c/o Kaija Hagelberg, Piisaminkatu 4 as 3, 24100 Salo
- _____ **Turun Seudun Osteoporoosiyhdistys ry**, c/o Turun Seudun Vammaisjärjestöt ry, Ursininkatu 11,
20100 Turku (Kaarina, Naantali, Raisio, Turku)
- _____ **Suomen Osteoporoosiyhdistys ry**, Asematie 11 A 11, 01300 Vantaa, p. 050 539 1441
___ Etelä-Kymenlaakso, ___ Heinolan seutu, ___ Päijät-Häme, ___ Satakunnan alue
- _____ **Haluan lisätietoa Suomen Osteoporoosiliiton ja osteoporoosiyhdistysten toiminnasta.**

Jäsenhankkijan nimi _____ puh.nro _____

Postita tämä lomake sen yhdistyksen osoitteeseen, johon haluat liittyä, kiitos!



Suomen Osteoporoosiliitto ry
Asematie 11 A 11, 01300 Vantaa

O S T E O



Kesää odotellessa...