

Osteo

1/2013

Vuosikerta 20 euroa

Suomen Osteoporoosiliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

IKÄÄNTYVÄN RAVITSEMUS S. 5

LASTEN D-VITAMIINITUTKIMUSTA
HELSINGISSÄ S. 12

RAP-MUMMO RÖÖPERISTÄ S. 8

Suomen Osteoporoosiliitto ry:n valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Vastaava päätoimittaja: Harri Sievänen

Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Taitto: Indie Print

Painopaikka: Scanweb Oy, Kouvola

Levikki: 4 000



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



Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
2/2013	30.4.	28.5.
3/2013	27.8.	24.9.
4/2013	14.11.	12.12.

Ilmoituskoot ja -hinnat (alv 0 %), ilmoitukset 4-värisiä 1/1-sivu (koko: 210 mm x 297 mm)

- takasivu 1 400 € (sivun yläreunassa 20 mm vaaleata tai valkoista), muu 1 000 €
1/2-sivu (koko: pysty 105 mm x 297 mm, vaaka 210 mm x 148,5 mm)
- takasivu 850 €, muu 600 €
1/4-sivu (koko: 105 mm x 148,5 mm)
- takasivu 650 €, muu 400 €
1/8-sivu (koko: 105 mm x 74,25 mm)
- takasivu 400 €, muu 200 €

Muut ilmoituskoot ja lehtiliitteet sopimuksen mukaan

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

Liiton toimisto: osteo(at)osteoporoosiliitto.fi tai puh. 050 303 8129

Puheenjohtajan terveiset

Liitolle valittiin syyskokouksessa uusi puheenjohtaja - kolmas järjestyksessään. Liitto saa kohta myös uuden virallisen nimen – Luustoliiton. Sitäkin voi pitää kolmantena nimenä samalle potilasjärjestötoiminnalle. Kuten moni muistaa, alkuperäisestä Suomen Osteoporoosiyhdistyksestä kehittyi ”yhdistysten yhdistys” Osteoporoosiliitto, joka nyt on muuntumassa Luustoliitoksi. Kaksi ensimmäistä puheenjohtajaa olivat koulutukseltaan lääkäreitä ja nyt liiton johtoon valittiin insinööri. Insinööreistähän on sanottu seuraavaa: ”Minä olen insinööri, mikä on teidän ongelmanne?” Allekirjoittanut on tutkinut luustoa yli 20 vuotta, erityisesti liikunnan vaikutuksia luustoon, tehnyt paljon yhteistyötä lääkärien kanssa erilaisissa tutkimushankkeissa ja ollut pitkään mukana myös järjestötoiminnassa, joten ongelma ei kohdallani liene suuri. Paremman käsityksen uudesta puheenjohtajasta ja häneen ajatuksistaan saat tässä lehdessä olevasta Puheenjohtajan piinapenkki-kirjoituksesta.



Haluankin kiittää koko jäsenkenttää saamastani yksimielisestä luottamuksesta, jota yhdistysten edustajat osoittivat minulle syyskokouksessa puheenjohtajan valinnassa. Edeltäjäni, liiton kunniapuheenjohtajaksi kutsuttu Olli Simonen jätti suuret saappaat täytettäväksi. Sairauteen kiinteästi liittyvän Osteoporoosiliiton vetäjäksi en olisi lähtenyt – se olisi ollut lääkärin tai osteoporoosia sairastavan järjestöaktiivin pesti. Sen sijaan näen, että Luustoliitto sopii myös insinöörin pirtaan ja uusi nimi laajentaa mahdollisuuksiamme tuoda esiin luuston terveyden elintärkeyttä positiivisessa mielessä kaikissa elämänvaiheissa ikään, sukupuoleen tai sairauteen katsomatta. Tulevaisuuden näkymät toiminnallemme ovat varsin valoisat ja voimme lähteä eteenpäin puhtaalta pöydältä uutena Luustoliittona viime syksyn shokeeraavista tapahtumista huolimatta.

Parin vuoden ajan Osteoporoosiliitto ”sairasti” tietämättään ”endogeenistä” taloudellisen selkärangan haurastumista, kunnes loppukesästä 2012 rusahti ja karu totuus paljastui. Liiton rahavarat olivat käytännössä syödyt ja liitto oli kuvainnollisesti kuoleman partaalla, mutta jäsenistön ja rahoittajien luottamus toimintamme tärkeyteen piti sen hengissä. Kenttä antoi liiton hallitukselle ja toiminnanjohtajalle yksimielisen luottamuksensa ylimääräisessä syyskokouksessa ja Raha-automaattiyhdistys puolestaan osoitti varauksetonta luottamusta liiton toimintaa kohtaan myöntämällä yleisavustuksen sekä projektiavustukset odotetulla tavalla.

Kaiken toiminnan kulmakivenä on luottamus toisiin ihmisiin ja heidän toimintaansa. Ilman luottamusta mitkään asiat eivät etene, jos koko ajan täytyy epäillä toisten motiiveja ja kontrolloida heidän toimintaansa. Ja kuka valvoo valvojaa? Liiton läpikäymä koulu oli kova, keppeä tuli ja oppi- rahat maksettiin, mutta yksinkertaiset lääkkeetkin löytyivät, eikä vastaavaa pääse enää tapahtumaan. Tulevalla toiminnallaan Liiton on osoitettava olevansa saamansa luottamuksen arvoinen. Sen me tulemme yhdessä tekemään.

Toivotan kaikille jäsenille oikein hyvää toimintavuotta 2013. Olkaa aktiivisia ja pysykää pystyssä!

Harri Sievänen
puheenjohtaja

Suomen Osteoporoosiliitto ry

Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki

puh. 050 303 8129

sähköposti: osteo(at)osteoporoosiliitto.fi, www.osteoporoosiliitto.fi

Hallitus 2012

Puheenjohtaja: Harri Sievänen (Tampere)

Varapuheenjohtajat: 1. Ilari Paakkari (Mikkeli) ja 2. Ritva-Liisa Aho (Hämeenlinna)

Varsinaiset jäsenet: Hannu Aro (Turku), Maiju Helin (Helsinki), Maarit Piirtola (Tampere), Mirja Venäläinen (Jyväskylä), Heli Viljakainen (Nurmijärvi), Hannu Väänänen (Helsinki)

Varajäsenet: 1. Tuija Räsänen (Helsinki) ja 2. Soili Vuorenhela (Pori)

Henkilöstö

Ansa Holm, toiminnanjohtaja p. 050 303 8129 (ansa.holm@osteoporoosiliitto.fi)

Pauliina Tamminen, projektipäällikkö p. 050 371 4558 (pauliina.tamminen@osteoporoosiliitto.fi)

LIITY JÄSENEKSI!

www.osteoporoosiliitto.fi

s. 3 Pääkirjoitus

s. 5 Heli Viljakainen: Ikääntyvän ravitsemus

s. 7 Uutisia lyhyesti

s. 8 Rap-Mummo Eila

s. 12 Heli Viljakainen ja Elisa Holmlund-Suila: Lasten D-vitamiinitutkimusta Helsingissä

s. 14 Osteoporoosi Italiassa

s. 17 Uutisia lyhyesti

s. 20 Uusi puheenjohtaja piinapenkissä

s. 23 Luustoneuvojan palsta

s. 24 Liittouutisia

- Kokouskutsu
- Liiton sopeutumisvalmennuskurssit
- Luut lomalle Lappeenrannassa!
- Osteo-lomalle Lautsiaan!
- Mitä ASKO:lle kuuluu
- Kuormittamattomuus on pahinta mitä luulle voi tehdä

s. 32 Yhdistysten ilmoitukset

s. 43 Osteo 1/2013 lukijakilpailu

s. 44 Jäsenalennuksia vuonna

s. 48 Tule mukaan toimintaan!



s. 8 Rap-Mummo Eila: "Luulette varmaan täs nyt pihalla ollaan. Kattia kans". Ei saa mummoja



s. 12 Heli Viljakainen ja Elisa Holmlund-Suila: Lasten D-vitamiinitutkimusta Helsingissä



s. 14 Tuula De Rita: Osteoporoosi Italiassa



s. 20 Uusi puheenjohtaja piinapenkissä



s. 31 Kuormittamattomuus on pahinta mitä luulle voi tehdä

IKÄÄNTYVÄN RAVITSEMUS

Ruoalla voidaan muokata vireystilaa.



Kuva: AH

HELI VILJAKAINEN	TUTKIJATOHTORI, ETT (RAVITSEMUSTIEDE)
	HELSINGIN YLIOPISTO, KLIININEN LAITOS

Hyvä tai vähintäänkin riittävä ravitsemustila on terveyden ja toimintakyvyn perusedellytys. Hyvin ravittu ikääntyvä sairastelee vähemmän ja hänellä toimiminen flunssasta tai pienistä operaatioista on nopeampaa kuin heikommin ravitulla. Ravitsemus on elämänlaatua määräävä tekijä. Omasta ruokahuollosta huolehtiva ikääntyvä on itsenäinen, omatoiminen ja yhteiskunnasta riippumaton.

Ravitsemuksen näkökulmasta haasteena on yli 65-vuotiaiden suuri ja hyvin hajanainen joukko. Erot terveydessä ja fyysisessä kunnossa ovat suuremmat kuin muilla nuoremmilla ikäluokilla. Tämän perustella ikääntyvät onkin jaettavissa 1) hyväkuntoisiin ikääntyviin, 2) kotona asuviin hieman haurastuneisiin mutta itse pärjääviin, 3) kotihoidon asiakkaisiin, jotka tarvitsevat apua, sekä 4) ympärivuorokautista apua tarvitseviin. Tässä kirjoituksessa keskityn kahden ensimmäisen ryhmän ravitsemushaasteisiin.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan työryhmä on tehnyt ikääntyville omat erillissuosituksen. Niihin on koottu konkreettisia toimenpiteitä, joiden avulla ikääntyvän ravitsemustilaa

voidaan kohentaa ja seurata. Suositukseen voi perehtyä tarkemmin <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf>.

Ensihavainto suosituksista on, että ikääntyessä energian tarve pienenee. Tämän takana on vähäisempi liikunnallinen ja toiminnallinen aktiivisuus, lihasmassan pienentyminen ja solujen hitaampi uusiutuminen - ikääntyminen on monenkin asian suhteen katabolinen tilanne. Toisaalta useat sairaudet ja lääkkeet muokkaavat ruokahalua joko suoraan tai välillisesti. Myös mahalaukun tyhjeneminen hidastuu ja myös ruoasta saatava aistimukset kaventuvat, jolloin niukempaan energian saantiin sopeutuu luonnostaan.

**Vitamiinien ja kivennäisaineiden
tarve on ikääntyvillä vastaava
kuin työikäisillä.**

Tästä poiketen kuitenkin kaikkien vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve on vastaava kuin työikäisillä. Voisikin kiteyttää, että ikääntyvien on syötävä entistä laadukkaammin, jotta virhe- tai aliravitsemukselta vältytään. Virhe- ravitsemuksella tarkoitetaan epätasapainoista ruokavaliota sekä ravintoaineiden puutostiloja, joista tyypillisimpiä ovat proteiinin, B- ja D-vitamiinin ja yksittäisten kivennäisaineiden puutokset. Virhe- tai aliravitseminen on yhteydessä heikentyneeseen vastustuskykyyn, tulehdusalttiuteen, hitaampaan paranemisprosessiin ja rajoittuneempaan toimintakykyyn. Virhe- ja aliravitsemuksen riski on suurin yli 75-vuotiailla kotihoidossa olevilla tai laitoksissa asuvilla.

Virhe- ja aliravitsemusta pitää välttää

Mitä tämä käytännössä tarkoittaa? Ikääntyvien tulisi syödä siis enemmän. Ateriakertoja tulisi olla riittävän monta päivän aikana: energiaa tulee saada tasaisesti ympäri päivän. Liian harvakseltaan ateriointi ja liian suuret ateriat tekevät uniseksi ja alentava toimintavirettä. Toimenpiteeksi on ehdotettu, että energian saannin lisäämiseksi välipalojen kokoa tulisi kasvattaa esim. suosimalla runsasenergisiä ruokia kuten kermaisia rahkoja, vanukkaita, kiisseleitä, pannukakkuja tai piiraita. Ruoalla voidaan muokata vireystilaa: siinä missä päiväkahvi piristää, iltapalaksi nautittu juustoleipä ja lämmin kaakao rauhoittavat ja edesauttavat unen tuloa. Ulkoilu raikkaassa ilmassa ennen ruokailua ja seurassa syöminen lisäävät ruokahalua.

Aterian koostaminen tulisi tapahtua lautasmallin mukaan, jossa siis puolet lautasesta on kasviksia tai salaatti, neljännes perunaa, riisiä tai pastaa ja viimeinen neljännes lihaa, kanaa, kalaa tai kananmunaa, joista saadaan laadukasta proteiinia. Mikäli tuoreet kasvikset eivät ruokavalion sovellu, voi kasviksia nauttia keitoissa, höyrytettyinä tai raasteina. Kasvisten ohella hedelmät ja marjat sisältävät runsaasti

vitamiineja ja tuhansia fytokeemikaaleja eli kasvin rakenneosasia, mitkä suojaavat syöpää, sydäntauteja ja muita sairauksia vastaan. Niitä ei voida korvata millään ravintolisällä. Marjoja tai hedelmää sisältävät jälkiruoat ja välipalat ovat siksi tarpeen.

Täysjyväviljaa ja maitotuotteita tulisi nauttia useampaan kertaan päivässä, sillä ne sisältävät monia tärkeitä kivennäisaineita ja proteiinia. Leivän päälle, puuroon ja salaattiin tuli lorauttaa kasviöljypohjaista rasvaa, jotta myös laadukkaita rasvoja saanti pysyy riittävänä.

Jos ruonlaitto ei syytä tai toisesta innosta, suosittelemme kokeilemaan valmisaterioita tai puolivalmisteita, joilla ruokavaliota monipuolistuu kätevästi. Laadukkaita tuotteita löytyy näistäkin, jopa sydänmerkin kanssa varustettuja. Näistä ei tarvitse koostaa koko ruokavaliota, mutta käyttää omavalmisteisen ruoan ohella. Vaikka tämä ikäpolvi on kasvanut suureen säästäväisyyteen, tulee muistaa, että valmisruoan säilyminen jääkaapissakin on rajallista (Taulukko 1.) ja saman ruoan nauttiminen päivästä toiseen ei myöskään ruokahalua lisää. Laadukas ruoka tarkoittaa ennen kaikkea laadukkaista, tuoreista raaka-aineista valmistettua ruokaa.

Juomista ei pidä unohtaa

Riittävä juominen on kaiken ikäisille tärkeää, mutta nestetasapainon häiriöt ovat ikääntyville tyypillisempiä, koska kehon nestepitoisuus pienempi kuin työikäisillä ja janon tuntemus muodostuu hitaammin. Myös nestettä poistavien lääkkeiden käyttö ikääntyneillä on varsin tyypillistä.

Nestetasapainon häiriöt aiheuttavat väsymystä, sekavuutta ja voivat edesauttaa kaatuilutai-pumusta. Päivän aikana tulisi juoda 1-1,5 litraa nestettä. Janojuomana pitäisi juoda vettä, aterioilla mieluusti maitotuotteita, tuoremehua tai marjakeittoa.

Tilastojen mukaan ikääntyville maistuu myös alkoholi. On kuitenkin syytä muistaa, että alkoholin vaikutukset voimistuvat ikääntyessä, kehon koostumuksen ja aineenvaihdunnan muuttuessa. Runsaasti nautiskelu lisää kaatumisalttiutta, häiritsee veren sokeritasapainoa ja saattaa muokata lääkkeiden vaikutusta.

Pieni ylipaino saattaa suojata

Maltillinen painon kertyminen ikääntyvällä ennustaa pitkää ikää ja tavoitepainoindeksi näyttäisi hyvinkin olevan 25–28. Vaikka siis ylipaino ja lihavuus ovat merkittävien kansantautien riskitekijöitä työikäisillä, saattaa maltillinen ylipaino tarjota suojaa vanhuuden hauraudelle. Säännöllinen painon mittaaminen kerran kuussa kertoo, onko ravitsemustilassa tapahtunut muutoksia. Tahaton laihtuminen tai runsas painon vaihtelu ovat hälytysmerkkejä, joita on syytä selvittää tarkemmin.

Erillissuosituksessa korostetaan D-vitamiinin roolia luuston, lihasten ja lihasten toimintakyvyn näkökulmasta. Yli 65-vuotiaiden tulisi saada 20 mikrogrammaa D-vitamiinin päivittäin ympäri vuoden. Käytännössä tämä edellyttää D-vitamiinilisän käyttöä monipuolisen ruokavalion ohessa. ♦

Lähteinä käytetty mm.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemussuositukset ikääntyneille. Edita Publishing Oy. 2010.

***Ikääntyvien on syötävä entistä
laadukkaammin, jotta virhe- tai
aliravitsemukselta vältytään.***

***Riittävä juominen on kaiken
ikäisillä tärkeää.***

UUTISIA LYHYESTI 1/2013

Vanhukset käyttävät vuosia rauhoittavia ja unilääkkeitä

Vaikka rauhoittavia ja unilääkkeitä tulisi käyttää vain tilapäisesti, käytännössä suositukset eivät toteudu. Kuopiolaistutkimuksessa lähes joka kolmas kotona asuva vanhus käytti rahoittavia tai unilääkkeitä, joista puolestaan puolet oli käyttänyt niitä vähintään kolmen vuoden ajan. Rauhoittavia ja unilääkkeitä määrättäessä tulisi korostaa lääkityksen tilapäisyyttä ja sitä, ettei reseptiä ole tarkoitettu uusittavaksi. Tärkeää olisi huolehtia myös hoidon seurannasta. Rauhoittavien ja unilääkkeiden käytön lopettaminen puolestaan edellyttää jatkuvaa hoitosuhdetta, ohjausta ja tukea. (Rikala M ym, Lääkärelehti 48/30.11.2012, 3583–3584. AH)

Tsoledronihappo vähentää myös miesten murtumia

Uuden belgialaistutkimuksen mukaan infuusiona annettava tsoledronihappo vähentää osteoporoosia sairastavien miesten nikamamurtumia merkittävästi. Tulos vastaa naisilla saatuja tuloksia. (NEJM 2012;367:1714–23.; Teksti ja kuva: AH)



Rap-MUMMO EILA

"Mummoanarkia on
sitä, että sanoo
rohkeasti mielipi-
teensä."

Oletko sattumalta kuullut räppääväs-
tä mummosta? Omiin korviini asias-
ta kantautui joulun alla. Internetistä
etsin lisätietoja, ja löysin kuin löysin-
kin Rap-mummon, 77 vuotiaan Eila
Nevanrannan. Kaiken kukkuraksi
selvisi, että hän asustaa muutaman
korttelin päässä Osteoporoosiliiton
toimistolta.

Landepaukku Lahdesta

Puhelimessa haastattelua sovittaessa Eila ker-
too, että hänen Espanjasta tuotu entinen katu-
koiransa (lempinimeltään Pikku G) ei antaisi
haastattelun sujua häiriöttä kotona. Niinpä
Eilan suosituksesta tapaamme haastattelun
merkeissä Helsingin Punavuoren Ahven -ni-
misessä hämärässä kortteliravintolassa, aivan
Eilan kotitalon naapurissa. Puhelimessa Eila
mainitsee olevansa pieni mummo. Se hän totta
totisesti on, voin todeta, kun hän saapuu ravin-
tolaan kepin kanssa ja niskatuella varustettu-
na, tervehtii minua iloisesti, morjestaa tuttuja
ja pyytää kupillisen teetä. Eila on omasta mie-
lestään ”junalla Lahdesta tullut landepaukku”.
Tosiasiassa Eila on 30 vuoden Helsingin Pu-
navuoressa asumisen jälkeen vahvasti rööpe-
riläinen, kuten Stadin slangilla sanotaan (Pu-
navuori eli ruotsiksi Rödbergen).

Eila voisi ulkopuolisen silmissä olla sangen
tavallinen mummo, ellei olisi muutama vuosi
sitten hermostunut naapurissaan sijaitsevaan
nuorison suosimaan roskaiseen Sinebrychof-
fin puistoon. Siitä syntyi halu saada muutos-
ta asiaan.

- Tuumin, ettei mikään laulu saisi roskaamisen
vastaista viestiä riittävän tehokkaasti eteen-
päin, sillä sanoma hukkuisi melodian alle eikä
kukaan jaksaisi kuunnella minua. Päätin tehdä
aiheesta rapin, Eila muistelee.

Kerääthän roskas. Voisiks. Viitsiks.

Sen kun teet, se ois tosi siistii.

Mikä siin nyt mättää, et ne roskat pitää jättää!

*Kaikki kun roskansa roskikseen heivaa
niin paikat ei oo enää pelkkää muovii ja skei-
daa.*

Mikä siin nyt mättää, et ne roskat pitää jättää!

Ystävän kannustuksella Eila pääsi Kymppiui-
tisiin rap-kappaleensa kera. Sen jälkeen kaik-
ki on ollut legendaa, kuten kulunut sanonta
kuuluu. Nykyisin Eila tunnetaan Rööperin
Rap-mummona. Hän on ollut useissa TV-oh-
jelmissa, radiossa ja lehtihaastatteluissa. Myös
ulkomailla on kiinnostuttu Eilasta. Joulukuus-
sa tuli monihenkisen kuvausryhmä Venäjän
ykköskanavalta tekemään Eilasta juttua.

- Ja minä kun luulin, että he olivat tulleet haas-
tattelemaan venäläisturisteja, joita oli Suomes-
sa joulun aikaan satoja tuhansia ja haastatteli-

sivat minua siinä ohessa, Eila nauraa.

Neukkulaan jakamaan aspiriinia

Nuorena Eila asui viisi vuotta Tukholmassa,
sen jälkeen neljä vuotta Wienissä.

- Tarjoilin kahvilassa kahvia ja Sacher-leivok-
sia wieniläisille.

Suomeen Eila palasi vuonna 1960. Kotiseudul-
le ei enää tehnyt mieli, kielitaito olisi mennyt
hukkaan. Niin hän päätyi Helsinkiin ja pääsi
töihin antiikkiliikkeeseen. Se oli Eilan mukaan
antoisaa aikaa. - Kyllä korujen ja huonekalu-
jen arviointi on helppoa verrattuna esimerkiksi
posliiniesineisiin, Eila toteaa.

Antiikkialalta Eila siirtyi kultasepäntiikkeen
myyjäksi, josta aikoinaan jäi eläkkeelle. Nyt
eläkevuosia on jo monta takana, mutta aktii-
vinen elämänsäsenne on säilynyt. Yhtenä pu-
naisena lankana Eilan elämää tuli alle kuusi-
kymppisenä vapaaehtoistyö.

- Katselin televisiosta kuvaa Neuvostoliitosta
juuri sen romahduksen alla, muistelee Eila ja
jatkaa: - Kaikkien kauppojen ja apteekkien
hyllyt olivat tyhjillään. Silloin mieleeni tuli,
että miten siellä mummot pärjäävät, kun eivät
saa särkyihinsä edes aspiriinia!

Siitä paikasta Eila ryhtyi toimeen:

- Päätin mennä Neukkulaan aspiriinin kera.
Keksin soittaa Bayerille, josta sain niitä laati-
kollisen.

Sen jälkeen tulivat mieleen lapset. Eila keksi
soittaa Fazerille, josta sai makeisia täynnä ole-
van laatikon, ja Huhtamäelle, josta puolestaan
sai laatikollisen purukumia. Niine hyvineen
hän lähti yksin kohti tuntematonta Leningra-
dia.

- Tutustuin ihaniin ihmisiin. Moni on ollut ys-
täväni 90-luvulta lähtien.

Olosuhteet olivat kuitenkin kaikkea muuta
kuin ihanat. Eila näki Venäjän-matkoillaan
paljon kurjuutta. Lapsia saattoi yhdessä sairaa-
lassa olla satoja, joilla oli vain muutama hoita-
ja. Lasten diagnoosit vaihtelivat diabeteksesta
henkiseen jälkeensä jääneisyyteen.

- Olin onnellinen, kun voin heille edes jotakin
antaa.

Kaupoissa oli vähemmän myytävää kuin sodan
aikana Suomessa. Ruokakaupassa saattoi olla
myynnissä vain kauraryynejä ja pikkulapsille
voita, kertoo Eila näkemästään.



Eila on suunnitellut itselleen rap-tyyliin sopivan kaulakorun, jota hän käyttää keikoilla.

Nyttemmin Eila on käynyt Neuvostoliitossa ja myöhemmin Venäjällä yhteensä ainakin kuusi-kymmentä kertaa viemässä avustustarvikkeita.

Osteoporoosi teki pienestä mummosta pienemmän

Eila on tehnyt vapaaehtoistyötä myös kotimaassa. Hän on vinyt viikoittain syötävää Pursimiehenkadun yömajan asukkaille yhdessä ystäviensä kanssa. Eila pitää lisäksi luonnonarvojen puolista: luontoa pitää säästää.

- Säästämisen pitää lähteä yksilöstä, sillä meitä on seitsemän miljardia. Tästä kumpusi myös Eilan ensimmäinen rap-biisi Roska Rap.

Eila esittelee minulle auliisti rap-musiikkiin liittyviä käsimerkkejä ja tervehdyksiä. Nämä sujuvat häneltä tyylillä. Kerran hänen keikaltaan oli kuulijana urheilu- ja kulttuuriministeri Paavo Arhinmäki. Keikan jälkeen Eila ja Arhinmäki suorittivat rap-kulttuuriin kuuluvan nyrkki- ja olkapäätervehdyksen.

- Se meni Arhinmäeltä tottuneesti, Eila nauraa.

Joulun alla Eila julkaisi ensimmäisen CD-levynsä. Julkaisutilaisuus järjestettiin juuri täällä, Punavuoden Ahvenessa:

- Se oli sikahieno tapaus! Tämä paikka oli kuin ammuttu, täynnä porukkaa, ja osa joutui olemaan ulkona tuossa Punavuorenkadulla.

Levyssä on tyylillä tehdyt taustat. Niistä on kiittäminen monien kotimaisten elokuvien äänisuunnittelijana tunnetuksi tullutta monilahjakkuus Totte Rautiaista, joka sattui kuvaamaan juttua Eilasta televisioon ja innostuikin tuottajan ominaisuudessa edesauttamaan Eilan rap-muusikon uraa. Rautiainen toimii nykyään myös Eilan vapaaehtoisena managerina hoitaen Eilan fanipostia ja Facebook-sivua.

Eilan levyn nimi on Skolioosi. Mistä moinen, ihmetelen?

- Minulla on paha osteoporoosi, jonka vuoksi näin pienestä mummosta tuli 8 senttiä pienempi.

Osteoporoosi puolestaan on aiheuttanut Eilan skolioosin, lordoosin ja kyfoosin, ja niskatuki puolestaan helpottaa niskassa olevaa hermopinnettä.

Mummo Rap

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

*Mummos aina funtsii ja menneitä kelaa
Mee nyt tsiigaan mummoas ennen kuin
se delaa
Soita tai mee jutskaan mummos kaa,
se vois olla sulle tosi palkitsevaa*

*Koita sä nyt hiffaa: se ois mummost tosi
kliffaa
Ja jos ei sulla omaa mummoa ois,
sulle mummo naapurista löytyä vois*

*Luulette varmaan täs nyt pihalla ollaan
Kattia kans'. Ei saa mummoja mollaa!*

*Koita sä nyt hiffaa: se ois mummost tosi
kliffaa
Ja jos ei sulla omaa mummoa ois,
sulle mummo naapurista löytyä vois*

**"Päätin mennä Neukulaan aspiriinien
kera."**

Nikamanmurtumien lisäksi Eilan nilkka on murtunut kahdesta kohtaa. Kaikesta huolimatta hän on täynnä energiaa. Se on kuulemma luonteenpiirre. Huumori lienee siirtynyt äidiltä, joka löysi huumorin Eilan mukaan kaikesta.

Mummoanarkiaa!

Eila kaivaa laukustaan itse suunnittelemansa kaulakorun, jossa roikkuvat anarkistin merkki, lepakon siipi ja pääkallo. Korua hän käyttää rap-keikoilla. En malta olla kysymättä tarkemmin anarkiasta.

- Mummoanarkia on sitä, että sanoo rohkeasti mielipiteensä.

Mutta Eilan räppäämisen ja vapaaehtoistyön takana on muutakin. Hän noudattaa elämässään selkeitä arvoja ja pyrkii positiivisuuteen. Eilalla on ollut henkinen opettaja Sathya Sai Bata, jonka luona hän on käynyt Intiassa vuosittain

11 kertaa. Kyse ei kuitenkaan ole uskonnosta vaan moraaliopista, Eila täsmentää. Eila pitää tavoitteinaan oikeamielisyyden, totuudessa pysymisen ja lähimmäisenrakkauden.

- Haluan, että maailma on parempi paikka. Tästä arvomaailmasta myös kaikki Skolioosi-levyn sanoitukset kumpuavat.

Haastattelun päätteeksi kuljen Eilan kanssa Punavuoren Ahvenen naapuriin, Eilan kotikerrostalolle. Muutaman kymmenen metrin matkalla Eila morjestaa ohikulkijoita. Tuttuja riittää. Eila pyytää odottamaan hetkisen kotitalonsa aulassa. Kohta hän tulee takaisin ja ojentaa minulle nimikirjoituksella ja päivämäärällä varustetun levynsä. Levyn kannessa on kuva rollaattorista ja anarkistin merkki. ◆

Teksti ja kuvat AH, rap-sanoitukset Eila Nevanranta

LASTEN D-VITAMIINITUTKIMUSTA HELSINGISSÄ



Kuva ClipArt

Suomessa on pitkä historia lasten D-vitamiinilisän käytöstä. D-vitamiinilisää on suositeltu jo 1940-luvulta lähtien, jolloin lasten riisitauti oli yleinen vaiva. D-vitamiinilisän käytön myötä riisitauti katosi lähes kokonaan Suomesta. Vuonna 1964 annossuositus oli 50 µg vuorokaudessa, joka edelleen puolitettiin 1970-luvulla. Vuoden 1992 jälkeen Suomessa on suositeltu 10 µg D-vitamiinilisää kaikille lapsille kahden ensimmäisen elinvuoden aikana.

Tieto D-vitamiinin vaikutuksista terveyteen on lisääntynyt huomattavasti viimeisen vuosikymmenen aikana ja luuston lisäksi tunnetaan noin 40 muuta kohdekudosta, joihin D-vitamiinilla on myönteisiä vaikutuksia. Huomattavalla osalla suomalaisista lapsista, nuorista ja aikuisista on mitattu huolestuttavan matalia veren D-vitamiinipitoisuuksia. Matalan pitoisuuden rajana pidetään alle 50 nmol/l (nanomoolia litrassa). Veren D-vitamiinipitoisuuden tavoitetasosta ei tosin olla täysin yksimielisiä: normaalille kasvulle saattaa riittää 50 nmol/l, mutta joidenkin sairauksien ehkäisy saattaa vaatia korkeampia pitoisuuksia. Ensimmäisen ikävuoden aikana valtaosa lapsista saa säännöllisesti D-vitamiinilisää mutta kolmeen ikävuoteen mennessä vain noin puolella D-vitamiinilisän anto toteutuu suositusten mukaisesti. Nykyinen suositus D-vitamiinilisän käytöstä saattaa olla riittämätön ja pitkäaikaisia tutkimuksia tästä aiheesta tarvitaan.

tön ja pitkäaikaisia tutkimuksia tästä aiheesta tarvitaan.

Pilottitutkimus lasten D-vitamiinilisän tehosta ja turvallisuudesta

Helsingin Kättilöopiston sairaalassa tehtiin syksyn 2010 ja kevään 2011 aikana lasten D-vitamiinilisän pilottitutkimus. Tutkimukseen otettiin mukaan yhteensä 113 tervettä täysiaikaisena syntynyttä lasta. Tutkimuksella haluttiin selvittää vastasyntyneille annettavan D-vitamiinilisän tehoa ja turvallisuutta eri annoksilla. Käytössä oli kolme annosryhmää: 10 µg, 30 µg ja 40 µg D3-vitamiinia vuorokaudessa. Lapset arvottiin ryhmiin, eivätkä perheet tai tutkijat tienneet mihin ryhmään kukin lapsi kuului. D-vitamiinia annettiin lapsille kahden viikon iästä kolmen kuukauden ikään saakka. Napaverinäytteestä lapsen syntymän jälkeen tutkittiin D-vitamiinipitoisuus (S-25-OHD), joka oli



HELI VILJAKAINEN

TUTKIJATOHTORI,
ETT
(RAVITSEMUSTIEDE)

HELSINGIN
YLIOPISTO,
KLIININEN LAITOS



ELISA HOLMLUND-
SUILA

LASTENLÄÄKÄRI,
TUTKIJALÄÄKÄRI

HYKS/
LASTENKLINIKKA

lähes puolella alle 50 nmol/l, mitä voidaan pitää riittämättömänä D-vitamiinin pitoisuutena. Nykyisin raskaana oleville naisille suositellaan ympärivuotista D-vitamiinilisää 10 µg vuorokaudessa. Tutkimukseen osallistuneista naisista vain hieman yli puolet käytti suositeltua D-vitamiinilisää säännöllisesti.

Kaikkien annosryhmien kohdalla D-vitamiinipitoisuus lisääntyi huomattavasti seuranta-aikana. Kolmen kuukauden iässä veren D-vitamiinipitoisuuksien keskiarvot olivat annosryhmittäin 88 nmol/l (D-vitamiinin annos 10µg/vrk), 124 nmol/l (30 µg) ja 153 nmol/l (40 µg). Mikäli hoitomyöntyvyys oli hyvä (>80 % lapsista nautti päivittäin määrätyn D-vitamiinilisän), tavoitepitoisuudeksi asetettu 80 nmol/l ylittyi 30 µg ja 40 µg vuorokausiannoksilla. Sen sijaan nykysuosituksen mukaisella annostuksella tämä tavoitetaso jäi saavuttamatta.

40 µg vuorokausiannoksella noin 10 %:lla lapsista D-vitamiinipitoisuus nousi > 200nmol/l. Turvallisuusmäärittämisessä tutkittiin D-vitamiinilisän vaikutuksia kalsiumin aineenvaihduntaan. Kaikkien annosryhmien kohdalla turvallisuusmäärittäykset olivat normaalit, eikä merkkejä liiallisesta D-vitamiinivaikutuksesta havaittu.

Jatkotutkimus alkoi

Jatkotutkimuksena tutkimusryhmämme on aloittanut Kättilöopiston sairaalassa tammi-kuussa 2013 uuden, laajemman ja seuranta-ajaltaan pidemmän lasten D-vitamiinitutkimuksen. Tässä projektissa vertaillaan 10 µg ja 30 µg vuorokausiannoksien vaikutusta lasten kasvuun, kehitykseen ja terveyteen kuten infektioiden ja atooppisten sairauksien ilmaantuvuuteen.

Tutkimme lisäksi D-vitamiinilisien vaikutusta luuston kehitykseen varhaislapsuudessa. Seuranta-aika tutkimuksessa on kaksi vuotta ja käyntejä tutkimukseen osallistuville perheille tulee yhteensä kolme. Lisätietoja tutkimuksesta on sivustolla www.helsinki.fi/d-vitamiinitutkimus. Toivomme, että tutkimuksen tulosten avulla voimme tulevaisuudessa vaikuttaa suomalaisiin D-vitamiinisuosituksiin ja sitä kautta suomalaisten terveyteen. ◆

OSTEOPOROOSI ITALIASSA



Osteoporoosi eli luukato koettelee myös Italiaa. Riskialttiita ovat sielläkin iäkkäät naiset, mutta myös miesten luut voivat haurastua. - Luukatoa kannattaa pyrkiä ehkäisemään ennalta, italialaiset lääkärit, ravintoterapeutit ja fysioterapeutit neuvovat.

Voisi kuvitella, että Italiassa on vähän tai ei ollenkaan osteoporoosia, koska siellä paistaa aurinko ja luuston kannalta tärkeää D-vitamiinia on saatavilla lähes ympäri vuoden. D-vitamiiniahan tarvitaan luustoa vahvistavan kalsiumin imeytymiseen. Auringonvaloa ja sen tuottamaa D-vitamiinia on saatavilla runsaasti kuitenkin vain Keski-Italiasta eli Rooman seudulta etelään päin. Toisaalta on mahdollista, että juuri runsaamman D-vitamiinin saannin takia etelässä on vähemmän syöpiä kuin esimerkiksi meillä Suomessa. Myös Italiassa D-vitamiinia ja lisäksi kalkkia purkista suositellaan luuston lujittamiseen erityisesti iäkkäille terveellisen ruokavali-
on lisäksi.

Osteoporoosia on Italiassa yllättävän paljon, kuitenkin huomattavasti vähemmän kuin meillä. Luukadon syntyyn vaikuttavat perintötekijöiden lisäksi naisilla vaihdevuodet ja luustoa suojaavan estrogeenin hiipuminen, vähän kalkkia sisältävä ravinto, vähäinen liikunta, tupakanpolto ja liiallinen alkoholin käyttö, D-vitamiinin puute ja tiettyjen lääkkeiden, erityisesti kortisonin, pitkälinen käyttö. Syyt ovat periaatteessa samat kuin meillä. Pitkään Italiassa ja italialaisten parissa eläneenä tiedän, että italialaiset tupakoivat enemmän kuin me ja liikkuvat vähemmän kuin me suomalaiset.

Italian ja Suomen lukujen vertailua

Italian väkiluku on noin 60 miljoonaa. Arviolta noin neljä miljoonaa italialaisnaista eli 13 % 50–59-vuotiaista sairastaa osteoporoosia. Yli 60-vuotiailla naisilla osteoporoosia on jo 27 %:lla. Yli 60-vuotiailla miehillä osteoporoosia on 11 %:lla ja yli 70-vuotiailla 18 %:lla. Osteoporoosista johtuvat sairaanhoitokustannukset ovat siellä noin 2 700 miljoonaa euroa vuodessa.

Meitä suomalaisia on runsaat viisi miljoonaa. Meillä osteoporoosia on jopa noin 400 000:lla ja osteopeniaa eli luuston lievempää haurastumistakin on saman verran. Italiassakin osteopeniaa on jo noin 40 %:lla yli 40-vuotiaista naisista ja yli 60-vuotiaista miehistä sitä on noin 34 %:lla.

Luunmurtumat heikentävät elämänlaatua

Italiassa todetaan joka vuosi noin 40 000 reisi-
luun murtumaa. Yli puolet näistä potilaista ei enää kykene elämään sen jälkeen täysin itsenäisesti. Olkaluu- ja rannemurtumiakin on paljon.

1. Luustolle tärkeitä meren antimia: katkarapuja, simpukoita ja tonnikalaa. Kuva Tuula de Rita

2. Monipuolinen ja terveellinen lounas sisältää papuja, oliiveja, tomaatteja, mozzarellaa, munia, lihaa, tonnikalaa... Kuva Tuula de Rita

3. Kuvassa kirjoittajan lempisyötäviä: persikoita, tomaatteja ja fenkoli. Kuva Tuula de Rita

Reisiluun murtumien määrä 10 000 asukasta kohti vuodessa on Italiassa 13,62, meillä vastaava luku on 14,86. Luvut perustuvat kansainvälisten osteoporoosiliittojen mittauksiin vuosina 1996 – 2000.

Noin 50 000 naista saa vuosittain Italiassa uuden selkänikamamurtuman, joka saattaa uusiutua. Murtumakierteen takia elämänlaatu voi huonontua merkittävästi jo muutamassa vuodessa. Italian Osteoporoosiliiton mukaan naisilla on

elämänsä aikana yhtä suuri riski kuolla reisi-luun murtumasta johtuviin komplikaatioihin kuin rintasyöpään.

Luustoa vahvistavaa ravintoa

Italian ravintoterapeuttien yhdistys suosittelee erityisesti näitä runsaasti kalkkia sisältäviä ravintoaineita: maitoa, jogurttia ja muita maitotuotteita, juustoista erityisen kalkkipitoisia ovat parmesaani ja emmental. Vihanneksista he suosittelevat linssejä, kikherneitä ja papuja, kaaleja, erityisesti parsakaalia ja kukkakaalia, salaa-teista endiiviä ja lehtisalaattia, rucolaa, maustekasveja rosmariinia ja persiljaa ja juomista mineraalivettä. Maitotuotteissa voi kuitenkin olla paljon rasvaa, ravintoterapeutit varoittavat. Totta, esimerkiksi vesipuhvelin mozzarellassa rasvaa on reippaasti yli 30 %! Siksi se onkin niin herkullista? Oliiveissakin on paljon kalkkia, samoin punaisissa marjoissa, esimerkiksi vadelmissa, taateleissa ja kaikissa kuivatuissa hedelmissä. Sata grammaa manteleita sisältää 240 mg kalkkia ja kuivatut viikunat 193 mg. Viikunoissa on myös paljon fosforia.

Muita luustoa vahvistavia syötäviä ovat sardiinit, myös purkeissa. Sataa grammaa kohti niissä on 232 mg kalkkia! Myös mustekalassa on paljon kalkkia. Kaloista kannattaa valita pieniä kaloja. Katkaravuissakin on 110 mg kalkkia 100 grammaa kohti.

Lisää liikuntaa!

Aktiivinen liikunta ehkäisee osteoporoosin syntymistä ja vähentää haittoja, jos osteoporoosi on jo puhjennut. Jo pelkkä kävely vahvistaa luustoa kaiken ikäisillä. Iäkkäillä henkilöillä liikunta edistää myös tasapainokyvyn säilymistä ja estää näin kaatumisia ja siitä aiheutuvia luunmurtumia. Aerobinen liikunta, hölkkä, juoksumaton käyttö ja kevyiden painojen nostokin vahvistavat luita. Oikeanlainen liikunta kannattaa aina suunnitella iän ja terveydentilan mukaan, italialainen fysioterapeutti neuvo. Jo portaiden nousu, kotityöt, kaupassa käynnit ja pyöräily tekevät hyvää luustolle ja lihaksille. Tärkeää on liikkua säännöllisesti. Osteoporoosia hoidetaan Italian kylpylöissä myös rikkikylvyillä.

Vältä näitä!

Italian Osteoporoosiliitto antaa muun muassa tällaisia käytännön neuvoja osteoporoosipotilaille:

- älä oleskele liian pitkään sängyssä tai nojatuolissa
- älä pidä sängyn vieressä liukasta mat-

toa ja pyri välttämään kotona yleensäkin

- liukkaita lattiapintoja
- käytä kylpyammeessa ja suihkutilassa liukastumista estävää mattoa
- vältä matalien tohveleiden käyttöä
- vältä vieraita katuja ja epätasaista maastoa, jossa voit helposti kaatua
- tee joka päivä keskivartalon, selän ja lonkan lihaksia vahvistavia voimisteluliikkeitä
- kävele päivittäin noin tunti, voit jakaa sen noin 10–15 minuutin jaksoihin
- käytä pehmeitä, mieluummin kumi pohjaisia kenkiä
- ota yhteys lääkäriin mineraali- ja luus totutkimusta sekä tarvittavaa hoitoa varten

Italialaisen lääkärin kommentteja

D-vitamiinin ja kalkin käytöstä ei ole Italiassa erityisiä virallisia suosituksia paitsi iäkkäille, joille suositellaan 500 mg-1 000 mg kalsiumlisää. Yli 50-vuotiaiden terveidenkin naisten on hyvä syödä 1200 mg kalkkia sisältäviä ravintoaineita päivässä. Ravintoterapeutin ohjeiden mukaan 1000 mg kalkkia saa nauttimalla pikku purkillisen jogurttia, 50 grammaa juustoa, maitolasillisen, appelsiinin sekä 1,5 litraa vettä. Italian Osteoporoosiliiton lääkärin Maria Luisa Bianchin mukaan ihmiset, jotka oleskelevat jonkin verran ulkona huhtikuun ja syyskuun välisenä aikana, eivät tarvitse D-vitamiinilisää paitsi juuri iäkkäämmät henkilöt, joiden iho ei pysty riittävästi hyödyntämään auringosta saatavaa D-vitamiinia.

Heikoista luista johtuvat murtumat liittyvät myös italialaislapsilla sairauksiin, jotka aiheuttavat sekundääristä osteoporoosia. Näitä ovat muun muassa Duchennen tauti, reumasairaudet, leukemia ja muut sairaudet, jotka vaativat kortisonihoitoa. Tohtori Bianchin mukaan nuorten luut ovat harvoin hauraat. Luut voivat murtua esimerkiksi rajuissa urheilulajeissa, niin kuin muuallakin maailmassa. Italiassa osteoporoosin lääkehoito perustuu muun muassa bisfosfonaatteihin ja raloxifeeneihin. ♦

Teksti: Tuula De Rita, terveystoimittaja

Artikkelin lähteinä:

Italian Osteoporoosiliiton (LIOS) asiantuntijalääkärin Maria Luisa Bianchin haastattelu, 3 liiton nettisivut sekä terveystiedot Saper Vivere ja Più Sani e più Belli

D-vitamiinin puutos yleistä suomalaisilla

Diabeteksen ehkäisyn ja hoidon kehittämisohjelmassa on toteutettu väestötutkimus, jossa mitattiin 45–75-vuotiaiden suomalaisten D-vitamiinitasoa. Tutkimuksen mukaan suomalaisilla oli yleisesti D-vitamiinin puutos. Suurin D-vitamiinin puutoksen riski oli niillä työikäisillä naisilla, joiden painoindeksi oli suuri, fyysinen aktiivisuus vähäistä ja jotka eivät käyttäneet D-vitamiinia sisältäviä vitamiinilisä. (Miettinen M ym, Lääkärilehti 4/25.1.2013, 211–215.; Teksti ja kuva: AH)



Somalialais- ja kurditaustaisten D-vitamiinitasot huolestuttavia

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisemassa tutkimuksessa (Raportti 61/2012) havaittiin alle 40 nmol/l D-vitamiinipitoisuuksia 15 % venäläistaustaisista, vajaalla 60 % somalialaistaustaisista ja lähes 75 % kurditaustaisista maahanmuuttajista. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin anemian olevan yleistä kaikissa tutkituissa maahanmuuttajaryhmissä sekä miehillä että naisilla. (Castaneda A ym., AH)

Etelä-Pohjanmaalla kehitetty sekundaaripreventiota

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä on tehty tutkimus, missä seurattiin 451 vähintään 65-vuotiaasta lonkkamurtumapotilasta. Potilaat kutsuttiin keskussairaalaan fysioterapeutin arvioon 4–6 kuukauden kuluttua lonkkamurtumasta. Arvion pohjalta moniammatillinen tiimi laati potilaalle hoito- ja kuntoutussuunnitelman fysioterapiasuosituksineen. Tutkimustulosten mukaan potilaiden arvioitiin tarjosi tilaisuuden puuttua kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti useisiin kaatumisen ja murtumien riskitekijöihin. Samalla arviointi antoi mahdollisuuden kuntoutumisen tehostamiseen ja erityisesti diagnosoimattomia muistisairauksia sairastavien saattamiseen hoidon piiriin. (Lähde: Korpi M ym, Lääkärilehti 3/18.1.2013, 131–138.; AH)

”Optimismiin liittyy useita terveyden kannalta tärkeitä ominaisuuksia, kuten joustavuus, parempi terveystietämyksen ja sitoutuminen hoitoon, parempi kyky käsitellä traumaattisia kokemuksia, nopeampi toipuminen sairastumisesta ja toimenpiteistä.” (Professori Eija Kalso Potilaan lääkärihdeissä 28.1.2013, www.potilaanlaakarilehti.fi.)

Ikääntyvän miehen kannattaa liikkua

Ruotsalaistutkimuksen mukaan reipasta kunto- tai hyötyliikuntaa vähintään 3 tuntia viikossa harrastavien miesten lonkkamurtuman riski oli 60 % pienempi kuin liikkumattomilla miehillä. Tutkijat suosittelevatkin ikääntyville miehille liikunnan lisäämistä, jolloin osteoporoottisten murtumien riski vähenisi merkittävästi. Tutkimuksessa seurattiin 35 vuoden ajan 2 205 iältään 49–51-vuotiaasta miestä. (Lähde: Michaëlsson K et al, PLOS Medicine 2007.; Teksti: AH, kuva: ClipArt)



Naisten lonkkamurtuman riski vähenee liikkumalla

Suomalaistutkimuksessa selvitettiin liikunnan vaikutusta luuntiheyteen, suorituskykyyn ja murtumiin ikääntyneillä naisilla, joilla oli todettu osteopenia. Tutkimukseen osallistui 160 naista, jotka olivat seurannan alussa keskimäärin 72-vuotiaita. Heidät satunnaistettiin liikunta- ja vertailuryhmään. Vaikka harjoittelu ei ollut tutkimuksen aikana vaikuttanut luuntiheyteen, liikuntaryhmään kuuluneet naiset olivat saaneet vähemmän murtumia kuin verrokki. ”Ero oli vielä merkittävämpi lonkkamurtumien osalta: liikuntaryhmäläiset eivät saaneet yhtään lonkkamurtumaa mutta vertailuryhmässä niitä syntyi viisi seurannan aikana. Lisäksi kuolleisuus oli liikuntaryhmässä vähäisempi. Harjoittelu paransi myös tasapainoa, jalkalihasvoimaa sekä kävelynopeutta ja -kestävyyttä.” (Korpelainen R et al Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2011;127(2):148 Arch Intern Med in press.; AH)

Liikunta suojaa naisia luuston haurastumiselta

”Säännöllinen liikunta ja lihasvoiman ylläpitäminen suojaavat vaihdevuosi-ikäisiä naisia luuston haurastumiselta, osoitti terveystieteiden maisteri Toni Rikkosen väitöstutkimus. Jo runsaat kaksi tuntia liikuntaa viikossa edistää luuston terveyttä. Alhainen lihasvoima ja laihduttaminen taas lisäävät yhdessä merkittävästi luukadon riskiä. Tulosten perusteella laihduttamiseen tähtäävän liikkujan kannattaakin sisällyttää ohjelmaansa myös voimaharjoittelua.” Kyseessä oli väestöpohjainen seurantatutkimus, joka selvitti elintapojen ja periytyvien tekijöiden merkitystä osteoporoosiin, taudin etenemiseen ja murtumiin. Tulokset osoittivat pitkäaikaisen ja säännöllisen liikunnan ehkäisevän luukatoa merkittävästi reisiin kaulan alueella, mutta samalla hieman nostavan aktiivisten naisten tapaturmaista rannemurtumariskiä. Tutkimustulokset antoivat viitteitä myös murrosiän kynnyksellä tapahtuneen säännöllisen koulukävelyn edullisista luustovaikutuksista aina vaihdevuosiin saakka. (Lähde ja kuva: www.uef.fi/uef/vaitostiedotteet 15.12.2012.; AH.)



Kävely ei ole kaikille turvallista

Suomalais-australialaisessa viisi vuotta kestäneessä seurantatutkimuksessa havaittiin, että kävely ei ole välttämättä turvallisinta tapa aloittaa liikuntaharrastusta. Sen sijaan 70-vuotiaana tai vanhempana liikunnan aloittaville, joilla on tasapaino-ongelmia, suositellaan jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa kehittäviä liikuntamuotoja kuten aerobisia jumppia ja ohjattua kuntosaliharjoittelua. Tärkeää onkin, että terveydenhuollossa tunnistetaan riskihenkilöt, jotka saattavat helposti kaatua talven hämärässä ja liukkaassa kelissä ilman erityistä merkittävää ulkoista syytä. Tutkimuksen tekijät suosittelevat ohjaamaan heidät terveysliikunnan ammattilaisen puheille, joka räätälöi heille yksilöllisen, turvallisen ja nousujohteisen terveysliikuntaohjelman. (Nikander R, Terveystieteiden Aikakauskirja 7/2012, 20–21.; Teksti: AH)



kuva: ClipArt

Terveyttä edistämään ruuan avulla

Helsingin yliopiston ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholm on pohtinut ruuan merkitystä terveyden kannalta. Hänen mukaansa terveyttä edistäviä ruokia ovat vihannekset, hedelmät, marjat, täysjyvävilja, pähkinät, kalat, oliivi ja rypsiöljy sekä maitovalmisteet. Ekologisista ja terveyssyistä on Fogelholmin mukaan syytä vähentää myös lihan kulutusta. (Lähde: Ravitsemuskatsaus 2,2012, AH.)

Tumma suklaa on terveellistä?

Yleisesti ajatellaan kaakaon ja tumman suklaan laskevat hieman kohonnutta verenpainetta. Uudessa tutkimuksessa havaittiin lisäksi suklaan olevan hyödyksi sydämen vajaatoiminnassa. (Lähde: Flammer A ym Eur Heart J 2012;33:2172-80.; Teksti: AH, kuva: ClipArt)



Ruokavalio voi vaikuttaa mielialaan

Jos saa niukasti folaatteja ja B12-vitamiinia, voi riskinä olla mielialan lasku. Näin ilmenee Jussi Seppälän marraskuussa 2012 hyväksytyssä väitöskirjassa. Suuri osa suomalaisista saa folaatteja ravinnostaan suositusta vähemmän. Folaatteja on tuoreissa kasviksissa (erityisesti vihreissä vihanneksissa), hedelmissä ja marjoissa sekä kokojyväviljoissa, maksassa ja munuaisissa. Kuumennus vähentää folaattien määrää. Yksipuolista ravintoa nauttivilla ikääntyneillä sekä erityisesti raskaana olevilla naisilla on tavallisesti puute folaatista. (Lähde: www.uef.fi/uef/vaitostiedotteet 30.11.2012.; Teksti ja kuva AH)

Opas sosiaaliturvaan 2013

Järjestöjen sosiaaliturvaopas 2013 on kansanterveys-, potilas- ja vammaisjärjestöjen yhdessä koostama lähes satasivuinen opas. Se on tarkoitettu pitkäaikaissairaita ja vammaisia edustavien järjestöjen sekä sosiaaliturvan ammattilaisten antamaa neuvontaa ja ohjausta varten. Siitä hyötyvät myös omaa sosiaaliturvaansa pohtivat henkilöt. Voit ladata itsellesi oppaan osoitteesta: www.sosiaaliturvaopas.fi. (AH)

Muutoksia Kelan etuuksiin vuonna 2013



Sairausvakuutuksen lääkekorvaus aleni helmikuun 2013 alusta: peruskorvaus on 35 % (aiemmin 42 %) ja alempi erityiskorvaus 65 % (72 %). Ylempi erityiskorvaus (100 %) pysyi ennallaan. Lääkekustannusten vuotuinen omavastuuosuus (ns. lääkekatto) puolestaan aleni vuoden 2013 alusta 670 euroon. Omavastuuosuuden täytyttyä asiakas maksaa jokaisesta korvattavasta lääkkeestä 1,50 euroa ostokertaa kohti.

Yksityisen hoidon Kela-korvauksiin tuli muutoksia siten, että prosenttiosuuksiin perustuvasta korvauksesta luovuttiin. Kela on vahvistanut sen sijaan lääkärin- ja hammaslääkärin palkkioille sekä tutkimuksille ja hoidoille taksan. Korvausten määrät on nähtävissä verkossa osoitteesta www.kela.fi/taksat. Tutkimuksen ja hoidon yhteydessä peritystä 13,46 euron kiinteästä omavastuusta on lisäksi luovuttu.

Kelan korvaamien matkojen matkakohtainen ojavastuu on noussut vuoden 2013 alusta 14,25 euroon (aiemmin 9,25 €). Ns. matkakatto eli matkakustannusten vuotuinen omavastuu on noussut 242,25 euroon (157,25 €). (Lähde: Kela tiedotteet 19.12.2012, AH.)

UUSI PUHEENJOHTAJA PIINAPENKISSÄ



Liiton uutena puheenjohtajana aloitti vuoden 2013 alussa tamperelainen Harri Sievänen (52). Seuraavassa uusi puheenjohtajamme on Osteo-lehden toimittajan piinapenkissä.

Oletko syntynyt Tampereella? Jos et, niin missä ja miten päädyit Tampereelle?

Olen syntynyt Hämeenlinnasta, jossa kävin kouluni. Kirjoitettuaani ylioppilaaksi vuonna 1979 lähdin Tampereelle tekniikkaa opiskelemaan, mille tielle sitten jäin. Nyt asun 50-luvun rintamamiestalossa yhdessä Tampereen tunnetuimmista kaupunginosista – Ikurissa.

Mikä on koulutustaustasi?

Peruskoulutukseltani olen sähkötekniikan, täsmällisemmin sanottuna lääketieteellisen tekniikan ja elektroniikan diplomi-insinööri. Väittelin sydämen rasituksen aikaisen hapenpuutteen tietokoneavusteisesta arvioinnista juuri täytettyäni 30 vuotta, mutta sydän vaihtui saman tien paljon kovempaan. Luuhun liittävää tutkimusta olen tehnyt jo yli 20 vuotta.

Mikä on työhistoriasi? Miten päädyit UKK-instituuttiin ja milloin?

Työskentelin 80-luvun loppupuoliskolla silloisessa Tampereen teknillisessä korkeakoulussa erilaisissa opetus- ja tutkimustehtävissä, kunnes hain ja tulin valituksi UKK-instituuttiin laboraattorin toimeen. Näin hakuilmoituksen loppuvuodesta 1988, jossa UKK-instituutti haki joko lääkäriä, maisteria tai insinööriä vastaamaan erilaisista tutkimusmenetelmistä, mm. aivan uudesta luutiheysmittauksesta, sekä niiden kehittämisestä. Tiesin heti, että se oli minun paikkani – tosin luutiheysmittauksesta en tiennyt silloin yhtään mitään, en ollut moisesta menetelmästä edes kuullutkaan. Nyt tiedän.

Mitä UKK-instituutti tekee?

UKK-instituutti on vuonna 1980 perustettu Tampereen Kaupissa sijaitseva, osittain RAY-rahoitteinen terveysliikunnan asiantuntija- ja tutkimuskeskus. Siellä kehitetään mm menetelmiä terveyskunnan mittaamiseksi (2 km:n kävelytesti lienee useimmille tuttu), arvioidaan miten suomalainen väestö liikkuu ja missä kunnossa se on eri ikävaiheissa, selvitetään voidaanko liikuntaharjoittelulla vähentää yleisiä terveysongelmia tai ennaltaehkäistä niitä, kuten osteoporoosia tai kaatumisvammoja, sekä kehitetään terveydenhuoltoon tieteelliseen näyttöön perustuvia terveyttä edistäviä toimintamalleja, joista esimerkkinä voi mainita kaatumisvammoja tehokkaasti vähentävän KAAOS-klinikan.

Mitä sinä teet UKK-instituutissa?

Nykyisin olen UKK-instituutin tutkimusjohtaja, mikä tarkoittaa tutkimushankkeiden suunnittelua, tutkimusten raportointia kirjallisesti ja suullisesti, rahoituksen jatkuvaa hakemista sekä tutkimusten käytännön ongelmien ratkaisua yhdessä tutkijoiden kanssa ja ennen kaikkea pirstaleisia päiviä.

Laboraattorin toimessa olin reilut 10 vuotta, minä aikana minulle tarjoutui hieno mahdollisuus ja ennen kaikkea aikaa perehtyä luutiheysmittauksen monipuolisiin sovellusmahdollisuuksiin sekä kehittää ja arvioida niitä, mutta myös tunnistaa sen ongelmat. Vanha totuus tieto lisää tuskaa – eikä vain omaksi - osoitautui tässäkin oikeaksi.

Vuonna 2001 meinasin ”karata” Lääkelaitoksen palvelukseen Helsinkiin, jossa toiminkin melkein pari vuotta terveydenhuollon laitteiden ja tarvikkeiden turvallisuutta arvioivana yli-insinöörinä. Sitten palasin UKK-instituuttiin tutkimuksen esimiestehtäviin ja vuoden 2010 alusta olen toiminut tutkimusjohtajana erityisenä vastuualueeni ikääntyvien liikkumisen turvallisuus, mutta todellisuudessa vastuualueeni on paljon laajempi.

Olet ollut pitkään mukana liiton toiminnassa ja toimit Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistyksen puheenjohtajana. Milloin ja miten lähdit aikoinasi mukaan potilasjärjestötoimintaan?

Liiton toiminnassa olen todellakin ollut mukana sen perustamisesta alkaen - tai epävirallisesti kai jo jonkin aikaa ennen sen perustamista. Olin vaimoni Virpi Koskuen kanssa allekirjoittamassa liiton perustamispöytäkirjaa Pirkanmaan yhdistyksen edustajina, jota olimme perustamassa maaliskuussa 2004.

Kuten arvata saattaa, niin tähän toimintaan mukaan jouduin ikään kuin vahingossa. Virpi toimi jo vuosituhaten vaihteessa Suomen Osteoporoosiyhdistyksen Pirkanmaan paikallisosaston sihteerinä ja itse ajauduin sen taloudenhoitajaksi ja samalla myös tietoiseksi tulevista järjestösuunnitelmista, koska Virpi oli ystävystynyt Suomen osteoporoosiyhdistyksen silloisen ja liiton ensimmäisen toiminnanjohtajan Maria Valkaman kanssa.

Pirkanmaan yhdistyksen puheenjohtaja en ollut aivan alusta pitäen, taloudenhoitaja kylläkin, mutta puheenjohtajana olen ollut todella pitkään eli tekemämme sääntömuutoksen turvin reilusti jo ”ylikaudella”.

Mitä Osteoporoosiyhdistyksen puheenjohtajana toimiminen sinulle merkitsee?

Raadollisesti voin sanoa, että kun yhdistyksessä johonkin tehtävään joutuu, niin siitä ei pääse pois. Vastuuntuntoisena en ole kuitenkaan jättänyt leikkiä kesken, koska pestin ottajia ei ole ilmoittautunut – määräämällä näitä töitä ei tehdä.

Puheenjohtaja on toiminnan keulakuva virallises-
sessa mielessä, mutta ennen kaikkea yhdistyksen eräänlainen palvelija, joka hoitaa tarpeen mukaan myös ns ”paskahommat” – sihteerillä näitä hommia on tosin vielä enemmän.

Sinut valittiin viime liittokokouksessa yksimielisesti Suomen Osteoporoosiliiton uudeksi puheenjohtajaksi. Mitä odotat tulevalta kaksivuotiskaudelta?

Yksimielinen valinta on tietenkin mairittelevaa. Toisaalta äänestykset ovat vähitellen kadonneet liiton syyskokousohjelmistosta toiminnan alkuaikoihin verrattuna, jolloin muistaakseni jopa varajäsenpaikoistakin äänestettiin.

Valtakunnallisen järjestön puheenjohtajuus ei ole ainoastaan kunnia-asia vaan se antaa todellisen vaikuttamismahdollisuuden, mutta myös vastuun. Se mitä sanoin edellä puheen-



johtajuudesta, pätee myös tähän. Liitto joutui kavallusten seurauksena varsin haasteelliseen tilanteeseen niin toiminnan kuin talouden kannalta viime vuonna, minkä käsittely maustaa vääjäämättä myös alkanutta toimintakautta. Tärkeintä on kuitenkin jatkaa liiton varsinaista toimintaa mahdollisimman puhtaalta pöydältä eikä tonkia vanhoja kasoja.

Mikä on mielestäsi Osteoporoosiliiton keskeisin tehtävä / keskeisimmät tehtävät?

Näen liiton keskeisinä tehtävinä vahvaan tutkimustietoon perustuvan tiedon jakamisen jäsenistölle kiihottomasti selväkielisessä muodossa sekä murtumia tehokkaasti ehkäisevien toimintojen jalkauttamisen kentälle yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa, mm jatkokoulutamalla terveydenhuoltohenkilöstöä ja järjestämällä sopeutumisvalmennusta sitä erityisesti tarvitseville.

Yksi suuri haaste olisi saada aikaiseksi vapaaehtoisten kattava vertaistukiverkosto koko maahan, mutta miten se tehdään, on toinen juttu. Julistukset ja määräykset eivät yksinkertaisesti toimi – muutokset lähtevät ihmisestä itsestään.

Osteoporoosiliiton nimi on kuluvan vuoden aikana vaihtumassa Luustoliitoksi. Miten näet liiton nimenmuutoksen?

Nimenmuutos on erittäin tervetullut. Osteoporoosi käsitteenä antaa aivan liian kapea-alaisen mielikuvan vain kumaraan painuneen mummon ongelmasta. Kaikki kunnia mummoille, mutta luuston terveys koskettaa meitä kaikkia. Tuki- ja liikuntaelimestö, jonka tukiranka luusto on, on liikkumisen ja siten elämän perusedellytys – jälkimmäinen ei tosin enää nykyaikana pidä paikkaansa.

Joka tapauksessa luuston terveyteen tulisi kaikkien kiinnittää huomiota jo lapsesta alkaen eli käyttää sitä säännöllisesti siihen, mihin se on tarkoitettu - liikkumiseen. Ennaltaehkäisy on kaikkein tehokkainta toimintaa vaikuttavuuden ja kustannusten kannalta. Helpompi sanoa kuin tehdä, mutta näkisin, että valtakunnallisella Luustoliitolla on tässä työssä merkittävä rooli niin suorana vaikuttajana kuin yhteistyökumppanina.

Perinteinen yhdistystoiminta on muutosten kourissa. Monissa yhdistyksissä mietitään, miten saada uusia jäseniä ja aktiiveja mukaan tai kuinka rahoittaa toiminta. Mitä liitto voisi tehdä tukeakseen jäsenyhdistyksiä nykyistä paremmin?

Mielestäni yhdistyksissä riittää jäseniä, mutta aktiiviset toimijat ovat kortilla. Ihmisillä on joko kiire muiden aktiviteettiensa vuoksi tai he eivät koe varsinaista yhdistystoimintaa mitenkään puoleensavetäväksi. Yhdistyslaki edellyttää, että tietyt asiat pitää hoitaa tietyllä tavalla, mutta asioiden hoitamisen ei silti tarvitse olla liian vakavaa ja kaavamaisista, jota vielä joku ulkopuolinen valvoo. Päinvastoin, kun lähtee mukaan vapaaehtoistoimintaan, sen voi kokea arvokkaana, myönteisiä kokemuksia ja haasteita tarjoavana toimintana, joka antaa sisältöä ja virikkeitä elämään.

Liiton tulisikin tarjota jäsenyhdistyksille tietoa ja toimintaa vertaistoiminnan aktivoimiseksi ja vapaaehtoisten motivoimiseksi. Sen sijaan paineita paikallisen edunvalvonnan tai muun viralliselta kalskahtavan toiminnan järjestämisestä ei pitäisi paikallisten vapaaehtoistojien niskaan laittaa – toki jos joku haluaa tehdä sitä, niin liitto antaa varmasti kaiken tukensa.

Kun liitto muuttuu Luustoliitoksi, niin mitä silloin muuttuu?

Kun liitto muuttuu Luustoliitoksi, niin silloin ei pelkästään muutu sen nimi vaan myös koko toiminta-ajatus kokonaisuudessaan. Luustoliiton kohderyhmäksi tulevat silloin kaikki suomalaiset vauvasta vaariin osteoporoottista mummoa missään nimessä unohtamatta. Samalla kertaa luuston sairaus vaihtuu luuston terveydeksi – mikä olisi sen tavoiteltavampaa? Luustoliiton toiminnan tavoitteena on, että vahva luusto tiedetään rakentaa jo nuorena ja sen kunto onnistutaan säilyttämään mahdollisimman pitkään tai jos se syytä tai toisesta menetetään, niin kuntoutus ja hoito toteutetaan tarkoituksenmukaisimmilla tavoilla.

Kiitos haastattelusta ja Onnea Tuleviin Haasteisiin!

LUUSTONEUVOJAN PUHELINPALVELU

Mitä?

Luustoneuvojan puhelin on Suomen Osteoporoosiliiton tarjoama palvelu, jota voivat hyödyntää kaikki eri osteoporoosiyhdistysten jäsenet ympäri Suomen. Luustoneuvoja työskentelee Osteoporoosiliiton palveluksessa ja on terveyden edistämisen ammattilainen.

Miksi?

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

Milloin?

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

Mihin?

Luustoneuvojan puhelinnumero on 050 3377 570. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran. Luustoneuvoja vastaa puhelimeen Osteoporoosiliiton toimistolla Helsingin Iso Roobertinkadulla.

LUUSTONEUVOJALLE TULLUT KYSYMYS

Käytän säännöllisesti lääkärin määräämiä kalkki- ja D-vitamiini -tabletteja. Onko minulla nyt osteoporoosin lääkehoito kunnossa?

Osteoporoosin läkehoidolla tarkoitetaan varsinaista luulääkitystä, joihin kuuluvat seuraavat lääkeaineryhmät: estrogeeni, bisfosfonaatit, denosumabi, raloksifeeni, teriparatidi, testosteroni (vain miehille), anaboliset steroidit ja strontiumranelatti. Varsinaisen luulääkityksen kesto riippuu lääkkeestä. Yksilöllisen luulääkityksen tarpeesi määrittää aina lääkäri. Lääkäri päättää myös aina mahdollisesta läkehoidon lopettamisesta tai lääkityksen muutoksista. Jos saat sivuvaikutuksia läkehoidosta (esim. vatsaoireet) eivätkä ne häviä muutamien viikkojen kuluessa lääkityksen aloittamisesta, niin hakeudu lääkäriin. Luulääke voidaan tarvittaessa vaihtaa, sillä vaihtoehtoja on monia. Vain otettu lääke vaikuttaa!

Kalsium ja D-vitamiini puolestaan kuuluvat aina osteoporoosin omahoitoon (perushoitoon) ja niitä tulee jatkaa läpi elämän. Kalkkitablettien tarpeeseen vaikuttaa kokonaisravitsemuksesi kalsiumin määrä. D-vitamiinilisää tarvitaan vähintään minimisuosituksen verran. Elimistön kalkki- ja D-vitamiinipitoisuus on hyvä mitata verikokeella lääkärin määrittämin väliajoin. Jos käytät kalkkitabletteja ja/tai varsinaista luulääkitystä, joka sisältää D-vitamiinia, niin tarkista, että saat päivittäin vähintään minimisuosituksen (20 µg) tai lääkärin määräämän henkilökohtaisen annoksen verran D-vitamiinia.

KOKOUSHUTSU

Suomen Osteoporoosiliiton sääntömääräinen kevään liittokokous pidetään lauantaina 27.4.2013 klo 12.00 – 14.00 Hotelli Arthurissa Helsingissä (Vuorikatu 19).

Ennen virallista kokousta tarjotaan tulokahvi klo 9.45–10.15 alkaen ja klo 10.15–11.45 filosofian tohtori, tutkija ja fysioterapeutti sekä liittohallituksen jäsen Maarit Piirtola luennoi aiheesta Luustokuntoutujan ryhti- ja selkälihasharjoitteet. Kokouksen jälkeen klo 14.00–15.00 tarjotaan kokouksen osallistujille lounas.

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13).

Liiton sääntöjen mukaan 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 alkavaa sataa (100) henkilöjäsentään kohden, kuitenkin enimmäismäärä on 10 edustajaa. Edustajamäärä määräytyy 31.12.2012 jäsenrekisteriin merkittyjen varsinaisten jäsenten mukaan. Liittoon liittymisvuonna uusi jäsenyhdistys saa lähettää liiton kokoukseen yhden virallisen edustajan. Edustajien matkakuluista vastaa edustajat valinnut jäsenyhdistys. Yhdistyksen virallinen edustaja voi antaa valtakirjan toiselle oman yhdistyksen edustajalle.

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen ja erikoisruokavalioineen tulee ilmoittaa 12.4.2013 mennessä liiton toimistoon, osoite on osteo@osteoporoosiliitto.fi. Jäsenyhdistyksiin lähetetään ilmoittautumislomake erikseen.

Suomen Osteoporoosiliitto ry:n hallitus



Syksyn 2012 liittokokousluennolla oli myös taukojumppaa, vetäjänä Maarit Piirtola. Kuva AH.

Liiton sopeutumisvalmennuskurssit



Suomen Osteoporoosiliitto järjestää vuonna 2013 neljä sopeutumisvalmennuskurssia. Sinulla on elämäsi tilaisuus kuulla tarkemmin osteoporoosista, perehtyä itsesi hoitamiseen yhdessä monien eri asiantuntijoiden ja vertaisryhmän tuella, tutustua muihin osteoporoosia sairastaviin ihmisiin sekä nauttia täysihoidosta kylpyläympäristössä.

Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on tukea sopeutumista sairauteen, työ- ja toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä. Toiminta kursseilla tapahtuu pääsääntöisesti ryhmässä ja kurssi sisältää mm. asiantuntijaluentoja, keskustelua ja ryhmäliikuntaa. Kurssit on tarkoitettu sekä eläkeikäisille että työikäisille henkilöille. Kurssikielenä on suomi. Kurssit järjestetään Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella.

Hakeminen

Suomen Osteoporoosiliitolla on hakulomake, jonka voit tulostaa liiton kotisivulta osoitteesta www.osteoporoosiliitto.fi -> sopeutumisvalmennus tai tilata liiton toimistolta p. 050 303 8129 tai osteo@osteoporoosiliitto.fi. Täytä hakemuslomake selkein kirjaimin (tekstaus). Hakulomakkeeseen on liitettävä enintään 6 kuukautta vanha B1 -lääkärintilaus, jonka voit pyytää keneltä tahansa sinua hoitavalta lääkäriltä. Lausunnon ei tarvitse olla erikoislääkäriltä. Hakemuksessa tulee ilmetä DXA-luuntiheysmittaustulos, ellei lääkäri ole asettanut osteoporoosidiagnoosille muita perusteita.

Hinta

Kurssin omavastuu on 50 euroa sisältäen osallistumisen, materiaalin ja ylläpidon kurssin aikana 2 hengen huoneissa. Kurssimaksusta lähetetään lasku, joka tulee maksaa eräpäivään mennessä ennen kurssin alkua. Peruutustapauksessa maksu palautetaan lääkärinotodistusta vastaan.

Matkakuluista jokainen huolehtii itse ja niihin voi hakea korvausta kurssin jälkeen esim. Kelasta. Työelämässä oleva kurssilainen voi hakea kuntoutusrahaa kurssin jälkeen Kelasta. Ohjeet haakuun saa kurssilta.

Kurssien ajankohdat, kohderyhmät ja paikat

Sope 39, 19.–24.5.2013 Kuntoutus Peurunka, Laukaa: yleiskurssi

Sope 40, 2.–7.6.2013 Kruunupuisto, Punkaharjun kuntoutuskeskus: yleiskurssi

Sope 41, 25.–30.8.2013 Kuntoutuskeskus Petrea, Turku: työikäisten kurssi

Sope 42, 6.–11.10.2013 Kuntoutus Peurunka, Laukaa: yleiskurssi

Valinta

Valintatiimi, johon kuuluu mm. asiantuntijalääkäri, käyttää mm. seuraavia kriteereitä: osteoporoosin vaikeusaste, riskitekijöiden määrä, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kuntoutuksen tarve sopeutumisprosessissa, aiempi kuntoutus sekä kotona asuminen.

Kursseille valituille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti viimeistään huhtikuun 16.päivään mennessä.

Hakemuslomake ja B1-lääkärintilaus toimitetaan Osteoporoosiliittoon ma 25.3.2013 mennessä.

Postitusosoite:

Suomen Osteoporoosiliitto ry / Sopeutumisvalmennus, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki

Lisätietoja ja tiedustelut: toiminnanjohtaja Ansa Holm puh. 050 303 8129 tai osteo@osteoporoosiliitto.fi



Luut Lomalle Lappeenrannassa!

Tule liiton Luut Lomalle -kesäpäiville Lappeenrannan Marjolaan 29.–30. elokuuta (to-pe). Lappeenranta on kaunis kesäkaupunki vain reilun kahden tunnin junamatkan päässä Helsingistä. Loma- ja kokoushotelli Marjola tarjoaa ryhmällemme oivan mahdollisuuden tiedonjakoon, keskusteluun, rentoon yhdessäoloon ja maittavaan ruokaan kauniin Saimaan rannalla.

OHJELMA

to 29. elokuuta (juna Helsingin suunnasta klo 12.20)

12.45	Tilausbussi ”Reise-Gast” Lappeenrannan Matkakeskuksesta Marjolaan, jossa lounas
14.00	Päivien avaussanat: Liitto jäsenyhdistyksineen uuden edessä
14.30	Kahvitauko
15.15	Luuston omahoidon ABC
16.30	Päivällinen
17.30	Lähtö lautalla Pukkisaareen nokipannukahville
19.00	Paluu lautalla Pukkisaaresta
19.00	Naisten saunavuoro
20.00	Iltapala
20.30	Miesten saunavuoro

Vapaamuotoinen illanvietto leirinuotiolla harmonikkamusiikin säestyksellä

pe 30. elokuuta

7.00-9.00	Aamupala (halukaille aamu-uimamahdollisuus)
8.00	Aamuvoimistelu
9.00	Luustolympialaiset
11.00	Lounas
12.00	Uutisia luustorintamalta
13.30	Lähtökahvit
14.00	Tilausbussi Matkakeskukseen

(juna Helsingin suuntaan klo 14.40)

- Marjohovi: 12 x 2 hh (huoneissa minikeittiö, tv, kylpyhuone; lisävuodemahdollisuus). Hinta: 2hh 87 €/hlö, 1hh 109 €/hlö.
- Maisema: 6 x 2hh (huoneissa tv, kylpyhuone), yhteiskäytössä keittiö ja oleskelutila. Vanhempaa rakennuskantaa. Hinta 2hh 77 €/hlö, 1hh 99 €/hlö.
- Huoneisto: 2 huonetta, keittiö ja oma sauna. Hinta 4 hlön seurueelle 77 €/hlö.
- Honkala: 5 hlölle: 3 hh ja 2 hh. Juuri remontoitu. olohuone/ ruokailutila ja keittosyvennys, kaksi wc-/suihkutilaa. Hinta: 5 hlölle 77 €/hlö.

Hinnat sisältävät bussikuljetukset Lappeenrannasta Marjolaan ja takaisin, 2 lounasta, 2 iltapäiväkahvia, päivällisen, nokipannukahvit saareissa ja lauttakuljetuksen, iltapalan, aamiaisen ja monipuolisen ohjelman.

Huom. **Paikkoja on vain 50 ensimmäiseksi ilmoittautuneelle.** Sitovat ilmoittautumiset 22. toukokuuta mennessä osoitteeseen osteo@osteoporoosiliitto.fi tai puh. 050 5391441. Ilmoita nimesi ja osoitteesi, majoitusvaihtoehtosi sekä erityisruokavaliosi. Varaa samalla itsellesi bussikuljetus. Tutustu tarkemmin Marjolaan osoitteessa www.marjola.fi.

Laitetaan Luut Lomalle Lappeenrannassa!



Osteo-lomalle Lautsiaan!

Perinteinen Osteo-loma Lautsian Lomakeskuksessa Hauholla järjestetään 21.–26.10.2013 (mala). Lomaviikko on suunnattu eläkeläisille, osa-aikaeläkeläisille ja työttömille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Loman tarkoituksena on antaa virkistystä, vertaistukea ja lepoa. Päivittäin on ohjattua liikuntaa ja monenlaista yhdessä oloa sekä luustoon ja osteoporoosiin liittyviä luentoja.

Omavastuu viiden vuorokauden täysihoidosta (aamiainen, lounas ja päivällinen) kahden hengen huoneessa on vain 110 euroa.

Lomaviikko järjestetään yhteistyössä Suomen Osteoporoosiliiton, Virkistyslomasäätiön ja Kanta-Hämeen Osteoporoosiyhdistyksen kanssa Raha-automaattiyhdistyksen tukemana. Tuettua virkistyslomaa ei voi saada kahtena peräkkäisenä vuotena. Lomatuet myönnetään ennen kaikkea terveydellisten mutta myös taloudellisten ja sosiaalisten perusteiden mukaisesti. Liiton lomaryhmään mahtuu vain 30 henkilöä. Haku päättyy 26.8.2013. Lisätietoja lomasta ja sille hakemisesta seuraavassa Osteo-lehdessä.

Mitä ASKO:lle kuuluu?



Kuvio 1: ASKO-kurssi

ASKO-mallin kehittäminen

Suomen Osteoporoosiliitto on järjestänyt laitosmuotoista sopeutumisvalmennusta osteoporoosikuntoutujan omahoidon tukemiseksi jo vuodesta 2001 lähtien. Kurseille osallistuneet kuntoutujat ovat kokeneet saaneensa paljon tietoa sairaudestaan ja voimaa jatkaa omahoitoa. Tarve tiedon ja omahoidon tuen saamiseen on huomattavasti suurempaa mitä Osteoporoosiliitossa on voitu tarjota. Lisäksi kuntoutujat ovat toivoneet jatkuvuutta sopeutumisvalmennukselle ja omahoidon tueksi omalla paikkakunnallaan. Näin Osteoporoosiliiton toiminnanjohtajalle Ansa Holmille syntyi idea avo- ja ryhmämuotoisen sopeutumisvalmennuksen kehittämisestä. Nyt Raha-automaattiyhdistyksen tukema kehittämissanke (ASKO 2011–2012) on loppusuoralla. ASKO-toimintamalli sekä ASKO-kurssi sisältöineen ja materiaaleineen ovat syntyneet sosiaali- ja terveydenhuollon, liikuntatoimen ja osteoporoosiyhdistyksen edustajien sekä hankkeen ohjaus- ja asiantuntijaryhmän uutteran ja ammattitaitoisen yhteistyön tuloksena.

ASKO-kurssi

ASKO-kurssi koostuu kuudesta kolmen tunnin mittaisesta lähitapaamisesta kahden kuukauden aikana sekä kuuden ja kahdentoista kuukauden seurantatapaamisesta (Kuvio 1). ASKO-kurs-

ASKO-kurssi tarjoaa luustokuntoutujille monipuolisen tieto- ja taitopakettin omahoidon itsenäiseen toteuttamiseen. ASKO-kurssi sisältöineen ja materiaaleineen on syntynyt kuntien ammattilaisten, osteoporoosiyhdistysten edustajien sekä hankkeen ohjaus- ja asiantuntijaryhmän uutteran ja ammattitaitoisen yhteistyön tuloksena. ASKO-kurssia on nyt pilotoitu kahteen kertaan Lahdessa ja kerran Lappeenrannassa. Asiantuntevien ohjaajien ja luennoitsijoiden ansiosta kaikki kurssit ovat onnistuneet loistavasti. ASKO-kehittämissanke on päättymässä, mutta ASKO:n tarina ei ole vielä ohi.

sin aikana kuntoutujat saavat omahoidon tietoja, taitoja ja tukea kotipaikkakunnallaan tai lähikunnassa. Kurssin teemoja ovat perustieto osteoporoosista ja sen hoidosta, sopeutuminen, terveys- ja luuliikunta, kaatumisien ehkäisy, ravitsemus, sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut sekä omahoidon itsenäinen suunnittelu ja toteuttaminen. Lisäksi osallistujille tulevat tutuksi paikallisen osteoporoosiyhdistyksen, sosiaali- ja terveydenhuollon sekä liikuntatoimen palvelut ja toiminta. Kurssilaisille tehdään myös toimintakyvyn mittaukset sekä kurssin alussa että lopussa.

Kurssin teemoja käsitellään laitospotoutusta pitemmän ajanjakson aikana ja ne kulkevat käsi kädessä kuntoutujan arjen kanssa. Lisäksi kurssin seurantatapaamisten yhteydessä kuntoutujien suunnitelmien toteutumista arvioidaan ja heidän on mahdollista tehdä jatkosuunnitelmia yhdessä ammattilaisten kanssa.

Kurssin pilotointi

ASKO-kurssia pilotoitiin ensimmäisen kerran Lahdessa keväällä 2012 ja historian ensimmäiselle kurssille osallistui 10 luustokuntoutujaa. Syksyllä 2012 ASKO-kurssia pilotoitiin kymmenen uuden kuntoutujan kanssa Lahdessa sekä ensimmäistä kertaa Lappeenrannassa, jossa mukana oli 12 osallistujaa. Kaikki kurs-

sien osallistujat olivat naisia ja valtaosa heistä oli eläkeläisiä. Asiantuntevien ohjaajien ja luennoitsijoiden ansiosta kaikki kurssit ovat onnistuneet loistavasti ja kurssilaiset ovat olleet pääosin erittäin tyytyväisiä kurssien toteutukseen ja niiden sisältöön.

Kurssilaisilta saatiin joitakin kehittämisside- oita kurssin sisältöön ja materiaaleihin. Myös konkreettista liikuntaa sekä tutustumista ja kanssakäymistä ryhmän kesken toivottiin vielä enemmän. ASKO-toiminnan tarpeellisuudesta kertoo parhaiten se, että kurssilaiset kuvaavat omahoitovalmiuksien olevan tärkeitä sekä lisäävät, että niitä on kurssin aikana saatu. Lisäksi kuntoutujat toivoivat vastaavien monipuolisten ja tietopohjaisten kurssien järjestämistä jatkossakin.

Kehittämissankkeen loppumetrit

Tällä hetkellä kootaan yhteen ASKO-kehittämissankkeen arviointimateriaalia, jolla tarkoitetaan kurssilaisilta ja kurssilaisilta kerättyä palautetta, hankkeen toimijoiden itsearviointia, Kuntoutussäätiön ulkoista arviointia sekä hankkeen aikana tehtyjä opinnäytetöitä. Lisäksi parhaillaan viimeistellään kurssiohjaajan käsikirjaa ja loppuraporttia.

Kehittämissanke huipentuu päätösseminaariin, joka pidetään Helsingin kansallismuseon auditoriossa 20.3.2013. Seminaarissa esitellään avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen kehittämistä sekä kerrotaan tulevasta levittämistä ja juurruttamishankkeesta. Seminaarissa on arvovaltainen puhujakaarti ja aihetta käsitellään mm. peruspalveluministeri Guzenina-Richardsonin, Kansaneläkelaitoksen, Raha-automaattiyhdistyksen ja Kuntoutussäätiön näkökulmasta. Olenaisen näkökulman seminaariin tuovat myös kurssille osallistunut luustokuntoutuja ja kurssipaikkakunnan osteoporoosiyhdistyksen edustaja.

Seminaarin puheenjohtaja toimii valtioneuvos Riitta Uosukainen ja lisäksi luvassa on rap- mummo Eila Nevanrannan esitys. Seminaarin kohderyhmänä ovat luustokuntoutujien sopeutumisvalmennuksesta kiinnostuneet sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen edustajat sekä ASKO-hankkeen yhteistyökumppanit ja -toimijat.

Mitä seuraavaksi?

Lahden kaupungissa ASKO-kurssista on tullut

osa osteoporoosin hoitoketjua. Osteoporoosi- tai osteopeniadiagnoosin saaneelta tiedustel- laan halukkuutta osallistua yhden aamupäivän mittaiseen luustoinfoon, jossa osteoporoosin omahoidosta tarjotaan tiivis tietopaketti. Tä- män jälkeen kuntoutujat voivat halutessaan hakea ASKO-kurssille. Lappeenrannassa puo- lestaan tällä hetkellä pohditaan kuinka ASKO- kurssin pilotoinnin jälkeen jatkossa toimitaan. Kuntoutussäätiön toteuttaman ulkoisen ke- hittämishankkeen arvioinnin yhteydessä on mm. toteutettu ammattilaisten työpaja, johon osallistui pilottipaikkakuntien ammattilaisia keskijohtoa myöten. Työpajassa käytiin an- toisaa keskustelua ja nostettiin esille näkö- kulmia ASKO-toimintamallin levittämisen ja juurruttamisen edistämiseksi. Ammattilaiset ovat kokeneet osteoporoosiin liittyvän tieto- taitonsa lisääntyneen ollessaan mukana AS- KO-prosessissa. Lisäksi ammattilaiset esittivät monia aineksia, joilla voidaan edistää kurssin levittämistä ja juurruttamista, kuten esim. pi- lotoidut ja hiotut materiaalit ja olemassa oleva kurssimalli aikatauluineen.

Toimintamallin markkinointi ja uusien kuntien mukaan motivoiminen ovat uuden levittämistä ja juurruttamishankkeen (ASKO 2013–2015) keskiössä. Tämän vuoden alussa alkaneen hankkeen tarkoituksena on saada uusia paik- kakuntia mukaan toimintaan. ASKO-kurssin toteuttaminen ei vaadi suoraa taloudellista pa- nostusta yhteistyöpaikkakunnilta. Joskin paik- kakunnan tulee sitoutua kurssin järjestämiseen tarjoamalla koulutus-, ohjaus- ja tilaresursseja. Uuden hankkeen aikana ASKO-toimintamallia kehitetään edelleen. Tärkeimpiä hankkeen toi- mintoja ovat osteoporoosiyhdistysten kanssa tehtävän yhteistyön kehittäminen, kurssiohjaajien kouluttaminen ja kurssilaisten ryhmäyt- tämisen edistäminen. Fysioterapeutti ja ASKO- ohjaaja Iris Salomaa Lahdesta toteaa, että ammattitaitoa ja yhteistyötä lisäämällä sekä erilaisia toimintamalleja hyödyntämällä kun- nassa voidaan parantaa palveluiden laatua ja lisätä osteoporoosikuntoutujien hyvinvointia. Lisätietoja ASKO-hankkeesta: Projektipäällik- kö Pauliina Tamminen, puh. 050 371 4558 tai sähköposti: pauliina.tamminen@osteoporoosi- liitto.fi

Teksti: Pauliina Tamminen

Kuvat: AH



ASKO-kurssilaiset
kuntosalilla



Fysioterapeutti
Anne Keronen ohjaa
ASKO-kurssilaisia
Lahdessa



ASKO-asiantuntija-
ryhmä kesällä 2011:
Ilona Nurmi-Lüthje
Ilona (vasemmalla),
Anne Lindberg,
Leina Seuna, Maire
Kolimaa ja Tiina
Huusko Tiina. Ka-
meran takana Ansa
Holm

Kuormittamattomuus on pahinta mitä luulle voi tehdä

Näin totesi liiton puheenjohtaja, tohtori ja UKK-instituutin tutkimusjohtaja Harri Sievänen liiton liikuntavastaavien kurssilla tammi-kuussa Tampereen Varalan Urheiluopistossa esitellessään tutkimustuloksia liikunnan luustovaikutuksista. Jäsenyhdistysten liikuntavastaavat kokoontuivat kaksipäiväiselle kurssille osana Osteoporoosiliiton Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa Liikkuen Lujuuksi Luille -hanketta. Kyseessä oli monipuolinen kokonaisuus sisältäen asiantuntijaluentoja ja käytännöllisiä harjoituksia.

Kurssilaiset saivat kuulla millaista liikuntaa osteopeniaa, osteoporoosia ja vaikeaa osteoporoosia sairastaville tulisi tarjota sekä eri liikuntalajien vaikutuksesta on luustoon. Kurssilla opiskeltiin kuntosalilla käytännön harjoitteita, harjoituksia ryhdin, koordinaation ja tasapainon harjoittamiseksi sekä Chi Ballin alkeita. Lisäksi perehdyttiin liikuntaan omahoidon näkökulmasta, mietittiin liikuntavastaavan tehtäviä sekä laadittiin omaan yhdistykseen liikunnan kehittämissuunnitelma aikatauluineen. Liikuntavastaavan työkalupakki sai huimasti täydennystä!

Kurssilla kouluttivat UKK-instituutin asiantuntijat sekä liiton edustajat. Täysipainoisen ohjelman toteutus sai kurssilaisilta erinomaisen palautteen. Osallistujat pitivät tärkeänä, että myös ensi vuonna tavataan - ja mielellään uudelleen Varalan upeissa maisemissa.

Liikunta on liiton jäsenyhdistysten suosituin toimintamuoto. Se ei ole mikään ihme, sillä tieteellinen näyttö liikunnan luita vahvistavasta vaikutuksesta on johdonmukainen ja vahva. Vuosittain kymmenet yhdistysten liikuntaryhmät liikuttavat jäseniä ympäri Suomen. Vuonna 2011 jäsenyhdistyksillä oli 40 omaa liikuntaryhmää, jossa liikkumiskertoja oli yhteensä 6 625. Tämän lisäksi yhdistysten jäsenet liikkuvat muiden yhdistysten, kunnan ja yksityisten yritysten liikuntaryhmissä. Liikunnasta onkin tullut Osteoporoosiliiton keskeinen kehittämis- kohde tulevien vuosien ajan.



Chi Ball oli lajina monelle liikuntavastaavalle uusi ja miellyttävä tuttavuus.



Ryhmissä mietittiin liikuntavastaavan tehtäviä sekä laadittiin liikunnan kehittämissuunnitelma omaan yhdistykseen.



UKK-instituutin tutkimusjohtaja, liiton puheenjohtaja Harri Sievänen luennoi liikuntavastaaville luuliikunnan perusteista.

Etelä-Kymenlaakson Osteoporoosiyhdistys ry

Toimialue: Kotka, Pyhtää, Vehkalahti, Hamina, Virolahti, Miehikkälä
Puheenjohtaja Tuula Saarinen, p. 959 347 9510, tuula.h.saarinen@hotmail.fi

Kevätkokous 11.4.2013 klo 14 osoitteessa Satamankatu 1, Kumppanuustalo. Tervetuloa kokoukseen!

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Estery-talo Otto Mannisenkatu 4,50100 Mikkeli
Puheenjohtaja ja jäsenasiat Tarja Sokka, tarja.sokka@fimnet.fi
Yhdistyksen toimialue: Enonkoski, Heinävesi, Hirvensalmi, Joroinen, Juva, Kangasniemi, Kerimäki, Mikkeli, Mäntyharju, Pertunmaa, Pieksämäki, Punkaharju, Puumala, Rantasalmi, Ristiina, Savonlinna, Savonranta, Sulkava
Vertaistuen yhteyshenkilö: terveydenhoitaja Marit Salo, puh. koti 044 094 8162, työ 044 794 4716

Kevätkokous. Etelä- Savon Osteoporoosiyhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous la 23.4 klo 14.00 Savonlinnan keskussairaalan C-salissa, Keskussairaalankatu 6. Aloitamme yleisötilaisuudella, jossa aiheena osteoporoosin lääkehoito. Esitelmöitsijänä on naistentautien erikoislääkäri, dosentti Marjo Tuppurainen. Kevätkokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tervetuloa vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan.

Kesäretki
Teemme kesäretken Savonlinnaan la 8.6.2013. Lähdemme matkaan Mikkelistä bussilla klo 8.00. Osallistumme Savonlinnan matkailun kesäkauden avajaisiin matkustajasatamassa ja risteilemme klo 11.30- 13.30 aidolla höyrylaivalla lounaan kera Savonlinnan saaristossa. Matka maksaa 50 € jäseniltä ja ei jäseniltä 60 €. Jos tulet Savonlinnasta tai muuten omalla kyydillä matkan hinta on 30 €. Ilmoittautuminen Tarja Sokalle 15.5.2013 mennessä p. 050 5765525 tai s-posti tarja.sokka@fimnet.fi.

Mikkelin toimintaryhmä Osteoporukka

Yhdyshenkilö Marit Salo, puh koti 044 094 8162, työ 044 794 4716
Osteoporukan kokoontumiset ovat joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 16–17.30
Seurakuntakeskuksen Kokouskellarissa, Savilahdenkatu 20

Kevään tapaamiset:

- 8.1 Estery-talon esittely, Satu Taavitsainen ja osteoporoosia sairastavan ravitseminen, ravitsemusterapeutti Seija Kohvakka
 - 5.2 Liukueste-esittely (kalossit, liukuestenapit, pohjalliset), Lasse Saloniemi Tampereelta
 - 5.3 Osteoporoosin lääkehoidosta, Tarja Sokka Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistyksen puheenjohtaja
 - 2.4 Pukeutumisneuvontaa, myyntipäällikkö Nina Korhonen, Sokos Mikkeli
 - 7.5 Ulkoilua yhdessä
- Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan! Länsi-Savo lehdessä ilmoitetaan tapahtumista.

Pieksämäen toimintaryhmä

Vertaistuen yhteyshenkilö ja yhdyshenkilö Tuovi Tyrväinen puh 0400 570 416
tuovityrvainen@luukku.com
Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai Neuvokkaassa alkaen klo 17.00.
Tasapainoryhmä jatkaa torstaisin klo 15 - 17 Neuvokkaassa.

Kevään tapaamiset:

- 10.1 Kansanparantaja Antti Torsti kertoo työstään
 - 14.2 Tutustumiskäynti Pieksämäen Fysikaaliseen hoitolaitokseen
 - 14.3 Vierailu Pieksämäen Tukituotteeseen ja Apuvälineeseen, Arto Parkkinen esittelee tuotteita/Häyrisentie 2
 - 11.4 Ohjelma avoin
- Toukokuussa teemme retken.
Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan! Pieksämäki-lehden seurapalstalla ilmoitetaan muutoksista/tapahtumista.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö Eeva Tirkkonen puh.040 7202648, eeva.tirkkonen@suomi24.fi
Toimintaryhmän tapaamiset joka kuukauden neljäs torstai Järjestötalokolomossessa Pappilankatu 3, klo 17 – 19.

Kevään tapaamiset

- 28.2 Osteoporoosia sairastavan ravitseminen, ravitsemusterapeutti Marjaana Suominen
- 28.3 sisältö tarkentuu myöhemmin
- 25.4 Lonkkamurtumat ja niiden ehkäisy ikääntyessä, kansanterveystieteen maisteri Liisa Ollikainen
- 23.5 Osteoporoosia sairastavan liikunta, fysioterapeutti Pirjo Kaskinen

Torstaisin klo 10.45-11.15 ohjattua kevennettyä vesijumppaa Savonlinnan kaupungin uimahallissa. Maksu 3,90 €/ kerta. Jumppaa ei ole viikolla 9. Ryhmän tapaamiset ilmoitetaan Saimaa lehden tapahtumakalenterissa, tapaamisia edeltävällä viikolla. Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan!

Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Vuoksenrannankatu 21 B 4, 55100 Imatra, Anneli Tähtinen, puheenjohtaja ja jäsenasiat, annelitahtinen@kymp.net, puh 0405363366 vertaistuki.Pirjo Tikka, sihteeri ja tiedotus, pirjoriitta.tikka@pp.inet.fi. Seuraa Uutisvuoksen seurapalstaa muutosten tai uusien tapahtumien varalta.

Kevätkokouskutsu. Tiistaina 19.3. klo 18.15 yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous Olavinkulman Kallen kabinetissa, Olavinkatu 13, Imatra. Käsitellään vuoden 2012 tilinpäätös ja toimintakertomus. Ennen kokousta klo 17 liiton luustoneuvoja Pauliina Tamminen kertoo ajankohtaista liitto- ja osteoporoosiasiaa ja vastaa jäsenien kysymyksiin. Kahvitarjoilu. Tervetuloa! Hallitus

Puhelinneuvontaa. Eksoten osteoporoosiohjaaja Pirjo Hulkosen puhelinaika maanantaisin klo 9.30-15.30 puh. 044 7915 325.

Kanta-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry

toimialue: Kanta-Hämeen maakunta
osoite: c/o Aho, Raatihuoneenkatu 20 A 15, 13100 Hämeenlinna
pj ja jäsenasiat: Ritva-Liisa Aho, aho.ritvaliisa(at)gmail.com ,
p. 050 3299 815
varapj: Erja Liuko, erja.liuko(at)gmail.com, p. 050 5631 599,
vertaistuki: R-L Aho, Vuokko Ahlberg, p. 040 534 4984, Riitta Salo p. 050 534 6275
Jäsenillat ”Pysäkillä” Hämeenlinnassa Raatihuoneenkatu 7, klo 17-19 seuraavina keskiviikkoina
13.3. Ravitsemuksen merkitys luuston hyvinvoinnille. Biokemisti Anu Mehtonen
10.4. Magneettikurien esittely. Nina Aitola
24.4. Kevätvuosikokous. Katso erillinen kutsu
08.5. Kesäkuuntoon apteekin avulla

22.5. Kesäretki Lunnikiven Kivi-Galleriaan. Lähtö Pysäkillä klo 17

Professori Seppo Kivisen luentokiertue ”Osteoporoosin ehkäisy ja hoito” jalkautuu keväällä Kalvolaan. Tarkempi aika ja paikka paikallislehdissä.

Yhdistyksemme täyttää tiistaina 28.5. viisi vuotta! Sitä juhlietaan Wetterin Auditoriossa klo 17.00-19. Osteoporoosiliiton hallituksen jäsen, yleislääketieteen erikoislääkäri Maiju Helin luennoi klo 17.30 alkaen aiheesta ”Sekundäärinen osteoporoosi eli osteoporoosi muiden sairauksien, hoitojen tai lääkityksen seurauksena”. Kaupungin tervehdyksen tuo tilaajapäällikkö Leena Harjula. Kahvitarjoilu klo 17-17.30. Sydämellisesti tervetuloa!

Kutsu kevätkuusiokokoukseen keskiviikkona 24.4.2013 klo 17 ”Pysäkillä”. Alkaa kahvitarjoilulla ja tietoisuella Hämeenlinnan terveyskeskuksen uusista palveluista kuten ”sähköinen eOmahoito”. Sääntömääräiset asiat, mm vuoden 2012 tilinpäätös ja toimintakertomus. Tervetuloa! Hallitus

Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Vapaudenkatu 43, L (ovisummeri nro 11), 40100 Jyväskylä, p. 044 - 3111 215
sähköposti: luusto.keskisuomi(at)gmail.com
Puheenjohtaja: Mirja Venäläinen p. 040-8245 010, sposti: mirja.venalainen(at)elisanet.fi
Sihteeri: Sanna Sokero p. 040 7293120, sposti: sanna.sokero(at)hotmail.com
Puhelinpäivystys joka kuun 1. torstaina klo 14–18 (ei heinäkuussa). Muina aikoina voit jättää viestin vastaajaan. Viestit puretaan viikoittain.
Osteo-info: Toimisto avoinna kuukauden toisena keskiviikkona klo 13–14. (ei heinäkuu)
Ajanvaraus henkilökohtaiseen neuvontaan osteoporoosineuvojalle ke klo 12.30–14
p. 0400-541 502 (ei 15.6.- 15.8.)
Uusi hallitus vuonna 2013
Puheenjohtaja Mirja Venäläinen, varapuheenjohtaja Ritva Tikkamäki, sihteeri Sanna Sokero, rahastonhoitaja/ jäsenrekisterinpitäjä Mirja Kalima, tiedottaja Päivi Mazzei, jäseninä Tarja Natunen ja Tuula Oksanen sekä varajäseninä Kati Kumpunen ja Else Heikkilä.

Tapahtumia keväälle:

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous MA 15.4.2012 klo 17.30 pidetään yhdistyksen kevätkokous yhdistyksen toimitilassa Vapaudenkatu 43. (ovisummeri nro 11). Vireillä on nimenmuutos Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:ksi ja muutamia sääntömuutoksia. Tervetuloa kuulemaan sekä keskustelemaan yhdistyksen toiminnasta ja ajankohtaisista asioista. Kahvitarjoilu. Tervetuloa.

- Laulupäivä Reumayhdistyksen toimistolla (Kilpisenkatu 18), kuukauden viimeinen torstai klo 13-15.
To 24.1. klo 13–15 Talviaiheisiä lauluja
To 28.2. klo 13–15, Kansan laulut, koululaulut ja hengelliset laulut.
To 21.3. klo 13–15, Iskelmiä vuosien varrelta.
To 25.4. klo 13–15, Ke vätlauielmia, virittäydytään vappuun.
Ti 21.5. klo 18.00, Kevätjuhla, Sepänkeskus Reaktorisali.
- Laulukerhotoiminta on yhteistoimintaa Reuma-, Selkä- ja Osteoporoosiyhdistysten jäsenten kanssa. Kitarasäestyksen hoitaa Aila Kuokkanen. Tervetuloa laulamaan!
- Sopeutumisvalmennuskurssit. Katso tarkemmin liiton nettisivuilta.

Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistys ry

Hirvikoski Aira, puheenjohtaja, p. 050-3310274 aira.hirvikoski@hotmail.com

Päivärinta Pirkko, varapuheenjohtaja, p. 0503435088, pirkkofi@gmail.com

Raita Kattilakoski, sihteeri, p. 0505309118, raita.kattilakoski@gmail.com

Sirkka Wihlman, taloudenhoitaja, puh 040-70003255 sirwi@netti.fi.

Ström Olavi, p. 050-4639235, olavi.strom@gmail.com

varajäsenet:

Keskitalo Eila, p. 0503410 606, eilasofia.keskitalo@gmail.com

Palmi Raija-Liisa, p. 040-8290084, raija-liisa.palmi@anvianet.fi

Pahkala Eija, nettivastaava sekä väliaikaisesti myös jäsenvastaava puh. 040-418 1230 (iltais), epa54@kotinet.com

Vammaisjärjestön Yhteistyöryhmässä yhdistyksen edustajana jatkaa Leena Kuusela Seuraava jäseniltä on 27.2 klo 18.00 Tervakartanon juttutuvalla. Mukana on erik.sairaanhoitaja Aila Havunen kertomassa muistista ja unesta, sekä tekemässä muistitestejä halukkaille.

Kevätkokous 24.4.2013 klo 18.00 Tervakartanon Juttutuvassa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Kouvolan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Toimialue: Kouvola

Yhdistyksen puhelin 044 033 3530 vastaa tiedusteluihin maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 15-17

Puheenjohtaja Peter Luthje, peter.luthje@pp.inet.fi, p. 0400 753 464

Kevätohjelmassa on jäsentapaamisia keskiviikkona 27.2.13 klo 17 - 18 ja maanantaina 13.5.13 klo 17 - 18 toimitila Veturissa, Kouvola (Kauppiemiehenkatu 4, 2. krs, Pohjola-talo).

Kevätkokous on maanantaina 29.4.13 klo 17 - 18.30 toimitila Veturissa, Kouvola. Esityslistalla ovat sääntömääräiset asiat.

Muuna toimintana jatkuvat säännölliset liikuntaryhmän kokoontumiset joka perjantai toimitila Veturissa klo 11 - 12. Vetäjinä toimivat vertaisohjaajat Tuula Hyvönen ja Riitta Ala-Mäyry. Osallistuminen on ilmaista.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

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

Puh. 045-8423770

Puheenjohtaja: Jorma Heikkinen, puh 0400-699000, jormaensio.heikkinen@gmail.com

Varapuheenjohtaja: Perttu Luomala, puh 040-5875462, perttu.luomala@gmail.com

Sihteeri: Tuula Räikkönen, puh 040-5100886, tumara48@gmail.com

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

Muut hallituksen jäsenet: Inkeri Ahola, Kyllikki Hekala ja Toini Sorvari-Huhtanen sekä varajäsenet Si-

nikka Korkeakangas ja Sirkka Tallavaara.

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

Aktiviteetteja:

- Aleksikulman illat jatkuvat entiseen tapaan aina kuukauden viimeisenä torstaina klo 18 alkaen. Illat ovat etupäässä vapaamuotoisia keskusteluja jonkin teeman ympärillä. Kahvia ja teetä pienen purttavan ohella tarjolla.
- Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena ja entisessä paikassa Kontinkankaalla (Kajaanintie 48 C) keskiviikkoisin klo 12.30-13.30. Maksu 25 € käsittäen koko kevätkauden.
- Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu uudessa paikassa (Nahkatehtaankatu 2) Mediterapian tiloissa maanantaisin klo 12-13. Maksu 15 € /kk.
- Jäsenille suunnatut lääkäripalvelut puhelimitse jatkuvat. Soittakaa rohkeasti kysymykseen/ asianne keskiviikkoisin 14.30-15.30 välisenä aikana puh 0400-699000.
- Perinteinen kevään osteoporoosiluento Pakkalan salissa 20.3.2013 klo 18-20. Luennoitsijat ilmoitetaan myöhemmin paikallisessa lehdessä.

Yhdistyksen kevätkokous 17.4.2013 klo 16 Kumppanuuskeskuksessa (Isokatu 47, 90100 Oulu). Kokouspaikkana Isoleppä-kokoushuone. Käsitellään sääntömääräiset asiat.

- Kevätretki tehdään Liminganlahden lintutornille 4.5.2013. Lähtö Kumppanuuskeskuksen edestä Isokatu 47 klo 9 omilla autoilla kimpapakyytinä.

Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Koskue, Tuohikorventie 29, 33340 Tampere, puh. 050 3500715, virpi.koskue@pp.inet.fi

Etelä-Pohjanmaan paikallisosaston tulevaa toimintaa Keskiviikkona 13.3.2013 klo 18.30 Hotelli Lakeuden kokouksessa Torikatu 2

Seinäjoella, pidämme vapaamuotoisen illan, jossa

työterveys/yleislääkäri tulee puhumaan luulääkkeistä, D-vitamiinista ja kalkista. Sana on vapaa. Yhdistys tarjoaa iltapalan ja kahvin. Keskustelemme myös paikallisosaston jatkosta ja tulevaisuudesta! Tervetuloa mukaan! Yhteyshenkilöt Raija-Maija Rantala, puh. 040 565 1995, Raija Lantola, puh. 0400 600 356

LIIKUNTAA JA TOIMINTAA TAMPEREELLA

- Kuntovoimisteluryhmä kokoontuu Tampereen Nääshallissa (Näsijärvenkatu 8) keskiviikkoisin klo 13.00 yhdessä Hengitysyhdistyksen jumpaajien kanssa.
- Osteoporoosiryhmä. Ohjattu kuntosali Tampereen stadion (Ratina) maanantaisin klo 14.50.

Ryhmät ovat Tampereen kaupungin liikuntapalveluiden erityisryhmäliikuntaa. Kausimaksu 33 euroa. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Anne Lahtinen p. 050 554 5874

Tervetuloa kevätkonserttiin ja kevätkokoukseen. Pieni kevätkonsertti Tampereen Vanhan kirjastotalon (Keskustori 4) Musiikkisalissa torstaina 25.4. klo 17. Konsertin jälkeen pidetään yhdistyksen kevätkokous klo 18, jossa esillä ovat sääntömääräiset asiat. Tervetuloa maksuttomaan musiikkitalaisuuteen.

Runebergin risteily Tarjanne-laivalla Tampereelta Ruovedelle keskiviikkona 12.6. klo 10.15-17.00. Hinta jäsenille vain 50 € (normaalihinta 65 €). Hinta sisältää laivaristeilyn Ruovedelle, bussimatkan takaisin Tampereelle ja lounaan laivalla. Ilmoittaudu sihteerille pian, lippuja on varattu yht. 20 kpl.

Ryhmämatka - Kauneinta Englantia prinsessa Dianan jalanjäljillä 26.7.-29.7.2013. Neljän päivän matka sisältää käynnin Shakespearen syntymäkaupungissa Stratfordissa, mahtavassa ritareitten linnassa Warwickissa. Näemme kauniin Coton Manor puutarhan, Dianan lapsuuden kodin Althorpessa ja hänen elämäänsä liittyneitä paikkoja Lontoossa. Kuninkaalliseen kierrokseemme kuuluvat niin Buckinghamin palatsi kuin Windsorin linnakin. Oppaamme avulla tutustumme Dianan tarinan lisäksi maan historiaan ja nykypäivään. Matkan järjestää Suomi-Seuran Matkatoimisto ja sihteeri Virpi Koskue lähtee mukaan, jos matka toteutuu. Matkan hinta 1249 € / hlö 2-hengen huoneessa. Lisämaksu 1-hengen huoneesta: 220 € / hlö, palvelumaksu 15 € / laskutusosoite.

Hintaan sisältyy Finnairin edestakaiset reittilennot Helsingistä Lontooseen viranomaismaksuineen,

majoitus 4-tähden hotelleissa aamiaisineen, matka-ohjelman mukaiset kuljetukset ja retket, 1 illallinen ja 3 lounasta, sisäänpääsymaksut Warwickin linnaan, Althorpin kartanoon ja Windsorin linnaan, suomalaisen oppaan palvelut perillä. Alv sisältyy hintaan. Lisätiedustelut ja ilmoittautumiset matkalle tehdään sihteeri Virpi Koskulle 15.3. mennessä (matkalle otetaan enintään 20 osallistujaa). Huomaa! Tälle ryhmämatkalle voivat ilmoittautua kaikkien osteoporoosiyhdistysten jäsenet.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

c/o Tuula Aronen, Kalevankatu 37 b A 7, 80100 Joensuu
sähköpostiosoite: luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com
Puheenjohtaja Tuula Aronen, p. 040 5955027
Varapuheenjohtaja Helena Paavilainen, p. 040 7181285
Sihteeri, taloudenhoitaja ja jäsenrekisterinhoitaja Marja-Leena Päivinen, p. 0440 968443

KEVÄTKOKOUS keskiviikkona 10.4. alkaen klo 17.30 Reumayhdistyksen toimitiloissa, Siltakatu 20 A 4.krs, Joensuu. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Muista tapahtumista lisätietoa helmi-maaliskuussa lähetettävässä jäsenkirjeessä sekä yhdistyksemme nettisivulla. Seuraa myös ilmoituksiamme Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Jäsenten antamat ohjelma- ja toimintaideat sekä muut vinkit otetaan lämmöllä vastaan.

Pohjois- Savon Osteoporoosiyhdistys ry

(c/o Pirjo Sikanen), Lehtolantie 31, 70870 Hiltulanlahti, p. 050- 5362168
Puheenjohtaja: Marjo Tuppurainen marjo.tuppurainen@kuh.fi
Jäsenasiat: Pirjo Sikanen pirjo.sikanen@dnainternet.net
Toimialue: Iisalmi, Juankoski, Kaavi, Karttula, Kiuruvesi, Kuopio, Lapinlahti, Leppävirta, Maaninka, Nilsä, Pielavesi, Rautavaara, Siilinjärvi, Sonkajärvi, Suonenjoki, Tervo,

Tuusniemi, Varkaus, Varpaisjärvi, Vesanto, Viernä

- Jäsenpalaverit Maanantaisin 12.30- 15.00 Suokadun palvelutalo (Suokatu 6) 11.3 ja 6.5
- Kevätretki Tiistai 14.5 Muuruvesi, Kivennapa muut matkalla olevat kohteet. Yhdistys maksaa matkan jäsenille, ystäviä mukaan matkasta peritään 10€. Lähtö Maljalahdenkatu kello 9.30 paluu 17.00. Ilmoittautuminen 15.4 mennessä Pirjo Sikanen puh 050-5362168
- Osteoporoosijumppa torstaisin kello 11.00-12.00 Torikadun Terveys ja Liikunta (Torikatu 19). Ohjaaja fysioterapeutti Anni Savolainen, maksu 3€/tunti. Mukaan myös ei jäseniä maksu 5€/ tunti
- Jäsentapaamista ilmoitetaan Savon Sanomat Muistio pastalla.

Pohjois- Savon Osteoporoosiyhdistys ry:n Kevätkokous
Aika: Tiistai 9. 4. 2013, kello 15.00-17.00
Paikka: Suokadun palvelutalo Suokatu 6, 70100 Kuopio
Esillä sääntömääräiset asiat toimintakertomus, tilinpäätös myönnetään vastuuvapaus edellisen vuoden hallitukselle. Kahvitarjoilu. Tervetuloa



Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Anna-Liisa Mäkiäho, Ruoriniemenkatu 16 B 25, 15140 Lahti. Puh. (03) 780 3160 tai 0400 846607
Sihteeri Sirpa Vehviläinen, Mariankatu 8 B 20a, 15110 Lahti. Puh. 050 3098571
Tiedottaja Eila Salonen, Repokatu 5, 15950 Lahti. Puh. (03)7532 888 tai 0400 843 814
Rahastonhoitaja Tellervo Siira, 0445500451

Tulevaa toimintaa 2013

- 28.5.2013 Kevätretki Naantaliin. Kultaranta ja pala saaristoa. Opastetut kierrokset Kultarannassa ja Louhisaaren kartanossa. Pohjankulma-ravintolassa saaristolaispitopöytä. Sitovat ilmoittautumiset 28.2.2013 mennessä Kaija Ahoille puh. 0440 110999. Maksu jäseniltä 55 € ja ei-jäseniltä 65 €. Ilmoittautumisen yhteydessä selviää maksujen perintä. Lähtö Marolankadun pysäkiltä 28.5.2013 klo 7.00.
- 8.6.2013 klo 13 Sotilaslääketieteen museo ja sotilasmusiikkimuseo. Tutustuminen Lahden Hennalan museoihin. Yhdistys maksaa opastuksen. Kokooneminen museon edessä klo 12.45. Osoite on Helsingintie 199, 15700 Lahti.

Jäseniltapäivät

- 22.1.2013 klo 15 – 17. Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3. kerros. Kulttuuritarjonta Lahdessa tänä vuonna. Kulttuurilautakunnan puheenjohtaja Ulla Koskinen-Laine. Kahvitarjoilu ja arpajaiset.
- 25.2.2013 klo 15 – 17. Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3. kerros. Osteoporoosin vaikutukset suun ja hampaiden terveyteen. Suu- ja leukakirurgian erikoislääkäri Mika Rinnekan-gas. Kahvitarjoilu.
- 19.3.2013 klo 15 – 17. Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3. kerros. Värianalyysi. Värikon-sulentti Peltokukka. Kahvitarjoilu ja arpajaiset.
- 23.4.2013 klo 15 – 17. Lahden Invakeskus, Hämeenkatu 26 A 3.kerros. Kevätlaulajaiset. Laulattajana Mauri Kaarasuo. Kahvi tai sima-tarjoilu.

Liikunta

- keskiviikkoisin 16.1. - 15.5. 2013 klo 16.15 – 17.15, Paavolan terveysaseman kuntosali, Kirkkokatu 10, Lahti. Kevätkauden maksu on 45 € / jäsen. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Ritva Saarelma.
- torstaisin 17.1. - 16.5. 2013 klo 17 – 18, Paa-volan terveysaseman kuntosali, Kirkkokatu 10, Lahti. Kevätkauden maksu on 45 € / jäsen. Oh-jaajana toimii fysioterapeutti Ritva Saarelma.

- perjantaisin 11.1. - 17.5. 2013 klo 14.15 – 15.15. Paavolan terveysaseman kuntosali, Kirkkokatu 10, Lahti. Kevätkauden maksu on 30 € / jäsen.
- Lisäksi Mäkiläksomien kuntosalivuoro on maanantaisin 7.1. 2013 - 6.5. 2013 klo 12 – 13. Kevätkauden maksu on 35 € / jäsen. Ohjaajana toimii vertaisohjaaja Sirpa Lindberg.

Kertamaksu kaikissa ryhmissä on 4 €.

Muu toiminta

Terveyskioski ti 22.1. 2013, ti 26.2. 2013 ja ti 9.4. 2013 klo 10 – 13. Lahden kauppakeskus Trio 2. kerros. Osteoporoositukien henkilöitä paikalla.

Kevätkokous pidetään 4.4.2013 (huom. tämä muut-tunut aika) klo 15- 17.30 Lahden Invakeskuksessa, Hämeenkatu 26 A 3.krs. Kokouksessa käsitellään yhdistyksemme sääntöjen kevätkokoukselle mää-räämät asiat. Kahvitarjoilu! Tervetuloa.

Lahden alueen terveysasemille on nimetty luusto-hoitajat. Nyt on mahdollisuus tilata oman alueen luustohoitajalle vastaanottoaika tai soittoaika.

Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Suomen Osteoporoosiliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki
p. (09) 278 8500, osteo.pkseutu@gmail.com
Osteo-infon puhelinajat: tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 10-15
Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoon käymällä internet-sivuillamme osoitteessa www.osteoporoosiliitto.fi (jäsenyhdistykset, Pää-kaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistys ry). Pääkau-punkiseudun Osteoporoosiyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäse-nille.

Hallitus 2013 Puheenjohtaja Hanna-Mari Kanervo Varapuheenjohtaja Tuija Räsänen

Jäsenet: Anneli Kerminen, Charlotta Sandler ja Kaisu Streng; varajäsenet: Marja-Liisa Mikola ja Michaela Wilen.

Yhdistyksen toiminta

Yhdistys joutuu kevään aikana etsimään uudet tilat toimistolle. Lehden painoon mennessä uusi osoite ei ollut vielä tiedossa. Tiedotamme tästä ja muista

tapahtumistamme myös sähköpostitse – jos haluat saada sähköpostia ilmoita siitä osteo.pkseutu@gmail.com

Jäsenillat

Tiistaina 19.3 klo 17-19 Vertaistuki-ilta, Senioritalo Sandels (Välskärinkatu 4, Helsinki, Töölö) Tiistaina 9.4 klo 17 Maiju Helinin luento kevätkokouksen yhteydessä, Senioritalo Sandels, (Välskärinkatu 4, Helsinki, Töölö)

Pääkaupunkiseudun osteoporoosiyhdistys ry:n KEVÄTKOKOUS

tiistaina 9.4 klo 18.00, paikka: Senioritalo Sandels (Välskärinkatu 4, Helsinki, Töölö) Käsittelyssä sääntömääräiset asiat. Ennen kevät-kokousta Maiju Helinin luento klo 17.00 Tule mukaan vaikuttamaan yhdistyksen asioihin! Tervetuloa!

Lääkärineuvonta

Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Varaa henkilökohtainen 20 min aika Osteo-infosta. Hintaa jäsenille 25 euroa ja ei-jäsenille 35 euroa. Jäsenkortti mukaan! Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi. 12.3 klo 15.30-17.30 Erikoislääkäri Maiju Helin 11.4 klo 13.00-15.00 Erikoislääkäri Ari Rosenvall Kevään muita aikoja ei ole vielä vahvistettu, kysy ajoja Osteo-infosta.

Liikuntakevät 2013

Kevään liikuntaryhmät ovat alkaneet. Käpylinnan ja Tikkurilan kuntosaliryhmissä sekä Studio Sfinksin PhysioPilates-ryhmässä on vielä vapaita paikkoja. Lisätiedot ja varaukset Osteo-infosta.

Muut tapahtumat

Tule teatteriin katsomaan Viulunsoittaja katolla Kesäkiivikona 17.4 klo 19.00, Helsingin kaupunginteatteri, suuri näyttämö.

Hinta 41 € / 43 € eläkeläiset /normaali hinta. Paikat ovat parvella 2. rivillä.

Paikkoja on rajoitetusti. Varaa paikkasi heti Osteo-infosta. Toimi nopeasti, vahvistamme määrän 19.3 mennessä!

Kesäretki

Tänä vuonna emme lähde perinteiselle kesäretkelle vaan osallistumme Liiton kesäpäivään elokuussa. Katso tarkemmat tiedot liiton sivuilta.

HANGON PAKKALLISOSASTO - HANGÖ LOKALAVDELNING
Hanko ja Raasepori - Hangö och Raseborg

Kevätkokous – Värmöte lauantaina 9. maaliskuuta 2013 klo 13.00 Roxx Café:ssa, Itäsatama. Möte på lördagen den 9 mars 2013 kl.13.00 i Roxx Café, Östra hamnen. Käsittellään osaston kevätkokoukselle kuuluvat asiat. Yhteinen lounas, vapaata keskustelua ja yhdessäoloa. Tervetuloa – Välkommen!

Hyvän olon päivä – Må bra –dagen
17.3.2013 klo 12-15, kaupungintalo – stadshuset. Arpajaisvoittoja voi viedä Pesula liraan. Kaikki mukaan talkoisiin! Lotterivinsten får föras till Tvåtereri lira. Alla med på talkot!

Kuntosali-Motionssalen

Kevään kuntosalivuorot jatkuvat Astreassa maaliskuun loppuun. Vi fortsätter i Astreas motionssal t.o.m. slutet av mars. Ma /må klo /kl. 18.30 - 19.30. To /to klo /kl.18.00 – 19.00

Seuraathan myös Etelä-Uusimaa lehden tapahtumia palstaa! Kom ihåg att följa med Etelä-Uusimaa. Yhteystiedot - Kontaktpersoner Ulla Laakkonen p. 0405484114 (ullaakkonen@luukku.com)

Toini Sandin p. 0503734349

Marlen Näsänen p. 0400478019

Carita Vahtera p. 0456325629 (carita.vahtera@gmail.com)

Riitta Forsström-Pärnänen p. 0407524851 (riitta.forsstrom-p@elisanet.fi)

Vastaamme mielellämme kysymyksiisi - Vi svarar gärna på dina frågor

Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Os. c/o Riitta Glödstaf, Pellervonk. 13, 53500 Lappeenranta
Puheenjohtaja: Riitta Glödstaf, p. 040 861 3191, riitta.glodstaf@pp.inet.fi

Jäsenasiat: Eija Liikkanen, p. 040 514 4077, hille@luukku.com

Yhdistyksen toimialue: Joutseno, Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Savitaipale, Taipalsaari ja Ylämaa Osteoporoosineuvontaa: Osteoporoosiohjaaja Pirjo Hulkkonen puh. 044 7915325

Puhelinaika maanantaisin klo 9.30–15.30

Liikuntaryhmät Joutseno

Vesijumppa maanantaisin klo 12-13 Palvelutalo Kangasvuokko, hinta jäsenille 6 € /kerta.

Tiedustelut puh. 040 7270652 / Palvelutalo Kangasvuokko

Liikuntaryhmät Lappeenranta

Kuntosali perjantaisin klo 9.00-10.30 Urheilutalon kuntosali. 2,50 €/kerta

Kuntosali Lauritsalassa maanantaisin klo 11.30-13.00 Lauran kammarissa os. Hallitusk. 17-19. 2,50 €/kerta. Tiedustelut puh. 040 8613191 / Riitta

Kahilanniemen kuntosali, Kahilanniementie 6, keskiviikkoisin klo 11.30-12.30.

2,50 €/kerta.

Vesijumppa tiistaisin klo 10-11, Palvelukussäätöön allasosasto, os. Kauppakatu 58-60. Hintaa jäsenille 5€/kerta.

Sauvakävely torstaisin klo 10-11. Kokoon-tuminen Kimpisen urheilukentän parkkialueella. Omat sauvat mukaan. Maksuton

UUTTA: Hatha-jooga LPR:n urheilutalon judosalissa torstaisin klo 13.30 -15.00. 4 € /kerta. Ilmoittautumiset puh. 040 8613191 / Riitta.

Muu toiminta

Neulekahvila keskiviikkoisin klo 14-16 Lauritsalan Karkkipuoti Kahvilassa os. Luukkaantori 7, LPR

LPR:n kaupunginteatterissa Humiseva Harju –näytelmä to 21.2.13 klo 13. Ilmoittautumiset ja tiedustelut puh. 040 861 3191/Riitta

Luentotilaisuus Savitaipaleella Toimintakeskus Suvannossa (Peltolantien 15)

to 21.3 klo 17. Aihe "Suun terveys", luennoitsijana suuhygienisti Päivi Karhula.

Kevätkokous Ke 17.4.2013 klo 18 Perillistenkatu 3, LPR

Seuraa ilmoittelua Varti -lehdessä ja yhdistyksen kotisivuilla:

www.osteosaimaa.fi

Salon Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

c/o SYTY ry Helsingintie 6 24100 Salo
Puheenjohtaja Marjatta Andersson
p.040 861 8639 marjatta72@gmail.com
Jäsenasiat/liikunta Aino Männikkö p.02-736 0068, 0400 531 268

aino.mannikko@halikko.salonseutu.fi Yhteystiedot ajan tasalle, puh.numerot ym!

Rahastonhoitaja Sirpa Saarikoski p.040 837 9695 saarikoski.sirpa@gmail.com

Jäsenmaksut: normaalisti 18€, saman talouden 2. jäsen, 85 v täyttänyt ja liikunnanohjaajana toimiva jäsen 10 €, veteraani ja opiskelija 0 €. Tarv. ota yhteys Sirpaan jäsenmaksuasioissa.

Vertaistukihenkilöt: Aino Männikkö p.0400 531268 tai 02 736 0068, Riitta Niinistö p. 040 555 9417, riitta.niinisto@gmail.com, Kristiina Reiman p. 044 211 9762 ja Sirpa Saarikoski p. 040 837 9695 saarikoski.sirpa@gmail.com

Jäsentapaamiset

7.3. klo 16 vertaistukiryhmä, klo 16.30 kevätkokous ja sen jälkeen luento suonikohjuhoidoista, kirurgiaan erikoistuva lääkäri Janika Iivonen

4.4. klo 16 vertaistukiryhmä + syyskauden ohjelmasta keskustelua. Klo 17 terveydenhoitajaopiskelija Raija Savolaisen luento: Unen merkitys terveydelle.

2.5. klo 16 vertaistukiryhmä ja klo 17 Mieskuoro Junkkarit esiintyy ja laulattaa. Ajankohtaiset asiat. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia. Kahvit tarjoillaan aina klo 16.30, hinta 1 euro.

Teatterimatka maaliskuussa Turkuun ja kevätretki toukokuussa Mathildaan Teijon retkeilyalueelle, kesäteattereihin kesällä. Heloisa Hongisto ilmoittaa näistä ja hänelle voi esittää toivomuksia puh.040 718 7241 heloisa@seutuposti.fi

Liikunta: Yhdistyksen vesijumppat Salon uimahallin terapia-altaassa ma klo 12 ja ke klo 14 jatkuvat 8.5. asti. Norm. uimahallimaksu kassalle ja kauden lopussa ohjausmaksu 1 e/kerta jäsenelle, muille 2 e/kerta yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille: Aino Männikkö ja Marjatta Andersson. Osallistujien nimi, puh.numero ja s.aika tarvitaan. Olemme mukana Salon liikuntatoimen ikäihmisten ryhmätoiminnassa siten, että jäseniämme on ohjaajina ryhmissä: Perniössä Maija Laukkanen ja

PirkkoPekkarinen, Suomensjärven Seija Määttänen, Kruusilassa Kristiina Reiman, Särkisalossa Sinikka Kähkönen, Vartsalassa Leena Alanissi, Ulla Niemi ja Maunu Ikonen ja Halikon Majakassa Aino Männikkö, näihin käy kausikortti ja uimahallin PP-ryhmään ma klo 13, jota ohjaa Marjatta Andersson, eri maksu kassalla. Ohjaaja-avustus tulee yhdistykselle, joka taas antaa matkakorvausta ja kurssitukea ohjaajille.

Ikäkeskus Majakassa(Halikko) ja Ikäkeskus Reimarissa(Perniö) on monipuolista toimintaa, tietoiskuja, liikuntaa, askartelua, yhteislaulua ja runoryhmä ym. yhdistysten ja eri toimialojen järjestäminä. Lisää tietoa WWW.salo.fi/vanhuspalvelut/Kaste-hanke./ikäkeskukset tai salonikäinfo.fi tai puh.044 77234281Minna Lähdemaa minna.lahdemaa@salof.fi. Majakan yläkerrassa alkaa jälleen lounastarjoilu, hinta 5,90 euroa.

SYTYry=Salonalueenpotilas-javammaisyhdistysten yhteistyöyhdistys tarjoaa kokoontumistilojen lisäksi kopiopalvelua. Huhtikuussa Excel-taulukkolaskenta koulutusta, ilm. Lauri Kivelälle p. 040 179 4028. Opiskelijat (Turun AMK) tekevät erilaisia testejä Hyvinvointipysäkillä ti ja to klo 13 - 17, maksuton palvelu, ei enakkoihoitautumista.

Ruususet- askarteluryhmä Sydänyhdistyksen kanssa jatkaa Sytyllä, tiedustelut Ulla Sagulin-Lehtinen p. 050 547 0242.

Kokouskutsu: Kevätkokous
aika: to 7.3.klo 16.30
paikka: Sytyn Sali, Helsingintie 6 Salo
Sääntömääräiset asiat: toiminta- ja tilikertomuksen hyväksyminen, tilinpäätöksen vahvistaminen ja vastuuvapauden myöntäminen tilivelvollisille.
Tervetuloa!

Satakunnan Osteoporoosiyhdistys ry

Hallituksen jäsenet: Iris Kurikka, puheenjohtaja (Itsenäisyydenkatu 52 as 11, 28130 Pori), p. 050 3891 683; iris.kurikka@pp.inet.fi

Varsinaiset jäsenet: Stiina Kesti-Norri, varapuheenjohtaja (Otavankatu 2 A 12, 28100 Pori), p. 045 8781 771; stiina.kesti-norri@dnainternet.net
Marja Markkula, rahastonhoitaja (Eteläpuisto 11 B 46, 28100 Pori), p. 050 5337 689; marja.markku@gmail.com
Soili Vuorenhela, liikuntavastaava (Äestäjänkatu 7, 28100 Pori), p. 040 7212 661; soili.vuo-

renhela@dnainternet.net Anne Laine (Hillervontie 12 D 78, 28360 Pori) p. 044 9584 932
Pirjo Viitanen (Kaurapellontie 7, 28610 Pori), p. 050 5338 184, p.a.viitanen@dnainternet.net
Kristiina Osara, sihteeri (Penttiläntie 9, 32800 Kokemäki), p. 040 5438 920; kristiina.osara@yahoo.com

Varajäsenet: Brita Antila (Kalevanpuisto 59 A, 28100 Pori), p. 0400 6095 92

Raili Ahtolinna (Koivulantie 16 as 52, 28360 Pori), p. 040 8216 521; fillari54@gmail.com

Kevään 2013 ohjelma

Tiedotamme tilaisuuksista OSTEO-lehdessä, henkilökohtaisesti sähköpostilla tai kirjeellä, kotisivuilla ja ennen tilaisuutta myös Satakunnan Kansan Menot-palstalla.

Maaliskuu

Ke 20.3. klo 17.00 jäseniltä Porin nuorisotalolla, Isolinnankatu 12. Aloitamme kahvilla ja yhteisellä ”jutustelulla”, joka on parhaimmillaan mitä parhainta vertaistukea. Fysioterapeutti Pasi Tauriainen pitää tuolijumppa-tuokion. Hän on monelle tuttu ohjaaja Porin uimahallin kuntosalihjaajana. Hän opastaa myös kotijumppaa ajatellen ja näyttää luustokuntoutujille sopivia kotijumppaliikkeitä.

Huhtikuu

Satakunnan Osteoporoosiyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään to 18.4. klo 17.15 Porin nuorisotalolla, Isolinnankatu 12. Tilaisuus aloitetaan kahvi/teetarjoilulla. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokouksen jälkeen Porin kaupungin kuntoutusneuvolan esittelijä kertoo neuvolan monipuolisesta toiminnasta kuten esim. niska- ja selkäryhmistä ym. Tilaisuudessa kahvi/teetarjoilu. Arpajaiset.

Toukokuu

To 16.5. retki Satakunnan Vihertietokeskukseen Porin Kirjurinluotoon (os. Kirjurinluodontie 6). Aloitus klo 16 kahvin kera, saamme samalla infoa tiloista ja palveluista. Klo 17 tutustumme kasvinäytealueisiin. Tilataan kaunis aurinkoinen päivä ja nautitaan kesän saapumisesta.

Liikuntaryhmät

Ohjattu kuntosalivuoro Porin uimahallissa 8.1.2013-26.5.2013 tiistaisin klo 15.30-16.30. Ohjaajana fysioterapeutti Pasi Tauriainen. Kevään kuntosalimaksu on 70 e/20 kertaa. Ryhmä on täynnä, mutta kysy mahdollisia peruutuspaikkoja liikuntavastaavalta Soili Vuorenhelalta (p. 040-7212661).

Ohjattu vesivoimistelu Tules-ryhmässä Porin uimahallin monitoimialtaassa keskiviikkoisin klo 16.15-17.00. Ryhmä on tarkoitettu tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville. Mukaan uima-asu, pyyhe, mielellään päähine, peseytymistarvikkeet ja pefletti saunaa varten.

FysioCenter Mikael, Otavankatu 13, Pori, ohjaaja työfysioterapeutti Päivi Kolehmainen: Allas-ryhmät: keskiviikko klo 10.00-10.45 ja 12.00-12.45 sekä torstai klo 13.15-14.00. Vesijuoksuryhmä: perjantai klo 9.00–9.45. Mukaan uima-asu, päähine ja omat peseytymistarvikkeet. Pefletit saunaa varten ja uimavyöt löytyvät talosta. Saunat ovat aina lämpimänä. Ryhmät ovat avoimia kaikille.

Porin nuorisotalolla, Isolinnankatu 12 Tuolijumppa jatkaa entisen tapaan torstaisin klo 9.00-9.45 tammikuusta 2013 alkaen.

Liikuntaviihke on Kirjurinluodon kuntolenkin varalle.

Liikuntaa koskevat tiedustelut: Jos sinulla on jotain liikuntaan liittyvää kysyttävää, niin liikuntavastaava Soili Vuorenhela vastaa mielellään kysymyksiisi (p. 040 7212661). Soilille voi myös esittää uusia ja omia liikuntaan liittyviä ehdotuksiaan yhdistyksen toteutettavaksi.

Suomen Luustoasiantuntijat ry

Toimialue: koko Suomi

Yhteydenotot: Anne Lindberg (puheenjohtaja), anne10.lindberg@pp.inet.fi, p. 040 738 2117

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Suomen Osteoporoosiliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki suomen.osteoporoosiyhdistys@gmail.com www.osteoporoosiliitto.fi/jasensivut/suomen osteoporoosiyhdistys.

Toimialue: koko Suomi

Tervetuloa jäseneksi kaikki omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan ja erityisesti luustonsa terveydestä ja osteoporoosista kiinnostuneet. Jäseneksi liittymislomake löytyy yhdistyksen kotisivuilta Liity jäseneksi - valinnasta. Vuoden 2013 jäsenmaksu on 17 €. Jäsenyys sisältää vähintään kaksi jäsenkirjettä/v ja neljästi vuodessa ilmestyvän jäsenlehden. Lähettämällä sähköpostiosoitteesi yhdistyksen sihteerille saat sähköisesti terveyttä, luustoterveyttä ja osteoporoosia koskevia uusimpia tutkimushavain- toja 8-12 kertaa vuodessa. Jäsenille tiedotetaan erikseen yleisöluennoista ja muista tilaisuuksista.

Yhteyshenkilöt:

puheenjohtaja Timo Ihamäki p. 050 5950130 ja sihteeri Satu Seppälä p. 045 1240749

Lääkärin puhelinneuvonta vain yhdistyksen jäsenille. Erikoislääkäri Olli Simonen antaa osteoporoosiin liittyvää neuvontaa puhelimitse maanantaisin klo 14.00 – 15.00 numerossa 044-3080306. Soittaja maksaa neuvonnasta normaalin puhelinmaksun. Tulossa olevaa toimintaa

Yhteistyötä Marttaliiton kanssa: Suomen Osteoporoosiyhdistys ja Marttaliitto ovat neuvotelleet alustavasti yhteistyöstä. Yhteistyö tapahtuu paikallistasolla alueellisten Marttapiirien tai paikallisten Marttayhdistysten kanssa. Jos tunnette paikkakuntanne Marttojen toimintaa tai toimitte itse Marttoissa, toivoisimme että ottaisitte yhteisen osteoporoosiin liittyvän tilaisuuden järjestämisen puheeksi. Suomen Osteoporoosiyhdistys antaa luennoitsija-apua ilman luentopalkkiota ja vastaavasti Marttayhdistys maksaa luennoitsijan matkakustannukset, järjestää tilat ja tiedotuksen jäsenistölleen tilaisuudesta. Lisätietoja asiasta antaa varapj. Olli Simonen puh. 044 3080306.

Uusinta osteoporoosiin liittyvää tietoa omaan sähköpostiosoitteeseen: Jäsenille on tarjolla 8-12 kertaa vuodessa osteoporoosiin liittyvää uusinta tutkimustietoa sähköpostikirjeenä erikoislääkäri Olli Simosen kirjoittamana. Jos haluat vastaanottaa uutta tietoa, lähetä sähköpostiosoitteesi sihteerille: suomen.osteoporoosiyhdistys@gmail.com. Ensimmäinen kirje lähetetään helmikuussa

Kesän opinto- ja virkistyspäivät 18.-19.6. Heinolas-
sa – tule virkistäytymään ja oppimaan: Päivät alka-
vat 18.6. klo 10.00 Hotelli Kumpelin auditoriossa,
klo 9-10 on ilmoittautuminen ja aamiainen. Päivät
päätyvät 19.6. klo 15.00. Ohjelmassa on mm. Uu-
den käypähoito suosituksen esittely: mikä muuttuu
osteoporoosin ehkäisyssä ja hoidossa; Mitä uutta
D-vitamiinista; Opetellaan laskemaan oma D-
vitamiinin saanti; Kyselytunti: kysy osteoporoosista,
ehkäisy, tutkimus, omahoito, luulääkkeet; Käytän-
nön osallistujakohtainen harjoittelu: miten vahvistat
liikunnan keinoin erityisesti osteoporoosin murtu-
ma-alttiimpia kohtia (selkäranka, ranteet, lonkka).
Virkistysosiossa käymme Heinolan kesäteatterissa
komedian ”Diivat” parissa. Omakustanteinen päi-
vällinen nautitaan ”Ketussa ja kanassa”. Sitova
ilmoittautuminen huhtikuun 30. päivään mennessä.
Ilmoita osallistumisestasi maksamalla yhdistyksen
tilille nro FI 89 8000 1670 4512 94 jokin seura-
vista summista. Kirjoita ehdottomasti viestiosa-
nimesi ja osoitteesi ja jokin seuraavista valitse-
mistasi osallistumisvaihtoehtoista (4 vaihtoehtoa):
Vaihtoehto 1. Osallistuminen pelkästään luentoihin
ja jumpan ohjaukseen: 20€
Vaihtoehto 2. Osallistuminen luentoihin, jumpan
ohjaukseen ja teatteriin (sisältää teatterikahvin): 58 €
Vaihtoehto 3. Molempina päivinä aamiainen ja tu-
loapäivänä lounas Kumpelissa sekä osallistuminen
luennoille, jumpan ohjaukseen ja teatteriin (sis-
teatterikahvin), (HUOM ei sisällä hotelliyöpymistä):
92 €
Vaihtoehto 4. Yöpyminen Kumpelissa, molempi-
nä päivinä aamiainen ja lounas, osallistuminen
luennoille, jumpanohjaukseen ja teatteriin: 157 €. Yhden hengen huoneella hinta 202 €. Hotellissa
yöpyminen sisältää kylpylän käytön (sauna, uima-
allas, kuntosali jne).

Kevätkokous

Suomen Osteoporoosiyhdistyksen kevätkokous
pidetään 9.4.2013 klo 18.00 Heinolassa, Heinolan
valtuustotalossa (Rauhankatu 3). Yhdistyksen ke-
vätkokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat
ja vuoden ensimmäisessä jäsenkirjeessä kerrotut
sääntömuutosasiat. Kevätkokouksen yhteydessä
on varapj. erikoislääkäri Olli Simosen luento aihees-
ta Turvaa riittävä D-vitamiinin saantisi.

Yleisöluennot

26.3.2013 klo 18 Yleisöluento aiheesta ”Turvaa
D-vitamiinin saantisi”. Paikka: Järvenpää, Mylly-
tien työ- ja toimintakeskus, Myllytie 16, Järvenpää
(Tilaisuus Järvenpään terveyskasvatusseuran
ja Suomen osteoporoosiyhdistyksen yhteinen)
19.3 2013 klo 18.30 Yleisöluento aiheesta ”Turvaa
D-vitamiinin saantisi”. Paikka Loviisa, Palvelutalo
Esplanad, Kuningattarenkatu 7, Loviisa (Tilaisuus
on Pernajan Marttojen ja Suomen Osteoporoosiyh-
distyksen yhteinen).

Heinolan jäsenillat pidetään Uimahallin kabinetissa
tiistaina 19.2, 19.3 ja 16.4 klo 17.30.

Turun Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Osoite: Happy House, Ursininkatu 11, 20100 Tur-
kuPuheenjohtaja: Riikka Aahe, puh. 050-5205200;
e-mail: riikka.aahe@apteekkimedena.fi
Sihteeri: Paula Vainikainen, puh. 050-5002960; e-
mail: paula.vainikainen@jippii.fi
Yhdistyksen toimialue: Varsinais-Suomen kunnat,
pois lukien Salon ympäristö.
Jäsenillat pidetään Happy Housessa Ursininkatu
11, jäseniltojen aiheet tarkentuvat myöhemmin. Päi-
vämääriä keväälle:
7.2. klo 18.00-20.00 Jäsenilta: lääkkeiden yhteisvai-
kutukset (Riikka Aahe)
14.3. klo 18.00-19.00 Kevätkokous
11.4. klo 18.00-19.30 Kipuluento (Matti Haataja)
Touko-kesäkuulle suunniteltu kevätretkeä saaris-
toon
Seuraa ilmoittelua Turun Sanomien Yhdistystoimin-
ta palstalla maanantaisin. Lisäksi liiton jäsenyhdis-
tyksen nettisivujen ajankohtaista –sivulla päivitetyt
tiedot tulevista tapahtumista ja jäseniltojen aiheis-
ta.

Kevätkokous. Turun Seudun Osteoporoosiyhdis-
tyksen sääntömääräinen kevätkokous torstaina
14.3.klo 18.00 alkaen Happy Housessa Os. Ursinin-
katu 11. Tervetuloa.

Osteo 1/2013 lukijakilpailu

Hyvä Osteo-lehden lukija. Tällä kerralla lukijakilpailu liittyy lehden sisäl-
töön. Miltä sivuilta löydät seuraavat lauseet:

- ”Nestetasapainon häiriöt aiheuttavat väsymystä, sekavuutta ja
voivat edesauttaa kaatuilutaipumusta.” Lause löytyy sivulta ____.
- ”Oliiveissakin on paljon kalkkia, samoin punaisissa marjoissa,
esimerkiksi vadelmissa, taateleissa ja kaikissa kuivatuissa hedelmissä.”
Lause löytyy sivulta ____.
- ”D-vitamiinilisää on suositeltu jo 1940-luvulta lähtien, jolloin las-
ten riisitauti oli yleinen vaiva.” Lause löytyy sivulta ____.
- ”Eila voisi ulkopuolisen silmissä olla sangen tavallinen mummo,
ellei olisi muutama vuosi sitten hermostunut naapurissaan sijaitsevaan
nuorison suosimaan roskaiseen Sinebrychoffin puistoon.” Lause löytyy
sivulta ____.
- ”Osallistujat pitivät tärkeänä, että myös ensi vuonna tavataan - ja
mielellään uudelleen Varalan upeissa maisemissa.” Lause löytyy sivulta
_____.

Palauta vastauksesi eli sivunumerot kysymysjärjestyksessä 28.3. men-
nessä oman nimesi ja osoitetietojesi kera osoitteella Osteo-lehti, Suo-
men Osteoporoosiliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki tai
sähköpostitse osteo@osteoporoosiliitto.fi. Vastanneiden kesken arvo-
taan yllätyspalkintoja totuttuun tapaan. Mukavia ja tällä kerralla tarkkoja
lukuhetkiä toivottaen, Osteo-lehden toimitus.

Etuja liiton jäsenyhdistysten jäsenkortilla vuonna 2013

Jäsenkortin esittämällä saat paljon alennuksia ja etuja. Katso seuraavasta valtakunnalliset ja paikkakuntakoh-taiset alennuksesi. Alennukset on ilmoitettu tavallisesti alennusprosentteina. Tavallisimmin jäsenalennus on voimassa vuoden 2014 helmikuuhun asti.

Valtakunnalliset

Terveystalo. Kaikki Osteoporoosiliiton jäsenet saavat 15 % alennuksen seuraavista palveluista: luuntiheysmit-taus, yksi kohde; luuntiheysmittaus, laaja; kalsiumtason mittaus S-Ca; D-vitamiinitason mittaus S-D-25. Lisäksi käyntikertaa kohti tulee poliklinikkamaksu. Alennuksen saa näyttämällä Suomen Osteoporoosiliiton jäsenyhdis-tyksen jäsenkorttia. Tarjous on voimassa seuraavilla paikkakunnilla Terveystalon osteoporoosiklinikoilla: Helsin-ki (Graniittitalo ja Orton kuvantaminen), Hyvinkää, Joensuu, Jyväskylä, Kemi, Kajaani, Kotka, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Mikkeli, Pori, Rovaniemi, Seinäjoki, Tampere ja Turku.

Etuja ja alennuksia OSTEO-jäsenkortilla kaikista Instrumentarium Look & Life –myymälöistä kautta maan.

Paikkakuntakohtaiset

ESPOO

Espoon Yrtti-Kippari (Merenkulkijanpolku 3, Lippulaivan takana), 10 % alennus kaikista tuotteista.

HALIKKO

Halikon Kukkapiste (Vanha Turuntie 1), 10 % alennus norm.hintaisista tuotteista, ei adressit.

Terveyskauppa Life (Prismantie 2), 10 % alennus ravintolisät ym. (liike suljettu remontin takia ja avautuu mah-dollisesti maalis-huhtikuussa).

HAUKIPUTAA

Uusi Muoti Oy, 10 % alennus.

HEINOLA

Rekisteröity hieroja Juha Kettula (Virtakatu 9), jäsenalennus 10 % hieronnasta.

Heinolan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy (Savontie 7), jäsenalennus 10 % hoitopalveluista.

Fysito Ky Aalto (Virtakatu 4), jäsenalennus 10 % kaikista hoidoista.

HELSINKI

Laatukoru Oy (Pohjoisesplanadi 35), alennukset 15–30 % kultakorut, 15–20 % kellot.

Lääkärikeskus Aava (Mannerheimintie 12 B, röntgenosasto) 10 % alennus DXA-mittaus, voimassaolevista hinnoista.

Lääkärikeskus Mehiläinen (Ympyrätalo, Osteoporoosiklinikka) 10 % alennus DXA- mittaus, joka sisältää rönt-genhoitajan haastattelun, luuntiheysmittauksen ,ja laadukkaan osteoporoosilääkärin lausunnon.

VITA Lääkäri asema (Mikonkatu 7), 20 % alennus DXA–mittaus , joka sisältää selkokielisen lääkärintausunnon.

HealthEx, terveysliikuntapalveluiden tuottaja (Kauppakeskus Kamppi, 4 krs. Urho Kekkosen katu 1), 5 % alennus palvelusopimusten (6-36 kk) kk-hinnoista sekä aloituskuukausi 0 € tai kampanjahinta jos se on edullisempi.

Terveyskauppa Plantara (Mannerheimintie 5 B), 10 % alennus normaalihintaisista tuotteista.

HÄMEENLINNA

Naisten kuntosali Fit-Fys Femme (Raatihuoneenkatu 31), Tiistaisin klo 11 naisten tunnin kuntopiiri + 15 min venyttelyt, Kertamaksu 4,50 €.

Tori-Apteekki (Hallituskatu 18), Palvelee joka päivä 8-21. Tervetuloa kanta-asiakkaaksemme. Tori-Apteekki tarjoaa rahanarvoisia etuja.

IMATRA

Fysioniska (Vuoksenniskantie 54), alennukset 10 % liikuntapalveluista, 5 % hoitopalveluista.

Fysiotiina (Kotipolku 2, Uimahalli), 5 % alennus hoitopalveluista paitsi lääkärin läheteillä.

Imatran Luontaistuote (Lappeentie 16), 10 % alennus kaupan valikoimasta.

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

Kello ja kultasepänilike Suninen Oy, alennus 10–20 % normaalihinnoista, 30 % Kultakeskuksen ovh-hintaisista hopeatuotteista.

Kukka Aarteet (Torkkelinkatu 1, Imatrankoski), 5-10 % normaalihintaisista tuotteista vähintään 10 € kertaostoksesta.

Kosken Silmä Oy (Tainionkoskentie 4), 25 % ohjehintaisista tuotteista, lasien ostajalle näöntutkimus veloituksetta.

Optikkoliike Näön Vuoksi Oy (Vuoksenniskantie 81), 20 % alennus normaalihintaisista tuotteista.

Urheiluliike Kisa Sportia Oy (Lappeentie 41), 5-10 % alennus normaalihintaisista urheiluvälineistä.

Vuoksen Kirjakauppa Oy (Vuoksenniskantie 72), alennus 4 % kirjat, 10% muut normaalihintaiset tuotteet.

Vuoksenniskan Pikasuutari (Vuoksenniskantie 78), liukuesteet 10 % alennuksella.

Mansikkalan hautauspalvelu ja kukkakauppa (Siitolanranta 3), alennus 10 % kukat.

JOENSUU

FysioBalance (Suvantokatu 2), 10 x kuntosalikäynnistä 5 € alennus yhdistyksemme jäsenille.

Joensuun Uusi Apteekki (Siltakatu 10), liittymällä kanta-asiakkaaksi yhdistyksemme jäsenet voivat saada tuntu-via alennuksia käsikauppatuotteista (ei lääkkeistä).

JYVÄSKYLÄ

Suomen Terveystalo, alennukset 15 % Dexa-luuntiheysmittauksesta (Väinönkatu 9, Jyväskylä), p. 030 6000.

KEMI

Fysiokemi (Valtakatu 21-23), Luuntiheysmittauksista 10 % alennus.

KEMPELE

Lady Marilyn (Zeppelinintie 1), 10 % alennus.

Pohjan Some Oy (Zeppelinintie 1), 10 % alennus.

KOKKOLA

Medirex, kuntosali 10 % alennus.

Kokkolan Röntgen Oy, Dexa-mittaus 10 % alennus.

Instrumentarium-liikkeet (Kokkolan seudulla): normaalihintaiset silmälasit 20 % alennuksella, normaalihintai-set Hyvän Olon Tuotteet 10 % alennuksella.

Käsityöliike Katariina, normaalihintaisista langoista 10 %.

Kampaamo Pike (Ristirannankatu 10), p. 06 8318376, alennus 10 % kaikesta.

Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistys: T-paita, jossa kuva ja teksti ”Luut lujaksi liikkuen” hintaan 7,50 € pyöreäaukollinen, 9,50 € v-aukollinen. Ei-jäsenille 2 € kalliimpi.

KUOPIO

Itä- Suomen yliopiston Apteekki (Puijonkatu 23), 10 % muut tuotteet, ei lääkkeit. Puijonlaakson Lääkärikes-kus (Kiekkotie 2), 10 % luustotiheysmittaukset.

Kuopion Uusi Apteekki (Kauppakatu 32, H-talo), 10 % normaalihintaisia vapaakaupan tuotteista, ei kerrytä kanta- asiakaskertymää.

Untamon Urheilu (Haapaniemenkatu 12), 10 % alennus.

LAPPEENRANTA

Kello ja kultasepänilike Suninen Oy, 10–20% normaalihinnoista, 30 % alennus Kultakeskuksen ovh-hintaisista hopeatuotteista.

Suomen Terveystalo oy, Lappeenrannan Lääkäriasema Oy (Brahenkatu 3), 15 % alennus DXA-mittauksen listahinnasta.

Loma- ja kokoushotelli Marjola (Mikonsaarentie 15), normaalihintainen majoitusvuorokausi ja ruokailut 10 % mainituista hinnoista (alennus ei koske tupakka- eikä alkoholituotteita).

Urheilu-Koskimies Oy (Ratakatu 37–39), urheilutekstiili, -jalkine ja -välineosastojen tuotteista, alennus on erik-seen sovittavista/normaalihintaisista tuotteista 5-20 % ovh:sta.

Terveyskauppa Life (Kauppakeskus Weera, Kauppakatu 39), 10 % alennus.

Fysio-Eskola Ky (Valtakatu 38 b) Osteokimppajumppa 10 % alennus kauden hinnasta

Käsityö- ja askarteluliike Pyöröpuikko (Valtakatu 26 b) Normaalihintaiset tuotteet 10 % alennuksella.

Lappeenrannan Hovisuutari Oy (Brahenkatu 3), Tarvikkeet 10 % alennuksella (valmiit oheistuotteet)

Kultajousi Oy (Kauppakatu 32), kaikki tuotteet 20 % alennuksella(ei koske kulta- ja kellosepän palveluita).

Karelia Lines Oy (Satamatie 3), risteilylippu 10 €/aikuinen, aikataulun mukaisilla risteilyillä (ei erikoisristeilyillä).

MIKKELI

Instrumentarium (Porrassalmenkatu 25), alennus normaalihintaisista terveystuotteista 10 %, normaalihin-taisista aurinkolaseista 15 %, normaalihintaisista kehyksistä ja linseistä 20 % ja optikon suorittamasta näön-tarkastuksesta 15 € alennus.

Suomen Terveystalo (Maaherrankatu 19 A), alennus luuntiheysmittaus 15 %, D-vitamiinin mittaus (S-D-25-mittaus), 15 %, kalsiumin mittaus (fS-Ca-mittaus) 15 %.

Mikkelin Otso Apteekki (Maaherrankatu 28), alennus kalsium- ja D-vitamiinikäsikauppavalmisteet 10 %.
Jäsenalennus on toistaiseksi voimassa helmikuun 2013 loppuun.
Ykkösmestarit Ay (Graanin liikekeskus, Graanintie 1) liukuesteet 15 % alennus.Luontaistuote Päivänpaiste (Mikonkatu 6), normaalihintaisista tuotteista alennus 10 %.
Savon Kukka (Raatihuoneenkatu 12), alennus normaalihintaisista kukista 5 %.
Respecta Oy (Yrittäjänkatu 30), selkä- ja raajatuet, liukuesteet ja lonkkahousut 5 % alennuksella.
Kelloliike V.Pylvänäinen Oy (Porrassalmenkatu 25), alennus 10-15% ostoksesta riippuen.

OULU

Uusi Muoti Oy, kolmessa Oulun myymälässä, 10 % alennus.
Fulari Oy (Kirkkokatu 19), 10 % alennus.
Pohjan Some Oy (Pakkahuoneenkatu 10), 10 % alennus.
Käsityöliike Somikki (Kirkkokatu 29), 10 % alennus.
Oulun suutari ja avainpalvelu Ky (Isokatu 37), 10 % alennus tarvikkeista ja myyntitavaroista.
Lady Marilyn (Isokatu), 10 % alennus.
Terveystalo, luuntiheysmittauksista 15 % alennus.

PIEKSÄMÄKI

Kuntosali Kunnonkeskus Oy (Kaakinmäenkatu 4), 10 kerran kuntosalikortin hinnasta jäsenalennus on 5 €.
Euro Kello ja Kulta Ky (Häyrisentie 4), jäsenalennus 20 %, ei koske tarjoustuotteita, Nomination- eikä Spinning-tuotteita, eikä työtä.
Pieksämäen tukituote ja apuväline (Häyrisentie 2), jäsenalennus 10 % tuotteista
Kukka-ja Hautauspalvelu M. Mölsä ky (Keskuskatu 21), jäsenalennus 10%, leikkokukat ja ruukkukukat käteiskaupalla.
Kampaamo-parturi Sabella (Tallikatu 9), jäsenalennus 5 % työstä ja tuoteostoista.

PORI

Be-Master Ky (BePop), 10 % alennus avaimet ja tarvikemyynti .
Lastenpuoti Tintti (BePop), alennus 10 % ovh.
Life Pori (Isolinnankatu 26 B), alennus 10 % ovh.
Life Prisma Länsi-Pori (Eteläväylä 2), alennus 10 % ovh.
Rajala Pro Shop (BePop), 10 % alennus kuvaustöistä.
Terveystalo Pori (Itäpuisto 11 B), 15 % alennus dexa-mittauksesta.
Terveysliikuntakeskus SENIORI CENTER (Isolinnankatu 22), Jäsenetuna kymppikortti hintaan 60 euroa.
Muista tarjolla olevista korteista on mahdollisuus neuvotella.

SALO

Intersport (Vilhonkatu 14, Kauppakeskus Linjuri), 15 % alennus norm.hintaisista tuotteista.
Instrumentarium (Turuntie 2), 15 % alennus norm.hintaisista tuotteista, kehykset, tukisukat, verenpaine- ja sokerimittari ym.
Jalkahoitaja Tuula Tiainen, hoidot asiakkaan kotona, hinta 35 €, puh. 044 0562250.
Kukkakauppa Kukkakimppu (Helsingintie 5), 15 % alennus norm.hintaisista tuotteista, ei koske elintarvikkeita, kukkavälityksiä eikä adresseja.
Salon Kukkakori (Horninkatu 11), 20 % alennus norm.hintaisista tuotteista, myös lahjatavarat, ei koske kukkavälitysmaksuja, morsiuSSIDontaa eikä adresseja.
Käsityöliike Anjalin (Annankatu 5), 10 % alennus norm.hintaisista tuotteista.
Salon Nappi (Annankatu 5), 15 % alennus norm.hintaisista tuotteista.
Suutari Pekka (Hämeentie 16, Euromarket), 5 – 15 % alennus suutaripalveluista, avaimista, kaiveruksista ym.
Terveyskauppa Vita Plaza (Vilhonkatu 8), 10 % alennus hoidoista ja norm.hintaisista tuotteista, ei elintarvikkeista, ei ME-tuotteista.

SAVONLINNA

Instrumentarium (Olavinkatu 45), normaalihintaisista terveystuotteista jäsenalennus 10 %, normaalihintaisista aurinkolaseista 15 %, normaalihintaisista kehyksistä ja linseistä 20 % ja optikon suorittamasta näöntarkastuksesta 15 € alennus.
Life Savonlinna (Olavinkatu 53), normaalihintaisista tuotteista alennus 10 %.
Savonlinnan Uusi Apteekki, (Citymarket, Tulliportinkatu 10), alennukset käsikauppatuotteista: D-vitamiinit ja kalkkivalmisteet sekä liukuesteet kenkiin 10 % alennuksella.
Kukka Keikari (Sokos kauppakeskus, Olavinkatu 57), normaalihintaisista kukista 5 % alennus.

TAMPERE

Kulta- ja kellokauppa Harry Wahlberg Oy (Kuninkaankatu 30), norm.hint. tuotteet 20 % alennus.
Pirkan Kello Ky (Kuninkaankatu 19), norm.hintaiset tuotteet 15 % alennus.
Koskiröntgen (Koskikeskus , Hatanpään valtatie 1), ajanvaraukset puh 03 2506600 alennus luuntiheysmittauksista on 15 %.
Suomen Terveystalo, kuvantamisyksikkö (Rautatienk. 27), luuntiheysmittaus 15 % alennus.

VAAJAKOSKI

Vaajakosken kuntohoito Ky, alennus 5 % normaalihintaisista hoidoista (Savonmäentie 15), www.vaajakosken-kuntohoito.fi

VANTAA

Bio-Shop Ikinuori (Kielotie 12-14), 10 % alennus kaikki tuotteet
Vantaan Lääkärikeskus, Osteoporoosiklinikka (Jönsaksentie 6), 20 % alennus DXA –mittauksesta.

Tule mukaan alueesi osteoporoosiyhdistykseen! Vai haluatko vain tilata Osteo-lehden?

Suomen Osteoporoosiliitolla on alueyhdistyksiä ympäri Suomen. Liittymällä yhdistyksen jäseneksi tietoa, vertaistukea, voit osallistua tapahtumiin ja liikuntaryhmiin ja paljon, paljon muuta. Lisäksi saat Osteo-lehden kotiin kannettuna neljä kertaa vuodessa.

Vai haluatko tilata vain Osteo-lehden? Se onnistuu helposti tällä lomakkeella.

Täytä alla oleva lomake, leikkaa se irti ja lähetä kirjekuoressa osoitteella:

Suomen Osteoporoosiliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki.



Leikkaa irti ja postita Suomen Osteoporoosiliittoon

Haluan liittyä osteoporoosiyhdistyksen jäseneksi, samalla saan Osteo-lehden jäsenetuna ☐

Haluan vain tilata Osteo-lehden vuodeksi 2013, hinta 20 € ☐

Syntymäaika: _____

Etunimi: _____

Sukunimi: _____

Syntymäaika: _____

Katuosoite: _____

Postinumero: _____

Postitoimipaikka: _____

Sähköpostiosoite (jos on): _____

Paikka ja aika: _____ / _____ 2013

Allekirjoitus: _____