

Luustotieto

1
2019

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Kuntoutuja
Lea Tuomainen:

**Matka taittuu
iloisin mielin,
vaikka silmät
itkevät** (s. 4–7)

**Luustoliiton
somekoulu**
(s. 16–17)

**Yhdessä
kohti vaaleja**
(s. 18–19)

Jäsenalennukset vuodelle 2019 (s. 28–29)



Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry
Köydenpunojankatu 8 C, 00180 Helsinki
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi
www.luustoliitto.fi

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2019	30.01.	28.02.
2/2019	25.04.	24.05.
3/2019	22.08.	20.09.
4/2019	08.11.	05.12.

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 30 mm vaaleata tai valkoista)

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

1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm

1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm

1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm

1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

Liiton toimisto: toimisto@luustoliitto.fi
tai puh. 050 539 1441

Kansikuva: Riitta Oksman,
Valokuvaamo Foto-Oksman ky

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painotalo Plus Digital

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 1/2019

- 4–7 Kuntoutuja Lea Tuomainen:
Matka tahtuu iloisin mielin, vaikka silmät itkevät
- 8–9 Marjoja, mehua vai kapselia, uutetta?
Kuka tarvitsee ravintolisiä, vahvistavanko pillerit terveyttä?
- 10–14 Uutisia lyhyesti
- 15 Pienillä teoilla on merkitystä!
- 16–17 Luustoliiton somekoulu, osa 1
- 17 Liikettä luille
- 18 Omat terveystiedot Omakannasta
- 18–19 Yhdessä kohti vaaleja!
- 20 Luustoneuvonta
- 21 Asiantuntija vastaa
- 22 Kentältäkäsin: Vaikuttavaa toimintaa yhdessä
- 23 Tarvitsetko tukea liikunnan aloittamiseen?
- 24–25 Liittouutisia
- 26–27 Yhdistyksissä tapahtuu
- 28–29 Jäsenalennukset vuonna 2019
- 30 Luustoliiton työntekijät tutuiksi:
toimistos sihteeri Sanna Paakki
- 31–38 Tapahtumakalenteri
- 38 Lujien luiden resepti:
Hasselpähkinäpikkuleivät á la Hillevi
- 39 Lukijakilpailu
- 40 Terve luu ei murru arjessa

Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **24.5.2019**. Kun toimitatte yhdistykseenne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 25.4.2019 mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Pääkirjoitus

Toivotaan kaikille Luustoliiton jäsenille, yhteistyökumppaneille ja ystäville iloista ja tuloksellista alkanutta vuotta. Haluan kiittää jäsenjärjestöjä luottamuksesta, kun valitsitte minut Luustoliiton uudeksi puheenjohtajaksi.

Käypä hoito -suosituksia on laadittu yli sadasta (107 suositusta) kansanterveydellisestä merkittävästä aiheesta jo 25 vuoden ajan.

Suomen Duodecim -seura laatii Käypä hoito -suosituksia kansainvälisesti sovitujen menetelmien mukaisesti yhdessä erikoislääkäriyhdistysten kanssa. Aluksi suosituksissa käsiteltiin pääasiassa lääke- ja leikkaushoitoja, mutta viime vuosina lähes kaikissa suosituksissa on otettu kantaa myös kuntoutukseen ja työryhmissä on ollut mukana lääkäreiden lisäksi muitakin terveydenhuollon asiantuntijoita.

Käypä hoito -työryhmissä noin 1 400 terveydenhuollon huippuammattilaista laatii suosituksia yhdessä Käypä hoito -toimittajien kanssa. Suositukset laaditaan tutkimusnäytön perusteella, ja tärkeimmät hoitosuosituksen kohdat perustellaan näytönastekatsauksien avulla.

Luustoliitto on osallistunut osteoporoosin ja lonkkamurtuman hoitosuositusten lausuntokierroksiin ja ollut aktiivisesti mukana näiden suositusten potilasversioiden laatimisessa ja koulutusten järjestämisessä. Duodecimista on jo ilmoitettu, että osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen päivittäminen on käynnistymässä tänä keväänä.

Duodecimista on tiedusteltu Luustoliiton näkemystä tärkeistä näkökulmista, joita tulisi huomioida osteoporoosin suositusta päivitettäessä ja Luustoliiton kiinnostusta olla mukana suositusten potilasnäkökulman kehittämisessä. Nämä yhteydenotot on Luustoliitossa otettu vastaan suurella tyytyväisyydellä. Onhan niin, että loppujen lopuksi vain potilas itse voi toteuttaa hoitosuunnitelmaa jokapäiväisessä elämässään.

Tiina Huusko
puheenjohtaja



Pöydän vasemmalla puolella ensimmäisenä liiton uusi puheenjohtaja, LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Tiina Huusko, toinen varapuheenjohtaja, luustokuntoutuja Ritva Mäkelä-Lammi, toinen varajäsen, luustokuntoutuja Sirkka Nuutinen ja ensimmäinen varajäsen, luustokuntoutuja Hillevi Karjalainen. Pöydän oikealla puolella istumassa takaa katsoen ensimmäinen varapuheenjohtaja, luustokuntoutuja Ritva-Liisa Aho, dosentti, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Joonas Sirola, ETT, elintarvikeylitarkastaja Minna Huttunen, takana seisomassa liiton toiminnanjohtaja Ansa Holm. Kuvasta puuttuvat luustokuntoutuja Anneli Kerminen, LKT, professori, dosentti Seppo Kivinen, PhD, PT, professori Riku Nikander ja työterveyshuollon erikoislääkäri Olli Simonen.



Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2019

Puheenjohtaja:

Tiina Huusko Espoo

Varapuheenjohtajat:

1. Ritva-Liisa Aho Hämeenlinna
2. Ritva Mäkelä-Lammi Turku

Hallitus:

Minna Huttunen	Helsinki
Anneli Kerminen	Helsinki
Seppo Kivinen	Hämeenlinna
Riku Nikander	Tampere
Olli Simonen	Helsinki
Joonas Sirola	Kuopio

Varajäsenet:

1. Hillevi Karjalainen Kuopio
2. Sirkka Nuutinen Pieksämäki

Jäsenyysasiat:

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

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

Lehden tilaukset ja osoitteenmuutokset puh. 050 539 1441

tai sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi.

Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti,
tilaukset: toimisto@luustoliitto.fi

Sähköinen kirje luustoterveyden ammattilaisille: www.luustoliitto.fi/
uutiskirje tai lähetä sähköposti
osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi
ja kerro halustasi saada jatkossa
ammattilaiskirje.

Liity jäseneksi: www.luustoliitto.fi.



Lea Tuomainen huomasi ensimmäiset Sjögrenin syndrooman oireet jo vuosia ennen diagnoosia. Osteoporoosi löydettiin häneltä viime vuonna. Sairaudet vaikuttavat Tuomaisen elämään joka päivä, mutta hän ajattelee niiden tuoneen mukanaan myös hyvää.

***Matka taittuu iloisin mielin,
vaikka silmät itkevät***

Viitisen vuotta sitten varkau-
telainen **Lea Tuomainen** (55)
huomasi, että kaikki ei ole
hyvin: kädet alkoivat turvota pallok-
si nivelten kohdalta, oli väsymystä,
kipuilua ja tulehdusarvotkin olivat
koholla. Terveyskeskuslääkäri diag-
nosoi fibromyalgian ja ohjasi hänet
reumapoliklinikalle. Verikokeista ei
löytynyt reumavasteita, joten enem-
pää tutkimuksia ei tehty.

– Lisäksi, kun on vähän ylipainoa,
olisi pitänyt pystyä liikkumaan ja
pudottamaan painoa. Kipuja vähek-
syttiin ja sanottiin, että liikunnan
lisääminen ei ole kuin minusta itses-
täni kiinni. Se vain ei onnistunut, kun
sattui niin paljon, Tuomainen muiste-
lee.

Hoidosta huolimatta väsymys ja
kivut eivät hävinneet – sen paremmin
kuin silmien ja limakalvojen kuivuus-
oireetkaan. Terveyskeskuslääkäri al-
koi lopulta epäillä Sjögrenin syndroo-
maa. Tuomainen ehti kuitenkin käydä
useamman kerran reumapoliklini-
kalla ja kysyä, voisivatko oireet olla
Sjögrenin syndroomaa, ennen kuin
sairauden paljastanut näyte huulen
sylikirauhasista otettiin vuonna 2014.

Oireille löytyi kaiken kattava seli-
tys, ja lääkäritkin uskoivat vihdoinkin
oireiden olevan todellisia. Tuomaisen
mieleen pälkähti myös, että onneksi
se ei ollut Sjögreniä pahempaa.

– Pahahan Sjögreninkin on, jos se
pääsee valloilleen ja tulee enemmän
oireita. Siinä vaiheessa diagnoosin
saaminen tuntui vain helpottavalta,
hän muistelee.

"Hymyilevä itkupilli"

Sjögrenin syndrooma aiheuttaa
Tuomaiselle kipujen ohella muun
muassa kokonaisvaltaista kuivuutta.
Suun limakalvojen kuivuus aiheut-
taa muun muassa hammaskiveä ja
hampaiden kiilteiden häviämistä sekä
erityisesti aamuisin esiintyvää äänen
käheyttä. Lisäksi iho ja silmät kuivu-
vat.

– Minulla on niin kuivat silmät, että
olen sanonut olevani hymyilevä itku-
pilli. Kävelen iloisella mielellä, vaikka
silmät itkevät koko ajan, Tuomainen
veistelee.

Oireista pahin on mukana seu-
raava väsymys, vaikka kuinka koet-
taisi levätä. Se onkin ollut Tuomaisel-
le sairastumisessa pahinta – hän kun
on aiemmin ollut 150-prosenttisesti
toimiva aamuihminen.

– Tuntuu tyhmältä, etten voikaan
suoraan herätä ja lähteä tuosta noin
vain, vaikka kuinka haluaisin. Pitkiä,
hitaita aamuja pitää olla, että jaksan
iltapäivästä olla työkykyinen. Venyt-
telen ennen kuin lähden sängystä
ylös, jotta pääsen kunnolla liikkeelle,
Tuomainen kertoo.

Sjögrenin myötä hänen on ollut
pakko opetella elämään hetkessä ja
sanomaan tarvittaessa myös "ei":
kaikkea ei vain enää pysty tekemään,
vaikka kuinka haluaisi. Esimerkiksi
asiakastapaamisia kosmetologina ja
ihonhoitokonsulttina työskentelevä
Tuomainen ei ota ollenkaan aamui-
hin.

– Jos on pakko lähteä esimerkik-
si lääkärillä käymään aamulla, se
tarkoittaa usein tuplaväsymystä
seuraavalle päivälle. Tai jos kaksi
päivää toimin sadan prosentin tehol-
la aamusta iltaan, siitä toipumisessa
voi mennä pari kolme päivää, hän
selventää.

Säryn syytä voi olla vaikea erottaa

Pari vuotta Sjögrenin syndrooma
–diagnoosin saatuaan Tuomainen al-
koi huomata itsessään myös osteo-
poroosiin viittaavia oireita. Jo käydes-
sään reumapoliklinikalla ensimmäisiä
kertoja hän oli kysynyt mahdollisuut-
ta päästä luuntiheysmittaukseen.

Hänen äidillään oli todettu vuosia
aiemmin osteoporoosi, ja Tuomai-
sellakin oli alkanut ilmetä laskeumaa
niskassa ja alaselässä notkoa.
Mittaukselle ei tuolloin nähty tarvet-
ta, koska hän oli nuori eikä hänellä ei
ollut luunmurtumia.

"Osteoporoosin aiheuttamat oireet menivät ohi vähän kuin vahingossa"

Viime vuonna reumakontrollissa
lääkäri tutki niskan ja alaselän ale-
nemien tarkemmin ja määräsi vihdoinkin
luuntiheysmittauksen. Tutkimuksissa
löydettiin osteoporoosia ylä- ja ala-
selästä sekä osteopeniaa eli alkavaa
osteoporoosia lonkasta.

Tuomainen oli jonkin verran luke-
nut, mitä osteoporoosiin liittyy. Nyt
Tuomainen pohtii, että osteoporoosin
aiheuttamat jo vuosia jatkuneet oi-
reet menivät häneltä todennäköisesti
ohi vähän kuin vahingossa. Kipuja ja
särkyjä tuli laitettua Sjögrenin synd-
rooman piikkiin: kun koko ajan kolot-
taa ja särkee johonkin, voi olla vaikeaa
havaita säryn syytä.

– Osteoporoosidiagnoosin saa-
tuani pohdin, pitkö osteoporoosikin
vielä tulla, eikö Sjögren olisi riittänyt,
Tuomainen muistelee.

Lääkehoitoa, ravintoa ja liikuntaa

Hänen viikoittaiseen rutiiniinsa kuu-
luu kerran viikossa otettava luus-
tolääke, jonka toivotaan pitkällä ai-
kavälillä hidastavan osteoporoosin
vaikutusta luustoon. Lisäksi hän syö
päivittäin lääkärin määräämänä tup-
la-annokset D-vitamiinia ja kalsiumia.
Maitotuotteita kalsiumin ja proteiinin
lähteinä Tuomainen söi säännöllisesti
jo ennen osteoporoosin toteamista.
Ruokavaliosta on tippunut Sjögrenin
syndrooman johdosta punainen liha
lähes kokonaan.

– Ensi vuonna otetaan seuraav-
an kerran luuntiheysmittaus, jos ei
murtumia tai muita sellaisia tule. Sil-
loin nähdään, miten luulääke on te-
honnut ja riittääkö se minulla osteo-
poroosin hoitoon.

Osteoporoosi ja Sjögrenin syndrooma eivät toisiinsa Tuomaisella juurikaan vaikuta, mutta kaikkia lääkkeitä hän ei pysty käyttämään. Esimerkiksi fibromyalgian ja Sjögrenin syndrooman hoitoon kokeiltiin triptyylejä, mutta lääkkeestä piti luopua sen pahennettua huomattavasti kuivuusoireita. Enemmän haittaa on veren hyytymisongelmasta, jonka vuoksi kaikki lääkkeet eivät sovi. Myöskään lisäravinteita, voiteita tai silmätippojaakaan voi tuosta noin vain kokeilla ilman lääkärin lupaa.

Yhdeksi molempien sairauksien itsehoitokeinoksi suositellaan liikuntaa, mutta haastatteluhetkellä se oli Tuomaiselle haastavaa – hän odotti aikaa isovarpaan tyvinivelen jäykistysleikkaukseen pahan nivelvaurion vuoksi.

– Molemmat sairaudet vaativat tosi hyvää lihaskuntoa. Liikunnan pitäisi olla monipuolista, mutta kipujen vuoksi jouduin jättämään esimerkiksi kuntosalilla käymisen vähemmälle, Tuomainen kertoo.

Sairauden kautta uusille urille

Mennään hetkeksi aikaan ennen Sjögrenin syndrooma- ja osteoporoosi-diagnooseja, vuoteen 2010. Vuosi oli Tuomaiselle synkkä: hän sai veritulpan jalkaansa, kärsi jäätyneestä olkapäästä, sai fibromyalgiadiagnoosin ja joutui pitkälle sairauslomalle.

Raskas fyysinen työ ravintolalalla koetettiin vaihtaa ensin kevyempiin töihin, mutta lopulta edessä oli alan vaihto. Tuomainen opiskeli puusepäksi ja huonekaluentisöijäksi, mutta sai huomata, etteivät nekään onnistu työn fyysisyyden vuoksi.

– Kaikki sellaiset työt on pitänyt jättää, missä pitää pystyä käyttämään käsiä ja seisomaan jalkojen päällä.

Samaan aikaan myös hänen puolisollaan oli terveysthuolia. Ennen terveysongelmia pariskunta oli ajatellut ostaa talon, johon mahtuisi Tuomaiselle työskentelytila puusepän ja huonekaluentisöijän töiden tekemiseen.

”Kyllähän se koetteli, kun kaikki suunnitelmat tulevaisuudesta kaatuivat. Sen takia ei varmaan osaa enää ihan pienestä hätkähtää.”



–Kyllähän se koetteli, kun kaikki suunnitelmat tulevaisuudesta kaatuivat. Sen takia ei varmaan osaa enää ihan pienestä hätkähtää, kun olemme molemmat selvinneet hengissä, Tuomainen pohtii.

Saatuaan Sjögrenin syndrooma-diagnoosin hän alkoi etsiä itselleen sopivia ihonhoitotuotteita. Ne löydettyään hän aloitti ihonhoitokonsultin työn harrastuksena.

– Jotain hyvääkin on löydettävä, vaikkei sairastuminen ole koskaan hyvä asia. Iho-oireiden kautta löysin konsultoinnin ja uusia ystäviä.

Tuomainen toimii edelleen konsulttina, ja sen kautta hän löysi itselleen myös uuden uran: hän valmistui viime vuonna kosmetologiksi. Tosin Tuomainen epäilee, ettei koskaan pysty tekemään töitä niin sanotusti normaalisti, sillä käsien puristusvoimien heikennyttyä esimerkiksi jalkahoidot ja kokovartalohieronnat eivät onnistu. Lisäksi väsymys ja kivut ovat johtaneet siihen, että hän on työkykyinen vain osittain.

– Vaikka en voi tehdä kaikkea, voin aina kuitenkin haaveilla ja unelmoida. Yksi haaveeni oli kouluttautua uuteen ammattiin ja se toteutui, Tuomainen hymyilee.

Hyväksyminen vei pitkään

Kun Sjögrenin syndrooma –diagnoosi oli lopultakin annettu, Tuomainen hakeutui heti kuntoutuskurssille. Kurssilla hän sai ajankohtaista tietoa sairaudesta. Kurssiin liittyi myös psykologin tapaaminen, jossa kukin asetti itselleen henkilökohtaiset tavoitteet. Tuomainen kertoo todenneensa psykologille, että hänen pitäisi ensin ymmärtää, ettei enää voi olla 150-prosenttinen.

– Psykologi ei suoraan sanonut, etten voi tehdä jotain, vaan että pitää hyväksyä se, että toimin 90-prosenttisesti. Vei pitkän aikaa, että sen oppi hyväksymään. Sitä työtä teen oikeastaan vieläkin.

Vertaistukitapaamisissa Tuomainen ei muutoin ole käynyt, jos ei lasketa Suomen Sjögrenliiton ylläpitämää, Facebookissa toimivaa vertaistukiryhmää.

Iso tuki tosin on ollut ystävästä, johon Tuomainen tutustui Sjögrenin syndrooma –diagnoosin saatuaan. Tuomainen oli esittelemässä edustamiaan ihonhoitotuotteita, kun tuleva ystävä oli todennut, etteivät tuotteet varmaan hänelle sovi sairauden vuoksi. Kävi ilmi, että molemmat sairastavat samaa sairautta. Hiljalleen naiset tutustuivat.

– Siinä mielessä vertaistuki on antoisaa, kun toinen tietää millainen sairaus ja oireet ovat. Ei tarvitse ensin kertoa a:sta ö:hön, mikä sairaus on ja sitten vasta alkaa keskustella arjen perusasioista, Tuomainen hymyilee.

Osteoporoosin osalta hän ei vertaistukea ole sen kummemmin hakenut. Toisaalta asiaa voi helpottaa se, että äidillä on ollut vuosia sama sairaus, joten esimerkiksi liikkumisesta ja lääkkeistä on puhuttu jo ennen Tuomaisen omaa diagnoosia.

Tuomainen kokee avoimen luonteensa auttavan vastoinikäymisten keskellä, samoin sen, että on hyväksynyt itsensä. Hän kokee saavansa tukea ja voimia ollessaan avoin ja uskaltessaan kertoa sairaudestaan

muille. Hän rohkaisee muitakin kertomaan sairaudestaan suoraan niin perheelle, työkavereille kuin ystävillekin.

Mies tietää sanomattakin

Vaikka Tuomainen on kokenut kuluvan vuosikymmenen aikana monenlaista, hänen puheissaan vilahtelee vahvasti elämänmyönteisyyttä ja iloa. Yksi monista ilonaiheista on perhe ja aviomies. Puolisolta saatu tuki sekä ennen diagnoosien saamista että niiden jälkeen on ollut vuosien aikana tärkeintä – mies kun tietää sanomattakin totuuden.

– Omia voimavaroja ei kannata peitellä. Jos en puoleen päivään mennessä ole saanut hiuksiani kammattua mies tietää, että minua on ihan turha yrittää saada nopeasti liikkeelle, Tuomainen toteaa ja lisää olevansa onnellinen siitä, että mies näkee ja ymmärtää asian.

Ja toisaalta kaikesta ei ole pitänyt luopua: rakas moottoripyöräilyharrastus on kivuista ja säryistä huolimatta jatkunut vuosien aikana.

– Se on ollut henkireikä, joka on antanut vapauden olla poissa kaikesta muusta, Tuomainen kuvailee.

Entä mikä on parasta elämässä juuri nyt?

– Tuo rakas aviomies on paras asia maailmassa. Ilman häntä en varmaan olisi jaksanut.

Yksi Tuomaisen elämänmotoista onkin ”vaikka olen yksin, en ole yksin”.

– Vaikka yksin sairastan näitä sairauksia, en ole yksin asian kanssa, hän summaa hymyillen.

TEKSTI: SUSANNA ERIKSSON

KUVAT: RIITTA OKSMAN,
VALOKUVAAMO FOTO-OKSMAN KY

Artikkeli on toteutettu yhteistyössä Suomen Sjögrenliitto ry:n kanssa.

Sjögrenin syndrooma voi altistaa osteoporoosille

Sjögrenin syndrooma aiheuttaa voimakasta väsymystä ja kipuja, jotka voivat johtaa liikkumisen vähenemiseen. Sairauden hoitoon voi joutua käyttämään pitkäaikaisesti kortisonia. Niveloireisiin tai voimakkaisiin kipuihin saatetaan käyttää epilepsialääkitystä.

Koska Sjögrenin syndrooma aiheuttaa ruokatorven, mahalaukun ja suoliston toimintahäiriötä, saattaa oireista kärsivä vähentää ravinnon määrää, joka johtaa ravintoaineiden saannin vähentymiseen. Toisaalta myös suoliston limakalvojen kuivuudesta aiheutuvat ravinteiden imeytymishäiriöt voivat johtaa ravintoaineiden vajeeseen.

Vatsavaivoja helpottaakseen moni saattaa jättää liha- ja maitotuotteet pois ruokavaliostaan, ja näin altistua liian vähäiselle kalsiumin ja proteiinin saannille. Sairaus altistaa lisäksi kalsiumaineenvaihduntaan vaikuttaville sairauksille, esimerkiksi keliakialle.

TEKSTI: SUSANNA ERIKSSON

Lähteet: Duodecim.fi ja Suomen Sjögrenliitto ry



Marjoja, mehua vai kapselia, uutetta?

Kuka tarvitsee ravintolisiä, vahvistavatko pillerit terveyttä?

Suomessa käytetään paljon ravintolisiä. Lähes joka toinen suomalainen käyttää jotain ravintolisiä, naiset miehiä enemmän. Eniten käytetään D-vitamiinivalmisteita, ja myös kalsiumia, magnesiumia ja E-vitamiinia suositaan.

Olemme Norjan ja Ruotsin kanssa Euroopan kärkeä, ja käytämme useita satoja miljoonia euroja ravintolisäostoksiin, arvion mukaan lähes yhtä paljon kuin reseptilääkkeisiin. Markkina tuntuu yhä kasvavan. Ravintolisiä myydään vähittäiskaupoissa, terveystuoteliikkeissä, apteekeissa ja kuntosaleilla, verkkokaupoissa sekä erilaisilla messuilla ja verkostomarkkinointitilaisuuksissa esimerkiksi kotona. Myyntiä tapahtuu myös puhelimitse sekä lehti-ilmoituksilla ja postimyyntikatalogien avulla.

Terveellisyys kiinnostaa meitä. Kuluttajatutkimusten mukaan ravintolisien käytön tarkoituksena on täydentää omaa ravinnonsaantia tai hakea helpotusta johonkin vaivaan tai parantaa terveydentilaa.



Kuva: Pixabay

Suomessa alaa valvotaan Elin-
tarvikevirasto Eviran toimesta, ja laki
määrittää selkeät raamit, mitä ja kuinka
paljon luvattua ainesosaa tuotteis-
sa saa tai pitää olla. Koska käyttäjät
eivät tee suurta eroa ravintolisien ja
lääkkeiden välillä, onkin tärkeää, että
tuotteisiin voidaan luottaa. Ravinto-
lisä ei kuitenkaan ole lääke, eikä sik-
si korvaa lääkkeitä tai monipuolista
ruokavaliota. Rohdosvalmisteet taas
ovat lääkelain alaisia ja niitä valvoo
Fimea.

Suosituksena D:tä

Suomessa suositellaan koko kansal-
le D-vitamiinin käyttöä, ikääntyneille
suositus (20 mikrogrammaa/vrk) on
ympärivuotinen, koko aikuisväestöl-

le talviaikaan, jos saanti ravinnosta
on vähäistä. Ikävuosien lisääntyessä
osalle suositellaan myös B12-vitamiin-
in käyttöä.

Monivitamiinivalmiste on paikallaan, jos energiansaanti jää hyvin vähäiseksi, jos käyttää hyvin niukasti tuoreita kasviksia tai täysmehua, tai jos ruokahalu on todella huono, sanoo **ETT Merja Suominen** Gerystä.

Myös sairauksien kohdatessa ravintolisä voi olla paikallaan: esimerkiksi osteoporoosin hoidossa käytetään kalsiumia ja diabeteksen metformiinihoiton yhteydessä pitää käyttää B12-vitamiinia. On erittäin tärkeää kertoa hoitavalle lääkärille käyttämästään ravintolisistä ja muista valmisteista, sillä yhteisvaikutukset lääkkeiden kanssa voivat olla yllättäviä.

Jos ruokavalio on monipuolinen niin ravintolisistä maksaa yleensä turhaan. Ruokavalion monipuolisuudella tarkoitetaan sitä, että syö vaihdellen erilaisia ruokia ja lautasella on päivittäin tuoreita kasviksia, nauttii

marjoja ja hedelmiä, käyttää täysjyväleipää sekä syö pari kertaa viikossa kalaa. Sekaruokaa, eli lihaa, kalaa ja maitotuotteita ja kasviksia sekä viljavalmisteita, sisältävä ruokavalio on helpoin tapa varmistaa tarpeellisten ravintoaineiden saanti. Ajatuksella koostettu kasvisruokavalio takaa riittävän ravintoaineiden saannin ilman erityisiä lisä- mutta vegaaniruokavalio on syytä täydentää B12-vitamiiniravintolisällä.

Ottaisiko 10 vai 100 mikrogrammaa?*

Valmisteiden välillä on eroa. Esimerkiksi D-vitamiinia saa purkista suosituksen mukaisen määrän, mutta toinen tarjoaa tupla-annoksen. Minkä purkin sitten valitsee?

Ensin täytyy arvioida, kuinka paljon vitamiineja ja kivennäisaineita saa ruuasta. Arvioon vaikuttavat lisäksi muut elintavat, käytetyt lääkkeet ja mahdolliset sairaudet. Suomessa D-vitamiinia lisätään maitotuotteisiin sekä margariineihin, samoin moneen kasvipohjaiseen juomaan tai -valmisteeseen. Tämä on hyvä muistaa kun vertaa suomalaisia suosituksia muiden maiden kansallisiin suosituksiin. Varmuuden varaksi on pillereitä turha syödä. Esimerkiksi kalsium on liiallisesti nautittuna vaarallista, samoin A-vitamiini, eikä rautaakaan kannata

ta napsia turhaan. Taloudellisestikin moni vitamiini kannattaa syödä ruokana eikä pillerinä.

Saimme tähän vahvistusta myös viime vuonna aloitetusta Suklaatutkimuksesta, jossa huomasimme, että järkevästi syövät ikääntyneet eivät hyötäneet suklaan antioksidanteista, ainakaan aivotointojen osalta. Tämä kertoo siitä, että tavallinen ruoka riittää, ei tarvita lisä- tai superfoodeja normaalin ruuan lisäksi.

Entäpä kalanmaksaöljy?

Erilaiset rasvahapot ovat myös suosittuja. Niidenkin tarve vaihtelee muun ruokavalion mukaan. Suomalaisissa Käypä hoito -suosituksissa mainitaan erityisesti omega-3-rasvahapot, sillä niiden saanti ravinnosta vähentää tutkimusten mukaan sydän- ja kokonaiskuolleisuutta. Omega-3-rasvahappoja saa luontaisesti kalasta, pähkinöistä ja kasviöljyistä. Näyttö kalansyönnin terveyttä edistävästä vaikutuksesta on vahvempi kuin omega-3 -kapseleiden. Siksi kauppakassiin kannattaa valita kalaa eikä kapseleita.

Kala-allerginen tai vähän kalaa syövä saa hyviä rasvahappoja esimerkiksi rypsiöljystä, pähkinöistä ja pellavansiemenistä, mutta jos nämäkään eivät kuulu ruokavalioon, saat- taan hän hyötyä sopivasta valmisteesta.

ta. Kapseleita ja öljyä kannattaa käyttää vain kuuriluontoisesti ja varmistaa niiden yhteensopivuus muiden mahdollisten ravintolisien kanssa.

Mitä iloa, mistä tutkimusnäyttöä?

Jotkin luontaistuotteet ovat kovasti kiinnostuksen kohteena. Mäkikuismautteen antidepressiivinen teho sekä neidonhiuspuu-uutteen iäkkäiden ihmisten muistia ja tarkkaavaisuutta parantava vaikutus on tullut esiin myös kontrolloiduissa tutkimuksissa. Myös jotkut mausteet, kuten kurkuma, kaneli ja salvia sekä rosmariini on yhdistetty aivoterveyttä edistävään ruokavalioon.

Mausteiden käyttö on kuitenkin vähäistä, ja ravintovalmisteissa niitä käytetään uutteenä, jolloin ainetta on huomattavasti enemmän kuin ruokaa maustettaessa.

Monipuolinen, marjoja, juureksia, hedelmiä ja kalaa, rypsiöljyä ja pähkinöitä sisältävä ruokavalio on tutkimusten mukaan terveyttä edistävä, eikä siihen tarvita ravintolisä- kuin erityistapauksissa. Suosittelenkin nauttimaan luonnonantimista niiden luonnollisessa muodossa, marjoja, hedelmiä ja juureksia monipuolisesti syömällä, sillä silloin saa purkitettujen tehoaineiden lisäksi silmäniloa, makua ja paljon ainesosia, joita tiedekään ei vielä tunnista, sanoo Merja Suominen.

TEKSTI: MAIJA SOLJANLAHTI

Teksti julkaistu aiemmin:
Gery Voimaa ruuasta 3/2018

Tärkeää ravintolisien käytössä

- Ravintolisien tarkoitus on täydentää ruokavaliota
- Noudata annosteluohjeita lue pakkausmerkinnät
- Kerro lääkärille käyttämistäsi ravintolisistä
- Huomioi mahdolliset varoitukset
- Vältä valmisteiden ostamista nettikaupasta, puhelinmyynnistä tai eksoottisista maista



Kuva: Pixabay

*) Toimituksen huomio: Osteoporoosia sairastavilla henkilöillä määritellään henkilökohtainen D-vitamiinilisän suuruus, joka perustuu verikokeella mitattuun D-vitamiinitasoon (kalsidioli). Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen mukaan veren suositeltava D-vitamiinipitoisuuden taso on 75-120 nmol/l.

Tutkimustietoa – omahoitoasiaa – muita uutisia

Koonneet Ansa Holm ja Pauliina Tamminen

Pysy pystyssä!

Seitsemän tärkeää askelta:

1. Valitse kengät kelin mukaan
2. Käytä liukuesteitä
3. Varaa aikaa matkoihin
4. Tarkista jalankulkusää ennen liikkeelle lähtöä
5. Anna palautetta pihojen ja kulkuväylien kunnossa-pidosta
6. Huolehdi kunnostasi ja vireystilastasi
7. Keskity kävelemiseen

Lähde: www.kotitapaturma.fi/pysy-pystyssa

Naisurheilijan luusto vaarassa

Viime vuonna julkaistussa tutkimuksessa (Kandemir N et al., 2018) verrattiin normaalipainoisia, viikossa vähintään 32 km juoksevia tai vähintään 4 tuntia luustoa rasittavaa liikuntaa harrastavia tyttö- ja naisurheilijoita (n = 104) ver-

rokkiryhmään (n = 95). lältään osallistujat olivat 14–22 -vuotiaita.

Tulosten perusteella luustoa rasittavaa liikuntaa säännöllisesti harrastavilla, normaalipainoisilla urheilijoilla on riski alentuneeseen luuntiheyteen, mikäli kuukautiskierron pituus on yli

3 kuukautta. Lisäksi rasisusmurtuman riski oli 15-kertainen verrokkiryhmään verraten. Tutkijoiden mukaan ilmiötä selittää suhteellinen aliravitsemus ja estrogeenivaje.

Lähde: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29659886 (1.6.2018)

Bisfosfonaatteja jo osteopenia-vaiheessa?

Tuoreen tutkimuksen mukaan bisfosfonaatit vähentävät luunmurtumien vaaraa iäkkäillä potilailla, joilla on osteoporoosin esivaihe osteopenia. Tutkimukseen osallistui 2 000 keskimäärin 71-vuotiaasta naista, joilla on todettu osteopenia ja joille annettiin kuuden vuoden seurannassa 18 kuukauden välein tsoledronaattipistos tai plasebopistos. Tulosten mukaan yhden murtuman ehkäisemiseksi piti hoitaa 15 potilasta luulääkehoidolla.

Lähde: www.terveysportti.fi/terveysportti/uutismaailma (9.1.2019), alkuperäislähde: NEJM 2018, 379: 2407–2416).

Opiskelijat vastaan huuhaa



Kuva: Pixabay

Turun lääketieteellisen tiedekunnan opiskelijoita osallistuu vuoden mittaiseen pilottihankkeeseen, jossa opetellaan muun muassa tieteellisen tiedon kansantajuistamista. Tulevien lääkäreiden toivotaan tulevaisuudessa osallistuvan aktiivisesti yhteiskunnalliseen keskusteluun ja pitämään tieteellisen tiedon puolta huuhaata vastaan.

Hankkeen aikana opiskelijat kirjoittavat tieteellisiä artikkeleita monenlaisista terveysväitteistä. Artikkeleihin voi käydä tutustumassa vasta-laake.fi-sivustolla.

Tarkoituksena on jatkaa tulevaisuudessa toimintaa myös muissa lääketieteellisissä tiedekunnissa ja saada sisältö osaksi yliopistojen koulutusohjelmaa.

Lähde: www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset (23.10.2018).

Minuutin luustoterveydestä aikuisille

Testin avulla voi kartoittaa oman luustoterveyden lähtökohtia ja osteoporoosin todennäköisyyden vaikuttavia tekijöitä, jos sinulla ei ole vielä todettu osteoporoosia. Testi antaa tietoa siitä, olisiko sinun hyvä keskustella lääkärin kanssa osteoporoosin mahdollisuudesta sekä tarpeesta tarkempiin tutkimuksiin.

Luustoterveydestä on ollut käytössä ja tilattavissa maksutta jo pitkään Luustoliiton kautta www.luustoliitto.fi/materiaalit. Testin voi tehdä myös sähköisesti: www.luustoliitto.fi/tee-luustotesti.

Nyt Luustoterveydestä löytyy myös sähköisen Potilaan Lääkärilehden terveystestiosiota: www.potilaanlaakarilehti.fi/terveytestit.

Liikuntaa eniten tarvitsevat hyötyvät kävelystä

Liikunnan puute on valitettavan yleistä. Kävelyä päivittäisiin toimiin ja harrastuksiin lisäämällä voi vähentää liikunnan puutetta ja sen seurauksia. Myös kevyt ja lyhyinä jaksoina toteutuva liikunta tuottaa terveyttä edistäviä vaikutuksia. Lisäksi kävely katkaisee terveydelle haitallisen istumisen.

Reipas kävely parantaa fyysistä suorituskkyä ja pienentää mm. sepelvaltimotaudin, aivohalvauksen ja sydämen vajaatoiminnan riskiä. Lisäksi kävely vähentää kipua ja parantaa toimintakykyä useissa tuki- ja liikuntaelämistön sairauksissa. Tutkimusten mukaan vaihdevuosien aikana ja jälkeen kävelyharjoittelu voi lisätä naisilla reisiluun kaulan luuntiheyttä. Vaihdevuosien jälkeen säännöllinen kävely on pienentänyt lonkkamurtuman riskiä. Kävelystä on myös hyötyä masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa. Puhumattakaan siitä, miten ajatukset usein kirkastuvat raiteissa ilmassa kävellessä.

Kävelyn toteutuksen kirjo on hyvin laaja. Sitä voi hyödyntää mm. koukuksissa, nähtävyyksiin ja kulttuuriin tutustumisessa, luonnon tarkkailussa, marjastamisessa sekä valokuvauksessa. Kävely on mahdollista kaikkina vuodenaikoina ja monissa ympäristöissä, kuten kotipiirissä, kaduilla, poluilla, metsässä, suolla ja kauppa-keskuksissa. On tasamaata, ylä- ja alamäkiä sekä portaita.

Nähdään kävelyllä!

Lähde: Potilaan Lääkärilehti 14.11.2018. Mihin kävely riittää? www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/mihin-kävely-riittää

• MINUUTIN LUUSTOTERVEYSTESTI AIKUISILLE •

Voit minuutissa selvittää oman luustoterveytesi lähtökohtia. Vastaa kysymyksiin ja selvitä omaa tilanteesi.

LUUSTOTERVEYDEN RISKITEKIJÄT, JOIHIN ET VOI ITSE VAIKUTTAA

1. Onko vanhemmillasi ollut osteoporoosi, murtuma kaatumisen seurauksena tai voimakkaasti kumara ryhti? KYLLÄ ☐ EI ☐

2. Oletko aikuisiällä saanut luunmurtuman kaaduttuasi tai pudottuasi alle metrin korkeudelta? KYLLÄ ☐ EI ☐

3. Kaadutko usein (useammin kuin kerran vuodessa) tai pelkätkö kaatumista? KYLLÄ ☐ EI ☐

4. Onko pituutesi lyhentynyt yli 5 cm? KYLLÄ ☐ EI ☐

5. Oletko hyvin hoikka? KYLLÄ ☐ EI ☐

6. Oletko koskaan käyttänyt kortisonia tablettina yli kolme kuukautta yhtäjaksoisesti (kortisonia määrätään usein mm. astmaan ja nivelreumaan)? KYLLÄ ☐ EI ☐

7. Onko sinulla jokin näistä: nivelreuma, tulehduksellinen suolistosairaus, imeytymishäiriö (esim. keliakia ja laktoosi-intoleranssi), tyypin 1 diabetes tai kilpirauhasen tai lisäkilpirauhasen liikatoiminta? KYLLÄ ☐ EI ☐

NAISILLE

8. Yli 45-vuotiaille naisille: Alkoivatko sinulla vaihdevuodet alle 45-vuotiaana? KYLLÄ ☐ EI ☐

9. Ovatko kuukautisesi olleet poissa vähintään 12 kuukauden ajan (lukuun ottamatta raskautta, vaihdevuotia tai kohdunpoistoleikkausta)? KYLLÄ ☐ EI ☐

10. Ovatko munasarjasi poistettu ennen 50 vuoden ikää etkä ole saanut hormonikorvaushoitoa? KYLLÄ ☐ EI ☐

MIEHILLE

11. Onko sinulla ollut impotenssia, haluttomuutta tai muita alhaisen testosteronitasoon liittyviä oireita? KYLLÄ ☐ EI ☐

LUUSTOTERVEYDEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT (ELINTAVAT), JOHON VOIT ITSE VAIKUTTAA

12. Käytätkö usein alkoholia enemmän kuin 2-3 annosta (naiset) tai 3-4 (miehet) päivässä? KYLLÄ ☐ EI ☐

13. Tupakoitko tai oletko joskus tupakoinut? KYLLÄ ☐ EI ☐

14. Harrastatko reipasta liikuntaa vähän (alle 30 min päivässä) tai et lainkaan? KYLLÄ ☐ EI ☐

15. Onko ruokavaliosi maidoton etkä käytä kalsiumlisää? KYLLÄ ☐ EI ☐

16. Oletko auringossa alle 10 minuuttia päivässä etkä käytä D-vitamiinilisää? KYLLÄ ☐ EI ☐

Yksikin KYLLÄ-vastaus tarkoittaa, että sinulla on kohonnut riski sairastua osteoporoosiin tai saada osteoporoottinen murtuma. Keskustele riskitekijöistäsi seuraavan kerran lääkärillä käydessäsi. Lue lisää luustoterveydestä: www.luustoliitto.fi

Luustoliitto

Lähde: mukailen IDF One-Minute Osteoporosis Risk Test 2015.



Kuva: Pixabay

Lihaskunto- harjoittelu on sijoitus tulevaisuuteen

Jokainen nainen kokee vaihdevuodet omalla tavallaan, kertoo Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan akatemiututkija **Eija Laakkonen** ja jatkaa:

– Moni ei ota vaihdevuosista stressiä, vaan kokee itsensä tyytyväiseksi, aikuiseksi naiseksi.

Laakkonen haluaisi siirtää vaihdevuosikeskustelua mielialavaihteluita kehon muutokseen. Vaihdevuosiin liittyy luuntiheyden heikkeneminen, joka johtuu estrogeenin tuotannon loppumisesta. Lisäksi lihasmassan ja -voiman väheneminen heikentävät naisten toimintakykyä. Asiaan voi vaikuttaa treenaamalla. Hyvää lihas-ten toimintakykyä, joka rakennetaan jo keski-ikässä, tarvitaan päivittäisiin askareisiin ikääntyessä. Lihaskuntoharjoittelu onkin erityisen tärkeää vaihdevuosi-ikäisillä naisilla.

Laakkosen mukaan tärkeintä on harrastaa sellaista liikuntaa, josta itse nauttii. Harjoittelussa on kuitenkin hyvä olla mukana lihaskuntoa ylläpitävää tekemistä vaikkapa kehon omalla painolla tehtävän harjoittelun muodossa. Kehonpainoharjoittelussa, kuten esim. istumasta ylös nousussa ja kyykyissä, vastuksena on oman kehon painoa. Kun sitä käyttää vastuksena, voi harjoitella missä ja milloin vaan.

Lähde: Jyväskylän yliopisto. Tieteessä 14.11.2018. www.jyunity.fi/tieteessa

Rannemurtuman hoitolinjan valinta vaatii osaamista

Värttinäluun alaosan murtumat ovat yleisimpiä päivystyksessä hoidettavia murtumia. Valtaosa niistä voidaan hoitaa konservatiivisesti – mutta tärkeää on osata tunnistaa epästabiilit, mahdollisesti leikkaushoitoa vaativat murtumat.

Lääkärin tulisi arvioida omatoimisesti röntgenkuvia, mitata murtuman asento ja seurata murtuman asentoa kontrollikäynnin röntgenkuvissa. Lisäksi lääkärin olisi hyvä käyttää tarkistuslistoja. Näin pystyttäisiin vähentämään diagnostisia virheitä päivystyspoliklinikoilla.

Rannemurtumien hoito kannattaa keskittää, sillä näin hoidon laatu paranee ja hoitokriteerit pysyvät yhtenäisinä. Lisäksi murtumia kannattaa käydä läpi terveydenhuollon yksikön yhteisissä röntgenkokouksissa, jolloin hoitopäätöksistä tulee läpinäkyviä ja osallistujilla on mahdollisuus oppia

toisiltaan. Hoitoyksiköiden kannattaa käyttää informaatioteknologiaa helpottamaan diagnostista päättelyä sekä laadukkaita kuvankatseluohjelmia.

Hoitoyksiköissä on myös tärkeää turvata riittävät resurssit, jottei kiire ohjaa hoitopäätöksiä käytännössä.

Lähde: Sandelin et al., Lääkärilehti 1-2/2019, 54–57.



Kuva: Pixabay

HUS tarttui tupakointiin ja kaatumistapaturmiin

Suomen väkirikkain sairaanhoitopiiri HUS eli Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri on käynnistänyt hankkeen, jonka tarkoituksena on edistää tupakoimattomuutta ja estää kaatumistapaturmia sekä lisätä osallisuutta ja vähentää terveyseroja.

Tavoitteena on ottaa käyttöön vaikuttavia toimintamalleja hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi yhteistyössä alueen kuntien, sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioiden ja järjestöjen kanssa.

Lähde: www.potilaanlaakari.fi/uutiset (8.1.2019)



Kuva: Pixabay



kuva Pixabay

Teesit vanhenemisesta

1. Vanhana pitää saada elää niin kuin itse haluaa. Kun puhumme ikään-tyneistä, tarkoitamme yleensä vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevia ihmisiä. Tähän joukkoon mahtuu kuitenkin useampi sukupolvi, joiden välillä on isoja eroja. Ikäluokittelu jättää sekin paljon piiloon: jokainen kuusikymppinen on omanlaisensa, samoin jokainen satavuotias.

2. Yhdenvertaisuus on ihmisoikeus. Ihmiset ovat yhdenvertaisia ikään katsomatta. Myös kulttuuriin ja etnisiin sekä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien ikääntyneen äänen pitää kuulua yhteiskunnassa. Se onnistuu esimerkiksi kutsumalla heidät mukaan suunnittelemaan palveluita.

3. Osallisuus kuuluu kaikille. Kaiken ikäisillä ihmisillä on oikeus osallisuuden yhteiskunnassa. Osallisuus on itselle mielekästä tekemistä ja mahdollisuutta vaikuttaa. Se on myös kokemusta siitä, että kuuluu johonkin yhteisöön.

4. Aktiivisuudesta ei saa tulla pakkopaitaa vanheneville ihmisille. Ikään-tyneen ei tarvitse olla aktiivinen ollakseen arvokas. Aktiivisuus ei myöskään aina näy ihmisestä ulospäin. Jollekin se tarkoittaa hiihtolenkkejä, toiselle yhteiskunnallista osallistumista, kolmannelle päivittäistä lehdenlukua ja pohdiskelua.

Yllä oleviin teeseihin tiivistyy Eloisa ikä -ohjelmassa (2012–2017) mukana olleiden järjestöjen käsitys siitä, mikä vanhuudessa ja vanhenemisessä on tärkeää juuri nyt. Järjestöt kehittivät yhteistyössä ikääntyvien ihmisten osallisuutta ja psykososiaalista hyvinvointia vahvistavia menetelmiä, joiden avulla voidaan vähentää yksinäisyyttä, auttaa löytämään elämään mielekästä tekemistä ja merkityksellisiä ihmisiä sekä kokemaan yhteiskunnallista osallisuutta.

Lähde: Vanhustyön keskusliitto 2017. Eloiset helmet. Toimivia menetelmiä ikääntyneiden hyvinvoinnin vahvistamiseen.



kuva Pixabay

Ikäikäden kuntoutus mättää

Ikään katsomatta kuntoutuksen tavoitteena on toimintakyvyn ylläpito ja parantaminen. Tavallisesti iäkkään kuntoutustarve tunnustetaan tapaturmien ja aivoverenkiertohäiriöiden yhteydessä. Sen sijaan sairastumistilanteissa tai tilanteissa, joissa vointi heikkenee hitaasti, kuntoutuksen tarve voi jäädä huomaamatta.

Kuntoutuksen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun hoidolliset mahdollisuudet ovat rajalliset toimintakyvyn vaikuttavassa pitkäaikaissairaudessa. Lisäksi liikunta- ja ravitsemuspainotteinen kuntoutus on keskeistä gerasteniaa sairastavien toimintakyvyn heikkenemiskiirteen katkaisemiseksi.

Ikävä kyllä iäkkäiden terveydenhuollosta puuttuu kattava, tasalaatuinen ja systemaattisesti toimiva kuntoutusjärjestelmä. Lisäksi Vanhuspalvelulain kuntoutusvelvoitteet kohdistuvat vain yli 75-vuotiaisiin henkilöihin, joilla on merkittävää vajaakuntoisuutta ja toiminnanvajetta. Tällöin toimenpiteet voivat tulla liian myöhään.

”Asianmukaisen diagnostiikan, optimoidun hoidon ja kuntoutuksen kokonaisuudella on lupa tavoitella kansalliseksi päämääräksi muodostunutta iäkkäiden mahdollisimman itsenäistä ja omatoimista elämää kotona. Edellytyksenä on läpileikkaava kuntoutuksellinen toimintatapa koko palvelujärjestelmässä alkaen varhaisesta tunnistamisesta ja ulottuen raskaiden palveluiden piirissä olevien toimintakyvyn ylläpitoon.”

Lähde: Äijö M et al., Lääkärilehti 34/2018, 1800–1801.

Liikkuvan vanhuksen pää pelaa

Tuoreen USA:ssa tehdyn tutkimuksen mukaan runsaasti liikkuvien vanhusten muisti ja ajattelu pysyivät parempina vähemmän aktiivisiin ikätovereihin verraten. Tulosten mukaan sillä ei ollut väliä, tuliko liikunta treeneissä vai hyötyliikuntana arkiaskareiden lomassa. Tärkeintä oli, että liikettä sai usein.

Tutkimustulosten perusteella ei tosin voida varmuudella sanoa, suojeliko liikunta aivoja, sillä mahdollisesti vähäisempi fyysinen aktiivisuus saattoi olla seurausta muistin ja ajattelun heikkenemisestä.

Tutkimuksessa seurattiin 454:ää ikääntynyttä ihmistä 20 vuoden ajan. He osallistuivat, muistia, ajattelua ja fyysistä kuntoa mittaaviin testeihin

vuosittain. Lisäksi fyysistä kuntoa seurattiin liikunnallista aktiivisuutta mittaavalla anturilla pistokokein.

Lähde: Helsingin Sanomat 17.1.2019, B 7.



Muutoksia Kelan etuuksissa

Lääkekustannusten vuosiomavastuu (ns. lääkekatto) pieneni yli 30 € vuoden 2019 alusta. Nyt se on 572 €/kalenterivuosi. Kun vuosiomavastuu ylittyy, maksetaan loppuvuoden ajan jokaisesta korvattavasta valmisteesta vain 2,50 € omavastuuosuus.

Takuueläkkeen täysi määrä ja samalla eläketuki on nykyisin 784,52 €/kk, joten korotus on 9,25 €. Kansaneläkeindeksiin sidottu kansaneläke säilyy ennallaan eli yksin asuvalle 628,85 €/kk ja parisuhteessa elävälle 557,79 €/kk. Samoin ennallaan ovat Kelan maksamat perhe-eläkkeet. Lesken alkueläke on 324,33 €/kk ja jatkoeläkkeen perusmäärä 101,59 €/kk.

Eläkkeensaajan asumistuessa huomioon otettavien asumismenojen enimmäismäärät suurenivat 1,8 % kaikissa kolmessa kuntaryhmässä:

- I kuntaryhmässä 8 243 €/v
- II kuntaryhmässä 7 581 €/v
- III kuntaryhmässä 6 651 €/v.

Omakotitalon kuukausittaisista kunnossapitokustannuksista huomioon otettava määrä nousi 42,85 euroon. Korotukset otetaan huomioon seuraavassa eläkkeensaajan asumistuen tarkistuksessa. Huomioon otettavat lämmitys- ja vesikustannukset pysyvät ennallaan.

Lähde: www.kela.fi/ajankohtaista-henkilöasiakkaat (21.12.2018)

Luustoliitto osteoporoosin hyvän hoidon asialla

Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen päivitys alkaa maaliskuussa 2019. Edellisen kerran suositus on päivitetty vuonna 2014, jonka jälkeen siihen on tehty kohdennettuja päivityksiä vuonna 2015, 2017 ja 2018.

Tänä vuonna suosituksen päivityksestä vastaavassa Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen ja Suomen Gynekologiyhdistyksen asettamassa asiantuntijaryhmässä on mukana sekä entisiä että nykyisiä Luustoliiton

hallituksen jäseniä, mm. dosentti ja ortopedi **Joonas Sirola** Kuopiosta.

Duodecimin pyynnöstä Luustoliitto on jo lähettänyt huomioita suosituksen päivitystarpeista huomioiden osteoporoosia sairastavien näkökulman. Lisäksi Luustoliitto seuraa päivityksen etenemistä ja tiedottaa jäsenilleen siitä heti, kun se on mahdollista.

Lisäksi liitto on mukana Duodecimin Pyöreän pöydän keskustelussa, jonka tarkoituksena on potilasnäkökulmien lisääminen Käypä hoito

-suositukseen tulevaisuudessa, Luustoliiton, Tule ry:n, Kuntoutusyritysten ja Kuntoutussäätiön yhteisessä vaalivaikuttamistilaisuudessa, STM:n ja THL:n järjestämässä Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn työryhmässä sekä Kansallisen TULE-ohjelman ohjausryhmässä.

Tutustu myös www.luustoliitto.fi/hyvä-hoito ja www.luustoliitto.fi/hoitamattomuuden-hinta.

Pienillä teoilla on merkitystä!

Osteoporoosissa kuntoutuminen on oppimista, taitojen ja motivaation rakentamista oman terveyden ylläpitämiseen, voimavarojen keräämistä osteoporoosin kanssa elämiseen, omien tavoitteiden kautta toteutuvaa mielekästä arkea sekä luottamuksen saamista omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin.



Oleellista on, että tavoite pohjautuu omaan tilanteeseen ja voimavaroihin. Hyvä tavoite on myös riittävän pieni ja saavutettavissa oleva, mutta toisaalta se saa hieman myös haastaa. Omahoidon tavoitteen voidaan ajatella olevan yksi askel portaikossa, joka vie eteenpäin kohti kunkin tavoittelemaa tulevaisuutta.



Kuntoutusta toteutetaan kunnissa, joiden ammattilaiset ovat lähteneet mukaan Luustoliiton kuntoutusyhteistyöhön. Mikäli omalla paikkakunnallasi ei järjestetä kuntoutusta, voit hakeutua internetissä tapahtuvalle verkko-
muotoiselle Luustokurssille. Kuntoutustoiminnasta tiedotetaan kuntien oman tiedotuksen kautta sekä mm. Luustoliiton verkkosivuilla, sähköisessä uutiskirjeessä ja Luustotieto-lehdessä.

Omahoidon oivalluksia Helsingin viime syksyn Luustokurssilaisten tapaamisessa.

Luustoliiton somekoulu

1
osa

Oletko jo tutustunut Luustoliiton sosiaalisen median kanaviin? Haluaisitko seurata Luustoliittoa somessa, mutta olet epävarma, miten se tapahtuu?



Instagram

- Vapaamuotoisin some-kanavistamme.
- Kuvat ovat keskeisessä asemassa.
- Osa viestinnästä tapahtuu hieman pilke silmäkulmassa, mutta asiapitoista sisältöä löytyy myös.
- Luurangot Liisa, Viljami sekä Pikku-Viljami seikkailevat usein täällä.
- Julkaisuja myös esimerkiksi tapahtumista sekä vaikuttamisviestintää.
- Hastagit tärkeitä!
- Linkkien lisääminen julkaisuihin ei ole mahdollista.
- Käyttö on notkeinta mobiililaitteella (älypuhelin tai tabletti-tietokone).

Keskeisiä toimintoja:

- Tykkäysnappi on sydän.
- Puhekuplasta pääsee kirjoittamaan kommentin.



Facebook

- Asiapitoista sisältöä, kuten Luustotieto-lehden juttuja, jumppavideoita tai ajankohtaisia luustoterveyteen liittyviä julkaisuja.
- Tärkeä vaikuttamisviestinnän kanava.
- Liisa, Viljami ja Pikku-Viljami näkyvät täälläkin.
- Hastagit eivät niin tärkeitä, mutta halutessaan voi käyttää.
- Käyttö onnistuu hyvin sekä mobiililaitteilla että tietokoneella.

HUOM! Parantaaksesi Luustoliiton julkaisujen näkymistä omissa uutisissasi kannattaa käydä kommentoimassa julkaisujamme. Kommentoita voit vaikkapa hymiöllä. 😊

Keskeisiä toimintoja:

- Tykkää peukku-napilla.
- Kommentoi puhekuplalla.
- Jaa julkaisu eteenpäin nuolella.

Nyt aloitamme Luustoliiton somekoulun! Ensimmäisessä osassa esittelemme käyttämämme some-kanavat ja neuvomme, miten niiden käytössä pääsee alkuun.

Sosiaalinen media on tärkeä osa nykypäivän viestintää ja se mahdollistaa asioiden levittämisen nopeasti laajan yleisön tietoisuuteen. Yhdessä jäsentemme kanssa voimme saada luustoasioita ja -tietoisuutta leviämään entistä laajemmalle. Näin vaalivuonna yhteisen viestimme esiin nostaminen on äärettömän tärkeää ja tarvitsemme siihen kaikkien apua!

Luustoliiton käyttämät some-kanavat ovat Facebook, Instagram ja Twitter. Alla esitellään lyhyesti kukin kanava ja kuvaillaan niitä Luustoliiton näkökulmasta. Jokaisella kanavalla on hieman erilainen luonne, joten niissä julkaistavat sisällöt eroavat toisistaan jonkin verran.

Luustoliiton viestintä perustuu tutkittuun tietoon, kuten osteoporoosin käypähoitosuositukseen. Viestinnän ei kuitenkaan tarvitse olla rypyytsaista, vaikka se asiallista ja faktoihin perustuvaa onkin.



Twitter

- Asiapitoista sisältöä, kuten ajankohtaisia luustoterveyteen liittyviä julkaisuja.
- Twitterissä kuvat eivät ole niin keskeisessä asemassa kuin esim. Instagramissa.
- Tärkeä vaikuttamisviestinnän kanava.
- Keskustelu on tärkeä osa Twitterin olemusta.
- Hastagit oleellisia!
- Käyttö sujuvinta mobiililaitteilla.
- Julkaisut ovat nimeltään twiittejä.

Keskeisiä toimintoja:

- Puhekuplasta pääset kirjoittamaan oman kommentin keskusteluun.
- Kahden nuolen muodostamasta neliöstä pääset twiittaamaan julkaisun eteenpäin.
- Sydäntä painamalla voit tykätä.

Miten pääset alkuun?

- Luo tili haluamaasi sosiaalisen median palveluun.
- Tykkää Luustoliitosta ja sen julkaisuista – tykkääminen onnistuu kaikissa kanavissa!
- Jaa eteenpäin Luustoliiton julkaisemaa sisältöä. Tämä sujuu parhaiten Facebookissa ja Twitterissä.
- Keskustele ja kommentoi!

Jakaessasi esimerkiksi Luustoliiton julkaisemaa sisältöä voit kirjoittaa sille itse oman johdannon tai otsikon. Tällöin viestistä tulee persoonallisempi ja kiinnostavampi.

Muista käyttää hastageja!

Hastagit eli aihetunnisteet ovat tärkeitä etenkin Twitterissä ja Instagramissa. Hastag muodostuu risuaitamerkistä # ja sen perässä olevasta

[instagram.com/luustoliitto](https://www.instagram.com/luustoliitto)

#rakastaluitasi
#kukkarokiinni
#hoitopolutkuntoon

sanasta/sanoista. #-merkin ja sanan välillä ei ole välilyöntiä. Sanat kirjoitetaan yhteen. Hastagit kokoavat tiettyä aihetta koskevan keskustelun samaan paikkaan, jolloin keskustelut on helpompi löytää.

Luustoliiton käyttämät hastagit ovat: #rakastaluitasi #kukkarokiinni #hoitopolutkuntoon.

Luustoasioihin liittyvissä julkaisuissa voit käyttää Luustoliiton hastageja.

Some-etiketti

Keskustelu on tärkeää, mutta muistathan aina olla kommentissasi asiallinen ja kaikkia keskustelijoita

[facebook.com/Luustoliitto](https://www.facebook.com/Luustoliitto)

arvostava. Verkossa keskustelu on aina julkista. Älä kirjoita mitään sellaista, mitä et sanoisi myös kasvotusten. Kriittinen saa olla, mutta ei herjaava. Toisten haukkuminen ei kuulu hyvään some-keskusteluun. Omalla some-tililläsi edustat itseäsi, etkä esimerkiksi yhdistystäsi tai Luustoliittoa. Jos päivität yhdistyksesi some-kanavaa, edustat päinvastoin yhdistystäsi, etkä itseäsi yksityishenkilönä.

Kokeillaan ja tehdään yhdessä!

Kukaan ei ole seppä syntyessään, ja kaikki me tarvitsemme harjoitusta somen käytössä.

Rohkeiden kokeilujen kautta onnistumisiin!

TEKSTI: JENNY LOHIKIVI

twitter.com/Luustoliitto

Liikettä luille



Valokuvat: Kimmo Torkkelä

Lihasvoimaharjoittelu on tehokas ja turvallinen keino varmistaa sopiva luustokuormitus. Alaraajojen hyvä lihasvoima on edellytys hyvälle liikkumiskyvylle. Ensi arvoisen tärkeää on harjoitella aina oman voimien ja kunnon mukaan. Luustoliiton nettisivuilta löytyy kolme eritasoista kotivoimisteluohtelmaa videoituna sekä tulostettavana materiaalina luustokuntoutujalle: luustoliitto.fi/materiaalit/videot/luustokuntoutujan-kotivoimisteluvideot/.

Voit tehdä liikkeitä päivittäin. Aloita tutustuen liikkeisiin ensin ja lisää toistoja, kun liike tulee tutuksi. Muista aina hyvä ryhti.

Tuolilta ylösnouseminen

1. Istu tuolilla selkä suorana, jalkapohjat tukevasti maassa ja kädet ristissä olkapäillä.
2. Nouse seisomaan ojentaen myös selkä suoraksi.
3. Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan.

*Jos sinulla on vaikeuksia päästä tuolista ylös, voit antaa käsien roikkua vapaina sivuilla. Mitä matalammalta ja pehmeämmältä tuolilta nousee ylös, sitä tehokkaampi liike on. Tämä liike on osa keskittämisen kotijumppaohjelmaa.

TEKSTI: TIINA KURONEN

Kotivoimisteluohjelma luustokuntoutujalle, keskittämisen ohjelma. Suomen Luustoliitto ry, UKK instituutti 2013.

Yhdessä kohti vaaleja!

Eduskunta- ja mahdollisten maakuntavaalien kynnyksellä on Luustoliitto yhdessä jäsenyhdistystensä kanssa päättänyt tuoda osteoporoosin näkyväksi. Nyt sinäkin voit osallistua vaalivaikuttamiseen helposti!

Pyydä omasta yhdistyksestäsi jaettavia lentolehtisiä (flyer, ks. seuraava sivu). Kerro niiden avulla päättäjille ja ehdokkaille osteoporoosin tunnistamisen ja hoidon tärkeydestä sekä ennen kaikkea ratkaisusta: hoitopolut on tärkeää laittaa kuntoon.

Miksi?

Osteoporoosi aiheuttaa jopa 40 000 luunmurtumaa vuodessa, joista 6 000 on lonkkamurtumia. Yksi murtuma lisää uuden murtuman riskin moninkertaiseksi.

Osteoporoosi on etenevä sairaus, mutta se voidaan pysäyttää! Osteoporoosin tunnistaminen ja hoito ehkäisevät kalliita ja inhimillistä kärsimystä aiheuttavia luunmurtumia.

#kukkarokiinni

Miten?

Osteoporoosin tunnusmerkkejä ovat luunmurtumat ja pituuden lyheneminen. Osteoporoosi on tärkeää tunnistaa ja sen jälkeen tarvitaan osteoporoosin kartoitus ja hoito.

Osteoporoosi Käypä hoito -suositus toimii perustana osteoporoosin hyvän hoidon organisoinnille. Toimiva hoitopolku edellyttää hyvää hoitoa alusta loppuun saakka. Tarvitaan osteoporoosin ennaltaehkäisy, diagnostisointi, hoito ja kuntoutus. Myös sinun paikkakunnallasi.

#hoitopolutkuntoon

Myös sinä voit olla vaikuttamassa siihen, että hoitopolku toimii paikkakunnallasi. Tule mukaan vaalityöhön!

Lisätietoa:

www.luustoliitto.fi/
hoitamattomuuden-hinta
www.luustoliitto.fi/hyva-hoito

Omat terveystiedot Omakannasta

Kelan ylläpitämästä Kansallisesta Terveysarkistosta eli Kanta-palvelusta löytyvät omat terveystietosi yhdestä paikasta. Sieltä löytyvät hoitotiedot ja niihin sisältyvät lääkärilausunnot sekä laboratorio- ja röntgentutkimusten tuloksia, sähköiset reseptit ja niiden senhetkinen tilanne, kuittaus palveluja koskeva informaatiosta, suostumuksen ja kieltojen asetukset, hoitotahdon ja elinluovutustahdon antaminen sekä alle 10-vuotiaan huollettavan tiedot.

Pääset omakantaan verkkopankkitunnuksillasi, mobiilivarmenteella tai sähköisellä henkilökortilla. Voit myös halutessasi saada paperisen kopion tiedoistasi.

Terveystiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia ja niihin pääsee käsi vain terveysalan ammattilainen ja silloinkin vain perustellusta syystä, kuten apteekkikäynnin yhteydessä tai hoitosuhteeseen liittyen. Sinulla on myös oikeus tietää, ketkä henkilöt ovat katsoneet tai käsitelleet tietojasi. Potilastiedot kirjaa Omakantaan käyttämäsi terveydenhuollon yksikkö. Mutta siihen tarvitaan sinun lupasi, jota yleensä kysytään ensimmäisen käyntisi yhteydessä.



Suostumus kattaa kaikki terveystietosi, mutta voit koska tahansa halutessasi rajata tai kieltää tietojesi käytön joko Omakannan kautta tai ilmoittamalla asiasta terveydenhuollon yksikköön.

Jos havaitset tiedoissasi virheitä tai puutteita, ota yhteys tiedot kirjanneeseen terveydenhuollon yksikköön suoraan. Tähän voit tarvittaessa pyytää neuvoja vaikkapa yksikön potilas-asiamieheltä.

HOITAMATTOMUUDEN HINTA

**YKSI
EHKÄISTY
LONKKA-
MURTUMA
= 30 000 €
SÄÄSTÖÄ**

SEURAAVAKSI LONKKA?

#kukkarokiinni
#hoitopolutkuntoon

**MITEN SINÄ AIOT VAIKUTTA
terveydenhuollon ja
ikäntyneiden palveluihin?**

#kukkarokiinni

Osteoporoosin tunnistaminen ja hoito ehkäisevät kalliita ja inhimillistä kärsimystä aiheuttavia luunmurtumia.

#hoitopolutkuntoon

Osteoporoosi on etenevä sairaus, mutta se voidaan pysäyttää!
Osteoporoosin tunnusmerkkejä:

- luunmurtumat
- pituuden lyheneminen

Tarvitaan osteoporoosin kartoitus ja hoito.

Osteoporoosi Käypä hoito -suositus toimii perustana osteoporoosin hyvän hoidon organisoinnille: ennaltaehkäisy, diagnostisointi, hoito ja kuntoutus.

Osteoporoosi aiheuttaa
jopa 40 000 murtumaa vuodessa.
Onko meillä tähän varaa?

www.luustoliitto.fi/hoitamattomuuden-hinta
www.luustoliitto.fi/hyva-hoito



Minulla on hiljattain todettu osteoporoosi. Uskallanko lähteä ulos, koska ulkona on niin liukasta?

H yvä yleiskunto, lihasvoima ja tasapaino auttavat pystyssä pysymiseen kaiken ikäisillä. On tärkeää, ettei talvellaan lopeta liikkumista. Liikkuu voi niin sisällä kuin ulkona. Ulkona liikkua on tärkeää muistaa turvallisuus.

Erittäin liukas keli on, kun jään päälle sataa lunta tai vettä. Liukasta on myös silloin, kun suojalunta sataa runsaasti ja lämpötila on nollan ja pikku pakkasen välillä. Lisäksi pakkasjaksoilla voi muodostua tamp-
paantumisliikkautta alueilla, joilla on paljon jalankulkijoita. Ilmatieteenlaitos antaa varoituksia jalankulkusäästä ja joillakin paikkakunnilla voi tilata liukkaan kelin varoituksen tekstiviestinä puhelimeesi. Ks. lisätietoja maksuttomasta palvelusta: www.liukas-tumisvaroitus.fi.

Kengät kannattaa valita kelin ja käyttötarkoituksen mukaan. Hyvissä liukkaassa kelin kengissä on matala ja leveä kanta, jonka takareuna on viisto ja kuvioitu. Kenkien pohjan on tärkeää olla taipuisa ja sen tulisi olla valmistettu pehmeästä ja huokoisesta materiaalista, jolloin se ei kovetu pakkasella. Tarjolla on myös pito- ja kitkapohjakenkiä. Voimakas ja ristiin menevä kengän pohjakuviointi antaa pitoa. Pohjakuvionnin urien tulisi olla riittävän syviä ja avoimia kenkien sivuista.

Liukusteet ehkäisevät liukastumista tehokkaasti. Parhain pito on liukusteilla, jotka peittävät koko kengän pohjan. Liukusteiden pitää olla tyypitarkastettuja ja sertifioituja, jolloin niistä löytyy CE-merkintä. Kun hankit liukusteet, ota mukaan kengät, joiden kanssa aiot käyttää niitä ja sovita liukusteita kaupassa. Liukusteiden valinnassa kannattaa huomioida, että ne voi ottaa pois mahdollisimman helposti. Kovilla alustoilla, kuten kivilatioilla, käveltäessä liukusteet ovat liukkaat. Riisu liukusteet esim. kauppaan sisälle mennessäsi. Huolehdi turvallisuudesta ja istuudu liukusteita pukiessasi ja riisuessasi.

Liukkailla keleillä voi valita myös nastakengät, jotka antavat hyvän pidon, kun tienpinnat ovat jäisiä. Nastakengissä voi erikoispohjan lisäksi olla ns. älynastat, jotka pureutuvat jäähän. Kovalla ja tasaisella alustalla, kuten sisällä, nastat painuvat kengän pohjan sisään, joten kenkiä ei tarvitse riisua sisälle tultaessa. Ole kuitenkin varovainen, jos sinun täytyy liikkua nastakengillä sisällä, sillä niiden tun-
tuma lattiaa vasten on erilainen kuin tavallisilla kengillä.

Liukusteita sekä erilaisia pitäviä ja nastoilla varustettuja kenkiä myyvät mm. urheiluliikkeet. Liukusteet-

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoamaa luustokuntoutujille tarkoitettua kertaluonnoista neuvontaa ja tukea erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä esim. ravitsemus, liikunta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäinen toteutus ja yhdistystoiminta.

Puhelimitse luustoneuvontaa saa torstaisin klo 12.00–14.00 numerossa 050 3377 570. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran.

Luustoneuvontaa saa myös lähettämällä **sähköpostia** osoitteeseen luustoneuvonta@luustoliitto.fi. Sähköposteihin vastataan noin viikon kuluessa. Sähköpostiin on hyvä liittää mukaan puhelinnumerosi, sillä joissain tapauksissa luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.

den tai nastakenkien lisäksi voi ulos lähtiessään ottaa mukaan kävelysauvat ja hyödyntää niiden piikkejä liikuttaessa.

Talvikeleillä pihojen ja katujen lumen poisto, hiekoitus ja valaistus ovat keskeisiä turvallisuustekijöitä. Jos huomaat puutteita asuin- tai työpaikallasi tai kulkuväylillä, niin ilmoita niistä kunnossapidosta vastaavalle taholle, kuten taloyhtiölle, kotikunnallesi tai tiehallinnolle.

Liukkailla keleillä ei kannata kiirehtiä. On hyvä liikkua harkiten ja keskittyen. Matkantekoon kannattaa myös varata enemmän aikaa kuin yleensä. Kaatumisen riski kasvaa väsyneenä ja alivireiseinä, jolloin tarkkaavaisuus heikkenee. Samoin vaikuttaa alkoholi. Kaatumisen ehkäisyä on siis myös se, että pidät huolta itsestäsi, syöt ja juot terveellisesti sekä nuket riittävästi.

Turvallista talven jatkoa ja lähestyvää kevättä!

Lähde ja lisätietoja mm. www.kotitapaturma.fi/pysy-pystyssä

Liukastuin viime talvena kävelylenkillä ja kaaduin ranteeni päälle, jolloin sain kivuliaan rannemurtuman ja lisäksi tiedon osteoporoosista. Kaaduin siitä huolimatta, vaikka käytin liikkumisessa apuna kävelysauvoja. Minulla oli myös kantapään alle laitettavat Dev-syn liukuesteet.

Tänä talvena on ollut todella huonoja ilmoja ja liukkautta on riittänyt. Ulosmeno pelottaa, sillä en halua murtaa luitani. Olenkin vältellyt ulkoilua, sillä pelko on ollut minulle iso ongelma. Onko mitään, millä voisin vähentää pelkoani? Vai onko parempi pysyä sisätiloissa ja odottaa kevään tuloa?

Tiedustele 78-vuotias isoäiti Kankaanpäästä

Ikävä kuulla tapaturmastasi. Iso osa rannemurtumista tulee juuri-kin kaatumisen seurauksena. Sait samalla tiedon myös osteoporoosista. On tärkeää, että huolehdit luustosi kunnosta ja pyrit ehkäisemään kaatumisia parantamalla liikkumiskyäsi ja kiinnittämällä huomiota liikkumisturvallisuuteen.

Pelko on luonnollinen reaktio epämiellyttävään tapahtumaan ja välttäminen tyypillinen tapa hallita pelkoa. Sen häittäpuoli on se, että ajautuu helposti noidankehään, jossa ulkona liikkumisen välttely heikentää liikkumiskyä ja lisää epävarmuutta. Nämä taas saavat aikaan sen, että helpommin kaatuu uudestaan ja pelko vahvistuu. Mietitään siis hetki, mitä muuta olisi tehtävissä kuin pysyä sisätiloissa kevääseen saakka.

Paras tapa ylläpitää hyvää liikku- mis- ja toimintakyä on pysyä liik- keellä ja toimeliaana – juuri niin kuin kerrot tehneesi. Pidäthän siitä kiinni jatkossakin! Ulkona liukastumisilta suojaavat parhaiten hyvät, keliin so- pivat jalkineet ja liukuesteet.

Kerroit, että kaatuessasi käytit kantapään alle laitettavia liukues- teitä. Voi hyvin olla, että kävellessä painosi on ollut enemmän päkiöillä kuin kantapäillä, ja siksi liukueste ei ole suojannut liukastumiselta. Sinulla voisi toimia paremmin joko koko jal- kapohjan alle laitettavat liukuesteet tai nastakengät. Tällöin on vähemmän merkitystä sillä, miten astuu. Myös lonkkasuojaimet ja esimerkiksi rul- lalustelussa käytettävät rannesuojat voisivat auttaa nimenomaan murtu- mien ehkäisyssä.

Mukanasi oli kävelysauvat. Mietin, halusitko sauvojen avulla tehostaa kä- velyä vai olivatko sauvat mukana siitä syystä, että koit tasapainovaikeuksia? Jos koet, että kävely on epävarmaa, on tärkeää kehittää tasapainoa. Jot- ta tasapaino kehittyisi, harjoituksia on tehtävä useasti viikossa. Samalla kannattaa myös harjoittaa jalkojen lihaksia. Käytkö jo jumpparyhmäs- sä tai jumppaatko kotona? Jos et, suosittelen lämpimästi aloittamaan. Monipuolinen tasapaino- ja lihasvoi- maharjoittelu parantaa liikkumis- ja toimintakyä ja siten vähentää kaa- tumisia ja kaatumisvammoja.

Tasapainon ja liikkumisvarmuu- den parantuessa myös kaatumisen pelko monesti helpottaa. Liikunnan ohella myös muilla elintavoilla, ku- ten ravitsemuksella on tärkeä mer- kitys toimintakyvyn ylläpitämisessä. Huolehdiathan siis, että syöt riittävän usein ja monipuolisesti ja muistat myös juoda nestettä riittävästi päivän aikana.

Kaatumiseesi on varmasti myös vaikuttanut alustan hiekoittamatto- muus. Vastuu teiden, jalkakäytävien ja pihojen kunnosta on mm. kunnilla ja taloyhtiöillä. Hoito ei aina ole riittä- vän hyvää tai nopeaa. Yksi konsti on pitää itsellä pientä hiekkapussukkaa taskussa ja hiekoittaa tiensä vaikkapa postilaatikolle ja roskikselle, jos ku- kaan muu ei ole sitä vielä kerennyt tekemään.

Huomioithan hyvät jalkineet (ja liukuesteet) myös näillä pienillä kä- velymatkoilla.

Talvella kannattaa myös miettiä asiointi- ja ulkoilureitit niin, että ne olisivat mahdollisimman huolletut, vaikka sitten joutuisikin kulkemaan vähän pidemmän matkan. Lisäturvaa tuo kävelykaveri. Kahdet silmäparit myös näkevät vaaranpaikat yhtä sil- mäparia paremmin. Ja onhan se myös mukavampaa mennä kahdestaan. Olisiko sinulla ystävä tai naapuri, joka lähtisi kanssasi ulkoilemaan? Useilla paikkakunnilla on myös ns. ulkoiluka- veritoimintaa, josta voi pyytää itselle ulkoiluseuraa.

Lisäksi korostaisin sitä, että välil- lä keli todellakin on niin huono, ettei ulos kannata lähteä edes kaksin – ellei ole ihan pakko. Onneksi näitä päiviä ei ole montaa.

Reippaita mutta turvallisia ulkoiluhetkiä!

Linkki: www.kaatumisseula.fi, josta löydät mm. kaatumisvaaran itsearvi- ointilomakkeen, 10 keinoa kaatumis- ten ehkäisyyn, tarkistuslistan niistä kaatumisen vaaratekijöistä, joihin voit itse vaikuttaa sekä liikuntaohjeen.

SAIJA KARINKANTA
FT, ft, projektipäällikkö/erikoistutkija
UKK-instituutti





Vaikuttavaa toimintaa yhdessä – Sinua tarvitaan

Yhteiskunta muuttuu. Palveluita kehitetään ja digitalisoidaan. Tavoitteena palveluita kehitettäessä on helppokäyttöisyys ja parempi tavoitettavuus. Valitettavasti hienot tavoitteet ja käytäntö eivät aina kohtaa. Kasvokkain kohtaamiselle ei ole enää tarvetta, ja aika ihmiseltä ihmiselle vähenee palveluiden sähköistyessä.

Myös vapaaehtoistoiminnassa vallitsee murroskausi. Järjestökin muuttuvat muun maailman mukana, mutta oivaltavat kohtaamisen merkityksen.

Luustoliitto tunnistaa jäsenistönsä moninaisuuden, kuuntelee mielellään tarinoita, toiveita ja pyrkii vastaamaan erilaisiin tarpeisiin. Me haluamme edistää yhdessä vapaaehtoisten luustoyhdistysaktiivien kanssa jäsenemme hyvinvointia.

Tärkeimmät tehtävämme ovat palveluiden kehittäminen, luustotietouden lisääminen sekä yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Yhdessä toimien saamme osteoporoosin näkyvämmäksi ja sitä kautta edistämme hoitopolkujen kehittämistä, voimme ottaa kantaa hoidon laatuun ja seurantaan sekä varmistamme osteoporoosin omahoitoon riittävän tuen. Yh-

distykset tarjoavat jäsenilleen tietoa, virkistystä, monipuolista toimintaa ja kuuntelevaa korvaa arjen haasteissa. Kukaan ei voi hyvin, jos jää yksin. Yhdessä olemme vahvempia.

Sinua tarvitaan kertomaan oma kokemuksesi, ajatuksiasi osteoporoosista sekä kehitysehdotuksia, kuinka asiat pitäisi hoitaa vieläkin paremmin ja millaista tukea sinä kaipaat arkeesi osteoporoosin kanssa. Helmikuussa sinulla on mahdollisuus vastata jäsenkyselyyn, jossa kysymme mielipidettäsi hyvään hoitoon liittyen.

Muutoksessa tarvitaan tekoja, pelkät sanat eivät riitä. Voit vaikuttaa esimerkiksi kyselyyn vastaamalla. Kysely lähetetään sähköisesti kaikille, joiden sähköpostiosoite meillä on tiedossa ja tarvittaessa saat kyselyn yhdistyksestäsi.

Ota selvää, mitä omalla paikakunnallasi tehdään osteoporoosia tai osteopeniaa sairastavien laadukkaamman hoidon eteen ja kuinka hoito yleensä toteutuu. Tunnetko jo paikallisen luustoyhdistyksen ja yhteistä asiaa edistävät, kultaakin kalliimmat, aktiiviset yhdistystoimijat?

Tarjoa omaa osaamistasi, tarinasi tai apuasi esimerkiksi jäsenillan kah-

vin keittoon tai yhteisen viestin jakamiseen – pääset mukaan mukavaan porukkaan! Oletko mukana jossain muussa yhdistyksessä? Mitä hyvää haluaisit sieltä tuoda mukasi luustoyhdistykseen? Kerro ideasi ja hyväksi kokemistasi toimintamalleista avoimesti eteenpäin. Näin voimme kehittyä parhaiten, toinen toisiltamme oppien.

Palveluiden muotoilusta puhutaan paljon julkisuudessa. Tämä tarkoittaa alkuvaiheessa palvelun tarpeen tunnistamista, joka puolestaan mahdollistaa resurssien järkevän käytön. Säästöjä syntyy, kun ei tarjota sellaisia palveluita, joille ei ole tarvetta.

Kun lähdetään muutostyöhön eli palveluiden kehittämiseen, on tärkeää heti alkuvaiheessa istahtaa saman pöydän ääreen palvelun käyttäjän sekä muiden toimijoiden kanssa – oli sitten kyse ammattilaisen tarjoamasta palvelusta asiakkaalle tai järjestön yhdistyksille tarjoamista palveluista.

Luustoliitossa tarjotaan palveluita monelle eri kohderyhmälle. Luustoliiton yhdistyksille tarjottavien palveluiden tarkoituksena on auttaa ja helpottaa vapaaehtoisena toimivan tehtävää ja vapauttaa aikaa kaikkein tärkeimmälle: vuorovaikutukselle ja kohtaamiselle.

Olen kiertänyt puolen vuoden aikana monessa yhdistyksessä ja saanut tutustua korvaamattomiin vapaaehtoisiiimme, jotka tarjoavat tukeaan osteoporoosia sairastaville paikallisesti. Palveluita kehittämällä haluamme varmistaa myös auttajien hyvinvoinnin ja hyvinvoivan yhdistyksen.

Kuulen mielelläni lisää yhdistyksessä jo aktiivisesti toimivien ajatuksia arjesta: mitkä asiat rasittavat tai tuntuvat haasteellisilta vapaaehtoistoiminnassamme, mitkä asiat pitäisi ehdottomasti uudistaa ja ratkaisuehdotuksianne sekä toisaalta haluaisin kuulla mitkä asiat toimivat hyvin ja missä yhdistyksenne on erityisen vahva.

Vahvaa ja vaikuttavaa tekemistä tarvitaan, erityisesti näin vaalivuonna, jos haluamme saada yhteisen viestimme kuuluviin.

TIINA KURONEN,
JÄRJESTÖSUUNNITTELIJA

Tarvitsetko tukea liikunnan aloittamiseen?

Tiedätkö, onko sinun asuinkunnassasi tarjolla liikuntaneuvontaa?

Jokaisessa kunnassa tulisi olla liikuntaneuvontaa

Syksyllä 2018 julkaistiin liikuntapolitiinen selonteko (OKM), jonka mukaan maakuntien ja kuntien tulee yhdessä huolehtia siitä, että riittäviä liikuntaneuvontapalveluja on saatavilla. Tällä hetkellä yksilöllistä prosessinomaista liikuntaneuvontaa tarjoaa 150 kuntaa (Kipinät 2/2018).

Liikunta Käypä hoito -suosituksessa annetaan linjaus liikunnan roolista osana hoitoa. Suosituksen mukaan säännöllisen liikunnan tulee kuulua pitkäaikaissairauksien, mm. diabeteksen, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ahtauttavien keuhkosairauksien, muistisairauksien, depression ja useiden syöpäsairauksien, ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. Tarvittaessa se on hyvä yhdistää muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin (Liikunta Käypä hoito -suositus 2016).

Osteoporoosissa liikunta on osa sairauden omahoitoa

Luusto tarvitsee säännöllistä liikuntaa uusiutuakseen ja vahvistuakseen. Liikunnan avulla voidaan kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta sekä siten osaltaan ehkäistä kaatumisia ja niistä seuraavia luunmurtumia.

Osteoporoosia sairastavan tulisi saada tukea ja ohjausta liikunnan aloittamiseen ja sopivan liikuntamuodon löytämiseen. Kunnan tarjoama liikuntaneuvonta on osa sosiaali- ja terveystieteiden elintapaohjausta ja se toteutuu parhaimmillaan moniammatillisena yhteistyönä. Palvelu on tarkoitettu erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville.

Liikuntaneuvonta on prosessi

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on innostaa liikkumaan kullekin mieluuisalla tavalla, terveyttä ja hyvinvointia edistäen. Liikuntaneuvonta on ammattilaisen ja asiakkaan keskinäistä vuoropuhelua. Se on prosessi, joka etenee vaiheittain ja on tavoitteellinen. Palvelu voi sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken. (Muutosta liikkeellä 2013.)

Liikunnan palveluketjun toimivuus edellyttää terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisten tiivistä yhteistyötä sekä paikallisten yhdistysten ja muiden harrasteliikuntatoimintaa järjestävien tahojen toiminnan kehittämistä ja linkittämistä osaksi palveluketjua. Liikuntapalvelujen toimivuus edellyttää kaikkien toimijoiden sitoutumista ja alueellisten verkostojen hyödyntämistä.

TEKSTI: TIINA KURONEN

Lähteet:

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Valtioneuvosto antoi selonteon liikuntapolitiikasta. https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/valtioneuvosto-antoi-selonteon-liikuntapolitiikasta.

Selonteko luettavissa osoitteessa: https://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston_selonteko_liikunta-politiikasta/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912 Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. <https://stm.fi/julkaisu?pubid=3412>.

Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

KKI. Kipinät 2/2018. Missä mennään liikuntaneuvonnassa? Liikuntaneuvonta osaksi kunnan hyvinvointipalvelua – millä keinoin?





Liittouutiset – Suomen Luustoliitto ry tiedottaa



Kuva: Ansa Holm

Kutsu Luustoliiton liittokokoukseen

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen kevään liittokokous pidetään **lauantaina 6.4.2019 klo 12–14** Tampereen kylpylässä (Lapinniemenranta 12).

Ennen virallista kokousta tarjotaan tulokahvi klo 10 alkaen ja klo 10.30–11.30 on liittokokousluento. Kokouksen jälkeen noin klo 14–15 tarjotaan kokouksen osallistujille lounas.

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13).

”Jäsenyhdistys saa lähettää liiton kokoukseen yhden virallisen edustajan jokaista alkavaa sataa (100) henkilöjäsentään kohden, kuitenkin siten, että enimmäismäärä on 10 edustajaa. Yhdistyksen edustajamäärä määräytyy kokousta edeltävän vuoden joulukuun viimeiseen päivään mennessä jäsenrekisteriin merkittyjen varsinaisten jäsenten mukaan.” (Säännöt § 9).

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen ja erikoisruokavalioineen tulee ilmoittaa **22.3.2019 mennessä** liiton toimistoon: toimisto@luustoliitto.fi. Jäsenyhdistykseen lähetetään kokouskutsu ja ilmoittautumislomake erikseen. Liiton sääntöjen mukaan kukin yhdistys vastaa kokousedustajiensa matkakuluista.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus

Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivä Tampereella

Hyvät Luustoliiton jäsenyhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit: tervetuloa Tampereelle yhteiseen neuvottelupäivään **perjantaina 5.4.2019**.

Päivän aikana käsitellään yhdessä liiton toiminnan tulevia suuntaviivoja fasilitaattori **Lari Karreisen** johdolla sekä käydään läpi monia ajankohtaisia asioita.

Liitto tarjoaa yhdistysten puheenjohtajille ja sihteeille täysihoidon Tampereen kylpylässä (Lapinniemenranta 12) sekä enintään 40 € kunkin osallistujan matkakuluista yleisillä kulkuneuvoilla (matkalaskua ja tositteita vastaan). Seuraavana päivänä pidettävään liittokokoukseen osallistuville tarjotaan lisäksi majoitus Scandic Tampere Cityssä kahden hengen huoneissa. Iltaohjelmalla nautitaan kylpylän palveluista!

Tavataan Tampereella!





Kuva: Pixabay

Luustoliiton syksyn lomaviikot

Tule viettämään ihanan rentouttava ja samalla aktiivinen lomaviikko mukavien ihmisten seurassa. Tämä kaikki on mahdollista vain 100 tai 125 eurolla! Hinta sisältää täysihoidon sekä virkistystä ja tietoa sisältävän ohjelman. Hae mukaan Luustoliiton omille lomille!

Tule Luustoliiton lomalle saamaan virkistystä, vertaistukea ja tietenkin lepoa. Päivittäin on ohjattua liikuntaa, monenlaista aktiviteettia, yhdessäoloa sekä vertaistukea. Viikon aikana tarjotaan myös luustoterveyteen ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää omahoitoon liittyvää tietoa.

Täysihoidoloma on:

- 5 täysihoitovuorokautta edulliseen omavastuuhintaan: aamiainen, lounas ja päivällinen
- majoitus jaetuissa 2 hengen huoneissa
- yhteistä ohjattua ohjelmaa vähintään 2 krt/pv paitsi tulo- ja lähtöpäivänä

Keväällä ja kesällä haussa olevat lomajaksot

Lautsian Lomakeskus, Hauho 7.-12.10.2019 (30 henkilöä). Hakuaika: 20.5.-28.7.2019. Omavastuu 100 €/hlö. Tutustu lomakohteeseen: www.lautsia.fi.

Imatran kylpylä 10.-15.11.2019 (30 henkilöä). Hakuaika: 10.6.-18.8.2019. Omavastuu 125 €/hlö. Tutustu lomakohteeseen: www.imatrankylpyla.fi.

Hakulomakkeen voi täyttää sähköisesti internetissä, mutta vain kunkin lomajakson hakuaikana, osoitteesta www.hyvinvointilomat.fi -> Hae lomalle -> Avaa sähköinen hakemus tästä.

Lomalle voi hakea myös tilaamalla hakulomakkeen puhelimitse Hyvinvointilomista puh. 010 830 3400 tai sähköpostitse: toimisto@hyvinvointilomat.fi tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441. Lähetä postitse tai täytetty sähköinen hakemuksesi ennen kunkin lomajakson hakuajan päättymistä.

Lomia tuetaan taloudellisesti Veikkausvoittovaroilla. Luustoliiton lomien yhteistyökumppanina on Hyvinvointilomat ry.

Huom. kuvaa hakulomakkeessa (kohta 7) mahdollisimman hyvin terveydelliset, sosiaaliset ja/tai taloudelliset syyt sille, miksi haluat tuetulle lomalle.

Tervetuloa Luustoliiton lomalle virkistymään ja rentoutumaan!





Pirkanmaan Luustoyhdistys täytti 20 vuotta

Lokakuun 20. päivä oli Maailman Osteoporoosipäivä ja samalla vietettiin Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n 20-vuotisjuhlaa. Onnea 20-vuotiaalle!



Professori Riku Nikander, yksi yhdistyksen perustajista, piti onnittelupuheenvuoron, jossa kertoi kasvamisestaan asiantuntijaksi näiden kuluneiden kahdenkymmenen vuoden aikana.



Juhlassa mentiin myös poloneesin tahtiin. Kaikki juhlijat lähtivät mukaan!



Kuvassa puuhanaiset juhlan päätyttyä: Ulla Siljamäki-Ojansuu (vas.), Anja Saastamoinen, Kyllikki Tanskanen-Sevón, Kirsti Jokela ja Helvi Hakala.



Yhdistysaktiivit tapasivat Kummitapaamisten merkeissä

Seinäjoella järjestettiin kummitapaaminen 21.5.2018, johon osallistui väkeä Kokkolan Luustoyhdistyksestä, Pirkanmaan Luustoyhdistyksen Seinäjoen paikallisosastosta ja Vaasan Luustoyhdistyksestä.



Sven-Olof Lindroos (Vaasa), Veikko Tuominen (Vaasa) ja Kaija Lähdesmäki (Kokkola).



Raija-Maija Rantala Pirkanmaan Seinäjoen-osastosta (vas.) ja Pirkko Kanerva Kokkolasta.

Kuvat Aira Hirvikoski



Kuva: Leena Kämppi

Pieksämäen Partaharjussa 13.10.2018 järjestettiin Etelä- ja Pohjois-Savon yhdistysten kummitapaaminen. Päivän loppuksi käytiin tutustumassa Ristikiven kirkkoon.

VALTAKUNNALLISET JÄSENALENNUKSET

Holiday *Club*

Holiday Club valtakunnallinen -15 % alennus Holiday Club -kylpylähotellien, Villas- ja Chalets-huoneistojen sekä loma-asuntojen päivän hinnoista. Alennuksen saa, kun tekee majoitusvarauksen sekä maksaa varauksen Holiday Clubin verkkokaupan kautta osoitteessa holidayclub.fi. Varaus tulee tehdä koodilla: LUUSTO15 (vain koodin avulla saa alennuksen).

InstruOptikka

Kaikissa Instrumentarium, Keops ja Nissen myymälöissä:

- Normaalihintaiset silmälasit -25 %.
- Optikon suorittama näöntarkastus ja silmälasimääräys veloitusetta.
- Näöntarkastuksen yhteydessä silmänpohjankuvaus 25 € (Instrumentarium).
- Normaalihintaiset aurinkolasit -15 %.
- Normaalihintaiset piilolinssit -25 %.
- Piilolinssitarkastus: sovitus, vaihtosovitus ja jälkitarkastus veloitusetta.

Tarjoukset eivät koske kulloinkin voimassa olevia myymälöiden kampanjoita.



VIKING LINE

Viking Line tarjoaa Luustoliiton jäsenille monia alennuksia sekä risteilyihin että reittimatkoihin. Voit tutustua jäsenalennukseen netissä: www.vikingline.fi/edut/luustoliitto. Linkistä löytyy mm. kausittain voimassa olevia arvokuponkitarjouksia.

PAIKKAKUNTAKOHTAISET ALENNUKSET

HALIKKO

Halikon Kukkapieste
(Vanha Turuntie 1)

- Normaalihintaisista tuotteista (ei adressit) -10 %.

Terveyskauppa Life
(Prismantie 2)

- Normaalihintaisista tuotteista -10 %.

HÄMEENLINNA

Naisten kuntosali Fitness Femme

(Raatihuoneenkatu 31,
puh. 040 538 3833)

- Tiistaisin klo 11-12 naisten kuntopiiri. Jäsenille kertamaksu 4,50 €, kuukausikortti 40 € ja 10 kerran kortti 50 € (voimassa 3 kk).

JOENSUU

Kuntokeskus Energy Oy

(Keskusta: Kauppakeskus Centrumin 2. krs, Kauppakatu 29; Rantakylä: Ranta-Mutalantie 100; Ylämyllyn ostokeskus: Rännitie 3)

- Kuntosali jäsenkortilla 4 €/krt. 45 € kuntosaliohjaus (90 min.), sis. henkilökohtaisen kuntosaliharjoitusohjelman. Muista mainita ohjausaikaa varatessasi luustoyhdistyksen sopimus!

Intersport

(Intersport Joensuun Eräurheilu: Kauppakatu 18; Intersport Joensuun Keskusta: Kauppakatu 23 B)

- Tekstiileistä ja jalkineista -5 % ovh-hinnoista.

Kelloliike Ilmakangas ky

(Kauppakatu 27)

- Ohjehintaisista tuotteista -20 % (ei koske kultasepäntöitä).

Kulta Nalle Oy

(Kauppakeskus Iso Myy, Kauppakatu 24)

- Ohjehintaisista tuotteista -10 % (ei koske kultasepäntöitä, Polar-tuotteita eikä jo alennettuja hintoja).

Käsityöliike Joen Lanka Oy

(Siltakatu 14)

- Normaalihintaisista tuotteista -10 %.

AITO hyvän olon kauppa

(ent. Luontautuntija)
(Pilkon Citymarket, Linjatie 2)

- Liittymällä kanta-asiakkaaksi saa jäsenkortilla kanta-asiakaskorttiin tuplaleimat 20 euron välein. 10 leimasta 10 € alennus seuraavasta ostosta.

KEMI

FysioKemi

(Valtakatu 21-23)

- Luuntiheysmittauksista -10 %.

KOKKOLA

Medirex

(puh. 06 8362 525/kuntosali)

- Kuntosali- ja avoimet ryhmäliikuntatunnit -10 % normaalihinnoista.

Unilabs

(puh. 06 8241 650/ajanvaraus)

- Kokkolan Röntgen DEXA-mittaus -10 % normaalihinnoista.

Käsityöliike Katariina /

Askarteluhuone Ihan Itse

(Isokatu 11, puh. 06 8223 220,

Sari Aho puh. 040 7032 740)

- Koko tuotevalikoima -10 % normaalihinnoista.

Kampaamo Pike

(puh. 06 8318 376)

- Kaikista tuotteista -10 % normaalihinnoista.

Taito Keski-Pohjanmaa ry

(Kankuri, Mannerheiminaukio 3, 67100 Kokkola, puh. 06 832 8550, www.taitokeskipohjanmaa.fi)

- Materiaaliostoista (ei tekemisen paketit) -5 % normaalihinnoista.

KUOPIO

Coronaria Kunto Kuopio

(Torikatu 19)

- -10 % hieronta, fysioterapia- ja alaraajaterapiapalvelut.

Itä-Suomen yliopiston apteekki

(Puijonkatu 23)

- -10 % normaalihintaiset ei-lääkkeelliset tuotteet.

Puijonlaakson Lääkärikeskus

(Kiekkotie 2)

- -10 % tiheysmittaus.

Untamon Urheilu

(Haapaniemenkatu 12)

- - Alennus 10 %.

KÄLVIA

Kälviän Kuntoutusasema Oy

(puh. 06 8350 533)

- Hieronnat -10 % normaalihinnoista.

Heinikka

(puh. 040 1958 519)

- Paperit, leimat ja kuvioleikkurit -10 % normaalihinnoista.

MIKKELI

Apteekki Stella

(Stella, Porrassalmenkatu 20)

■ Ei-lääkkeelliset normaalihintaiset D-vitamiini- ja kalsiumvalmisteet -10 %.

■ Nutria proteiinipitoiset lisäravintovalmisteet, neljän pullon ostajalle -10 %.

Elena Mikkeli Oy

(Akseli, Maaherrankatu 18-20)

■ Normaalihintaisista tuotteista -10 %.

Instrumentarium

(Porrassalmenkatu 25)

■ Normaalihintaisista terveys- tuotteista -10 %, aurinkolaseista -15 %, kehyksistä ja linseistä -20 % ja optikon suorittamasta näöntarkastuksesta -15 %.

Kelloliike V. Pylvänäinen Oy

(Porrassalmenkatu 25)

■ Jäsenalennus 10-15 %.

Mikkelin Uusi Apteekki

(Akseli, Maaherrankatu 8-20)

■ Glukosamiini (Active, Combi, Strong) ja Jomo Ice -kylmägeeli 150 ml -10 %.

Parturi-Kampaamo Salon Riley

(Vuorikatu 7)

■ Hoitokäsittelyt -10 %.

Savon Hautaustoimisto/Savon Kukka

(Raatihuoneenkatu 12)

■ Normaalihintaiset leikko- ja ruukkukukat -10 %.

Taitavat suutarit

(Graani, Graanintie 1)

■ Liukuesteet -15 %.

OULU

Uusi Muoti

■ Kaikissa myymälöissä -10 % normaalihintaisista tuotteista.

Fulari

(Kirkkokatu 19)

■ Normaalihintaisista tuotteista -10 %.

Käsityöliike Somikki

(Kirkkokatu 29)

■ Neulelangoista ja puikoista -10 %.

Oulun Suutari ja Avainpalvelu

(Isokatu 37)

■ Tarvikkeista ja myyntitavaroista -10 %.

Pietan Puoti

(Merikoskenkatu 5)

■ Normaalihintaisista tuotteista -10 %.

Casale Cosy Fashion & Living

(Pakkahuoneenkatu 10)

■ Normaalihintaisista tuotteista -10 %.

Norin Kello ja Kulta

(Merikoskenkatu 6)

■ Normaalihinnoista -10 %, paristonvaihto 7 €.

Merimaaria

■ Kaikissa myymälöissä -10 % normaalihintaisista tuotteista.

ECCO-Shop

(Isokatu 16)

■ Normaalihintaisista kengistä ja laukuista -10 %.

Kukkakauppa Kanerva

■ Kukista, ruukuista ja koristeista -10 %.

Kukkakauppa Mia-Maria Oy

(Torikatu 14)

■ Kaikista tuotteista -10 %.

Terveystalo Oulu

■ Luuntiheysmittauksista -15 %.

PIEKSÄMÄKI

Euro Kello ja Kulta

(Häyrisentie 4)

■ Jäsenalennus 20 %, ei koske työtä (patterinvaihto, kultasepän työt).

Jalkahoitola Anne Malk

(Keskuskatu 23)

■ Jäsenalennus 5 €.

Kauneuspiste Outi & Riina

(Keskuskatu 26)

■ Tuotteista -10 %, ei lahjakortti-ostoista.

Ranta-Kukka ky

(Keskuskatu 54)

■ Kaikki kukkakaupan tuotteet -10 %.

Parturi-Kampaamo My Lady

(Kalevalankatu 33)

■ Työt ja aineostot -10 %.

Pieksämäen Tukituote ja Apuväline

(Häyrisentie 2)

■ Normaalihintaisista tuotteista -10 %.

Putiikki Sepponen

(Savontie 2)

■ D-vitamiinit, kalsiumvalmisteet ja PH-balance Pascoe -10 %.

SALO

Kukkakauppa Kukkakimppu

(Helsingintie 5)

■ Normaalihintaisista tuotteista (ei adressit) -20 %.

Kukkakauppa Regina

(Horninkatu 11)

■ Normaalihintaisista tuotteista (ei adressit) -20 %.

Intersport

(Kauppakeskus Linjuri, Vilhonkatu 14)

■ Normaalihintaisista tuotteista -15 %.

Instrumentarium

■ Kaikissa myymälöissä silmälasikehyksistä, sokeri- ja verenpaine-mittareista -10 %.

Jalkahoitaja Tuula Tielinen

■ Hoidot asiakkaan kotona, hinta 35 €, puh. 044 0562 250.

Käsityöliike Anjalan

(Annankatu 5)

■ Normaalihintaisista tuotteista -10 %.

Salon Nappi

(Annankatu 5)

■ Normaalihintaisista tuotteista -10 %.

Suutari Pekka

(Hämeentie 37)

■ Suutaripalveluista, avaimista, kaiveruksista -5-15 %.

Aito Hyvänolon Kauppa

(Vilhonkatu 8)

■ Normaalihintaisista tuotteista -10 %.

Tukisukkien tilaukset:

Fysios (Turuntie 1), ft Kaisa Kataja, puh. 010 237 700; Salva ry (Ilolan-katu 6, Ilolansalo), ft Anu Kannari, puh. 044 7213 355. Sigvaris-polvisukkien hinnat molemmilla 65 € + mitta 20 € 1. kerralla. Ilolansalossa matkasukat 21,50 €.

Kortit, adressit, t-paidat ja pipot

Salon Luustoyhdistyksellä on myynnissä edullisia eri tarkoituksiin sopivia kortteja ja adresseja sekä t-paitoja ja pipoja.

SAVONLINNA

Hyvänolon Kauneuskeskus Ruusunen

(Olavinkatu 57)

■ Kampaamopalvelut -10 %, hoidot (ei jalka-) -10 %.

Luontaistuote Elämänlanka

(Olavinkatu 53)

■ Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

Savonlinnan Uusi Apteekki

(Citymarket, Tulliportinkatu 10)

■ D-vitamiinit ja kalkkivalmisteet sekä liukuesteet kenkiin -10 %.

Scannova Oy

■ Luuntiheysmittaus (Dexa) -20 %, hinta 120 € sis. lausunnon, tarvitaan erikoislääkärin/lääkärin lähete (Sininen talo, Savonlinna).

VARKAUS

Kommilan Apteekki

(Savonkatu 42)

■ Normaalihintaisista, ei-lääkkeellisistä tuotteista -10 %.

TEKSTI JA KUVA: SANNA PAAKKI



Sanna Paakki, toimistosihteeri

Kesällä 2018 työskentelin freelancerina usealle työnantajalle ja etsin kokoaikaista työtä. Halusin nimenomaan järjestöalalle töihin. Kun Luustoliittoon tuli opintovapaan sijaisuus auki, riemukseni sain paikan. Nyt työskentelen Luustoliiton toimistosihteerinä ja viihdyn hyvin!

Työnkuvaani kuuluu esimerkiksi jäsenrekisterin ja nettisivujen päivittämistä, esitteiden postittamista, laskutusta, Luustotietolehden tapahtumakalenterin toimitamista, toimiston perustoiminnoista huolehtimista, tiedotteiden kirjoittamista sekä asiakaspalvelua. Olen koulutukseltani filosofian maisteri ja opiskellut pääaineenani kotimaista kirjallisuutta, joten olen mielissäni, kun työnkuvaani kuuluu kirjoittamista ja oikolukemista.

Kuuluin opintojeni aikana kolme vuotta oppiaineemme opiskelijoiden ainejärjestön hallitukseen, ja ehkä sieltä alun perin heräsi kiinnostukseni järjestötyöhön. Arvostan yhteiskunnallista vaikuttamista sekä tärkeiksi koettujen arvojen ja heikompiensaisten puolustamista, mitä järjestöt tekevät.

Järjestötyössä pääsee tekemään monipuolisesti erilaisia tehtäviä, työnkuva voi joustaa tilanteen mukaan, eikä asioista päättäminen edel-

lytä byrokraattisesti monen eri henkilön hyväksyntää. Työntekijät pääsevät käyttämään omia vahvuuksiaan ja oppimaan uutta. Olen päässyt mukaan esimerkiksi kehittämään liiton viestintää, johon nykyaikana täytyy panostaa aiempaa enemmän.

Työssäni opin lisää järjestökentästä ja huomaan, mitkä asiat ovat ajankohtaisia mihinkin vuodenaikaan. Järjestötyössä saa olla tekemisissä ihmisten kanssa ja kohdata erilaisia persoonia. Tämä onkin työni ehkä paras puoli. Järjestöalan haasteena pidän mahdollista jäsenmäärän vähenemistä ja aktiivijäsenten vähyyttä, jolloin ilo vapaaehtoistyöstä voi muuttua taakaksi.

Yhdistysten tukeminen on tärkeä osa työtäni. Jäsenet soittavat ja lähettävät minulle sähköpostia, ja osaan heistä olen saanut tutustua kasvotusten esimerkiksi liittokokouksessa. Tunnen jo monet yhdistysaktiivit ainakin nimeltä, ja ilahdun, kun joku tuttu soittaa. Nyt kun olen oppinut

tuntemaan Luustoliiton toimintaa, osaan vastata moniin soittajien kysymyksiin ja jos en osaa, ohjaan kysyjän eteenpäin.

Luustoliitossa olen oppinut paljon myös osteoporoosista. En aiemmin tiennyt, kuinka yleinen ja huonosti diagnosoitu sairaus se on ja että siitä voi parantua.

Vapaa-ajallani urheilen, katsen elokuvia ja luen. Kuulun myös pubivisajoukkueeseen, jonka kanssa osallistumme tietokilpailuihin yhdestä kolmeen kertaan viikossa. Visailussa on mielestäni kyse pohjimmiltaan samasta asiasta kuin yhdistystoiminnassa: oman porukan löytämisestä, yhteisistä tavoitteista, joita kohti mennään, jokaisen osallistujan tärkeästä panoksesta ja yhdessä onnistumisen ilosta. Kuinka hyvä mieli tuleekaan, kun joku meidän joukkueestamme keksii vastauksen kiperään kysymykseen! Työyhteisöistäni ajattelen samalla tavalla: iloitsen toisten onnistumisista, kannustan ja saan kannustusta muilta.

Viiden hengen työyhteisössämme vallitsee naurava ja rempseä ilmapiiri, jonka uskon vain paranevan, kun kuudes työntekijämme aloittaa maaliskuussa. Pienellä porukalla riittää tekemistä, mutta uskon, että positiivinen asenne kantaa pitkälle.

Näillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ym. tiedotusasioistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta: www.luustoliitto.fi/ja-senyhdistykset.

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **25.4.2019** mennessä osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi

Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi

Onko sinulla käytössäsi sähköpostiosoite, mutta et ole ilmoittanut sitä yhdistyksellesi? Sekä yhdistykset että Luustoliitto lähettävät Luustotieto-lehden ohella tietoa toiminnastaan myös sähköpostitse.

Jos et vielä saa sähköpostia yhdistykseltäsi tai Luustoliitolta (esimerkiksi sähköistä jäsenkirjettä, Luustoviestiä), pyydämme ilmoittamaan sähköpostiosoitteesi Luustoliittoon Sannalle osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisen katu 4, 50100 Mikkeli

Varapuheenjohtaja:

Satu Auvinen-Leinonen
satu.auvinenleinonen@gmail.com

Sihteeri:

Sirkka Nuutinen, puh. 040 185 1640
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

Jäsensihteeri:

Sirkka Muurikka, puh. 040 726 2221
sirkka.muurikka@luukku.com

Vertaistuen yhteyshenkilö:

Marit Salo, puh. 044 094 8162
smarit113@gmail.com

La 30.3. klo 14 kevätkokous Toimintakeskus Neuvokkaassa Pieksämäellä. Sääntömääräiset asiat sekä kiireellisenä asiana uuden puheenjohtajan valinta. Klo 12.30 kahvitarjoilu/arpajaiset ja klo 13 Luustoliiton toiminnanjohtajan **Ansa Holmin** luento: "Yhdistys omahoidon tukena – oman toiminnan tarkastelua toiminnallisista menettelyistä".

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö:

Marit Salo, puh. 044 094 8162
smarit113@gmail.com

Kokoontuminen kerran kuussa tiistaisin klo 16-17.30 Estery-talolla (Otto Mannisen katu 4), ellei toisin mainita.

Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä Estery-ilmoitusten yhteydessä.

Vertaistuki-illat:

Ti 12.3. fysioterapeutti **Leena Kämppi** pitää tuolijumpan.

Ti 9.4. **Hanna Kuitunen** Etelä-Savon Muistiyhdistyksestä kertoo mm. muistista, edunvalvontavaltuutuksesta ja testamentista.

Ti 14.5. vertaistukea yhdessä ulkoillen.

LIIKUNTAA

To klo 14-15 omatoiminen **kuntosaliryhmä** Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16), 5 €/krt. Uusi asiakas, varaa ensin aika fysioterapeutille (alkukartoitus, kuntosalilaitteiden ohjaus, henkilökohtainen harjoitusohjelma) 65 €.

Ma-pe itsenäinen kuntosalikäynti, 5 €/krt.

Ke klo 16.45-17.45 Etelä-Savon Luustoyhdistyksen ja Mikkelin Selkäyhdistyksen yhteinen **tuolijumppa** Mikkelin Päiväkeskuksessa (Kiiskimäenkatu 2). Ilmoittautuminen paikan päällä. Hinta 30 €/kevätkausi. Yhteyshenkilö fysioterapeutti Leena Kämppi, puh. 050 339 3181.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhteyshenkilö:

Tuovi Tyrväinen, puh. 040 057 0416
tuovityrvainen@luukku.com

Anne-Mari Tarvonen
puh. 040 516 1029
am_tarvonen@hotmail.com

Sirkka Nuutinen
puh. 040 185 1640
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

TAPAHTUMIA

Joka kuukauden toinen torstai kokoon-tuminen Järjestö-talo Neuvokkaassa (Tasakatu 4-6). Tapahtumista ilmoitetaan Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

Vertaistuki-illat:

To 14.3. klo 15.30 toiminnanohjaaja Sanna Kinnunen: Neuvokkaan vapaaehtoistyön esittely. Vieraana myös vapaaehtoiset "lehtien lukijat".

To 11.4. luustohoitajan vierailu.

Kevätretki toukokuussa, päivämäärä vielä avoin.

LIIKUNTAA

To klo 15-17 maksuton kuuden yhdistyksen yhteinen liikuntaryhmä järjestö-talon monitoimitilassa.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhteyshenkilö:

Eeva Tirkkonen-Eronen
puh. 040 720 2648
eeva.tirkkonen@gmail.com

TAPAHTUMIA

Joka kuukauden 4. to klo 17-19 toimintaryhmän tapaamiset Järjestö-talo Kolumosessa (Pappilankatu 3).

Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaalhdessä.

Vertaistuki-illat:

To 28.2. apteekkari Timo Auvinen Savonlinnan Uudesta Apteekista luennoi osteoporoosilääkkeistä.

To 28.3. hammaslääkäri Anni Sjöholm luennoi suun- ja hampaidenhoidosta.

To 25.4. ohjelma avoin.

To 23.5. kevätretki.

Finnish Bone Society ry

Johtokunta

Puheenjohtaja:

Jorma Määttä, jmaatta@utu.fi

Varapuheenjohtaja:

Antti Koskela, antti.koskela@oulu.fi

Sihteeri:

Liina Uusitalo-Kylmäla, Imuusi@utu.fi

Jäsenrekisterin hoitaja:

Paula Pennanen
paula.pennanen@utu.fi

Muut jäsenet:

Jessica Alm, jessica.alm@ki.se
Tero Puolakkainen,
tero.puolakkainen@utu.fi
Elina Kylmäoja, elina.kylmaoja@oulu.fi

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Sähköposti: khluusto@gmail.com

Puheenjohtaja:

Salme Komonen, puh. 040 040 6479
k.komonen@gmail.com

Varapuheenjohtaja:

Aino Sihto, puh. 040 564 7214
ainosihto@gmail.com

Sihteeri:

Liisa Ollikainen, puh. 040 412 9976
ollikainen.liisa@gmail.com

Tiedotus ja jäsenasiat:

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

Liikuntavastaava:

Vappu Hietala, puh. 044 986 7565
vappu.hietala@hotmail.com

Luustopiiri:

Aino Sihto, puh. 040 564 724
ainosihto@gmail.com ja
Päivi Ikkala, puh. 0400 728 930
paivi.ikkala@gmail.com

Forssan yhteyshenkilö:

Tarja Paulus, puh. 050 468 2596
tarja.paulus@gmail.com

Vertaistuki:

Riitta Salo, anjariitta.salo@gmail.com ja
Ritva-Liisa Aho, puh. 050 3299 815

To 25.4. klo 16-18 kevätkokous Kumppanuustalossa (1. krs, huone 109). Sääntömääräiset asiat, 10-vuotishistoriikki. Kahvitarjoilu.

TAPAHTUMIA

To klo 16-18 jäsen- ja vertaistuki-illat sekä Luustopiiri Hämeenlinnan Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1). Tarjolla kahvia/teetä ja pientä purtavaa, vapaaehtoinen maksu.

Teemalliset jäsenillat:

21.3., 11.4. ja 16.5. Teemat myöhemmin KaupunkiUutisissa.

Ke 13.3. klo 17-19 vertaistuki-ilta Jokioisten Leivän kahviossa (Huom. muuttanut paikka! Sibeliuksenkatu 1, Forssa). Kahvitarjoilu, vapaaehtoinen maksu.

Keskustelevat vertaistuki-illat:

28.2. ja 2.5.

LIIKUNTAA

Ma klo 16-17 vertaisohjaajien vetämät maksuttomat luustojummat Keinukamarin liikuntatilassa toukokuun puoliväliin asti.

To 7.3. ja 4.4. klo 11 kulttuurikävelyt vaihtuviin kulttuurikohteisiin. Lähtö torin yläreunalta. Lisätiedot Vappu Hietala, puh. 044 986 7565.

To 14.3., 11.4. ja 9.5. klo 11-12 keilausta Fifth Avenuella. Lisätiedot **Arja Viitanen**, puh. 045 870 7750.

22.5. kevätretki Hämeenlinnasta Naantaliin ja Turun saaristoon. Lähtö klo 8.30 HämeBusilla. Naantalissa lounas ravintola Merisalissa, sen jälkeen presidentin kesäasunnon Kultarannan puutarhan opastettu kierros. Bussilla Herrankukkaroon, josta risteilemään viimeisellä aidolla matkustajahöyrylaivalla Ukko-Pekalla Airiston aalloille, välipysähdys Loistokarin saarella. Takaisin Hämeenlinnaan klo 21 mennessä.

Hinta jäseniltä vain 89 € (muut 99 €) sis. kuljetukset, opastuksen, lounaan ja kahvin välipaloiheen risteilyn aikana. Retki on lehden ilmestyessä täyteen merkitty, mutta kysele peruutuspaikkoja Salme Komoselta mieluiten sähköpostilla k.komonen@gmail.com tai puh. 0400 406 479. Maksu **20.4.** mennessä yhdistyksen jäsenmaksutilille FI 59 4260 0010 0109 05.

Viime vuoden tapaan lähetämme jäsenkirjeet sähköpostitse. Sähköpostit-
tomille ja niille, jotka ovat ilmoittaneet
haluavansa myös paperisen version,
jäsenkirje on postitettu tammikuussa
viikolla 3. Jos et ole saanut jäsenkirjetä,
ota yhteyttä tiedottajaan aho.ritvaliisa@
gmail.com tai puh. 050 329 9815.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja:

Anu Salpakoski, puh. 040 738 4536
anu.salpakoski@hotmail.com

Jäsenvastaava:

Mirja Kalima, puh. 0400 517 223
mirja_kalima@hotmail.com

To 11.4. klo 17 kevätkokous yhdistyksen toimistossa (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä). Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

TAPAHTUMIA

Ke 3.4. klo 16-19.30 selkämessut Jyväskylän kaupunginkirjastossa, yhdistys mukana messuständillä (Minnansali, Vapaudenkatu 39-41).

To 23.5. klo 13 kulttuurikävely Jyväskylän yliopiston tiedemuseo Soihtuun, jossa on näyttely *"Vapaita aatteita - Minna ja Ferdinand Canth Jyväskylässä"*. Lähtö Jyväskylän Kirkkopuistosta Minna Canthin patsaalta. Museokäynti on maksuton. Ilmoittautumiset kulttuuriluotsi **Else Heikkilä** puh. 040 861 0123.

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja:

Aira Hirvikoski, puh. 050 331 0274
aira.hirvikoski@hotmail.com

Ke 27.3. klo 18 kevätkokous Kokkolanseudun omaishoitajat ry:n tiloissa (Pitkänsillankatu 18, Kokkola). Kahvitarjoilu.

Yhdistys tiedottaa toiminnastaan Luustotieto-lehdessä, Keskipohtanmaa-lehden Yhdistykset-palstalla (lauantaisin), Facebookissa sekä sivuilla <https://luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/kokkolanseudun-luustoyhdistys/> ja www.evijo.fi.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja:

Tuula Saarinen, puh. 050 347 9510
tuulasaarinen5@gmail.com

28.3. klo 13 kevätkokous Kumppanuustalo Viikarissa.

To klo 13 vertaisryhmä kokoontuu Kumppanuustalo Viikarissa. Klo 12 kahvio Loistossa lounas omakustannushintaan 7 €.

Suunnitteilla kahvikonsertti, sekä teatteri- ja konserttiretkiä. Uudet jäsenet myös tervetulleita mukaan!

Kouvolan Luustoyhdistys ry

Porukkatalo, 1 krs., Savonkatu 23,
Kouvola

Puheenjohtaja:

Riitta Ala-Mäyry, puh. 040 521 1203
riitta.ala-mayry@gmail.com

TAPAHTUMIA

**Ke 27.3. klo 17 sääntömääräinen
kevätkokous** Porukkatalossa (1 krs.,
Savonkatu 23, Kouvola).

Ke 10.4. klo 14 murtumahoitaja Saara Pigg kertoo uusinta tietoa mm. DXA-mittausten toteuttamisesta Kouvolassa. Kesäretki taidekeskus Salmelaan Mäntyharjulle. Ajankohta ja tarkempia tietoja lähempänä yhdistyksen internet-sivulta ja Keskiviikko-lehden järjestöpalstalta.

LIIKUNTAA

Arkipöytätyön klo 11-12 maksuton liikunta-/vertaistukiryhmä jatkaa tuttuun tapaan.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

pirkanluu@gmail.com

Puheenjohtaja:

Ulla Siljamäki-Ojansuu
puh. 050 528 3178
ulla.siljamaki-ojansuu@pshp.fi

Jäsenyhdyshenkilö ja vertaistuki:

Kyllikki Tanskanen-Sevon
puh. 050 413 2339
kyllikki.tanskanen@elisanet.fi

Ti 12.3. klo 18 kevätkokous Monitoimitalolla (Strömmer-sali, 4. krs, Satakunnankatu 13, käynti Pellavatehtaankadulta). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

TAPAHTUMIA

Klo 17.30 järjestöjen esittelyä, **klo 18-19.15** yleisöluentoja Sampilassa (Sammonkatu 2, Tampere).

Ti 5.3. ajankohtaista Kelan etuuksista selkä- ja pitkäaikaissairaille – Kenelle apua sairaanhoitokorvauksista, kuntoutuksesta, vammaisuuksista tai toimeentulotuesta?

Ti 19.3. LT Tommi Vasankari, UKK-instituutti: Milloin liikun liian vähän?

Ti 2.4. professori Seppo Kivinen: Sekundääriosteoporoosi eli miten osteoporoosin voi saada toisen sairauden tai lääkityksen seurauksena.

Ti 9.4. neurologi Mika Koskinen, Tays: Huimaus – vakavaa taustalla?

Jäsenillat

Ti 12.3. klo 17-18 Monitoimitalossa (Strömmer-sali, 4. krs, Satakunnankatu 13, käynti Pellavatehtaankadun puolelta). LL, geriatrian erikoislääkäri Hanna Kerminen: Muisti pettää – onko syytä huoleen?

Ti 9.4. klo 17-18 Sampilassa (Sammonkatu 2, Tampere) keskustelua ja yhdessäoloa ennen illan yleisöluentoa.

Ti 14.5. klo 17-19 vertaistukea kävelen Tampereen keskustan puistoissa. Kokoon-tuminen Plevnan edessä, Finlaysonin portin sisäpuolella (Satakunnankatu 20). Ilmoittautumiset 10.5. mennessä mieluiten tekstiviestinä Anja Saastamoiselle puh. 040 593 0215.

LIIKUNTAA

La klo 14-15 Reumayhdistyksen kanssa **lavista** eli jumppaamista lavatanssimusiikin tahdissa Tammelakeskuksessa (Itsenäisyydenkatu 21 B, käynti sisäpihalta, pääoven oikealta puolelta). Ohjaajina **Merja Brusila** ja **Heidi Cagle**. 5 €/krt. Ilmoittautumista ei tarvita, ja mukaan voi tulla yksittäisellekin kerralle.

Ma klo 14.20 osteoporoosi-kuntosaliryhmä Tampereen stadionilla (Ratikan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Tammikuussa alkaneen kauden hinta 42 €. Myöhemmin vapaita paikkoja voi tiedustella puh. 050 554 5874. Kalliiden postimaksujen takia tälle vuodelle ei ole suunniteltu jäsenkirjeen postitusta. Jos haluat saada sähköpostitse tietoa Luustoliitosta tai Pirkanmaan Luustoyhdistyksestä, kerro sähköpostiosoitteesi Luustoliittoon toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt:

Raija-Maija Rantala, puh. 040 565 1995
raija-maija.rantala@er-pakkaus.fi ja
Raija Lantola, puh. 0400 600 356
raija.lantola@netikka.fi

TAPAHTUMIA

Ti 19.3. klo 18 jäsenilta Järjestö-talon Paulan salissa. LT fysiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri Esa Mäkinen: "Miten hoidan luustoani ja ehkäisen kaatumisia".

Ti 7.5. klo 18 jäsenilta Hyllykallion Pihlajalinnan Hammasklinikalla (entinen nimi Kompassi, Lieskatie 2). Hammaslääkäri (suu- ja geriatrian erityis-pätevyys) **Nina Pakkala**: "Osteoporoosin hoidon haasteet".

LIIKUNTAA

Ke klo 17-18 Luustojumppa kevään ajan Y-Talon jumppasalissa.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto: Kansankatu 53, 90100 Oulu
puh. 040 510 0886

Puheenjohtaja:

Jorma Heikkinen, puh. 0400 699 000
jormaensio.heikkinen@gmail.com

Sihteeri:

Tuula Räikkönen, puh. 040 510 0886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava:

Anja Laitinen, puh. 0400 581 427
anjatuir@luukku.com

Ke klo 14-15 jäsenille suunnatut lääkärin neuvontapalvelut puh. 0400 699 000.

3.4. klo 17-18 kevään vuosikokous Asemakabinetissa (Kansankatu 53). Vuosikokoukseen kuuluvat asiat. Kahvitarjoilu suolukan kera.

TAPAHTUMIA

Kuukauden viimeisinä keskiviikkoina **klo 17-19** vertaistuki-illat Kumppanuuskeskuksessa (Asema-kabinetti, Kansankatu 53). Aiheet ilmoitetaan Fortum-lehden seuratoimintapalstalla.

20.3. klo 17-19 osteoporoosiluento pääkirjaston Pakkala-salissa. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan paikallisessa lehdessä.

8.4. klo 12-16 Kumppanuuskeskuksen järjestämä SYKE-tapahtuma.

3.5. Linturetki Limingan lintutornille. Kiikarit ja omat eväät mukaan. Lähtö klo 9 Kumppanuuskeskuksen edestä.

LIIKUNTAA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena. Muistakaa seniorilipun hankinta.

Ma klo 12-13 ohjattua ryhmäliikuntaa Mediteranian tiloissa (6. krs, Hallituskatu 36 A). 5 €/krt.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@mail.com

Puheenjohtaja/taloudenhoitaja:
Aune Saarelainen, puh. 050 561 3904

Varapuheenjohtaja:
Maija Kortelainen, puh. 050 599 2536

Sihteeri:
Anita Kortelainen, puh. 040 734 5409

Jäsenrekisterinhoitaja:
Taru Turunen, puh. 040 560 7564

Liikuntavastaava:
Tuula Pirnes, puh. 040 538 0168

Tiedottaja:
Mervi Hainaro, puh. 040 571 5437

Vertaistuki:
Mervi Hainaro, puh. 040 571 5437
Maija Kortelainen, puh. 050 599 2536
ja Liisa Pesonen, puh. 0400 857 640

Ke 17.4. klo 17 kevätkokous Senioripihan Matti-talon Ravintola Suvannossa (Rauhankatu 1, Joensuu). Sääntömääräiset asiat, kahvitarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta **viimeistään 10.4.** ensisijaisesti sähköpostilla: liisa.pesonen@kotiposti.net tai puh. 0400 857 640.

TAPAHTUMIA

Ke 13.3. klo 17 Johanna Kasanen Itä-Suomen maistraatin Joensuun yksiköstä: *"Miten ja ken haluaisin asioitani hoitavan, jos en itse siihen kykene, eli miten turvaan tahtoni toteutumisen"* Senioripihan Matti-talon Ravintola Suvannossa (Rauhankatu 1, Joensuu). Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viimeistään 6.3. ensisijaisesti sähköpostilla: liisa.pesonen@kotiposti.net tai puh. 0400 857 640.

Ke 17.4. kevätkokouksen jälkeen jäseniltä Senioripihan Matti-talon Ravintola Suvannossa (Rauhankatu 1, Joensuu). Joensuun Seudun Hengitysyhdistyksen puheenjohtaja Olavi Pennanen opastaa, miten pitäisi hengittää oikein. Harjoitteleminen omaksumaan oikeanlaista hengitystekniikkaa. Sitovat ilmoittau-

tumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viimeistään 10.4. ensisijaisesti sähköpostilla: liisa.pesonen@kotiposti.net tai puh. 0400 857 640.

To 23.5. klo 14 vierailu Botaniaan (Heinäpurontie 70, Joensuu), jossa on kolme kasvihuonetta ja yli 2000 kasvia ympäri maailman. Maksuton sisäänpääsy ja 30 min. opastuskierros, kahvilapalvelut omakustanteiset. Tapaminen klo 14 Botanian pääoven edessä sisäpihalla. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viimeistään 16.5. ensisijaisesti sähköpostilla: liisa.pesonen@kotiposti.net tai puh. 0400 857 640.

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista Luustotieto-lehdessä, sähköpostilla sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla. Ajankohtaiset tiedot löytyvät myös Luustoliiton alaisilta kotisivuiltamme.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja/liikuntavastaava:
Pirjo Sikanen, puh. 050 536 2168
pirjo.sikanen@dnainternet.net

Varapuheenjohtaja:
Seija Mäkeläinen, puh. 040 557 3267

Sihteeri/jäsenasiat:
Liisa Jalkanen, puh. 040 737 8736
auni.jalkanen@gmail.com

12.3. klo 12.30 varsinainen kokous Suokadun palvelutalossa (2. krs, Suokatu 6, Kuopio). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

TAPAHTUMIA

18.3. klo 10-14 kerromme yhdistyksestämme KYS:n ala-aulassa OLKA-pisteessä (KYS:n ja Tukipilarin koordinoima järjestö- ja vapaaehtoistoiminta sairaalassa).

Jäsenpalaverit

Ti klo 12.30-15 Suokadun palvelutalossa (2. krs, Suokatu 6, Kuopio)

9.4. jäsenpalaveri.

7.5. suunnittelemme kevättapahtumaa. Ilmoittautuminen 9.4. mennessä Pirjo Sikaselle.

LIIKUNTAA

To 10.1.-23.5. klo 11-12 osteojumppaa (Torikatu 19, Kuopio). Jäsenet 5 €/krt, muut 6 €/krt. Ohjaaja Nina Massa (tiedustelut Pirjo Sikanen).

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Puheenjohtaja:

Annikki Kumpulainen
puh. 040 480 9920
pajathameen.luustoterveys@outlook.com

Rahastonhoitaja, jäsenasiat ja sihteeri:

Tuija Lehtinen, puh. 040 730 8058
tuikkulehtinen@gmail.com
Rykmentinkatu 10 as. 13
15700 Lahti

12.3. klo 15 kevätkokous Järjestökeskuksessa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Pullakahvit.

TAPAHTUMIA

Kokoontumispaikka Lahden Järjestökeskus (3 krs., Hämeenkatu 26 A).

26.3. Vierailu Etelä-Suomen kosmetologikouluun. Kaikki paikat ovat tällä hetkellä varattuja, kysele peruutusajkoja lähempänä, puh. 040 480 9920/ Annikki.

16.4. klo 18-20 jäsenilta, jossa Päijät-Hämeen Kilpirauhasyhdistyksen puheenjohtaja Inga Nieminen ja Päijät-Hämeen Keliakiayhdistyksen puheenjohtaja Maritta Palmroth kertovat Kilpirauhasen toimintahäiriöistä, keliakiasta ja gluteenittomasta ruokavaliosta. Kahvitarjoilu 2 €/hlö.

14.5. kevätretki Artjärvelle. Ohjelmassa Ruskovillan tehtaanmyymälä ja tehdaskäynti, Töyrylän Kartano, Wennströmin tehtaanmyymälä ja Artjärven kirkko. Hinta 30 €/jäsen, 35 €/muut. Sitovat ilmoittautumiset ja maksu 12.4. mennessä: FI07 5612 1120 3202 10. Kysy lisää Annikilta puh. 040 480 9920.

LIIKUNTAA

Ke klo 14-15 ja pe klo 13-14 liikuntaryhmiimme liikuntakeskus Zenanassa mahtuu 1-2 henkilöä.

Ma klo 11-12 Mäki katsomon kuntosalissa on vielä muutama paikka vapaana.

Lavistunnit jäävät tältä keväältä järjestämättä, etsimme yhteistyökumppania. Tällä hetkellä lavistunteja järjestää ainakin Zenana, Lady Line, LNV ja Wellamo.

Muistatthän ilmoittaa muuttuneet yhteystietonne **Tuija Lehtiselle**. Tarkemmat tiedot kuntosaleista ja tapahtumistamme jäsenkirjeessä. Jos et ole saanut

jostain syystä kirjettä, ilmoita puheenjohtajalle. Ilmoitamme tapahtumistamme myös sivulla <https://luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/paijat-hameen-luustoterveys/> ja Järjestökeskuksen sivuilla www.lahdenlink.fi sekä Facebookissa.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki
puh. 045 601 6105
toimisto@osteopkseutu.fi

Toimiston puhelinajat ti klo 12–15.

Puheenjohtaja:

Irene Roos, puh. 050 367 2167
irene.m.roos@gmail.com

Varapuheenjohtaja:

Helena Paulasto

Hallituksen muut jäsenet:

Maritta Arstila, Anneli Forsberg ja Riitta Nordström.

Varajäsenet:

Ville Bergroth ja Eija Pitkonen.

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoon käymällä internetsivuillamme www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/paakaupunkiseudun-luustoyhdistys. Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille. Saathan jo jäsentiedotteet sähköpostiisi? Lähetämme sähköpostia tapahtumista ja yhdistyksen toiminnasta jäsenistölle 6–8 kertaa vuodessa. Ilmoita osoitteesi toimistoon.

Lääkärineuvontaa toimistollamme (3. krs, Kaisaniemenkatu 4 A, Helsinki) osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä, ei reseptien tai tutkimusläheteiden kirjoittamista. Varaa henkilökohtainen 20 min. aika toimistosta. Jäsenet 25 €, muut 35 €. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

Ti 19.3. klo 15–17 dosentti Ville Bergroth.

10.4. klo 18 kevätkokous yhdistyksen toimistolla (Kaisaniemenkatu 4 A, Helsinki). Sääntömääräiset asiat sekä yhdistyksen sääntömuutosehdotus.

Jäsenillat Kampin palvelukeskuksessa klo 17–19 (kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21, Helsinki).

19.3. fysioterapeutti Mira Piispanen puhuu liikunnan tärkeydestä.

16.4. Stadin ammattiopiston opiskelijat kertovat ikääntyvän ihon hoidosta.

Vertaistuki-illat

(3. krs, Kaisaniemenkatu 4 A)

Ti 26.3. klo 17–19. Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi.

Vertaistukiryhmän lisäksi yhdistys tarjoaa mahdollisuuden kahdenkeskiseen vertaistukeen. Tiedustelut toimistosta.

TAPAHTUMIA

14.5. kevätretki Strömforsin ruukkiin. Alueen kirkko, johtajan kartano ja erilaiset historialliset tuotantorakennukset tarjoavat vierailijoille unohtumattoman aikamatkan. Tarkempia tietoja myöhemmin jäsenkirjeessä ja kotisivuillamme.

Hangon paikallisosasto

Vetoryhmän vetäjä:

Paula Huttunen, puh. 050 309 3445
paulasiskoh@gmail.com

Toini Sandin, puh. 050 373 4349
toini.sandin@hotmail.com

Magga Åhman, puh. 050 400 2584

Ulla Sjösten, puh. 0400 959 678

Riitta Forström-Pärnänen
puh. 0407524851

Varajäsenet:

Rahastonhoitaja

Eira Tauren, puh. 040 417 4336

eira.tauren@gmail.com

Marlen Näsänen, puh. 040 047 8019 ja

Marja Tiainen, puh. 040 738 1485

marja.tiainen@hotmail.com.

Ke 20.3. klo 18 kevätkokous Roxx Cafessa. Ilmoittaudu 15.3. mennessä Paulalle puh. 050 309 3445.

LIIKUNTAA

Ma ja to klo 18–19 jäsenille maksuttomat kuntosalivuorot Astreassa. Kuntosalivastaava Eira Tauren.

Ke klo 19–20 jäsenille maksuton osteojumppa Hangonkylän koulun voimistelusalissa, vetäjänä Paula Huttunen.

Seuraa EU-lehden Tapahtumia-palstaa ja Hangon lehden Viikot-palstaa. Meillä on nyt omat nettisivut. Kom ihåg att följa med EU-lehti och Hangötidningen och netti.

Saimaan Luustoyhdistys ry

C/o Riitta Glödstaf, Pellervonk. 13,
53500 Lappeenranta

Puheenjohtaja:

Riitta Glödstaf, puh. 040 861 3191
riitta.glodstaf@pp.inet.fi

Jäsenasiat:

Eija Liikkanen, puh. 040 514 4077
hille@luukku.com

Osteoporoosineuvontaa:

Osteoporoosiohjaaja, fysioterapeutti yamk Pirjo Hulkkonen, os. Koulukatu 14, 53100 Lappeenranta. Yhteydenotot puh. 044 791 5325 ja pirjo.hulkkonen@eksote.fi.

TAPAHTUMIA

To klo 14–16 askartelu- ja käsityökerho Lauritsalan juttunurkassa (Hallituskatu 17–19).

Kuun ensimmäisinä keskiviikkoina klo 15 vertaistukiryhmä kokoontuu My Bakery Cafessa (Toikankatu 6–8).

16.3. klo 10–15 talvitapahtuma Marjossa. Ohjelmassa liikuntaa, hyvinvointia, ruokailu ja kahvit. Osallistumismaksu 25 €/henkilö. Kuljetus järjestetty, 5 €/henkilö.

LIIKUNTAA

Liikuntaryhmät Joutseno:

Ma klo 12–13 vesijumppa Palvelutalo Kangasvuokossa. Jäsenet 6,50 €/krt, muut 8 €/krt. Tiedustelut puh. 040 727 0652/Palvelutalo Kangasvuokko.

Liikuntaryhmät Lappeenranta:

Ti klo 8.15–9.45 uimahallin kuntosali.

Ke klo 10–11 tasapainojumppa Family Centerin tiloissa.

Ma klo 11.30–13 kuntosali Lauritsalassa Lauran kammarissa (Hallituskatu 17–19). Kuntosalit ja tasapainojumppa 3 €/jäsen, 4 €/muut.

Ti klo 11–12 vesijumppa (ei ohjaajaa) Palvelukeskussäätiön allasosastolla (Kauppakatu 58–60). Hinta 5 €/jäsen, 6,30 €/muut.

Pe klo 10–11 ja 11.15–12.15 FasciaMethod-kehonhuoltoryhmät Hyvä Vire -studioilla (2. krs, Kauppakatu 61). Ohjaaja Maarit Venäläinen. Hinta 6 €/jäsen, 7 €/muut.

“Tuolilta ylös”- kampanja maaliskuussa, osallistujien kesken arvotaan palkintoja.

Tiedustelut: liikunnat Riitta puh. 040 861 3191 ja retket ym. Anneli puh. 045 124 1540.

Seuraa myös ilmoittelua yhdistyksen kotisivulla www.osteosaimaa.fi ja Etelä-Saimaan keskiviikon ja lauantain lehdissä Seurat ja yhdistykset tiedottavat -palstalla.

Salon Luustoyhdistys ry

C/o Salon SYTY ry,
Helsingintie 6, 24100 Salo

Puheenjohtaja:

Leena Savolainen, puh. 040 753 6849
leena.savolainen@jaminkamir.fi

Varapj./liikuntavastaava:

Aino Männikkö, puh. 0400 531 268
mannikko.aino@gmail.com

Tiedotus/jäsenasiat:

Synnöve Ojala, puh. 040 842 4563
ojalasyynnve8@gmail.com

Retkivastaava:

Tuula Miikkulainen
puh. 050 540 6935
miikkulainen.teuvo@gmail.com

Hallituksen jäsen:

Tuija Kakko, puh. 044 333 3588
kakkotuija@gmail.com

Rahastonhoitaja:

Terhi Saari, puh. 040 765 6890
terhi.saari@hotmail.com
Vuorikuja 2 as 16 24100 Salo

Varajäsenet:

Lea Jokinen, puh. 045 354 5585
lea.jokinen@gmail.com
Raimo Toivonen, puh. 050 563 9820
jalmaritoivonen@gmail.com

Emännät/myyjäistoimikunta:

Heljä Heininen, puh. 050 544 9891 ja
Oili Virta, puh. 0400 693 273

Isännät:

Heikki Männikkö ja Raimo Toivonen

Toiminnantarkastaja:

Sirpa Saarikoski

Varatoiminnantarkastaja:

Sirkka-Liisa Jonsson

Salon Vammaisneuvoston varajäsen

on Mervi Aho, puh. 040 577 3602,
mervi.r.aho@gmail.com

Vertaistukihenkilöt:

Aino Männikkö (Salo Halikko)
puh. 0400 531 268
mannikko.aino@gmail.com,
Elina Friberg (Salo)
puh. 044 568 9929
epfriberg@gmail.com,
Raimo Toivonen (Salo)
puh. 050 563 9820
jalmaritoivonen@gmail.com,
Sirpa Saarikoski (Halikko)
puh. 040 837 9695
saarikoskisirpa@gmail.com,
Eira Degener (Somero)
puh. 050 558 6586
eira.degener@somero.fi,
Riitta Lahti (Koski TI)
puh. 044 584 0939
kasperintie.11@live.fi,
Maija Leirola (Salo Perniö)
puh. 0400 743 605,
Sinikka Kähkönen (Särkisalo)
puh. 040 775 7925,
Mervi Aho (Salo Perniö)
puh. 040 577 3602
mervi.r.aho@gmail.com,
Synnöve Ojala (Salo)
puh. 040 842 4563
ojalasyynnve8@gmail.com

7.3. klo 16.30 kevätkokous SYTYn Salissa.

LIIKUNTAA

7.1.–26.4. vesijummat Salon Uimahallin terapia-altaassa.

Ma klo 11.35 ja klo 12.25

To klo 10.30

Pe klo 13.00

Ryhmä ei pidetä pyhinä eikä kevätlomien aikana. Kausikortin näyttäminen kassalle. Jäsenet 1 €/krt, muut 2 €/krt, maksetaan ohjaajille tai yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56.

Ohjaajat: Aino Männikkö puh. 0400 531 268 ja Elina Friberg puh. 044 568 9929. Uimahallin käytön sisältävän kortin hinta 45 €.

Ti klo 11–12.30 Salohallin kuntosalin (Pormestarinkatu 5, Salo). Erityisryhmien aika eli muidenkin yhdistysten jäseniä salissa 8.1–2.5. Ovikorttia ei tarvita. Yhteyshenkilö Aino Männikkö.

Ma klo 15–16 maksuton tuolijumppa Pappilantien kerhohuoneessa (Koski TL) 21.1.–6.5. Ohjaaja Riitta Lahti puh. 044 584 0939. Ryhmä toimii Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä.

Ma klo 9–10 maksuton curling-peli Ikäkeskus Majakassa. Ohjaus vuoroviikoin meidän yhdistyksen jäsenten ja Halikon eläkkeensaajien kanssa. Majakan kun-

tosalia voi käyttää loma-aikoina ma-pe, ohjeita esillä.

Ollikkalan kuntosalin toistaiseksi pois käytöstä vesivahingon vuoksi.

Liikunnanvertaisohjaajat:

Pe klo 10 PP-venyttelyryhmä Vartsalan työväentalolla, Leena Alanissi ja Tuire Huttunen.

Ma klo 11.35 ja to klo 10.30 Elina Friberg yhdistyksen vesijummat.

Ma klo 16 Särkisalon PP-jumppakoulu, Sinikka Kähkönen.

Ma klo 9 Perniön PP-jumppa liikunta-hallissa, Maija Laukkanen.

Ke klo 10 Majakan PP-jumppa, Aino Männikkö.

Ma klo 12.25 ja pe klo 13 yhdistyksen vesijummat, Aino Männikkö.

Ke klo 13.30 Suomensjärven PP-jumppakoulu, Seija Määttä ja Pirjo Lindén.

Ti klo 10 Vaskion PP-jumppa Vaskion koululla, Anneli Lehtovirta.

To klo 12 PP-tasapainoryhmä uimahallin liikuntatilassa, Leena Rahikkala.

Ma klo 15 tuolijumppa Koski TL:n Pappilantien kerhohuoneessa, Riitta Lahti.

8 kertaa kevä- ja syyskaudella Salon liikuntatoimen järjestämä erityisvesiliikuntaryhmä Salon Uimahallin terapia-altaassa. Tiedustelut Marita Säilä puh. 02 778 4711, marita.saila@salo.fi tai SYTY Marika Suuronen puh. 040 356 2016, marika@salonsyty.fi. Osallistujalla on avustaja, jonka SYTY maksaa.

Pirteyttä Päiviin -kortin omistavat saavat ovikortin yhdelle haluamalleen kuntosalille. Yhdistyksen kuntosaliajoilla jäsenet saavat henkilökohtaista ohjausta fysioterapeuteilta ennalta sovituina aikoina.

Hyvinvointipiste Linjurissa (Vilhonkatu 14, Salo) on tk:n v. 2018 aloittamaa, maksutonta ja ennalta varaamatonta terveydenhoitopalvelua tarjoavaa toimintaa, jossa yhdistyksetkin voivat esitellä toimintaansa ja järjestää tapahtumia.

TAPAHTUMIA

Joka 2. ke klo 14.15–16 Ruususet-askarteluryhmä SYTYn salissa Sydänyhdistyksen kanssa. Ohjaaja taideaineiden opettaja Elsi Pohjavirta. Tiedustelut Ulla Sagulin-Lehtinen puh. 050 547 0242.



7.3. klo 16 vertaistukiasiat ja klo 17.30 luento "suolistosairaudet ja osteoporoosi" SYTYn Salissa.

4.4. klo 16 vertaistukiasiat ja klo 17 TtM ft Tarja Hernesniemi luennoi fysioterapiapalveluista ja apuvälineiden käytöstä SYTY:n Salissa.

Ti 7.5. kevätretki Ilolan Arboretumiin (Kalkkilantie 1325, Kiikala) ja Rekijoen Myllyyn (Isohiidentie 1190), jossa opastus ja kahvit. Bussikuljetus klo 11.30 Vaskiolta ja klo 12 Salon torilta. Hinta 18 € maksetaan 23.4. mennessä tilille FI92 4715 2020 0045 56 ja ilmoittautuminen Tuula Miikkulaiselle puh. 050 540 6935.

Kesäretki Nuuksion Haltiaan ja kesämarkkinat Ikäkeskus Majakassa, ilmoitetaan tarkemmin myöhemmin.

Syyskauden tapahtumat luentoineen tarkentuvat kevätkauden alkupuolella. Varatut ajat: 5.9. SYTYn Sali, 3.10. SYTYn Sali, 14.-20.10. Luustoviikko, tapahtumia Linjurissa ja kauppakeskuksissa, 7.11. SYTYn Sali.

Yhdistys tekee yhteistyötä Salon Vanhustoimen kanssa osallistumalla Majakan (Hornintie 5, Halikko) ja Reimarin (Heikkiläntie 10, Perniö) järjestämiin ryhmiin, pitämällä tiedotustilaisuuksia ja luentoja varaamillaan ajoilla sekä yhdessä muiden yhdistysten kanssa.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja:

Tiina Kuusrainen, puh. 044 082 6834 kuusrainentiina@gmail.com

Varapuheenjohtaja:

Iris Kurikka, puh. 050 389 1683 iris.kurikka@live.com

Sihteeri, jäsenasioiden hoitaja:

Irma Milan, puh. 044 236 5081 irma.milan.mi@gmail.com

11.4. klo 17 Kevätkokous Jyryn tiloissa (Eteläpuisto 9 E 4-5).

TAPAHTUMIA

12.3. klo 17 tutustumme Pieneen kynttiläpajaan (Itäpuisto 5).

16.5. jäsenilta leirikeskus Osalassa Kellahdella. Menemme yksityisautoilla. Kokoonnumme klo 16 Tikkulan hautausmaan parkkipaikalla. Osalassa mahdollisuus saunomiseen, uimiseen sekä monipuoliseen ulkoiluun. Kahvia ja makkaranpoistoa tarjolla. Ilmoitathan sihteerille, jos olet tulossa omalla autollasi.

27.6. klo 16 kerhomajaan Hevosluotoon (Iiristie 4). Tule mukaan kävellen, pyörällä, autolla tai skootterilla, miten itsellesi sopii. Tarjolla kahvia, arvontaa ja hyvää mieltä.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Jäsensihteeri (jäsenyyssasiat, osoitteenmuutokset ja Osteouutisten tilaukset): Päivi Vuori, puh. 050 560 3866 vuoripii@gmail.com

Sihteeri:

Maire Kolimaa, puh. 050 524 5256 kolimaa@hotmail.com

Puheenjohtaja:

Olli Simonen, olli.simonen@fimnet.fi

7.3. klo 18 vuosikokous Kampin palvelukeskuksessa (kokoushuone Faden, Salomonkatu 21 B, Helsinki). Sääntömääräiset asiat. Kokousasiakirjat nähtävissä kuukautta ennen kokousta yhdistyksen kotisivuilla www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/yhdistys/jasenkokoukset.

7.3. klo 17 yleisöluento Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa (Salomonkatu 21 B, Helsinki). Yhdistyksen puheenjohtaja, erikoislääkäri Olli Simonen: "Luustoterveiden ylläpito ja osteoporoosin omahoito".

13.-14.6. osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät Heinolassa. Virkistysosioon sisältyy Heinolan kesäteatterin ensi-iltaesitys "Pokka pitää". Vaihdohtoina teatterille on kaupunkikierros "Kä-

vellen Heinolaa" tai Kumpelin kylpylän nautinnot. Kutsu, ohjelma ja tiedot ilmoittautumisesta löytyvät osoitteesta www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista/tiedotteet.

Ma klo 14-15 lääkärin neuvontapuhelin. Puhelinnumero on jäsenkirjeessä, ja maksat puhelusta tavallisen puhelumaksun.

Osteouutiset – sähköinen uutiskirjeemme. Jos haluat uutiset paperiversiona tai et ole yhdistyksen jäsen, ota yhteys jäsensihteeri Päivi Vuoreen.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

C/o TULE-tietokeskus, Humalistonkatu 10, 20100 Turku turunseudnluustoyhdistys@gmail.com

Puheenjohtaja:

Merja Pohjola, puh. 040 755 3035

16.4. klo 18 kevätkokous TULE-tietokeskuksessa. Sääntömääräiset asiat. Muuta ohjelmaa suunnitellaan vielä. Kahvitarjoilu.

TAPAHTUMIA

Luennot TULE-tietokeskuksessa (www.tule.fi):

11.3. klo 12 Paljon puhuttu istuminen –miniluento.

19.3. klo 12 Unen ja levon merkitys –luento.

9.4. klo 17 jäsenilta TULE-tietokeskuksessa. Luustoasiasia.

10.4. klo 12 Uusia ratkaisuja kävelyki-puihin nilkassa ja polvessa –luento.

Ti 7.5. klo 12 Luut lujiksi –luento.

16.5. klo 12 Tekoniveleikkauksen jälkeinen kuntoutus –luento.

16.5. klo 17 kävelyretki. Lähtö Turun Ruissalon kylpylän parkkipaikalta. Kävelyn päätteeksi kahvit kylpylän kahviossa. Ilmoittautuminen 13.5. mennessä Pirkko Laaksolle puh. 041 445 7110. Voit ottaa kävelysauvat mukaan.

30.6. klo 19 Himolan teatterissa Yläneellä komedia, nimi ei vielä tiedossa. Ennen teatteria syömmme Aurassa Jenni Mäkimattilan Juhlapalvelussa. Lähtö linja-autoasemalta klo 16, tilausajolaituri 10. Sitovat ilmoittautumiset 15.5.-9.6. Pirkko Laaksolle puh. 041 445 7110. Hinta 40 € sisältää kahvin ja

pullan väliajalla. Maksu: Turun Seudun Selkäyhdistys FI42 5710 0440 1072 25, viite 2600.

Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua myös kumppanuusyhdistysten (selkä-, reuma- ja nivel-) tapahtumiin.

LIIKUNTAA

Ma klo 15–16.30 ja ke klo 17.30–19 maksuton kuntosali 29.5. asti Turun Ruusu-korttelissa (katutasossa, Puistokatu 11). Käytössä liikuntasalin pukuhuoneet. Laitteita käytetään omatoimisesti, ja vuoron vastaavana toimii yhdistyksen vertainen.

12.3. klo 16.30 "Tanssiksi", luustoliikuntaa tanssiaskelin TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku). Et tarvitse paria mukaan. Sisäkengät, kevyt vaatetus ja juomapullo mukaan. Lopuksi kahvitarjoilu.

Ilmoitamme tapahtumista jäsenkirjeessä, TS/yhdistystoiminta ja luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/turun-seudunluustoyhdistys. Pyydämme ilmoittamaan sähköpostiosoitteesi, mikäli se on uusi tai muuttunut parin vuoden aikana.

**Vaasan Seudun
Luustoyhdistys ry
Vasanejdens
Osteoporosförening rf**

Tule mukaan yhdistyksen toimintaan olemalla yhteydessä hallituksen jäseniin!

Puheenjohtaja:

Sven-Olof (Olle) Lindroos
puh. 044 019 3700
essol2017@outlook.com

Sihteeri ja jäsenasiat:

Kirsti Hast
puh. 040 561 87 80
kirsti.hast@pp.inet.fi

Muut hallituksen jäsenet:

Birgitta Finne
puh. 0400 854 849
birgitta.c.finne@gmail.com

Ritva ja Veikko Tuominen
puh. 046 888 7771

Lujien luiden resepti

Luustotieto-lehden toimitus sai vihiä kiinnostavasta pikkuleipäreseptistä. Reseptin on laatinut Luustoliiton hallituksen varajäsen ja Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistyksen aktiivi Hillevi Karjalainen. Näin hän itse kertoo asiasta:

– Löysin Sveitsissä ollessani hasselpähkinältä maistuvan herkullisen pikkuleivän, jollaisia ei Suomesta saanut. Päätin itse kehittää reseptin: lähdin ässätaikinasta liikkeelle. Vähensin vehnäjauhojen osuutta ja lisäsin vastaavasti pähkinää. Ja lopulta löytyi oikea ainesuhde, Hillevi kertoo ja jatkaa:

– Herkullisen maun lisäksi hasselpähkinäpikkuleivissä on runsaasti proteiinia ja muita hyviä ravintotekijöitä, joten ne sopivat hyvin luustokuntoutujille.

Hillevi muistuttaa, että kananmunan osalta kannattaa olla tarkka. Jos käyttää kovin pientä kananmunaa, saattavat pikkuleivät halkeilla.

Voit soveltaa ohjetta halusi mukaisesti.

Hasselpähkinäpikkuleivät ä la Hillevi

Vaahdota:

- 70 g voita/margariinia
- 1 dl sokeria

Lisää vaahtoseokseen:

- 1 muna (n. 60 g)

Sekoita kuivat aineet erikseen keskenään:

- 200 g jauhettua hasselpähkinää
- n. 60 g vehnäjauhoja
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 tl leivinjauhetta

Huom. jauhomäärä riippuu kananmunan koosta.

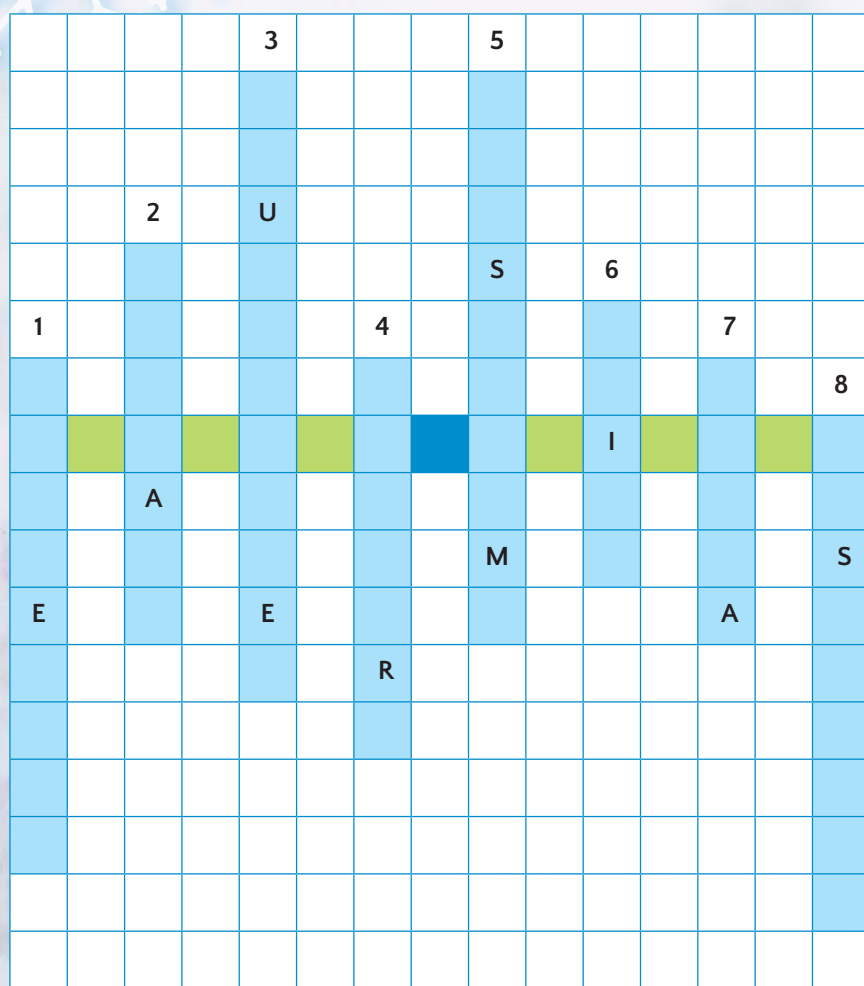
Lisää kuivat aineet vaahtoseokseen.

Taikinan tulee olla kiinteä ja kova. Pidä ennen leipomista taikina jonkin aikaa jääkaapissa. Leivo sitten taikinasta pyöryköitä (n. 25 kpl). Paista 200–225 asteisessa uunissa n. 12–15 minuuttia, kunnes ne ovat ruskeita ja napakoita – kunkin uunin toiminnan mukaisesti (pyörykät voivat palaa pohjasta).



Ohjeen ja kuvan lähetti Hillevi Karjalainen Kuopiosta.

TALVIRISTIKKO 2019



Tämänkertainen ristikko sisältää viestin Luustoliitolta vuotta 2019 varten. Ratkaise ensin ristikko vihjesanojen avulla ja arvaa sitten viestin sisältö. Lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon **ma 22.4. mennessä** joko sähköpostilla: toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse: Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki. Muistathan ilmoittaa myös nimesi ja osoitetietosi, sillä arvanneiden kesken arvotaan kolme keväistä yllätyspalkintoa.

1. Yksi luustoterveyden kulmakivistä. Tätä saat esimerkiksi lihasta, kalasta ja palkokasveista.

2. Moni vitamiini kannattaa syödä mie-luummin _____ kuin pillerinä.

3. Nämä kannattaa luustoneuvojan mukaan lisätä kenkiin liukkailla keleillä.

4. Paikkakunta, jolla järjestetään Luustoliiton neuvottelupäivä ja liittokokous 5.-6.4.2019.

5. Pajulahdessa järjestetään tällainen 6.-11.5.2019.

6. Voit tilata maksuttomia tällaisia Luustoliiton toimistosta. Ne käsittelevät esimerkiksi ravitsemusta, luustoterveyden kulmakiviä tai jumppaohjeita.

7. Luustoliiton toimistosihteerin etunimi.

8. Tässä somekanavassa kuvat ovat keskeisessä asemassa.

Edellisessä lukijakilpailussa arvuuteltiin, millä sivulla Viljami-luuranko luuraa. Oikea vastaus on s. 2, 5, 10, 19 ja 25.

Oikein vastanneista arvottiin kolme voittajaa, jotka ovat **Rauni Sankala** Oulusta, **Kjell Sjövall** Kokkolasta ja **Aili Virkki** Hämeenlinnasta.

Lähetämme heille keväisen yllätyspaketin maaliskuun aikana.

Onnea voittajille!



Suomen Luustoliitto ry
Köydenpunojankatu 8 G,
00180 Helsinki

Liity jäseneksi:
www.luustoliitto.fi



HENKILÖSTÖ

Toiminnanjohtaja
Ansa Holm
puh. 050 303 8129
ansa.holm@luustoliitto.fi

Toimistosihteer
Sanna Paakki
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija
Tiina Kuronen
puh. 050 442 3999
tiina.kuronen@luustoliitto.fi

Omahoidon koordinaattori

Pauliina Tamminen
puh. 050 371 4558
pauliina.tamminen@luustoliitto.fi

Vertaiskuntoutumisen suunnittelija

Jenny Lohikivi
puh. 050 512 9117
jenny.lohikivi@luustoliitto.fi



TERVE LUU

EI MURRU ARJESSA



Murtuma on usein ensimmäinen selkeä merkki osteoporoosista.
Kompastumisen tai alle metrin korkeudelta putoamisen
ei pitäisi aiheuttaa murtumaa.