

# Luustotieto<sup>1</sup>

2020

Irtonumero 6 €  
Vuosikerta 22 €



Kuntoutuja Eero (61 v.):

## Liikunta on ollut paras lääke

(s. 4–6)

## Ennaltaehkäisyllä kaatumisen pelon kimppuun

(s. 16)

## Uusi liikkumisen suositus ikääntyneille

(s. 20–21)

## Etuja jäsenille

(s. 30–31)

**Teema: Luustolle terveellinen ravinto**



# Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n  
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry  
Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki  
puh. 050 539 1441  
toimisto@luustoliitto.fi  
[www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi)

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko  
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

| Lehti  | Aineiston jättö | Julkaisupäivä |
|--------|-----------------|---------------|
| 1/2020 | 30.01.          | 28.02.        |
| 2/2020 | 24.04.          | 22.05.        |
| 3/2020 | 21.08.          | 18.09.        |
| 4/2020 | 06.11.          | 04.12.        |

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: Nelli Nummisalo

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 1/2020

- 4–6 Kuntoutuja Eero (61 v.):  
Liikunta on ollut paras lääke
- 7–12 Uutisia lyhyesti
- 13–15 Ravitsemusterapeutti Jan Verho:  
Ikääntyneen luustoterveyden ravitsemus
- 16 Luustoneuvonta
- 17 Asiantuntija vastaa
- 18–19 Lujien luiden resepti: Luustoterveyttä välipalavinkkejä  
vegaanille
- 20–21 Uudistettu liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille  
– kaikki liikkuminen lasketaan
- 22–23 Voimaa vertaisuudesta
- 24–25 Kentältäkäsien: Kansalaistoiminnan uudistaminen
- 25 Liikettä luille
- 26–27 Liittouutisia
- 28–29 Turvallinen lääkehoito
- 30–31 Jäsentarjoukset vuodelle 2020
- 32–38 Tapahtumakalenteri
- 39 Lukijakilpailu



### Päivitä yhteystietosi

Ilmoita sähköpostiosoitteesi  
[toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi)

**Voita yllätyspalkinto!**

Arvomme palkinnon kaikkien  
maaliskuun 2020 aikana  
vastanneiden kesken

## Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **22.5.2020**. Kun toimitatte yhdistyk-  
senne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 24.4.2020  
mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on**  
**lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.**

## Pääkirjoitus

**L**uustoliitto korostaa myös alkaneella vuodella osteoporoosin hyvän hoidon merkitystä potilaiden ja yhteiskunnan näkökulmasta. Suomi on nopeasti ikääntyvä maa. Siksi osteoporoosin diagnosointi, hoito ja kuntoutus ovat entistä tärkeämpiä. Kaikille tasa-arvoisesti ja sujuvasti järjestettyjen palveluiden järjestäminen on suuri haaste. Luustoliiton hyvän hoidon kyselyn perusteella suuri enemmistö osteoporoosia sairastavista ei saa tietoa itsensä hoitamiseen terveydenhuollon kautta, kaksi kolmesta ei saa ravitsemusohjausta eikä ohjausta liikuntaan ja 78 % ei saa tietoa kaatumisen ehkäisystä. Monilla iäkkäillä tai monisairailta potilailla ei ole taloudellisia mahdollisuuksia selviytyä lääkehoidon kasvavista kustannuksista. Juuri julkaistun tutkimuksen mukaan Suomessa yhteiskunnan potilaille maksamat lääkekorvaukset ovat Pohjoismaiden matalimmat.

Lonkkamurtumien ilmaantuvuus ikäryhmittäin arvioituna on laskussa, mikä kuvastaa ennaltaehkäisyn, vanhusten hoidon laadun ja ikääntyvän väestön toimintakyvyn lievää kohentumista. Parannettavaa on kuitenkin paljon. Hoidon seuranta toteutuu sattumanvaraisesti ja hyvin puutteellisesti. Nikamamurtumia ei edelleenkään huomioida hoidossa ja osteoporoosin toteaminen viivästyy. Hoitosuosituksen mukainen lonkkamurtuman sujuva, tuloksellinen ja taloudellinen palvelupolku ei läheskään kaikissa sairaanhoitopiireissä toteudu.

Terveydenhuollon rakenteiden uudistaminen ja uusien hoitokäytäntöjen konkreettinen jalkauttaminen etenee valtakunnan tasolla edelleenkin hitaasti. Hallitus näyttää keskittyvän sinänsä tärkeään pitkäaikaishoidon hoitajaresurssien lisäämiseen. Mutta huolestuttavaa on, että Kuntoutuskomitean ehdotukset kuntoutuksen kehittämiseksi eivät etene.

Tänäkin vuonna on tärkeää toimia aktiivisesti paikallisyhdistyksissä ja kehittää yhteistyötä kuntien ja sairaanhoitopiirien kanssa. Suoran vaikuttamiskanavan avaaminen poliitikkojen suuntaan on edennyt: Luustoliiton ehdottama Osteoporoosiryhmä on päätetty perustaa Eduskuntaan. Puheenjohtajiksi ovat lupautuneet kokeneet kansanedustajat Paula Risikko ja Sari Sarkomaa.

Luustoliitto pyrkii jatkuvasti lisäämään terveydenhuollon ammattilaisten osaamista osteoporoosin hoidossa. Tammikuussa alkoi Ammattikorkeakoulu Arcadan historian toinen luustohoitajakoulutus, huhtikuussa liitto on järjestämässä koulutusta ammattilaisille yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kanssa Seinäjoella, UKK-instituutin kanssa yhteistyössä järjestetään koulutusta fysioterapeuteille ja Duodecimin kanssa jatketaan koulutusyhteistyötä.

Ennaltaehkäisyn merkitys kasvaa ja viestinnän tavat muuttuvat nopeasti. Liiton jäsenyhdistysten ikääntyvät toimihenkilöt tarvitsevat tukea jaksamiseen tehdä tärkeää työtään. Liiton jäsenyhdistykset saavat liitolta jälleen Toimintatönnin ja lisäksi aluekoulutuksia ja yhdistysten välisen Kummitoiminnan rahoitusta jatketaan. Liiton hallitus päätti helmikuun kokouksessaan, että Elinvoimaa yhdistyksiin asiantuntijaryhmä selvittää mahdollisuuksia tukea jäsenyhdistysten taloushallintoa. Hallitus päätti myös, että jatkossa yhdistysten vakuutusmaksu on osa liittomaksua. Liittoon päätettiin perustaa strategiatyöryhmä, joka tuo ehdotuksensa ensi vuoden keväällä hallitukselle ja liittokokoukselle – näin voimme tulevaisuudessa entistään paremmin reagoida muuttuvan maailman haasteisiin.

TIINA HUUSKO  
puheenjohtaja



**Luustoliitto**

**Suomen Luustoliitto ry**

**Hallitus 2020**

**Puheenjohtaja:**

Tiina Huusko

Espoo

**Varapuheenjohtajat:**

1. Annikki Kumpulainen Lahti

2. Ritva-Liisa Aho Hämeenlinna

**Hallitus:**

Minna Huttunen

Helsinki

Anneli Kerminen

Helsinki

Jenni Lehtinen

Kotka

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/](http://www.luustoliitto.fi/)  
uutiskirje tai lähetä sähköposti  
osoitteeseen [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi)  
ja kerro halustasi saada jatkossa  
ammattilaiskirje.

**Liity jäseneksi:** [www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi).



*"Uskon siihen,  
että keho tietää,  
mitä se tarvitsee."*



Kuntoutuja Eero (61 v.)

## Liikunta on ollut paras lääke

**S**aavun bussilla pienelle idylliselle omakotitaloalueelle Tampereella. Tapaan Eeron ja hän toivottaa minut tervetulleeksi kotiinsa. On pilvinen ja kylmä päivä, mutta Eeron kotona on lämmin tunnelma. Hän on käynyt hakemassa meille leivonnaiset läheisestä leipomosta ja juomme rauhassa kupit kahvia ja teetä.

Eero on Tampereen kasvatti ja asunut siellä koko ikänsä. Kodista löytyy paljon muistoja kuvien ja taulujen muodossa. Eero kertookin perheestään kauniisti. Siihen kuuluvat

vaimo ja kaksi tyttärtä. Tyttäret ovat tosin jo aikuisia ja ovat muuttaneet kymmenisen vuotta sitten pois kotoa.

### Vanha työ sai jäädä

Eerolla on takanaan pitkä ura kone-asentajana. Hän aloitti työnteon teini-ikäisenä vuonna 1975 Lokomolla, jossa hän viihtyi lähes kymmenen vuotta. Armeijaan Eero meni työnteon välissä.

Raskaassa työssä tuli tehtyä paljon erilaisia asioita:

– Tuli kasattua kaivinkoneita, tiehöyliä sekä autonostureita. Yhdessä vaiheessa kasattiin myös laivan potkureita ja öljynporaustorneja, kertoo Eero ylpeänä.

Seuraavaksi Eeron tie vei Liikennelaitokselle, jonne haettiin uusia asentajia. Eero työskenteli siellä 26 vuotta. Työhön kuului muun muassa työskentely moottoreiden, vaihteelaatikoiden ja terien kanssa.

Raskas työ ja työolosuhteet raskas kuitenkin terveyttä ja kivulias nivelrikko rupesi vaivaamaan. Nyky-

## *”Tärkeää on löytää oma tapa liikkua”*

ään Eero työskenteleekin museossa, jossa hän on työskennellyt reippaasti yli kahdeksan vuotta. Kesäisin Eero pyöräilee töihin ja takaisin lähes joka päivä sään salliessa. Työt eivät enää vaivaa terveyttä yhtä paljon ja Eero kuvaileekin, että nykyinen työ on aivan ”erilainen maailma”.

### Kalaruoka kunniaan

Lapsuutensa Eero asui Tampereen Nekalassa. Isä työskenteli sähkösestariina ja äiti koristeompelijana. Eero kertoo, että hänen käymäänsä koulua on käyty nyt jo kolmessa sukupolvessa: Eeron isä, Eero sekä Eeron tyttäret kävivät kaikki saman koulun. Myöhemmin Eero suoritti ammattikoulussa koneasentajan tutkinnon.

Lapsuuden kesät vietettiin Eeron mukaan mökillä saarella, josta herääkin hyviä muistoja mieleen. Päiväsaarella alkoi aina kalastuksella ja verkkojen nostamisella.

– Peruna ja kala ovat ruoka, joka maistuu jostain syystä tänäkin päivänä kaikista parhaiten. Myös maitoa join lapsena ihan tolkkuttomia määriä, eikä muutama litra tuntunut missään, Eero muistelee.

Eero kertoo, että oli lapsuudessaan aktiivinen liikkumaan. Muun muassa jääkiekkoa tuli kokeiltua, mutta olympianosto eli painonnostotyöntö ja -tempaus veivät 15-vuotiaan nuoren Eeron mennessään. Kuntosalilla hiottiin painonnostotekniikoita hyvässä hengessä muiden kanssa. Harrastus jatkui aikuisuuteen saakka.

Mopoa hän ei nuoruudessaan hankkinut, vaan kulki polkupyörällä ”korttelia ympäri” joka paikkaan. Syy tähän on selkeä, sillä ammattikouluajoilta löytyy ikäviä muistoja mopoihin liittyen: Eeron luokkakaveri ja Eeron isän työkaverin poika menehtyivät molemmat mopokolareissa.

– Isä teki kanssani sopimuksen, että jos en hommaa koskaan sellaista härveliä, niin hän maksaa minulle kuorma-auton ajokortin. Veivasinkin sitten polkupyörällä. Ja hyvä että sain sen ajokortin, sillä ei Liikennelaitokselle olisi muuten töihin päässytäkään, kertoo Eero vakavotuneena.

### Toistuvat murtumat ihmetyttivät

Eero näyttää minulle kuvan lapsuudesta, jossa hänellä on kipsi jalkassaan. Hän sai luunmurtuman vain 7-vuotiaana ja se oli hänen ensimmäinen murtumansa. Jalka oli mennyt luistellessa poikki. Luuston kuntoa ei kuitenkaan herännyt vielä vuosikymmeniin epäilystä.

– Parikymppisenä röntgenkuvissa huomattiin poikkeavaa. Silloin hälytyskellot eivät vielä soineet kenelläkään, kertoo Eero.

Vuosien saatossa myös kylkiluita murtui useamman kerran. Osa kylkiluista meni poikki riuhtaisevissa liikkeissä ja yhden kerran Eero huomasi murtuman vasta seuraavana päivänä. Näiden lisäksi olympianostossa tuli Eeron mukaan kaikenlaista pientä haaveria.

– Oli tietysti hyvä, että luustoa rasiutettiin. Mutta olisi pitänyt kuitenkin hoksata, että se oli raskaan työn lisäksi ehkä liikaa, toteaa Eero jälki-vaivanaan.

Eero kävi murtumien takia useita kertoja eri lääkäreiden vastaanotolla ja kyseli, mistä murtumat voisivat johtua. Hän kertookin pettyneenä, että asenne ja tietämys olivat huonoa: Kaikki vain kohauttelivat olkapäitä, eikä kellään syttynyt lamppu, mistä tämä voisi johtua.

Eero muistaa yhden hyvän esimerkin, jolloin hän meni lääkäriin, koska selässä tuntui olevan jotain hajalla. Lääkäri paineli selkää:

– Putosin polvilleni, johon lääkäri sanoi, että ei hän enempää minua aio kiusata.

Eero lähetettiin röntgeniin. Röntgenkuvien perusteella tuli lausunto, jossa sanottiin, ettei luustossa ole mitään vikaa.

– Itse tiesin siellä olevan taatusti jotain rikkiä.

### Diagnoosi toi helpotusta tietämättömyyteen

Osteoporoosi todettiin vasta vuonna 2010, kun Eero sai lopulta lähetteen tutkimuksiin yksityiseltä puolelta. Eero harmittelee, että luuston tilanne oli ollut jo kauan huono, mutta kukaan ei paneutunut siihen useidenkaan murtumien jälkeen.

Diagnoosi ei tullut Eerolle täysin yllätyksenä, vaan oli osittain jopa helpotus. Vaikka raskaasta painonnosto- ja puunhakkuusta joutuikin sairauden myötä luopumaan, on hän hyväksynyt tilanteen.

– Olen pyrkinyt olemaan realistinen, että tälle asialle ei voi nyt mitään. Takuuaika on ohi ja näillä ehdoilla mennään. Eihän tämä kiva kaveri ole ja ilmeikkään pärjäisi, Eero toteaa, kuitenkin pieni pilke silmäkulmassaan.

Koska Eero on rasittanut luustoaan liikkumalla paljon nuoresta pitäen, hän arvelee, että osteoporoosin taustalla on lähinnä sukurasite. Sekä isoäidillä että äidillä oli osteoporoosia ja varsinkin isoäidillä oli erittäin hauras luusto – Eeron sanoin ”kuin lasia”. Diagnoosin saatuaan Eero onkin viisaana koittanut valistaa lapsiaan mahdollisesta perimätaipumuksesta.

Hän myös tiedostaa, että raskas työ on tehnyt tehtävänsä nivelissä. Hän ei tiedä moniakaan samalla alalla työskennelleitä, joilla ei olisi nivelrikkoa seuranaan.



*Eero sai ensimmäisen murtumansa 7-vuotiaana.*





Eeron käyttämiä apuvälineitä arjessa: "Jos keho kipuilee, tulee sitä putkirullailtua sekä huollettua normaalia enemmän."

Eero tietää, miten luustosta kannattaa pitää huolta. Suurimman osan tiedosta hän on kuitenkin hankkinut omatoimisesti vaimonsa avustamana. Hän olisikin toivonut parempaa valistusta ymmärrettävässä muodossa myös lääkäriltä.

– Lääkärit lähinnä sanoivat, että katso netistä ohjeet, Eero kertoo tuhahtaen.

## Aktiivinen toimiminen muissa yhdistyksissä

Osteoporoosia sairastavien vertaisten kanssa Eero on ollut tekemisissä toistaiseksi hyvin vähän. Hän on käynyt Luustoliiton luennoilla, mutta ei kuulu ainakaan vielä Luustoyhdistykseen. Luennoista ja liiton lehdestä on ollut apua, sillä niissä käydään luustoon liittyvät asiat selkeästi läpi.

– Luustoyhdistysten naisvaltaisuus ja tästä johtuva ulkopuolisuuden tunne ovat vähentäneet halua osallistumiseen.

– Vertaistuen merkityksen kylä ymmärrän ja sitä tulisikin kyllä miettiä. Yritin kerran mennä yhteen liikuntaryhmään Ratinassa. Pyörin siellä hieman epävarman näköisenä ja kaikki muut olivat naisia, joten ovi vedettiin nenäni edestä kiinni. Voisi olla helpompi kynnys mennä mukaan ryhmiin, jos mukana olisi enemmän miehiä, sanoo Eero.

Syynä on myös se, että Eero toimii aktiivisena muissa yhdistyksissä,

eikä ole siksi kokenut vielä suurta tarvetta osallistua Luustoyhdistyksen toimintaan. Hän kuuluu Suomen Nivelyhdistykseen ja lisäksi hän toimii Pirkanmaan Erilaisten oppijoiden yhdistyksessä vapaaehtoisena. Eero ja hänen vaimonsa kuuluvat lisäksi Karavaanariyhdistykseen ja kesä tuleekin kuljettua karavaanilla pitkin Suomea.

## Keho tietää, mitä se tarvitsee

Eerosta huomaa, että hän on perehtynyt luustoterveelliseen ruokavalioon. Hän pyrkii kiinnittämään huomiota ravitsemukseensa, eikä hän käytä alkoholia tai tupakkaa. Eeron perheessä syödään edelleen kalaa. Nivelten apuna Eero kertoo käyttävänsä lisäksi kalaöljyä. Kesällä ulkona oleilusta Eero saa mielestään paljon D-vitamiinia.

Eeron maidonjuonti vähentyi laktoosi-intoleranssin myötä, mutta maitotuotteita hän käyttää edelleen. Lisänä hänellä ovat kalsium sekä D-vitamiini.

Eero kannustaa muitakin osteoporoosia sairastavia tarkkailemaan syömistään kohtuudella ja kuuntelemaan kehoaan.

– Uskon siihen, että keho tietää, mitä se tarvitsee. Minulle joskus sanottiin, että paljon ennen kuin ihminen on tiennyt vitamiineista ja hivenaineista mitään, on kehon tehnyt mieli sitä asiaa, josta on ollut pulaa. Tämä on osunut paikalleen myös minun kohdallani, Eero kertoo viisaasti.

*"Ymmärrän, että kun on kipuja, niin liikkuminen ei ole aina helppoa. Mutta liike on kuitenkin paras lääke."*

## Puhtia arkeen parisuhteesta ja liikunnasta

Eero puhuu vaimostaan hyvään sävyyn ja korostaa parisuhteen merkitystä sairauden kanssa jaksamisessa. Parisuhde tuo voimavaroja arkeen, eikä hän pidä parisuhdetta itsestään selvyytenä.

– Myös liikunta on ollut Eerolle aina tärkeä asia. Hän tiedostaa, etteivät luuntiheysarvot välttämättä enää juu-

*"Voisi olla helpompi kynnys mennä mukaan ryhmiin, jos mukana olisi enemmän miehiä."*

ri parane, sillä iän tuomat muutokset tulevat väistämättä eteen. Luuston tila on pysynyt kuitenkin lähes samana kymmenen vuoden ajan. Hän kertoo, että luut ovat pysyneet paremmassa kunnossa siinä mielessä, ettei murtumia ole enää tullut. Liikkumista hän on jatkanut, mutta tiedostaa nyt paremmin, mitä liikkeitä tulee välttää.

– Täytyy vain muistaa, että ei saa riehua, Eero kertoo naurahtaen.

Eero käy edelleen kuntosalilla, mutta kuntoiluliikkeet ovat kevyempiä kuin ennen. Myös Tai Chi on Eerolle lajina mieleinen, sillä liikkeet ovat rauhallisia ja nivelille hyväksi. Karavaanireissuilla tulee uitua ja lautailtua SUP-laudalla kesäisin. Talviaikaan Eerolla on ollut tapana käydä avannossa jo kymmenen vuoden ajan.

– Yksi parhaimpia kipulääkkeitä on avantouinti. Yksi fiksu lääkäri ehdotti kerran sitä, kun kerroin, etten haluaisi syödä särkylääkkeitä niin paljoa, Eero kertoo.

Liikkumiseen, kipuun ja tapaturmien ehkäisyyn auttavat myös erilaiset tukivälineet. Eeron polvessa on nivelrikko ja polvituki tuleekin tarpeeseen arjessa. Selän tukena hän käyttää satunnaisesti tukivyyötä. Muun muassa putkirullalla rullaus ja roikkuminen tangosta auttavat, jos tilanne äityy pahaksi.

Eeron mielestä tärkeintä osteoporoosin omahoidossa on löytää liikkumisen ilo. Hän ymmärtää, ettei liikkuminen ole aina helppoa, mutta kannustaa silti muita löytämään oman tapansa liikkumiseen.

– Tärkeää on löytää oma tapa liikua. Jos liikkuminen ei ole mielekäs, ei sitä mielellään tee. Oli se sitten luonnossa liikkuminen, pilkillä käynti tai avantouinti. Ymmärrän, että kun on kipuja, niin se ei ole aina helppoa. Mutta liike on kuitenkin paras lääke, toteaa Eero.

En voi muuta kuin ihaila Eeron positiivista ja aktiivista asennetta.

TEKSTI JA KUVAT:  
NELLI NUMMISALO

## Osteoporoosia sairastavan ohjaus ja tuki vastaanotolla

**D**uodecim julkaisi marraskuussa 2019 artikkelin lääkäreille ja muille sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille osteoporoosia sairastavan ohjauksesta ja tuesta vastaanotolla. Artikkelin on Luustoliiton laatima.

Artikkeli sisältää seuraavat aiheet, jotka on hyvä käsitellä osteoporoosia sairastavan ollessa vastaanotolla:

- Osteoporoosi sairautena
- Omahoito
- Hoidon kustannukset
- Apu ja tuki arkeen
- Toimeentulotuki
- Verotus
- Ammatinvalinta
- Tuetut lomien
- Sopeutumisvalmennus
- Luustoliiton ja sen jäsenyhdistysten toiminta.

Artikkeli löytyy Terveysportista Lääkärin tietokannoista ja mm. lääkärin käsikirjan osteoporoosiosion lopusta: [www.terveysportti.fi/apps/ltk/pjh01974](http://www.terveysportti.fi/apps/ltk/pjh01974). Artikkelin saa käyttöönsä Terveysportin käyttäjätunnuksilla.



## Ristiluun väsymismurtuma näkyy usein vasta magneettikuvissa

**R**istiluun väsymismurtuma aiheuttaa usein voimakkaita selkäkkipuja. Kipu voi selän lisäksi tuntua myös reisissä sekä pakaroissa. Yllättävää kuitenkin on, että murtuma ei aina paljastu röntgenkuvista, vaan vasta magneettikuvista. Lääkärin onkin tärkeää muistaa diagnoosia tehdessä, että selkävaivojen taustalla voi olla myös ristiluun murtuma. Riskitekijöitä ristiluun väsymismurtumal-

le ovat osteoporoosi, naissukupuoli, ylipaino, kortisonin käyttö, lantion sädehoito, reuma sekä muut luuta heikentävät sairaudet. Murtuma esiintyy usein samanaikaisesti nikamamurtumien kanssa. Hoitokeinoina riittävät useimmiten potilaan informoiminen, kipulääkitys, aika sekä apusauvat.

**Lähteet:** Lääkärilehti 39/2019, 2152, alkuperäislähde: Spiegel UJA et al. 2019.

## Terveysaiheiden tulva

**Y**hteiskuntamme kannustaa tiedonhankintaan ja kohtaamme terveysaiheisesta tietoa joka puolella. On inhimillistä, että uuden tilanteen, kuten sairastumisen, kohdatessaan ihminen kaipaa tietoa ja alkaa etsiä sitä. Parhaimmillaan tiedonjano vie luotettavan tiedon pariin, parantaa ihmisen elämänlaatua tai ainakin lisää elämänhallinnan tunnetta.

Luotettavan tiedon erottaminen terveysaiheiden tulvasta ei välttämättä ole helppoa. Entä tarvitsemeko kaikkea sitä terveysaiheista

tietoa, jota on tarjolla? Valitettavasti terveysaiheisiin liittyy myös kiistoja ja vastakkainasettelua, vaikka hyvinvoinnin ja terveellisen elämän ohjeet ovat lopulta aika yksinkertaisia.

Terveyspuheen tulvan keskellä on tärkeää pitää kiinni niistä tahoista, joiden puheenvuoroihin on voinut ja voi luottaa. Esimerkki tällaisesta tahosta on Luustoliitto. Sen ja vastavien tahojen kaikki toiminta perustuu parhaaseen mahdolliseen olemassa olevaan näyttöön, kuten Käypä hoito -suosituksiin.



Lähde: Potilaan Lääkärilehti 10.12.2019.



## Koti on vaarallinen paikka

**S**uomessa kuoli vuonna 2016 tapaturmaisesti 2 470 henkilöä, joista 89 % kuoli kotona tai vapaa-ajalla. Tapaturmat aiheuttavat lisäksi 100 000 vuodeosastojaksoa erikoissairaanhoidossa.

Tapaturmien ehkäisyn lähtökohdana on vaaratekijöiden tunnistaminen. Iäkkäillä kaatumistapaturmat ovat yleinen tapaturmatyyppi. Tärkeimpinä kaatumisvammojen sisäisinä riskitekijöinä ovat tasapaino- ja kävelyvaikeudet, jotka nelinkertaistavat lonkkamurtumariskin. Lisäksi kaatumisvammojen riskitekijöitä ovat esimerkiksi heikentynyt toiminta- ja liikkumiskyky, heikko näkö ja ravitsemustila, epäsopiva tai monilääkitys sekä alkoholin käyttö.

Kaatumisvammojen ulkoiset vaaratekijät liittyvät tavallisesti asuin- ja liikkumisympäristöön, kuten heikkoon valaistukseen, liikkumisalustan epätasaisuuteen ja liukkauteen, epäasianmukaisiin jalkineisiin sekä tuki-kaiteiden puutteeseen.

Parhaillaan Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksessa laaditaan Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmaa, jonka alatyöryhmänä työskentelee THL:n työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmatyöryhmä. Näissä molemmissa on Luustoliiton edustus. Tavoite- ja toimenpidesuunnitelmat valmistuvat vuoden 2020 aikana.

**Lähteet:** Lääkärilehti 47/2018 2770–2785 sekä Luustoliitto.



Kuva: Pauliina Tamminen

## Luustohoitajan täydennyskoulutus jatkuu

**A**rcada ammattikorkeakoulussa käynnistyi tammikuussa järjestyksessään toinen Luustohoitajan täydennyskoulutus. Koulutus järjestetään Arcadan ja Luustoliiton yhteistyönä. Koulutuksen aloitti 21 innokasta ammattilaista. Mukana on mm. murtuma- ja luustohoitajia, sairaanhoitajia ja fysioterapeutteja ympäri Suomen.

Koulutus syventää ammattilaisten osaamista luusto- ja osteoporoosi-asioissa. Lisäksi koulutuksessa keskitytään osteoporoosin hyvän hoidon kehittämiseen osallistujien omissa toimipaikoissa. Koulutuksen avulla otetaan iso harppaus kohti entistäkin parempaa osteoporoosin hoitoa.



Kuva: Pauliina Tamminen



Kuva: Pauliina Tamminen



"Ilmastoystävällisissä  
valinnoissa on kyse myös  
terveyskäyttäytymisestä."

Kuva: Pixabay

## Ilmastoahdistuksesta ilmastomyönteisyyteen

**A**rjen valinnoilla on väliä. Nimittäin suomalaisen keskimääräisestä hiilijalanjäljestä liikenne ja ruoka muodostavat lähes puolet. Jos ahdistuksen sijaan päätettäisiin toimia, se olisi myös terveydelle suotuista valintoja:

### Suosimalla arkiliikuntaa suojelet omaa terveyttäsi ja ilmastoa.

Perustelut: Suomalainen kävelee tai pyöräilee keskimäärin alle kilometrin päivässä. Liikkumattomuus on neljänneksi tärkein riskitekijä elämäntapasairauksien aiheuttamissa kuolemantapauksissa. Arkiliikuntaa lisäämällä hoidat terveyttäsi ja luontoa.

### Kasvispainotteisella ruokavaliolla ilmasto ja sinä voitte paremmin.

Perustelut: Ruokapakkausten ja kuljetusten sijaan ylivoimaisesti suuremmat päästöt syntyvät maanviljelyssä ja kotieläinten rehuotannossa. Liharuuan syönnin vähentäminen ja kasvispainotteiseen ruokavalioon siirtyminen tekee hyvää sinulle ja luonnolle. Lisäksi ruokavaliosta riippumatta voit vähentää ilmastokuormitusta vähentämällä ruokahävikkiä, käyttämällä satokausituotteita ja lähituotteita sekä syömällä oman energiatarpeen mukaan.

Lähde: Lääkärilehti 1-2/2020, 35-37.

## Lääkärivaje jatkaa kasvuaan

**T**untuuko siltä, että terveyskeskuksen lääkäriin ei pääse? Se ei ole mikään ihme, sillä viime vuoden lopulla oli täyttämättä liki 300 terveyskeskuksen lääkärin tehtävää. Se on 7,5 % kaikista terveyskeskuslääkärin tehtävistä.

Miten käy hallituksen tavoitteen seitsemän päivän hoitotakuusta, sillä tällöin täytyisi saada 725 lääkäriä lisää terveyskeskuksiin. Lääkäriliiton kyselyyn vastasivat kaikki terveyskeskusten johtavat lääkärit.

Lähde: Lääkärilehti 3/2020, 100.

## Kaatumiset ennustavat murtumia

**A**iempien kaatumisten perusteella voi ennustaa vaihevuodet ohittaneiden naisten luunmurtumariskiä. Tämä selvisi Itä-Suomen yliopiston ja Kuopion yliopistollisen sairaalan OSTPRE-seurantatutkimuksessa, johon osallistui 9 744 iältään keskimäärin 62-vuotiaasta naista.

Seuranta aloitettiin vuonna 1999, jolloin tutkimuksen osallistujilta kysyttiin edeltäneen vuoden aikana tapahtuneita kaatumisia, niiden määrää, tiheyttä, syitä ja vakavuutta.

Vuonna 2004 tiedusteltiin seuranta-kyselyllä osallistujien saamia murtumia kuluneen viiden vuoden aikana.

Ensimmäisessä kyselyssä kaatumisia raportoineilla henkilöillä on 41 % suurempi riski saada murtuma viiden vuoden seurannassa kuin niillä, joilla ei oman ilmoituksensa mukaan ollut kaatumisia ennen seurannan alkamista.

Liukastumisesta johtuviin kaatumisiin liittyi yllättäen suurempi myöhemmän murtuman riski kuin muista syistä johtuneisiin kaatumisiin. Niillä

henkilöillä, jotka raportoivat ennen seurannan alkua vakavista kaatumisista, oli jopa 64 % suurempi murtumariski.

Lähde: uuf.fi/uutiset (30.12.2019); alkuperäislähde: Afrin et al., A fall in the previous 12 months predict fracture in the subsequent 5 years in postmenopausal women. Osteoporosis International, 19.12.2019.



Kuva: Pixabay

## Liikunta- ja ravintotottumukset kulkevat käsi kädessä

Jyväskylän yliopiston tuoreen tutkimuksen mukaan säännöllinen, aktiivinen liikunta on yhteydessä kasvisten ja hedelmien runsaampaan käyttöön.

Tutkimuksessa todettiin, että liikunnallisesti aktiiviset henkilöt syövät enemmän ja useammin kasviksia ja hedelmiä kuin vähän liikkuvat henkilöt. Tämä näkyi niin henkilöillä, jotka ovat liikkuneet säännöllisesti lapsuudesta aikuisuuteen asti kuin henkilöillä, jotka ovat lisänneet liikunta-aktiivisuuttaan myöhemmin elämässä.

Liikunnan väheneminen puolestaan oli yhteydessä ravinnon laadun heikkenemiseen.

Olisikin tärkeää, että terveysta-  
pojen samanaikainen muuttuminen huomioitaisiin liikunta- ja terveyst-  
neuvonnassa jo kouluiästä alkaen.

**Lähde:** Jyväskylän yliopisto, [www.sttinfo.fi](http://www.sttinfo.fi) (3.1.2020). Alkuperäisjulkaisu: Lounas-  
salo, I. et al. Associations of Leisure-Time  
Physical Activity Trajectories with Fruit and  
Vegetable Consumption from Childhood  
to Adulthood: The Cardiovascular Risk in  
Young Finns Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16(22), 4437.

## Sokerijuomien lisääminen lisää 2-tyypin diabeteksen riskiä

Ruusaasti sokeria sisältävä juomat, esimerkiksi sokeroitunut limut tai mehut, lisäävät riskiä sairastua 2 tyypin diabetekseen. Riskin kannalta ei ole väliä, onko juomissa lisättyä vai hedelmien ja marjojen luontaista sokeria. Harvardin yliopiston pitkäaikaisen ja laajan tutkimuksen mukaan riskit lisääntyvät entisestään, kun sokerijuomien käyttö kasvaa vuosien varrella. Esi-

merkiksi jos sokerijuomien päivittäistä juomista lisää noin desilitran verran, kasvaa riski sairastua jopa 16 % neljän vuoden aikana. Puolestaan sokerijuomien korvaaminen vedellä, teellä tai kahvilla vähentää tutkimuksen mukaan sairastumisriskiä.

**Lähteet:** Uutispalvelu Duodecim 4.10.2019, alkuperäislähde: Diabetes Care 2019; dc190734.

## Uni

Uni on ihmiselle tärkeää iästä riippumatta. Ikääntymisen myötä unen teho heikkenee. Sen vuoksi unelle tarvitaan aiempaa enemmän aikaa ja huomioita.

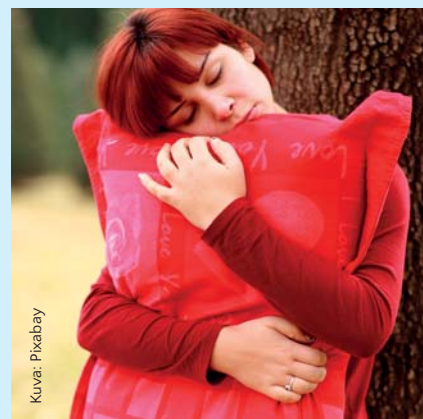
Monenlaiset uneen liittyvät ongelmat ovat hyvin yleisiä. Kun lähtee ratkaisemaan omaa uniongelmaansa, kannattaa lähteä liikkeelle nukkumisen olosuhteista: ovatko tyynyt, peitto ja sänky itselle sopivia? Onko makuuhuoneen ilmanvaihto kunnossa? Onko huoneessa hiljaista ja riittävän pimeää?

Nukkumisen olosuhteiden lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota toimintaansa jo päivällä. Liikunta, ulkoilu päivänvalossa ja sosiaalinen vuorovaikutus edistävät nukahtamista ja unen laatua.

Illalla ei kannata aktivoida aivoja tai kehoa, vaan rauhoittua unta varten. Nukkumaan kannattaa mennä kun nukuttaa. Jos sitä ei tee, saattaa myöhemmin unta joutua odottamaan. Toisaalta nukkumiseen ei kannata ladata liikaa paineita. On normaalia, että yönien laatu vaihtelee. Tärkeintä on, että tuntee aamulla olonsa virkeäksi ja puhtia riittää koko päiväksi.

Lisävinkit hyviä unia varten: saunominen, lämmin suihku tai iltapala voivat helpottaa nukahtamista, mutta kannattaa välttää runsasta nesteiden nauttimista ennen nukkumaanmenoa.

**Lähde:** Voimaa ruuasta 4/2019 14–15 (koottu sairaanhoitaja ja unihoitaja Markku Keski-Rahkonen luennon pohjalta).



Kuva: Pixabay





## Huomioi rasva- levitettä valitessa rasvaprosentti sekä pehmeän ja kovan rasvan suhde

**R**asva on ihmiselle välttämätöntä. Energiasta 25–40 % pitäisi saada rasvoista ja vähintään 2/3 tästä määrästä tulisi olla pehmeää rasvaa. Oikein valittu margariini on hyvä pehmeän rasvan ja välttämättömien rasvahappojen lähde. Jos margariinia ei syystä tai toisesta käytä, ruokavalion pehmeiden rasvojen monipuolisuuteen ja riittävyyteen on kiinnitettävä erityistä huomiota.

Margariini on veden ja yhden tai useamman kasviöljyn seos. Mukana on aina jonkin verran kovaa kasvirasvaa rakenteen kiinteyttämiseksi. Rasvaseos on tuote, joka on valmistettu voista, kasviöljyistä ja vedestä. Margariinia valitessa on hyvä kiinnittää huomiota paitsi tuotteen rasvaprosenttiin myös kovan ja pehmeän rasvan suhteeseen. Ravitsemussuositusten mukaan leivän päälle pitäisi valita margariini, jonka rasvapitoisuus on vähintään 60 %.

– Kaksikymmentä prosenttia kovaa rasvaa margariinin kaikesta rasvasta on aika hyvä, sanoo ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen. Mikäli tuotteiden vertailuun ei ole intoa tai aikaa, kannattaa valita Sydänmerkillä varustettu tuote. Se voidaan myöntää levitteelle, jonka rasvasta korkeintaan 30 % on kovaa.

Lähde: www.hs.fi (5.12.2019).

## Vahvat luut suojaavat murtumilta

**U**KK-instituutin tutkijoiden julkaisemassa artikkelissa tarkastellaan luuntiheyden yhteyttä kaatumisisista koituneisiin murtumiin. Tutkimukseen osallistui 187 naista, joiden luuntiheys ja fyysinen suorituskky mitattiin heidän ollessaan 55–83-vuotiaita.

Kaksikymmentä vuotta myöhemmin naiset jaettiin kahteen ryhmään sen mukaan, oliko heille sattunut kaatumisen aiheuttama murtuma. Naisista 67 oli kaatunut vähintään kerran niin, että sai luunmurtuman. Naisista 120 puolestaan selvisi ilman murtumia. Fyysisessä suorituskvyssä ei ryhmien välillä ollut eroja.

Murtuman saaneiden naisten reisolun kaulan ja ranteen luuntiheys oli matalampi kuin ilman murtumaa selvinneillä naisilla. Kaatuminen on murtuman suurin vaaratekijä, mutta tärkeää on myös huolehtia luuston kunnosta.

– Vahva luusto on osa tehokasta murtumien ehkäisyä, toteaa tutkija Kirsti Uusi-Rasi UKK-instituutista.

Lähde: Uusi-Rasi et al. 2019. Bone mass and strength and fall-related fractures in older age, Journal of Osteoporosis, www.hindawi.com/journals/jos/2019/5134690 ja UKK-instituutti 13.9.2019. Terveysliikunta nyt.



## Hyvä fyysinen kunto parantaa iäkkään mahdollisuuksia toipua murtumasta

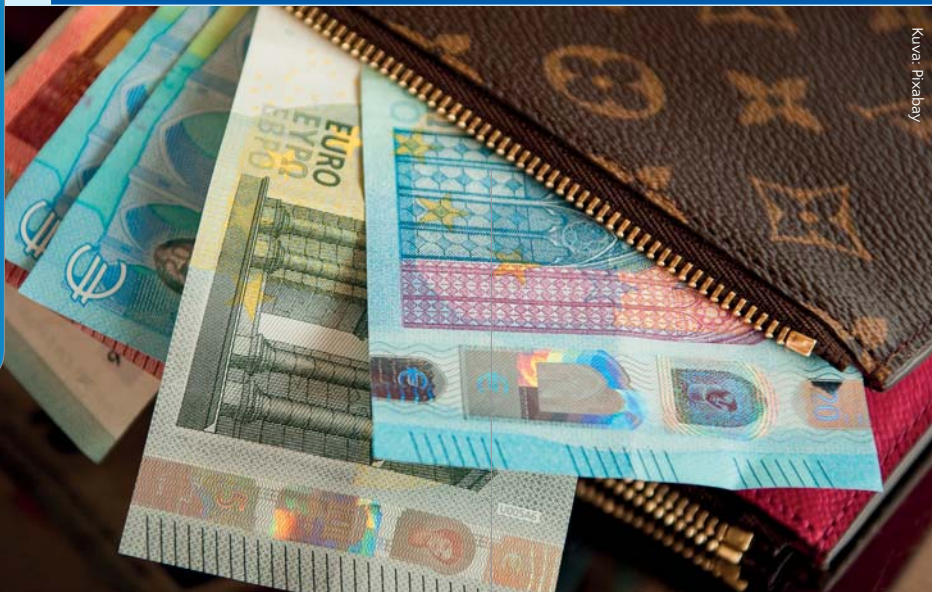
**J**yväskylän yliopistossa tehdyn tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että iäkkään henkilön hyvä lihasvoima ja kävelynopeus kuvastavat elimistön selviytymiskykyä fyysiseen terveyteen liittyvässä stressitilanteessa. Tällainen stressitilanne on esimerkiksi luun murtuma.

Tutkimuksen mukaan huonokuntoinen iäkäs henkilö kuolee todennäköisemmin luunmurtuman jälkeisenä vuonna kuin hyväkuntoinen ikätoverinsa. Mikäli iäkkäällä henkilöllä on hyvä lihasvoima ja kävelynopeus

ennen murtuman tapahtumista, hänen selviytymistodennäköisyytensä on selvästi parempi.

Iäkkäiden henkilöiden liikuntaharjoittelu on tästäkin näkökulmasta erittäin tärkeää.

Lähde: Jyväskylän yliopisto, www.stinfo.fi (6.11.2019). Alkuperäisjulkaisu: Koivunen et al. Mortality Risk among Older People Who Did vs. Did Not Sustain a Fracture: Baseline Pre-Fracture Strength and Gait Speed as Predictors in a 15-Year Follow-Up, The Journals of Gerontology: Series A, glz251.



Kuva: Pixabay

## Muutoksia sosiaalietuuksien määriin

Vuoden vaihduttua saimme muutoksia joidenkin sosiaalietuuksien määriin. Seuraavassa joitain olennaisimpia muutoksia:

### Kelan lääkekorvaukset

Kela maksaa korvauksen niistä lääkkeistä, joille on hyväksytty korvattavuus. Korvattavat lääkkeet löytävät täältä: [www.kela.fi/laakehaku](http://www.kela.fi/laakehaku). Korvauksen saa vasta, kun on maksanut 50 € omavastuun/vuosi. Peruskorvaus on 40 %, alempi erityiskorvaus 65 % ja ylempi erityiskorvaus 100 % lääkkeen hinnasta tai viitehinnasta 4,50 € lääkekohtaisen omavastuun ylittävältä osalta.

Lääkekulujen omavastuu on 577,66 € vuonna 2020. Tämän jälkeen korvattavat lääkkeet maksavat 2,50 € lääkettä kohti loppuvuoden osalta.

### Asiakasmaksut

Terveyskeskusmaksu on enintään 41,20 € (tai 20,60 €/käyntikerta). Sairaalan poliklinikkamaksu on samoin enintään 41,20 €. Julkisen terveydenhuollon maksukatto on yhteensä 683 €, jonka jälkeen maksukattoon sisältyvät palvelut ovat maksuttomia vuoden loppuun. Poikkeuksena tästä on lyhytaikainen laitoshoido, jossa hoitopäivämaksu alenee 48,90 €:sta 22,50 €:on.

Asiakkaan on itse seurattava maksujen kertymistä terveydenhuollon seurantakortilla (saatavilla terveysasemilta). Alkuperäiset maksukuitit tulee säilyttää ja ne on voitava näyttää tarvittaessa. Todistuksen maksukaton ylittämiseksi (ns. vapaakortti) myöntää terveydenhuollon yksikkö, jonka käynnin aikana maksukatto täytyy.

### Matkat sairauden tai kuntoutuksen vuoksi

Kela korvaa sairauden tai kuntoutuksen vuoksi tehdyt matkat pääasiassa halvimman matkustustavan mukaan. Taksista tai oman auton käytöstä voi saada korvausta, kun se katsotaan terveydentilan kannalta tarpeelliseksi ja siitä on hoitoyksikön antama todistus (SV 67). Taksin käyttö voidaan korvata myös, jos joukkoliikennettä ei ole käytettävissä tai asiakkaalla on terveydenhuollon antama todistus.

Matkojen omavastuuosuus on 25 € yhteen suuntaan tehdyltä matkalta. Vuotuinen omavastuu on 300 €, jonka jälkeen Kela korvaa ylittävän osan kokonaan. Kela seuraa omavastuun täyttymistä ja lähettää osuuden täyttyttyä asiakkaalle matkakattokortin.

Lähde: [www.muma.fi/sosiaaliturva](http://www.muma.fi/sosiaaliturva)

## Terveyspalvelujen käytön vähentäminen palveluja parantamalla

Uudessakaupungissa on kääritty hihat ja ryhdytty hillitsemään terveyspalveluiden käyttöä ja osastonhoidon tarvetta. Välineenä on ollut vanhusten avohoidon kehittäminen varhaisen diagnoosin ja kokonaisvaltaisen hoidon avulla.

Palveluiden laadun kannalta keskeisessä roolissa on ollut työn keskittäminen. Käytännön työssä puolestaan on systematisoitu toimintaa ja kehitetty kirjaamista. Lisäksi hyvän hoitotuloksen varmistamiseksi on kehitetty seuranta: esimerkiksi diabetesta ja muistisairauksia sairastavat kutsutaan vastaanotolle hoitosuunnitelman mukaan vähintään vuosittain.

Kehittämistyön ansiosta Uudessakaupungissa oli vuonna 2017 terveyskeskuskäyntejä 25 % vähemmän kuin maassa keskimäärin. Hoitopäivien määrä sekä perusterveydenhuollon vuodeosastolla että sairaalassa on vähentynyt murto-osaan: niitä oli perusterveydenhuollon vuodeosastolla 52 %, sairaalassa 49 % ja somaattisessa erikoissairaanhoidossa 46 % keskimääräistä vähemmän. Myös osastohoidon keskimääräinen kesto oli lyhentynyt merkittävästi.

Laatutyöhön panostamalla voi tehdä ihmeitä.

Lähde: Uusitalo. Lääkärilehti 9/2019, 553–554.



Kuva: Pixabay



## Ravitsemusterapeutti Jan Verho

# Ikääntyneen luustoterveellinen ravitsemus

**L**aillistettu ravitsemusterapeutti TtM Jan Verho on tullut tutuksi monista aikakauslehti- ja televisiohaastatteluista. Verho oli myös mukana luennoimassa syksyn Luus-tokiertueella, jolloin tapasimme kasvokkain ja sovimme haastatteluajan. Aiheeksi päätimme yhteistuumin valita ikääntyneen luustoterveellisen ravitsemuksen.

Seuraavassa jotakin tuttua, mutta osittain monelle myös uutta asiaa ikääntyneen luustoterveellisestä ravinnosta.

### Ikääntymiseen ja ravitsemukseen liittyvä dilemma

Kun ihminen vanhenee, kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin tarve kasvaa. Ongelmana on se, että yleensä ikääntymisen myötä ruokahalu heikkenee osittain makuistakin heikkenemisen myötä, jolloin ravintoaineiden saanti vähenee.

– Eli samaan aikaan, kuin ravintoaineiden tarve kasvaa, vähenee niiden saanti, kertoo Jan Verho.

On tuki ikääntyneitä, jotka saavat riittävästi ravintoaineita, mutta monelle tämä on haaste. Esimerkiksi naisten elimistö tarvitsee ikääntyes-sään vaihdevuosien jälkeen aiempaa enemmän kalsiumia, mutta kalsiumin saanti päivittäin ravinnosta saattaa monesti vähentyä.

### Kalsium

Lähtökohtaisesti ikääntyneen on mahdollista saada riittävä määrä kalsiumia ruuasta. Tämä koskee ennen kaikkea perinteistä sekaruokavaliota noudattavia henkilöitä, jotka käyttävät maitotuotteita. Sekaruokaa syövä voi helposti saada kolmasosan kalsiumista muista ruoka-aineista kuin maitotuotteista.

Maitovalmisteista kalsium imeytyy paremmin kuin kalsiumlisästä eli tabletista, joten siksi onkin hyvä suosia ruokaa tabletin sijaan. Lisäksi maitotuotteissa on monia muita ra-



vintoaineita, joita elimistö tarvitsee, mutta joita ei kalsiumlisästä ole.

Yleensä maitotuotteiden käyttö sinänsä riittää luustoltaan terveen ikääntyneen kalsiumin saannin turvaamiseksi.

– En kuitenkaan tarkoita maitotuotteiden käytöllä vain maidon juontia. Maitotuotteista voi valita vaikkapa hapattettuja maitotuotteita, kuten piimää, jogurttia ja viiliä.

Lisäksi Verhon mukaan on hyvä kiinnittää huomio rasvojen saantiin ja valita rasvattomia tai vähärasvaisia tuotteita.

– Toki jos henkilö on kovin iäkäs, hän voi käyttää hyvällä omallatunolla myös rasvaisia maitotuotteita – ihan mitä vaan, mihin on tottunut, Verho täsmentää.

Rasvan lisäksi on hyvä kiinnittää huomiota myös suolan saantiin. Nimittäin juustoissa on usein hyvin

paljon suolaa ja suola lisää kalsiumin poistumista elimistöstä.

- Ikääntynyt saattaa helposti syödä runsaasti leipää juuston kera. Tällöin suolakuorma voi salakavalasti nousta suureksi.

Jan Verho suosittaakin käyttämään mahdollisuuksien mukaan vähemmän suolaisia juustoja. Valiolla ne tunnistaa vihreästä kulmasta juustopakettissa. Juustojen suolapitoisuuksia kannattaa vertailla pakkausmerkintöjen avulla.

Vegaanit ovat Verhon mukaan riskissä saada liian vähän kalsiumia. Suomalaisessa kasvisruokavaliossa ei välttämättä ole automaattisesti sen tyyppisiä kasviksia, joissa olisi runsaasti kalsiumia. Lisäksi maitoa korvaavissa tuotteissa ei aina ole lisättyä kalsiumia riittävästi, sillä kalsiumin määrä niissä vaihtelee suuresti.

- Sen sijaan esimerkiksi välimerellisen ruokavalion kasvisruuissa saattaa olla jopa enemmän kalsiumia, kuin suomalaisen sekasyöjän ruuassa.

Tarvittaessa Verho suosittelee kalsiumlisän käyttöä.

- Kaikkea kalsiumia ei tarvitse silloinkaan ottaa pillereistä. Yksi tabletti on riittävä määrä yleensä, Jan Verho toteaa.

Lisäksi Verho kertoo, että kaikkea ei tarvitse saada ihan joka päivä. Jos terve ikääntynyt saa vain 400 mg kalsiumia jonain päivänä, se ei ole maailmanloppu. Kunhan keskimääräinen saanti on riittävä.

- Toki kalsiumin rooli korostuu, jos henkilö sairastaa osteoporoosia, Verho muistuttaa.

Eri maissa on hieman erilaiset kalsiumin saantisuositukset. Koska kalsiumin tarpeeseen vaikuttaa muu ravinto, täytyy suosituksissa huomioida ravitsemuksen kokonaisuus.

- Suola-, rasva- ja lihapitoinen länsimainen ruokavalio voi jonkun verran lisätä kalsiumin tarvetta. Toisaalta proteiinipitoinen länsimainen ruokavalio maitotuotteineen on usein myös runsaasti kalsiumia sisältävä.

Jan Verho ottaa esimerkin luonnonkansoista. Niillä on usein kasvispainotteinen ruokavalio, mutta ruoka ei sisällä suolaa eikä ylen määrin proteiinia.

- Ruokavalion kokonaispaketti on heillä sen vuoksi kunnossa ja kas-

vispainotteisen ruokavalion kalsium riittää. Tosin luustoa vahvistavaa lii-kuntaakin voi olla enemmän. Ikään-tymisessäkin voi toki olla suuria eroja. Tämä onkin hyvä muistutus siitä, että ruokavaliosta ei voi poimia yksittäisiä asioita, vaan kyseessä on ravitsemuksen tasapainoinen kokonaisuus muita elintapoja unohtamatta.

## D-vitamiini

D-vitamiinin osalta osa väestöstä on Verhon mukaan jakautunut: ylenpalttisesti D-vitamiinia käyttävät ja liian vähän D-vitamiinia saavat – osalle joutuu suosittelemaan lisän käyttöä ja osaa joutuu jarruttelemaan D-vitamiinin käytössä. D-vitamiinin hyöty on U-muotoinen käyrä. Sen sekä liian vähäinen saanti että pitkäkestoinen liikasaanti voivat aiheuttaa ongelmia.

Verhon mukaan suomalaisten nykyinen D3-vitamiinin saantisuositus on varovainen, mutta kaiken kaikkiaan hyvä: 20 mg lisän voi terve yli 60-vuotias ottaa tarvittaessa turvalisin mielin.

Tätä nuorempana pitäisi terveen aikuisen saada suositusten mukaisesta ruokavaliosta riittävä määrä D3-vitamiinia ilman lisän käyttöäkin. Mutta koska monet eivät noudata ravitsemussuosituksia, on lisän käyttö usein perusteltua.

- Erityisesti osteoporoosia sairastaville oman D-vitamiinitasonsa tietäminen on tärkeää, jotta kalsium imeytyisi luustoon.

Osteoporoosia sairastaville onkin määritelty suositeltava D-vitamiinitaso nykyisessä Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksessa.

- D-vitamiinin imeytymiseen vaikuttavia tekijöitä ei tunneta vielä kovin hyvin. D-vitamiinia ei kannata ottaa tyhjän vatsaan, vaan se kannattaa ottaa rasvaisen aterian kanssa, jolloin se rasvaliukoisena voi imeytyä paremmin, Verho muistuttaa.

Myös ylipaino vaikuttaa D-vitamiinin tarvetta lisäävästi.

Eläinperäinen D3-vitamiini näyttäisi olevan D2-vitamiinia paremmin elimistön hyödynnettävistä. Esimerkiksi joissain vegaaneille soveltuvis- sa margariineissa on käytetty D2-vitamiinia, jolloin margariiniin lisätyn D-vitamiinin hyötyaste ei välttämättä vastaa eläinperäisen D3-vitamiinin hyötyä.

D-vitamiinilla on myös erityinen rooli ikääntyessä: D-vitamiinin puutos voi aiheuttaa lihasheikkoutta, samoin kuin proteiinin puutos, jolloin kaatumisriski kasvaa. Kaikki uudet tutkimukset eivät kuitenkaan tue D-vitamiinin ja lihasvoiman yhteyttä.

D-vitamiinin, kuten monen muunkin asian osalta on hyvä muistaa, että kohtuus on hyväksi. Perussääntönä on, että kaikki ravintoaineet ovat haitallisia liian suurina annoksina, jopa vesi. Kaikilla ravintoaineilla on optimialue ja eri ravintoaineissa on oma ”pelivaransa”. Samoin on D-vitamiinin laita.



*”Suola-, rasva- ja lihapitoinen länsimainen ruokavalio voi jonkun verran lisätä kalsiumin tarvetta. Toisaalta proteiinipitoinen ruokavalio maitotuotteineen sisältää usein runsaasti kalsiumia”*



## Proteiini

Sekä luusto että lihakset tarvitsevat proteiinia. Lähtökohtaisesti suomalaisen saa riittävästi proteiinia ruuasta. Mutta ikääntymisen myötä saattavat ruokailutottumukset siirtyä hiilihydraattipitoiseen suuntaan.

Taustalla saattaa olla makuaistin muuttuminen. Makean maistaminen on lapsella jo syntyessään ja makean maistaminen näyttää myös säilyvän ikääntyessä pisimpään. Tämä voi johtaa huonoon syömiseen:

- Aamiainen voi olla hyvin hiilihydraattipitoinen ja lisäksi aterioita saatetaan kuitata pelkällä kahvilla ja pullalla.

Tällöin proteiinin saanti voi olla vähäinen, joka puolestaan heijastuu toimintakykyyn. Verho lainaa Dr Bodyn sosiaalisessa mediassa itseään kutsuvaa TYKSin bodausta harrastavaa yllilääkäri Jan Sundellia:

- Ikääntyessä kannattaa suhtautua itseensä kuin bodari: silloin kannattaa viimeistään aloittaa voimaharjoittelu sekä syödä riittävästi proteiinia.

Verho muistuttaakin, että voimaharjoittelu saattaa jopa kiihdyttää lihaskatoa, mikäli proteiinia ja energiaa ei saa riittävästi. Samasta syystä ikääntyneille ei suositella laihduttamista eli energiavajetta.

Pääaterioilla eli aamiaisella, lounaalla ja päivällisellä kannattaa Verhon mukaan syödä esimerkiksi lihaa, kalaa tai kananmunaa. Koska proteiini tuo helposti kylläisyyden tunteen, kerta-annokset voivat jäädä pieniksi. Niinpä on hyvä lisätä jotakin proteiinipitoista mukaan myös välipaloihin, jotta proteiinin kokonaissaanti on riittävä.

- Maito ja maitotuotteet ovatkin hyvä paketti moneen.

Verhon mukaan on toki mahdollista käyttää tarvittaessa ravintolisiä, mutta kaiken kaikkiaan maitotuotteiden käyttö on niitä edullisempi vaihtoehto. Lisäksi kaupoissa on nykyisin tarjolla monenlaisia proteiinijuomia ja proteiinirahkoja.

- Yhdessä proteiinirahkapurkissa saattaa olla jopa 20 g proteiinia
- sellainen määrä on jo hyödyllinen ikääntyvälle.

Proteiininsaantisuositukset koskevat hyvälaatuista proteiinia. Laatuun vaikuttaa proteiinin koostumus.

Eläinperäisten proteiinien koostumus on yleensä hyvä. Huonompilaatuista kasviproteiinia tarvitaan käytännössä suosituksia enemmän saman edullisen vaikutuksen saamiseksi.

Proteiinin lähteinä voivat olla monet ruoka-aineet.

- Ei toki mielellään makkara tai leikkeleet, vaikka nekin ovat parempia kuin ei mitään. Kananmuna on myös hyvä lähde. Kananmunan keltuaista kannattaa käyttää vain kohtuudella, mikäli on perinyt alttiuden korkeaan kolesteroliin.

Tämän hetken trendiksi on osittain ilmastomuutospuheiden myötä noussut lihan välttäminen.

- Lihavalmisteita kannattaakin terveyssyistä välttää, kokoliha onkin ihan toinen juttu, Jan Verho toteaa.

## Muu luustoterveellinen ravitsemus

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja on hankalampi osoittaa suoraan välttämättömiksi luuston terveyden kannalta. Tärkeää on, että niitä käyttää riittävästi, sillä niissä on monia elimistölle tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. Lukuisten tutkimusten mukaan ne myös alentavat verenpainetta ja matala-asteista tulehdusta, jolloin niistä on tämän kautta hyötyä myös luustolle. Osa vaikutuksista voi tulla satojen kasvien sisältämien yhdisteiden kautta, jotka eivät kuitenkaan ole varsinaisia ravintoaineita.

Jos kasvien käyttö on niukkaa, on tavallisesti myös C-vitamiinin saanti vähäistä. C-vitamiini on antioksidantti eli aine, joka suojaaa elimistöä haitalliselta hapettumiselta. Sitä tarvitaan kudosten kasvuun, kuten hampaiden, luuston, ihon ja verisuonten muodostumiseen. Se parantaa myös raudan imeytymistä.

- Tällä hetkellä K2-vitamiinista puhutaan paljon luustovitaminina. Meillä ei ole siihen liittyvää suositusta, joten emme tiedä, minkä verran on liikaa tai liian vähän.

Verho suositteleekin syömään vihreitä vihanneksia, joissa on elimistössä K2-vitamiiniksi muuntuva K1-vitamiini. K-vitamiinia on merkittävästi myös esimerkiksi kasviöljyissä.

Suolaa suomalaiset saavat liikaa ja sen käyttöä kannattaakin ruokava-



*”Ikääntyessä kannattaa suhtautua itseensä kuin bodari: aloittaa silloin viimeistään voimaharjoittelu ja syödä riittävästi proteiineja”*

liossaan vähentää. Myös tyydyttynyt rasva on luustolle huonoa, samoin kuin liika fosfaatti, jota on esimerkiksi kolajuomissa, leikkeleissä ja sulatejuustoissa. Luuston terveyden kannalta on huonoa myös liiallinen A-vitamiinin saanti.

Myös alkoholi on huono asia luuston kannalta, sillä se saattaa vaikuttaa ravitsemukseen sekä lisää kaatumistapaturmien riskiä. Lisäksi ikääntynyt humaltuu helpommin ja keskushermoston alkoholin sietokyky heikentyy.

Jan Verho toteaa lopuksi, että nyt ikääntyneen luustoterveellisen ravitsemuksen ainekset taitavat olla kassassa.

- Loppujen lopuksi ikääntyessä syömättömyyden sijaan on parempi syödä sitä, mistä pitää. Aikuista ei ole kukaan käskemässä syömään tai olemaan syömättä. Lisäksi olemme kovin jääräpäisiä muuttamaan ruokailuun liittyviä tottumuksiamme, Jan Verho muistuttaa.

Tästä huolimatta voi edes yrittää muuttaa ruokailutottumuksiaan luuston kannalta aiempaa hiukan terveellisempään suuntaan, yksi asia kerrallaan. Mitä aikaisemmin aloittaa, sitä parempi.

TEKSTI: ANSA HOLM  
KUVAT: TIINA KURONEN

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoamaa luustokuntoutujille tarkoitettua kertaluontoista 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](mailto:luustoneuvonta@luustoliitto.fi). Sähköposteihin vastataan noin viikon kuluessa. Sähköpostiin on hyvä liittää mukaan puhelinnumerosi, sillä joissain tapauksissa luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.

*Minulla on osteoporoosi. Se todettiin, kun kaaduin ja sain nikamamurtuman. Edelleen liikkuminen ja kaatuminen pelottaa. Pääseekö kaatumisen pelosta koskaan eroon?*

**K**aatumisen pelko lisää kaatumisen riskiä. Pahimmillaan kaatumisen pelko vähentää fyysistä ja sosiaalista aktiivisuutta ja laskee mielialaa. Näin myös toiminta- ja liikkumiskyky sekä elämänlaatu voivat heiketä, jolloin alttius kaatumistapaturmille kasvaa. Terve varovaisuus on hyvästä, mutta arkea rajoittavaa kaatumispelkoa on tärkeää käsitellä yhdessä hoitavan tahon ja vertaisten kanssa.

Osteoporoosia sairastavalla Tuula Rantalalla (64 v.) on ollut ranne- ja nikamamurtuma. Murtumat muuttivat häntä ja aiheuttivat huolta. Nyt Tuula on selättänyt kaatumisen pelon ja jatkaa arkeaan turvallisesti.

– Niin kauan kuin ranteessani oli kipsi, en oikein uskaltanut liikkua isoissa ihmisjoukoissa, Tuula kertoo ja jatkaa: Ajattelin, että joku voi kaataa minut. Tuula vältti liikkumista muiden joukossa tai liikkui jonkun kanssa. Puolen vuoden päästä rannemurtumasta Tuula sai nikamamurtuman. Sen jälkeen Tuula mietti liikkueensa, että hän voi kaataa koska vaan uudestaan.

– Murtuma vaikutti kokonaisvaltaisesti mieleeni ja kehooni, Tuula toteaa. Tuulan lihaskunto heikkeni ja hän oli epävarma liikkueessaan. Hän seurasi koko ajan maan pintaa sekä ovia ja niiden aukeamisia.

– Se kuormitti mieltäni paljon, Tuula kertoo.

Pikkuhiljaa Tuula oppi varovaisuuteen, eikä kaatumisen pelko vaivaa häntä enää millään tavalla.

– Ennakoinnista on tullut luonnollinen tapa toimia, enkä ole kaatunut uudestaan, Tuula iloitsee. Liikkueessaan Tuula seuraa edelleen maan pintaa ja ympäristöä. Hän kävelee hitaammin esimerkiksi silloin, kun täytyy siirtyä tasolta toiselle, kuten jalkakäytävän reunalla.

Tuulan rakkaat harrastukset, kuten pyöräily ja hiihto, jatkuvat. Hiihtolenkillä Tuula välttää vaikeita mäkiä. Hän joko valitsee reitin, jolla niitä ei ole tai ottaa rohkeasti sukset pois ja kävelee mäen alas.

– Siellä on monia muitakin, jotka tekevät niin, Tuula naurahtaa ja jatkaa:

– En koe itseäni erityiseksi, vaan tiedän, että olen liikkunut ja harjoittanut lihaskuntoani riskittömästi. Tuula on tyytyväinen, että on oppinut, miten toimia arjessa sairaudestaan huolimatta.

Kaatumisen ehkäisyssä moneen asiaan voi vaikuttaa itse. Olennaista on mahdollisimman monipuolinen liikunta. Tuula kertoo, että hänellä lihasvoiman ja tasapainon harjoittaminen on ollut tärkeässä roolissa myös kaatumisen pelon voittamisessa.

Sisällä ja ulkona liikkumisessa on tärkeää muistaa turvallisuus mm. riittävä valaistus, hyvät jalkineet, liukuesteet ja sopivat apuvälineet tarpeen mukaan. Lisäksi kaatumisen ehkäisyä ovat mm. turhan kiireen unohtaminen, monipuolinen ravitsemus, riittävä nesteen saanti, hyvä näkökyky tai ajantasaiset silmälasit, sairauksien hyvä hoito ja säännölliset lääkityksen kokonaisarvioinnit. Kaatumisen riski kasvaa väsyneenä ja alivireiseinä, jolloin tarkkaavaisuus heikkenee. Samoin vaikuttaa alkoholi. Kaatumisen ehkäisyä ovat siis myös riittävä lepo ja uni.

Kaatumisen ehkäisyllä voi lieventää kaatumisen pelkoa. Kaatumisen pelon kanssa ei kannata jäädä yksin.

TEKSTI: PAULIINA TAMMINEN



"Hei

Olen 81-vuotias muori Itä-Suomesta. Minusta on alkanut tuntua siltä, että lääkkeeni tekee minulle huimausta. Huimaus on pahinta varsinkin aamulla ylös noustessa, mutta kyllä huimausta on vaikka silloin, kun laitan päätäni alaspäin. Myös portaiden alas kulku on käynyt pelottavaksi.

Huimaus alkoi melkein heti, kun aloitin uuden lääkehoidon. Minulla on ollut paljon vaikeuksia nukahtaa mieheni syksyllä tapahtuneen kuoleman jälkeen, joten päätin mennä lääkäriin. Sain lääkäriltä reseptin Tenox-nimiseen lääkkeeseen. Aloitin sen käytön, mutta tosiaan minusta tuntuu vahvasti siltä, että se voisi olla aiheuttamassa huimausta. Voisiko näin olla? Minulla ei ole ennen ollut tällaista. Olen ollut mielestäni muuten hyvin terve osteoporoosia lukuun ottamatta. Myös verenpaineeni on ollut yleensä aina kohdallaan.

Apteekissa nuori työntekijä mainitsi Tenoxia noutaessani jotakin siihen suuntaan, että Tenoxin kanssa täytyy olla tarkka. Voisiko kyse olla huimauksesta? En haluaisi turhaan vaivata kiireistä lääkäriä, kun vielä meillä on hankaluuksia vuorovaikutuksen kanssa. Toki pelkään kovasti, että kaadun ja murren lonkkani. Mitä minun kannattaisi tehdä?

Tiedustele Muori susirajalta."

## Hyvä Muori susirajalta

Ensimmäisenä lämmin osanotto miehenne poismenon johdosta. Suurien elämänmuutoksien kuten surun tiedetään vaikuttavan unenlaatuun ja aiheuttavan jopa unettomuutta. Myös suruun mahdollisesti liittyvä masennus voi entisestään pahentaa tilannetta ja häiritä uni-valverytmiä.

Unettomuus ja siitä johtuva univaje ja univelka vaikuttavat monella tavalla elimistön toimintoihin ja aineenvaihduntaan. Esimerkiksi keskittymiskyky, ruokahalu, sydämensyke, oppimiskyky, koordinaatiokyky ja kilpirauhashormonin erittyminen muuttuvat univajeen ja univelan seurauksena. Hyvinvointimme kannalta onkin tärkeää, että nukahtamisvaikeuksien syy selvitetään ja unettomuut-

ta pyritään hoitamaan mahdollisimman tehokkaasti, tarvittaessa myös lääkkeitä käyttämällä kuten teidän tapauksessanne.

Teille aloitettu TENOX-niminen lääke kuuluu bentsodiatsepiineihin ja sen vaikuttava aine on tematsepaami. Kyseistä lääkettä käytetään unettomuuden ja varsinkin nukahtamisvaikeuksien hoitoon. Unettomuuden ja nukahtamisvaikeuksien hoidossa tematsepaamia suositellaan käytettäväksi lyhytkestoisesti, korkeintaan 2-4 viikon ajan. Lääke sopii myös ikääntyneiden nukahtamisvaikeuksien ja unettomuuden hoitoon.

Tematsepaamin vaikutusaika on suhteellisen lyhyt, mutta ikääntyminen pidentää vaikutusaikaa lisää-



ten mahdollisten haittavaikutuksien esiintymistä erityisesti aamulla. Näin ollen kuvaamanne aamulla esiintyvä huimaus voi liittyä käyttämääne lääkkeeseen, mutta huimaus voi myös liittyä ns. ortostaattiseen hypotoniaan eli pystyasennossa tapahtuvaan verenpaineen laskuun.

Huimaus lisää kaatumisriskiä merkittävästi, joten asiaan tulee suhtautua vakavasti. Suosittelemme teitä keraamaan rohkeutenne ja kaikes-ta huolimatta olemaan yhteydessä lääkäriinne, jotta asiaa voidaan tutkia tarkemmin. Tarvittaessa, mikäli nukahtamisvaikeudet jatkuvat ja päädytään jatkamaan lääkehoitoa, lääkäri voi tarkistaa käyttämänne Tenox-lääkkeen annoksen tai vaihtaa tematsepaamin toiseen lääkeaineeseen.

Apteekkari Timo Auvinen,  
Savonlinnan Uusi Apteekki

# Luustoterveellisiä välipalavinkkejä vegaanille

■ *Vegaani ei syö mitään eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita kuten lihaa, kalaa, muniä, maitotuotteita ja niiden johdannaisia.*

■ *Vegaani ei myöskään käytä eläinperäisiä vaatteita, kuten nahkaa ja villaa, eikä tue palveluita, jotka perustuvat eläinten riistoon.*

■ *Vegaanit syövät kaikkia kasviksia eli vihanneksia, palkokasveja, hedelmiä, pähkinöitä, sienä, ja viljatuotteita.*

■ *Maailmassa on yli 20 000 syötävää kasvilajia.*

Lähde: vegaaniliitto.fi

**L**uja luusto on keholle elintärkeä tukiranka. Se mahdollistaa liikumisen ja pitää ihmisen pystyssä. Vaikka luuaines on kovaa, se on elävää ja jatkuvasti uusiutuvaa kudosta, jonka lujuuteen voi vaikuttaa elintavoilla. Ravitsemus on merkittävä luuston kuntoon vaikuttava tekijä.

Osteoporoosia tai osteopeniaa sairastavan vegaanin on erityisen tärkeää huomioida riittävän kalsiumin ja proteiinin saanti ruokavaliostaan. Näiden lisäksi myös suolan runsasta käyttöä kannattaa välttää, sillä runsas suolan saanti lisää kalsiumin eritystä virtsaan ja voi tätä kautta vaikuttaa luuston kuntoon.

Kalsiumia kasviksista – riittävän kalsiumin saantiin kiinnitettävä huomiota vegaaniruokavaliolla

Mitä kasvispainotteisempi ruokavalio on, sitä tärkeämpää on kiinnittää huomiota elimistön tarvitsemien vitamiinien ja kivennäisaineiden sekä riittävään pehmeiden rasvojen

saantiin. Kasviksissa ja hedelmissä on pääsääntöisesti niukasti kalsiumia muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Lisäksi kalsiumin imeytyvyys kasviksista saattaa vaihdella.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee vegaaniruokavaliota toteuttaville käyttämään tarvittaessa täydennettyjä elintarvikkeita ja ravintolisä. Myös Vegaaniliitto suosittelee turvaamaan riittävän kalsiumin saannin käyttämällä tarvittaessa esimerkiksi kalsiumilla täydennettyjä tuotteita.

Vegaaniruokavaliossa hyviä kalsiumin lähteitä ovat muun muassa kalsiumilla täydennetyt kasviuomat ja jogurtit. Vegaaniruokavaliossa luontaisia kalsiumin lähteitä ovat esimerkiksi seesaminsiemenet etenkin tahnana, tofu, valkoiset pavut, soija, kaalikasvit ja tummanvihreät lehtivihannekset. Kalsiumia saadaan siis monista eri lähteistä ja sen riittävästä saannista voidaan huolehtia eri tavoin. Täydennettyjen elintarvikkeiden käyttö on suositeltavaa, sillä niitä käyttämällä kalsiumia saadaan helposti.

**Mintti Raassina** on vegaani. Hänen mielestään välipalojen miettiminen on välillä haastavaa, sillä hän söisi mieluiten suolaista välipalaa. Vegaaneille tarjolla olevat valmisvaihtoehdot ovat usein liian makeita ja sisältävät paljon sokeria. Mintti kertoo, että usein hänen välipalansa on esimerkiksi joku kauden hedelmä,



*Hedelmää, pähkinää, riisikakkua ja kahvia.*

maustamaton kaurajogurtti ja siihen kourallinen pähkinöitä päälle. Hän huomioi välipalojen luustoterveyssyyden.

– Usein aamupalani on kaksi palaa 100 % kauraleipää (se jälkiuuni-versio) ja siihen päälle hummusta reilusti, hapankaalia ja nopsaan pannulla paistettua tofua. Se on hyvää ja pitää nälän pois pitkään. Joskus laitan leivän päälle tahinia, joka on tehty seesaminsiemenistä ja siinä on enemmän kalsiumia kuin maidossa! Tahini sopii myös puuron sekaan ja joskus syön sitä myös välipalana.

Miten kalsiumia sitten saadaan riittävästi? Seuraavassa on malli riittä-

### Täydennettyjen elintarvikkeiden runsaampi käyttö

| Elintarvike                                        | Määrä | Kalsiumia, mg |
|----------------------------------------------------|-------|---------------|
| Soija- tai kaurajogurtti, kalsiumilla täydennetty* | 2 dl  | 240           |
| Kasviuoma**, kalsiumilla täydennetty*              | 2 dl  | 240           |
| Soijarahka (maustamaton, Alpro)                    | 2 dl  | 240           |
| Manteli                                            | 3 rkl | 83            |
| <b>Kalsiumia yhteensä</b>                          |       | <b>803 mg</b> |

\* Tarkista pakkauksesta onko kalsiumia lisätty tuotteeseen (vegaaniliitto.fi)

\*\* Esimerkiksi soijasta, kaurasta, riisistä tai manteleista valmistettu (vegaaniliitto.fi)



vän kalsiumin saannin turvaamiseksi (vegaaniliitto.fi). Kyseisestä mallista saadaan kalsiumia noin 800 mg, mikä vastaa terveen aikuisen päivittäistä saantisuositusta. Osteoporoosia sairastavan kalsiumin päivittäinen saantisuositus on 1000–1500mg.

Vegaaniset elintarvikkeet eivät ole luonnostaan erityisen hyviä D-vitamiinin lähteitä, sillä vitamiinia esiintyy luontaisesti vain joissakin metsäsiemmissä (Fineli). D-vitamiinia lisätään joihinkin täydennettyihin elintarvikkeisiin kuten margariineihin, kasvirasvalevitteisiin sekä kasvijuomiin ja -jogurteihin. **Koska vegaanit saavat ravinnostaan D-vitamiinia vain pienen määrän, on vegaaniruokavaliota noudattavien syytä käyttää sitä ravintolisänä** (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

Ravinnossa ja ravintolisissä D-vitamiini esiintyy kahdessa eri muodossa: D2-vitamiinina ja D3-vitamiinina. Perinteinen jako on, että D2-vitamiinia esiintyy kasvukunnan lähteissä ja D3-vitamiinia eläinperäisissä. Viime vuosina markkinoille on tullut myös vegaaneille sopiva D3-vitamiini, joka valmistetaan jäkälästä. Tavanomaiset D3-vitamiinivalmisteet valmistetaan lampaanvillan lanoliinista, joten ne eivät ole vegaanisia.

Vegaanin riittävän ravinnonsaannin selvittäminen ja ravitsemusohjaus edellyttävät erityisosaamista. Lisäksi ikääntyneiden ravitsemusterveysten ylläpidossa on omat erityispiirteensä ja tarpeensa, joten ikääntyneen vegaaniruokavaliota noudattavan tai suunnittelevan kannattaa varata aika ravitsemusterapeutin vastaanotolle.

TEKSTI: TIINA KURONEN  
KUVAT: MINTTI RAASSINA

Vegaaniliiton ravitsemusasiantuntija Johanna Kaipainen (ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti) on tarkastanut artikkelin sisällön.

#### Lähteet:

- Vegaaniliitto (vegaaniliitto.fi)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveystietä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.
- Osteoporoosin Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2014. Kohdennettu päivitys 29.6.2015 ja 18.4.2017.
- Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietopankki (fineli.fi)



Kauraleivät,  
joissa päällä hummusta,  
hapankaalia, suolakurkkua  
ja vegemajoneesia.



Persimonia, banaania  
ja pähkinöitä.

Uudistettu liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

# Kaikki liikkuminen lasketaan

**V**iime syksynä julkaistiin uudistettu aikuisten viikoittainen liikkumisen suositus ja hie-  
man ennen joulua viikoittainen liikku-  
misen suositus yli 65-vuotiaille. Suo-  
situkset korvaavat kymmenen vuotta  
käytössä olleet Liikuntapiirakat.

Ikäihmisten liikkumisen suosituk-  
sessa painotetaan 18–64-vuotiaiden  
suositusta enemmän lihasvoimaa ja  
tasapainoa, joilla on vaikutusta eri-  
tyisesti arjessa selviytymiseen, liik-  
kumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatu-  
misten ehkäisyyn. 18–64-vuotiaiden  
liikkumisen suosituksesta voit lukea  
Luustotiedosta 4/2019.

## Liikkumalla turvaat toimintakykyäsi ja ehkäiset kaatumisia

Säännöllinen ja monipuolinen liikku-  
minen auttaa päivittäisistä askareista  
selviytymisessä, ehkäisee kaatumisia  
ja niihin liittyviä vammoja sekä ennal-  
taehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa mo-  
nia sairauksia. Liikunta on luustolle  
välttämätöntä, sillä se auttaa säilyt-  
tämään ja rakentamaan uutta luu-  
kudosta. Kuormituksen lisääntyessä  
luuta muodostavien solujen toiminta  
voimistuu ja luusto voi vahvistua. Li-  
ikunta on välttämätöntä myös lihas-  
kunnolle ja -voimalle.

Liikunta tuo myös virkistystä ja  
hyvää oloa. Yhdessä liikkuminen on  
mukava tapa viettää aikaa ystävien  
kanssa tai liikuntaryhmässä voi tavata  
uusia ihmisiä. Liikunta myös parantaa  
unta ja edistää muistin toimintaa. Yksi  
tärkeimmistä sanomista uudistetus-  
sa liikkumisen suosituksessa on, että  
liikkumisen ei tarvitse olla erillinen  
suoritus, vaan kaikenlainen liikkumi-  
nen on kotiin päin!

## Eväitä oman liikkumisen tarkasteluun

Liikunnan hyvät vaikutukset saa-  
vutetaan säännöllisellä ja moni-  
puolisella liikkumisella. Liikkumi-  
sen suositus antaa eväitä oman  
liikkumisen tarkasteluun. Oma  
arjen liikkumistaan voi vaikka-  
pa verrata pyramidin eri osioihin.  
Itselleen voi esittää kysymyksiä  
omaan liikkumiseen liittyen: Miten  
liikun arjessani? Mihin pyramidin  
osioihin viikon aikana kertyvä liikku-  
miseni sijoittuu? Millaisia vahvuuksia  
liikkumisessani on? Jääkö jokin osio  
vähemmälle? Minkälainen liikunta on  
minulle mielekästä ja tuottaa hyvää  
oloa?

## Mikä muuttui?

Uudessa liikkumisen suosituksessa  
huomioidaan palauttava uni merkit-  
tävänä hyvinvointia ja toimintakykyä  
ylläpitävänä ja lisäävänä tekijänä.  
Palauttava uni on tärkeää myös kaa-  
tumisten ehkäisyssä. Hyvin nukku-  
neena on kaikin puolin toimintaky-  
kyisempi. Pyramidin perustana onkin  
levon ja liikkeen sopiva suhde.

Uutena liikkumisen suositukseen  
on sisällytetty myös paikallaan olon  
tauottaminen sekä kevyt liikuskelu,  
jotka molemmat lisäävät liikunnallis-  
ta elämäntapaa ja auttavat vähentä-  
mään kaatumisia. Paikallaanoloa, ku-  
ten istumista tai makaamista, on hyvä  
tauottaa aina kun voi. Liikuskelu akti-  
voi lihaksia, vähentää kehon kuormit-  
tumista, lisää tuki- ja liikuntaelimistön  
hyvinvointia ja pitää yllä liikkumisky-  
kyä. Paikallaan olon tauottaminen li-  
sää myös liikkumisvarmuutta.

Kevyt liikuskelu on sellaista toi-  
mintaa, joka ei sovi reippaan tai ra-  
sittavan liikkumisen lohkoon. Kevyttä

*Liikkuminen on reipasta,  
kun pystyt puhumaan  
hengästymisestä  
huolimatta.*

liikuskelua ovat esimerkiksi kotiaska-  
reet, kauppareissut ja muut tavalliset  
puuhut. Kevyt liikuskelu auttaa yllä-  
pitämään toimintakykyä ja sitä suo-  
sitellaan tehtäväksi mahdollisimman  
usein – jokainen askel kannattaa!

Jopa muutaman minuutin liikun-  
tapätkien on todettu olevan hyödyllisiä  
terveyden kannalta, joten uu-  
dessa liikkumisen suosituksessa on  
luovuttu vähintään 10 minuutin kes-  
toisista liikkumishetkidestä. Aivan pie-  
netkin pätkät kerrallaan siis riittävät.

## Liikkumisen suosituksen ydin on ennallaan

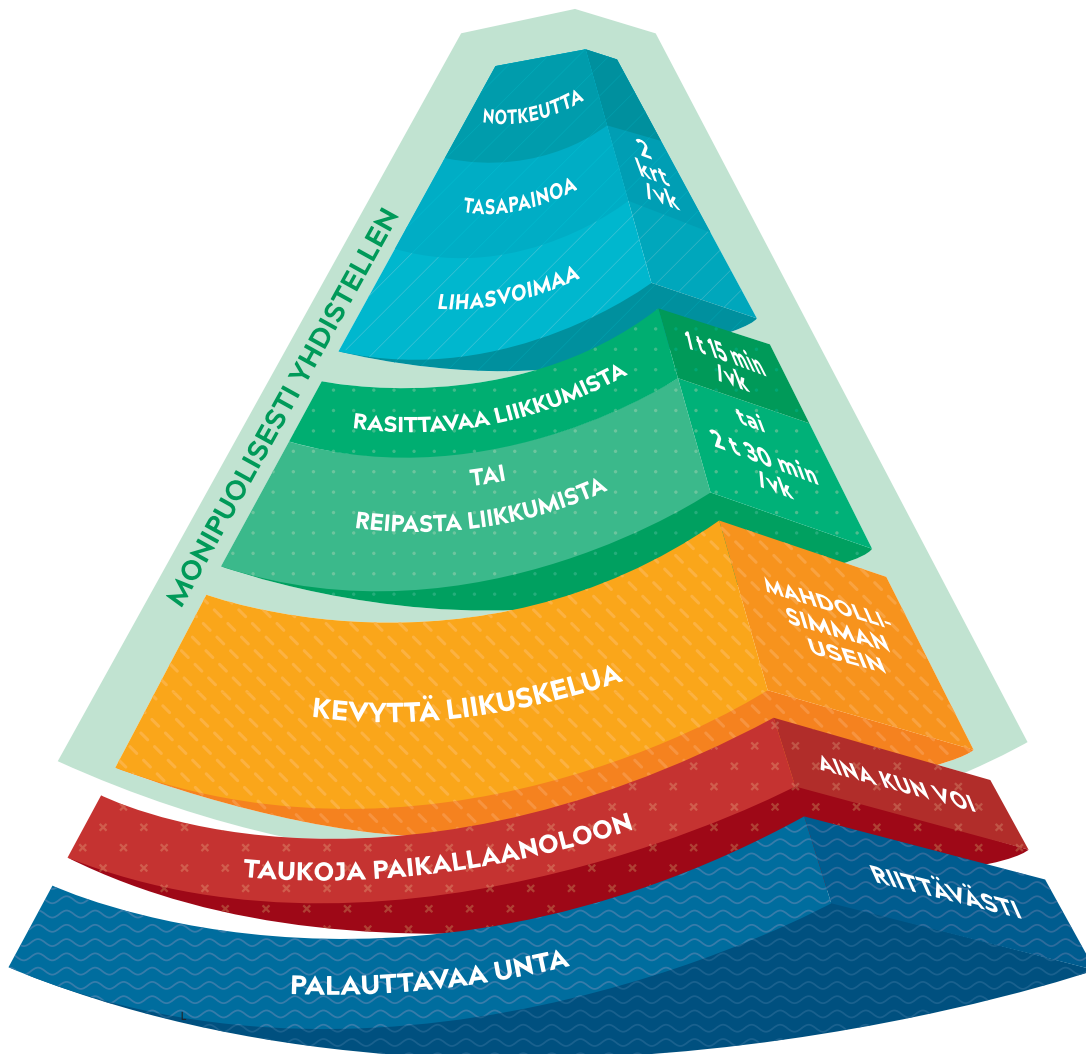
Sydämen sykettä kohottavaa liikun-  
taa suositellaan tehtäväksi joko reip-  
paasti vähintään 2 tuntia 30 minuuttia  
viikossa tai rasittavasti ainakin 1 tunti  
15 minuuttia viikossa. Kaikki liikkumi-  
nen, mikä nopeuttaa sydämen syket-  
tä, kelpaa. Lajeja voivat olla vaikkapa  
kävely, pyöräily, tanssi, hiihto tai esi-  
merkiksi lumen luominen. Reipasta ja  
rasittavaa liikkumista voi tuki myös  
yhdistellä haluamallaan tavalla. Sy-  
dämen sykettä kohottava liikunta on  
tärkeää sydän- ja verenkierto- sekä  
hengityselimistön toiminnalle. Hy-

*Liikkuminen on rasittavaa,  
kun puhuminen on  
hankalaa hengästymisen  
takia.*





# VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

 **UKK-instituutti**  
[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

vä kestävyyskunto yhdessä tuki- ja liikuntaelimestön hyvän toiminnan kanssa tukevat liikkumis- ja toimintakykyä sekä lisäävät liikkumisvarmuutta.

Pyramidin huipulla on lihasvoima, tasapaino ja notkeus, joita suositellaan harjoiteltavaksi ainakin kaksi kertaa viikossa. Ikäihmisillä tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelu on keskeisin yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia. Kuormita siis lihaksiasi ja haasta tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen myös venyttelyä. Tapoja lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden ylläpitämiseen ja parantamiseen on

monia. Esimerkiksi kuntosali, ryhmäliikunta, tanssi, jooga, kotivoimistelu tai vaikkapa porraskävely,

Suosituksena on, että kevyttä liikuskelua, rasittavaa tai reipasta liikkumista sekä pyramidin huippua, notkeutta, tasapainoa ja lihasvoimaa yhdisteltäisiin arjessa monipuolisesti. Kaikkia niitä tarvitaan terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi.

Pohtiessasi omia liikuntatottumuksiasi muista realistisuus! Liikunnan määrän ja rasittavuuden pitää perustua omaan vointiisi, elämäntilanteeseesi ja voimavaroihisi. Kaikis-

sa liikkumisen muodoissa on tärkeää huomioida myös turvallisuus. Aloita maltilla ja lisää liikettä pikkuhiljaa. Tärkeintä on, että lähdet liikkeelle!

## Liikkumisen iloa!

TEKSTI: JENNY LOHIKIVI

### Lähteet:

Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisen-suositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>.

Kaatumisten ehkäisyn verkoston koulutus-iltapäivä 21.1.2020

Vertaista  
vailla?

# Voimaa vertaisuudesta

Kuva: Pixabay

**V**ertaistoiminta on merkityksellistä. Vertaisen jakaessa omia kokemuksiaan hän tarjoaa samaistumisen mahdollisuuden samankaltaisessa tilanteessa olevalle henkilölle. Vertaistukijana toimiminen on antoisaa: se tuo hyvää oloa itselle, tarjoaa mielenkiintoisia kohtaamisia ja mahdollisuuden oppia uutta. Vertaistukijana toimiminen voi tuoda uutta sisältöä omaan elämään ja antaa mahdollisuuden auttaa muita.

## Mitä vertaistuki on?

Vertaistuella tarkoitetaan vastavuoroista apua ja tukea, jota samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat henkilöt yhdessä jakavat. Vertaisen

kanssa jaetut kokemukset ja tuki ovat se omahoidon kulmakivi, jota ammattilainen ei pysty tarjoamaan.

Vertaistuen ydin on ihmisten välinen arkinen kohtaaminen ilman asiakas- tai potilasroolia. Vertaistoinnassa ihminen ei ole hoidon ja toimenpiteiden kohteena, vaan hän on itse täysivaltaisena toimijana. Vertaiskohtaamiset rakentuvat vastavuoroisuudelle, tasavertaisuudelle ja luottamukselle. Vertaiskohtaaminen perustuu molemminpuoliselle kokemusten jakamiselle sekä kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiselle. Vertaistuki ja ammattiapu eivät korvaa toisiaan, eivätkä myöskään ole keskenään kilpailijoita.

Vertaistuki voi olla vapaamuotoista tai organisoitua, sitä voi antaa ja saada monella tavalla ja eri tilanteissa. Esimerkiksi kahden henkilön välillä tai ryhmissä, vapaamuotoisissa tapaamisissa tai varta vasten järjestetyssä vertaisryhmässä.

## Vertaistukitoiminnan käsitteitä

Suomessa vertaistoinnin käsitteiden määrittelyä ovat valtakunnallisesti tehneet yhteistyössä Kansalaisareena, OLKA-toiminta ja Kokemustoimintaverkosto. Käsitteiden määrittelyn pyrkimyksenä on puhua vertaistojista yhteisillä



nimikkeillä, jolloin kaikki tietävät, mitä kulloinkin tarkoitetaan. Yhteisten nimikkeiden käytöllä voidaan lisätä vertaistoiminnan uskottavuutta ja arvostusta.

Vertaisia ovat henkilöt, joilla on samankaltainen kokemus tai yhteinen tavoite. Kokemus voi olla esimerkiksi samankaltainen elämäntilanne, kriisi tai sairaus. Vertaisten kohtaaminen voi tapahtua spontaanisti vaikkapa kaupan kassajonossa. Toisaalta vertaisten tapaaminen voi olla myös järjestetty. Sovittu tapaaminen voi tapahtua vertaisten kesken tai koulutetun henkilön ohjaamana.

Vertaistukija tai vertaistukihenkilö puolestaan on henkilö, joka on koulutettu tehtäväänsä. Hänellä on samankaltainen kokemus tuettavan kanssa. Vertaistukija on jo sopeutunut omaan kokemukseensa ja haluaa tukea muita saman kokeneita. Hän on saanut tehtäväänsä valmennusta tai koulutusta. Lisäksi hän saa tehtävässään tukea. Vertaistehtävää tehdessään vertaistukijan on tarkoitus tukea ja voimaannuttaa tuettavaa henkilöä.

Sama henkilö voi eri tilanteissa olla eri rooleissa. Onkin hyvä itse tiedostaa, missä roolissa kulloinkin toimii.

## Minustako vertaistukija?

Luustoliiton ja sen jäsenyhdistysten vertaistukijalla on omakohtainen kokemus osteoporoosista tai osteopeniasta. Hän on kanssakulkija, joka voi oman kokemuksensa kautta tuoda esiin erilaisia keinoja ja tapoja edetä kuntoutumisen ja omahoidon polulla. Hän luo toivoa, uskoa ja uskottavuutta olemalla elävä esimerkki mahdollisuudesta kuntoutua. Vertaistukija ei tarvitse erityistaitoja, vaan edellytyksenä vertaistukijana toimimiseen on tunne siitä, että on sinut sairautensa kanssa. Vertaistukijan tehtävät ovat vapaaehtoistoimintaa.

Luustoliitto ja sen jäsenyhdistykset tarjoavat monenlaisia mahdollisuuksia toimia vertaisena. Vertaistoimintaan voi osallistua pienemmällä tai isommalla panoksella oman mielenkiintonsa ja mahdollisuuksiensa mukaan. Toimintaan ei tarvitse sitoutua pitkäkestoisesti, ellei niin halua.

Vertaistukea voi tarjota niin kahdenkeskisissä tilanteissa kuin ryhmissäkin. Vertaistukija voi osallistua esimerkiksi kertaluontoisesti Luustoliiton järjestämälle kuntoutumiskurssille tai ohjata luustoyhdistyksen vertaisryhmää. Vertaistehtävät muokkautuvat aina tarpeen ja vertaistukijan mukaan. Ota meihin rohkeasti yhteyttä, niin mietitään, mikä olisi juuri sinulle sopiva tehtävä!

## Luustoliiton vertaiskoulutukset

Oletko kiinnostunut toimimaan vertaistukijana? Tai ollut jo pidempään vertaistoiminnassa mukana? Kummin vaan, Luustoliiton vertaiskoulutukset voivat olla sinua varten!

Luustoliitto tarjoaa vertaiskoulutuksia, joista saa valmiuksia ja tukea vertaistukijana toimimiseen. Koulutuksiin voit osallistua, jos olet luustotai osteoporoosiyhdistyksen jäsen tai olet käynyt Luustoliiton kuntoutumiskurssin. Tärkeä anti koulutuspäivissä on muiden samassa tilanteessa olevien tapaaminen sekä yhteiset keskustelut ja pohdinnat. Koulutuksissa muodostuneella ryhmällä ja sen jäsenten välisellä verkostoitumisella on tärkeä rooli. Ajatusten jakaminen muiden vertaisten kanssa auttaa jäsentämään itseä mietittyttäviä asioita ja edistää omaa jaksamista.

Voimaa vertaisuudesta -peruskoulutus on yksipäiväinen. Koulutuksessa pohditaan yhdessä muun muassa vertaistuen merkitystä, tarkastellaan omassa elämässä eteenpäin kantavia tekijöitä ja tutustutaan



Luustoliiton ja sen jäsenyhdistysten vertaistukijana toimimisen mahdollisuuksiin.

Virtaa vertaisuudesta -jatkokoulutus on kaksipäiväinen. Yhtenä koulutuksen teemana ovat sairastumisen aiheuttamat tunteet itsessä ja toisessa. Päivät sisältävät mukavaa yhdessä tekemistä ja oppimista. Koulutus on tarkoitettu sinulle, joka olet jo käynyt peruskoulutuksen.

Koulutusten lisäksi Luustoliitto järjestää koulutetuille vertaisille yhteisen virkistys- ja ideatapahtuman vuosittain.

Jos olet käynyt Luustoliiton vertaiskoulutuksen jo aiemmin, mutta et ole vertaisverkostomme postituslistalla, ota ihmeessä yhteyttä!

***Iloa ja valoa itselleni ja muille!***

- Vertaisverkostolaisten motto

## Voimaa vertaisuudesta -peruskoulutus Helsingissä 1.4.2020

**Koulutuksen ilmoittautuminen on parhaillaan käynnissä!  
Viimeinen ilmoittautumispäivä on 9.3.2020.**

**Ilmoittautuminen ja lisätietoja vertaiskoulutuksista:**  
Jenny Lohikivi, p. 050 512 9117 tai [jenny.lohikivi@luustoliitto.fi](mailto:jenny.lohikivi@luustoliitto.fi)  
[www.luustoliitto.fi/vertaistuki](http://www.luustoliitto.fi/vertaistuki)

## Kansalaistoiminnan uudistuminen

**M**onet asiat muuttuvat yhteiskunnassamme kiihtyvällä tahdilla. Eläminen jatkuvassa muutoksessa voi ärsyttää, väsyttää ja hämmentää. Mutta muutoksessa on aina myös mahdollisuus. Mahdollisuus, että asioita ymmärretään tänään paremmin kuin eilen. Muutos pakottaa meidät kehittymään ja valitsemaan oleellisen epäoleellisesta.

Jatkuvan oppimisen ja kehittymisen tarve korostuu yhteiskunnassamme, myös yhdistystoiminnassa. Vaatimukset eivät ole muuttuneet ainoastaan teknisen osaamisen näkökulmasta, vaan myös sosiaaliset osaamisvaatimukset ovat muuttuneet. Samaan aikaan tulisi kehittää ja johtaa yhdistystä kohti vahvasti verkostoituvaa yhteiskuntaa. Oletko pohtinut, mitkä ovat juuri sinun yhdistyksesi yhteisölliset voimavarat ja vahvuudet? Näitä voivat olla esimerkiksi merkityksellisen toiminnan tarjoaminen ja sitä kautta jäsenten hyvinvoinnin edistäminen, aktiivinen vuorovaikutus alueellisesti, sisäinen yhteistoiminta ja luottamus.

On tärkeää, että yhdistystoiminta on sisällöllisesti mielekästä, merkityksellistä ja itsenäistä toimintaa, vaikka toimimmekin osana laajempaa verkostoa. Helmikuun alussa järjestetyissä Luustoliiton aluekoulutuksissa aktiiviset vapaaehtoistoimijat kokoontuivat koolle Pieksämäellä, Tampereella ja Lahdessa. Mielenkiintoisia keskusteluita syntyi elinvoimaisen yhdistyksen ja hyvinvoivan vapaaehtoisen arkeen vaikuttavista tekijöistä, muun muassa yhdistyksen sisäisistä tekijöistä, liiton palveluista ja yhdistyslain uudistuksesta. Lisäksi ennakoimme tulevaa Sitran vuodenvaihteessa julkaisemien megatrendien (2020) avulla ja keskustelimme yleisesti niiden vaikutuksista yhteisölliseen kansalaisyhteiskuntaan sekä konkreettisemmin yhdistyksen toimintaan.

Suomessa järjestöt ovat aktiivisesti mukana vaikuttamassa yhteiskuntaan muuttuvassa toimintaympä-

ristössä. Monen toimijan tavoitteena on tarjota yhdenvertaisia osallisuuden mahdollisuuksia ja tukea ihmisten arkeen. Järjestötoimijat ovat pitkään toivoneet muutosta yhteisömuotoisen kansalaistoiminnan tiukkaan sääntelyyn, joka ei sovi enää tähän päivään.

Osallistuminen kansalaistoimintaan on muuttunut. Se on johtanut vapaaehtoistoiminnan organisoitumisen muutokseen. Yhdistysten ja vapaaehtoisten tarpeet ja toimintatavat ovat muuttuneet. Muutos on huomioitava myös lainsäädännössä ja viranomaistoiminnassa. Nykyiseen yhdistystoimintaan liittyvät hallinnolliset vaatimukset koetaan raskaiksi erityisesti pienissä rekisteröidyissä yhdistyksissä. Keskeisimpinä muutostarpeina pidetään pienimpien yhdistysten taloushallintoon liittyvien säädösten keventämistä. Taloushallinto ja kirjanpito vaativat sellaista erityisosaamista, jota kaikilla yhdistystoimijoilla ei ole ja ostopalveluna se rasittaa liiaksi pienen yhdistyksen vähäisiä taloudellisia resursseja.

Hyvä uutinen on, että Oikeusministeriössä valmistellaan yhdistyslain uudistusta. Uudistuksen tavoitteena on parantaa kansalaistoiminnan toimintaedellytyksiä kehittämällä yhteisöoikeudellista sääntelyä sekä helpottaa nykyistä vapaamuotoisemman yhteisömuotoisen kansalaistoiminnan harjoittamista. Oikeusministeriön työryhmä selvitti vuoden 2019 aikana yhdistys- ja yhteisölainsäädännön kehittämistarpeita kansalaistoiminnan helpottamiseksi. Työryhmä keräsi tietoa ja näkemyksiä muutostarpeista verkko-



kyselyllä. Kysely auttoi valitsemaan aiheet, joista keskusteltiin verkkokeskusteluissa sekä oikeusministeriön ja järjestöjen yhteisissä työpaajoissa vuoden mittaan. Työryhmän verkkokyselyyn vastasi yhteensä 857 vastaajaa, joista suurin osa toimi josakin roolissa yhdistyksessä. Eri sidosryhmien odotukset sekä myös viranomaistoiminnan tarpeet on otettu huomioon valmistelussa.

Keskeisenä kansalaistoimintaa helpottavana yhdistyslain muutoksena pidetään talouden dokumentointia ja raportointia koskevien vaatimusten keventämistä. Rekisteröityjen yhdistysten osalta pidetään tarpeellisena selkeämpiä yhdistyslain säännöksiä, tahdonvaltaisten säännösten lisäämistä ja yhdistyksen rakennemuutosten ja purkamisen helpottamista. Sen sijaan rekisteröidyn yhdistyksen peruspiirteiden, kuten hallituksen jäsenten tai perustajajäsenten vähimmäismäärän, muuttamista ei kannatettu.

Oikeusministeriön työryhmän selvityksen mukaan uuden yhteisömuodon säätämisen sijasta vapaamuotoista kansalaistoimintaa





voitaisiin helpottaa muuttamalla yhdistyslakia vastaamaan paremmin pienimuotoisen toiminnan tarpeita. Toisaalta rekisteröimättömän yhdistyksen sääntelyn kehittäminen nähdään mahdollisena vaihtoehtona vapaamuotoisen ja pienimuotoisen kansalaistoiminnan edistämiseksi.

Käytännössä hallinnollista taakkaa yhdistystoiminnalle aiheuttavat yhdistyslainsäädännön lisäksi muun muassa tulorekisteri, tietosuojasäännökset, verotuskysymykset sekä avustus- ja tukikäytännöt. Lainsäädännön lisäksi yhdistys- ja kansalaistoimintaa voidaan siis helpottaa vaikuttamalla avustuksien tai resurssin antajien käytäntöihin, lisäämällä helposti saavutettavia ohjeistuksia, malleja (kuten mallisäännöt) ja neuvontapalveluita sekä keventämällä myös muualta kuin yhdistyslaista yhdistyksille aiheutuvia hallinnollisia velvoitteita. Joihinkin edellä mainittuihin asioihin me Luustoliitossa voimme vaikuttaa. Kehitämme käytäntöjämme sekä yhdistysten tukipalveluita yhdessä aktiivisten vapaaehtoisten kanssa.

Suuri kiitos teille, jotka olette jo tähän asti olleet mukana kehitystyössä ja oikein hyvää alkanutta vuotta teille kaikille yhdistystoiminnasta kiinnostuneille!

TIINA KURONEN, LUUSTOLIITON  
JÄRJESTÖSUUNNITTELIJA

\*Tarkkaa aikataulua lain valmistelusta ei ollut vielä artikkelin kirjoittamisen aikaan, mutta Oikeusministeriön työryhmä valmistelee parhaillaan ehdotusta yhdistyslain muuttamisesta ja/tai muuksi kansalaistoimintaa koskevaksi yhteisöoikeudelliseksi sääntelyksi.

#### Lähteet:

- Oikeusministeriö. oikeusministerio.fi/ yhteisöllinen-kansalaistoiminta-2020-luvulla
- Yhteisöllinen kansalaistoiminta 2020-luvulla: Yhdistyslain ja muun yhteisölainsäädännön kehittämistarpeet: Yhteenveto verkkokyselystä ja -keskustelusta. Oikeusministeriön julkaisuja, Selvityksiä ja ohjeita 2020:4
- Järjestöbarometri 2018. Järjestöjen toimintaedellytykset. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Helsinki 2018.
- Megatrendit 2020. Sitran selvityksiä 162. Sitra, 2020.
- Kentältäkin

## Liikettä luille

TEKSTI JA KUVA:  
TIINA KURONEN

**A**rki tarjoaa monia mahdollisuuksia monipuoliseen liikumiseen. Oivalla ja tartu tilaisuuteen, kun sellainen on edessäsi.

Mitä jos seuraavan kerran arjen askareitasi tehdessäsi teetkin samalla muutaman tasapainoharjoituksen. Oivallinen harjoituspaikka löytyy yllättäen wc:stä. Hampaiden harjaus aamuin illoin toistuu päivästä toiseen ja aikaa siihen menee noin 5 minuuttia päivässä. Jos saman ajan käyttää tasapainoharjoitteluun, kertyy vuodessa yhteensä 1825 minuuttia eli yli 30 tuntia. Se on jo melkoinen määrä

harjoitusta. Muistathan kuitenkin harjoitella aina oman kuntosi ja vointisi mukaan, turvallisuuden muistaen.

Sukan, lahkeen ja kengän pujottaminen jalkaan vaatii jo tekijältään taitoa ja voimaa, varsinkin jos sen tekee yhdellä jalalla seisten. Kahvinkeitto ja keittiössä puuhailu tarjoavat monta mahdollisuutta siirtää painoa jalalta toiselle. Tasapainoliikkeet ovat yksinkertaisia ja helppoja toteuttaa pienessäkin tilassa.

**Tasapainoilu pitää mielen ja kehon virkeänä.**



*Käy kurkkaamassa  
Luustoliiton YouTube-  
kanavalta löytyvä Arkista  
liikehallintaa -videon vinkit  
Internetosoite:  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com)  
+ kirjoita Haku-kohtaan:  
Luustoliitto*



### Kutsu

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen kevään liittokokous on la 25.4.2020 klo 12.00 – 14.00 Tampereen kylpylässä (Lapinniemenranta 12).

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13). Lisäksi liittokokoukselle saatetaan tiedoksi Luustoliiton tarkennetut talousarviot vuodelle 2020.

Yhdistyksen edustajamäärä määräytyy kokousta edeltävän vuoden joulukuun viimeiseen päivään mennessä jäsenrekisteriin merkittyjen varsinaisten jäsenten mukaan siten, että jäsenyhdistys saa lähettää liiton kokoukseen yhden virallisen edustajan jokaista alkavaa sataa henkilöjäsentään kohden (säännöt § 9).

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

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen ja erikoisruokavalioineen tulee ilmoittaa 9.4.2020 mennessä liiton toimistoon: toimisto@luustoliitto.fi. Jäsenyhdistykseen lähetetään kokouskutsu ja ilmoittautumislomake erikseen. Liiton sääntöjen mukaan kukin yhdistys vastaa kokousedustajiensa matkakuluista. Edustajille postitetaan etukäteen kokousmateriaali tulohohjeineen.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus



Kuva: Pixabay

### Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivä Tampereella

**H**yvät Luustoliiton jäsenyhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit: tervetuloa Tampereelle yhteiseen neuvottelupäivään perjantaina 24.4.2020. Päivän aikana käydään läpi ajankohtaisia asioita ja jaetaan kokemuksia. Ohjelmaa valmistellaan parhaillaan.

Liitto tarjoaa yhdistysten puheenjohtajille ja sihteeille täysihoidon Tampereen kylpylässä (Lapinniemenranta 12) sekä enintään 40 € kun-

kin osallistujan matkakuluista yleisillä kulkuneuvoilla (matkalaskua ja tositteita vastaan). Neuvottelupäivään ja seuraavana päivänä pidettävään liittokokoukseen osallistuville tarjotaan lisäksi majoitus Scandic Tampere Cityssä kahden hengen huoneissa. Iltaohjelmassa nautitaan kylpylän palveluista ja yhteinen päivällinen!

**Tavataan Tampereella!**



### Yhteispohjoismainen tapaaminen

**L**uustoliiton edustajat osallistui-  
vat yhteispohjoismaiseen osteoporoosia sairastavien edustavien potilasjärjestöjen tapaamiseen Oslolla viime vuoden elokuun lopussa. Suomalaisten lisäksi tapaamiseen osallistui edustajia Ruotsista, Norjasta ja Tanskasta.

Tapaamisessa käytiin läpi kunkin Pohjoismaan potilasjärjestön tämän hetkistä toimintaa sekä keskusteltiin viestinnän kasvavista haasteista. Yhdeksi keskeiseksi teemaksi nousi myös osteoporoosin hoitosuositus, jollainen Suomessa on ollut jo 20 vuoden ajan ja jota on päivitetty säännöllisesti. Suomi tuntui tässä asiassa olevan edelläkävijä Pohjoismaiden joukossa.

Luustoliitto oli puolestaan edelläkävijä vaikuttamistoimintaan liittyvässä jäsenkyselyissä. Pohjoismaisia kol-



Kuvassa Luustoliiton puheenjohtaja Tiina Huusko (vas.) keskustelee Norjan (keskellä) ja Ruotsin edustajien kanssa Oslon torilla.

legoja kiinnosti liiton jäsenkyselyiden tulokset ja se, miten olemme saaneet jäsenemme vastaamaan näin hienosti kyselyihimme. Olihan vuoden 2019 Osteoporoosin hyvä hoito -kyselyyn vastannut 800 ihmistä!

Luustoliiton delegaatiossa olivat liiton puheenjohtaja Tiina Huusko, 1. varapuheenjohtaja Ritva-Liisa Aho ja toiminnanjohtaja.

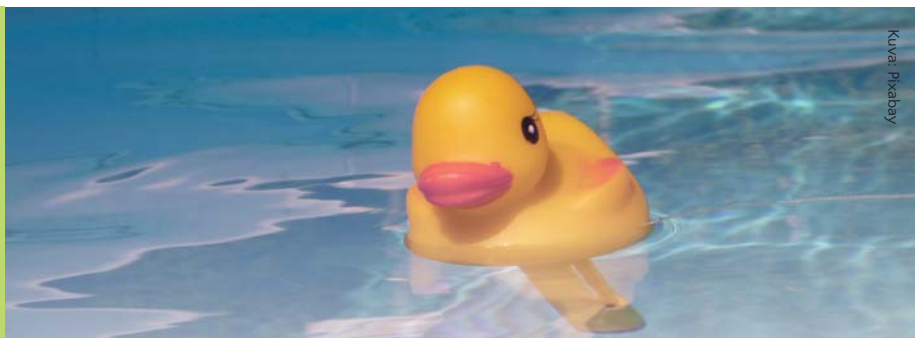
TEKSTI JA KUVA: ANSA HOLM

## Luustoliiton tuettu loma

*Tule viettämään aktiivinen lomaviikko mukavien ihmisten seurassa vain 100 eurolla! Hinta sisältää täysihoidon sekä virkistystä ja tietoa sisältävän ohjelman.*

**Loma:** 21.–26.9.2020 Lautsian Kartano, Hämeenlinna (mala, yht. 30 henkilöä). Lomalle haku on 20.4.–21.6.2020.

Lomaohjelmassa on päivittäin ohjattua liikuntaa, monenlaisia aktiviteetteja, yhdessäoloa sekä vertaistukea. Viikon aikana tarjotaan myös luustoterveyteen ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää tietoa.



Kuva: Pixabay

Lomaviikon järjestää Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Kyseessä on STEA:n tukema loma, joten siksi täysihoidon lomakohteessa maksaa 6 päivän osalta on vain 100 €. Majoitus on 2 hengen huoneissa.

**Hakulomakkeen voi hakea internetistä osoitteesta:** [www.hyvinvointiloma.fi/hae-lomallem](http://www.hyvinvointiloma.fi/hae-lomallem). Voit hakea lomalle myös sähköisesti (lomake on auki vain yllä olevana aikana) osoitteesta: <https://lotu.lomajarjestot.fi/t/HYVINVOINT/calentar/info/43478> (Lautsian Kartano).

**Voit tilata hakulomakkeen myös puhelimitse** Hyvinvointilomista puh. 010 830 3400 ma-pe klo 9–12 tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441 ma-pe. Lähetä hakemuksesi määräaikaan mennessä Hyvinvointilomiin (osoite ja ohjeet hakulomakkeessa).

**Tervetuloa Luustoliiton lomalle virkistymään ja rentoutumaan!**

# Turvallinen lääkehoito

**K**ukapa ei olisi koskaan käyttänyt reseptilääkettä – tai itsehoito-lääkettä, kuten Aspirinia. Entä miten on ravintolisien laita? Lisäksi ikääntymisen myötä saattaa ihmiselle kertyä useita pitkäaikaisia sairauksia. Ne lisäävät lääkkeiden käyttöä merkittävästi.

Lääkemäärän lisääntyessä kasvaa lääkkeiden haitta- ja yhteisvaikutusten vaara. Jo joka neljännen ikäihmisen arvioidaan kokevan merkittävää lääkehaittaa.

Turha monilääkitys heikentää elämänlaatua sekä aiheuttaa tarpeettomia lääk- ja hoitokustannuksia. Lääkkeiden liikkakäytön lisäksi ongelmana voi olla niiden alikäyttö. Lääkkeiden käyttöön liittyvät ongelmat ovat tänä päivänäkin varsin yleisiä, vaikka asiasta on paljon tutkittua tietoa.

Seuraavalla sivulla on Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA. Täytä lomake. Jos vastaat useaan kysymykseen ”kyllä” tai ”en osaa sanoa”, ota yhteys apteekkiin, lääkäriin tai hoitajaan ja näytä hänelle täyttämäsi lomake asioiden selvittämiseksi.

**Huomioi nämä asiat, niin lääkehoidosi onnistuu parhaalla mahdollisella tavalla**

- Kerro lääkärille rohkeasti vaivoistasi ja tuntemuksistasi.
- Kysy lääkäriltä, mikä on lääkehoitosi tavoite.
- Kerro kuinka olet hoitanut itseäsi ja ovatko käyttämäsi lääkkeet auttaneet.

- Kysy, jos jokin asia lääkkeen käytöstä jäi mietityttämään. Voit kysyä lääkkeitä myös omasta apteekistasi.
- Älä muuta itse lääkitystäsi.
- Käytä vain sinulle määrättyjä lääkkeitä.
- Kysy myös muista sopivista lääkkeitä ja hoidoista sekä niiden eduista ja haitoista.

- Tee lääkityslista (käsien kirjoitettu tai tietokoneella laadittu, esim. [www.laakekortti.fi](http://www.laakekortti.fi)-verkko-palvelussa). Kirjaa siihen kaikki käyttämäsi reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeet, rohdokset ja ravintolisät. Pidä lista ajan tasalla ja mukana. Omakanta.fi-palvelusta näet sinulle määrättyt reseptit ja niiden toimitukset. Jos et käytä kaikkia lääkkeitä, pyydä lääkäriäsi laittamaan tiedot ajan tasalle.

TEKSTI: ANSA HOLM

Lähteet: Fimea.fi ja Laakehoidonpaiva.fi



**Lääkehoidon päivä**  
**12.3.2020**

## Lääkehoito hallussa?

**Lääkehoidon päivä järjestetään 12.3.2020** teemalla ”Lääkehoito hallussa?”. Lääkehoidon päivä on lääkkeiden käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteinen valtakunnallinen teemapäivä. Päivän tavoitteena on lisätä keskustelua lääkkeiden käyttäjien ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä sekä motivoida lääkkeen käyttäjiä huomioimaan lääkehoitoaan ja sen vaikutuksia ja tuntemaan oman lääkityksensä ja sen tavoitteet.

Lähde: [laakehoidonpaiva.fi](http://laakehoidonpaiva.fi)



**LÄÄKEHOIDON PÄIVÄ**  
Läkemedelsdagen





# Lääkehoidon onnistumisen tarkistuslista LOTTA

## 8 kysymystä lääkehoidostasi



Vastaa alla oleviin kysymyksiin.  
Merkitse rasti ruutuun sen vaihtoehdon kohdalle,  
joka kuvaa tilannettasi parhaiten.  
Jos vastaat useaan kysymykseen

"kyllä" tai "en osaa sanoa",  
ota yhteyttä apteekkiisi, lääkäriisi tai hoitajaasi.  
Ota yhteyttä myös, jos sinulle herää kysymyksiä,  
kun täytät tarkistuslistaa.

### 1. Puuttuuko sinulta paperinen tai sähköinen lista kaikista lääkkeistä, joita tällä hetkellä käytät?

Listassa pitäisi olla:

- Lääkärin määräämät lääkkeet
- Muut lääkkeet
- Vitamiinit
- Hivenaineet
- Luontaistuotteet
- Rohdosvalmisteet.

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

### 2. Hoitaako sinua useampi lääkäri, esimerkiksi terveyskeskuslääkäri, erikoislääkäri, yksityislääkäri?

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

### 3. Puuttuuko lääkehoidostasi säännöllinen seuranta, esimerkiksi kontrollikäynnit tai kotimittaukset?

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

### 4. Onko sinulla ollut viimeisten 4 viikon aikana jokin seuraavista oireista, joka on toistuvasti häirinnyt normaalia elämääsi?

|                                                                        | kyllä                    | ei                       | en osaa sanoa            |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Tunnet epätavallista väsymystä tai uneliaisuutta päivällä            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Tunnet huimausta                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Kaatuilet                                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Sinulla on virtsaamisvaikeuksia (virtsa ei tule kunnolla tai karkaa) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Sinulla on pahoinvointia                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Sinulla on ummetusta tai muita vatsavaivoja                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Sinulla on muistihäiriöitä                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Koet olosi sekavaksi                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Saat herkästi mustelmia tai nenästä vuotaa herkästi verta            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Suusi on epätavallisen kuiva                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 5. Onko sinulle epäselvää, kuinka kauan lääkehoitosi jatkuu?

Onko lääkehoitosi pysyvää vai onko se määräaikainen kuuri vai onko kyseessä lääke, jota otat tarvittaessa?

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

### 6. Onko sinulla ollut seuraavia vaikeuksia, kun otat lääkettä:

Et tarkalleen tiedä, miksi tai mihin vaivaan käytät lääkkeitäsi

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

Sinun on vaikea ottaa lääkkeet ohjeiden mukaisesti, esimerkiksi

- et ymmärrä annosteluohjeita
- et muista ottaa lääkkeitä ajallaan
- lääkkeiden otto ei sovi päivärytmiin

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

Sinun on vaikea annostella lääkkeitä, esimerkiksi

- et tiedä, miten silmätipat tiputetaan tai silmätippojen tiputtaminen on vaikeaa
- et tiedä, miten annostelet astmalääkkeet tai astmalääkkeen annostelu on vaikeaa
- et osaa pistää lääkkeitä itse tai lääkkeiden pistäminen on vaikeaa
- sinun on vaikea avata lääkepakkausta
- sinun on vaikea puolittaa tabletteja

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

Sinun on vaikea niellä tabletteja tai kapseleita

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

### 7. Koetko, että lääkärin määräämä lääke ei ole sinulle sopiva?

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

### 8. Joudutko tinkimään rahatilanteesi vuoksi lääkkeistä, jotka ovat sinulle välttämättömiä?

☐ kyllä ☐ ei ☐ en osaa sanoa

## VALTAKUNNALLISET JÄSENALENNUKSET

### Holiday Club

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

### instrumentarium

Instrumentarium, InstruOptiikka, Keops-optiikka ja Nissen-myymöissä:

- Silmälasit, normaalihintaiset -30 %.
- Näöntarkastus: optikon suorittama veloituksetta, laajennettu näöntutkimus 35 € (saatavilla osassa Instrumentarium-myymöistä, sisältää silmänpohjankuvauksen).
- Aurinkolasit: normaalihintaiset -20 %
- Piilolinssit: normaalihintaiset -25 %. Piilolinssitarkastus: ensimmäinen sovitusta veloituksetta, toinen vaihtosovitus jälkitarkastus veloituksetta.
- Verenpainemittarit: Normaalihintaiset -20 % (Instrumentarium-myymöistä).

Etuja voivat käyttää myös perheenjäsenet.

## VIKING LINE

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

## PAIKKAKUNTAKOHTAISET ALENNUKSET

### HALIKKO

#### Halikon Kukkapisti

(Vanha Turuntie 1)

- Normaalihintaiset tuotteet (ei adressit) -10 %.

### JOENSUU

#### AITO Hyvän olon kauppa

(Pilkon Citymarket, Linjatie 2)

- Kanta-asiakkailla tuplaleimat luustoyhdistyksen jäsenkortilla. Leimat korttiin 20 € välein. 10 leimaa = 10 € alennus seuraavasta ostosta.

#### Intersport

(Kauppakatu 18 ja Kauppakatu 23 B)

- Tekstiilit ja jalkineet -5 %.

#### Kelloliike Ilmakangas Ky

(Kauppakatu 27)

- Ohjehintaiset tuotteet -20 % (ei koske kultasepäntöitä).

#### Kuntokeskus Energy Oy

(Kauppakeskus Metropol, Torikatu 31; Rantakylä, Ranta-Mutalantie 100; Ylämyllyn ostoskeskus, Rännitie 3)

- Kuntosali 4 €/kerta
- Kuntosalihjaus (90 min, sis. henkilökohtainen kuntosaliharjoitusohjelma) 45 €. Muista mainita varatessasi Luustoyhdistyksen sopimus.

#### Kulta Nalle Oy

(Kauppakeskus Iso Myy, Kauppakatu 24)

- Ohjehintaiset tuotteet -10 % (ei koske kultasepäntöitä, Polar-tuotteita eikä jo alennettuja tuotteita).

#### Käsityöliike Joen Lanka Oy

(Siltakatu 14)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

### KEMI

#### Tutoris Oy (Valtakatu 21-23)

- Luuntiheysmittaukset -10 %.

### KUOPIO

#### Coronaria Fysiopalvelu

Kunto Kuopio Oy

(Torikatu 19)

- Fysioterapia-, hieronta- ja alaraajaterapiapalvelut -10 %.

#### Itä-Suomen Yliopiston Apteekki

(Puijonkatu 23)

- Normaalihintaiset, ei-lääkkeelliset tuotteet -10 %.

#### Puijonlaakson Lääkärikeskus

(Kiekkotie 2)

- Luuntiheysmittaukset -10 %.

#### Untamon Urheilu

(Haapaniemenkatu 12)

- Tuotteet -10 % (ei koske palveluita).

### MIKKELI

#### Apteekki Stella

(Stella, Porrassalmenkatu 20)

- Normaalihintaiset D-vitamiini- ja kalsiumvalmisteet (ei-lääkkeelliset) -10 %.
- Nutria proteiinipitoiset lisäravintovalmisteet neljän pullon ostajalle -10 %.

#### Elena Mikkeli Oy

(Akseli, Maaherrankatu 18-20)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

#### Instrumentarium

(Porrassalmenkatu 25)

- Normaalihintaiset terveys-tuotteet -10 %.
- Aurinkolasit -15 %.
- Kehykset ja linssit -20 %.
- Optikon suorittama näöntarkastus -15 %.

#### Kelloliike V. Pylvänäinen Oy

(Porrassalmenkatu 25)

- Jäsenalennus 10-15 %.

#### Mikkelin Uusi Apteekki

(Akseli, Maaherrankatu 18-20)

- Kalkki-D-valmisteet (ei lääkkeelliset), 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

**Fulari**

(Kirkkokatu 19)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

**Kukkakauppa Kanerva**

(Hallituskatu 22)

- Kukat, ruukut ja koristeet -10 %.

**Käsityöliike Somikki**

(Kirkkokatu 29)

- Neulelangat ja -puikot -10 %.

**Merimaaria**

(kaikki myymälät)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

**Norin Kello ja Kulta**

(Merikoskenkatu 6)

- Paristonvaihto -10 %. (norm. 8 €, alennuksella 7 €.)

**Pietan Puoti**

(Merikoskenkatu 5)

- Normaalihintaiset tuotteet -15 %.

**Terveystalo**

(Albertinkatu 16)

- Luuntiheysmittaus -10 %.

**Uusi Muoti**

(kaikki myymälät)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

## PIEKSÄMÄKI

**Euro Kello ja Kulta**

(Häyrisentie 4)

- Jäsenalennus -20 %.

**Jalkahoitola Anne Malk**

(Keskuskatu 23)

- Jäsenalennus 5 €.

**Kauneuspiste Outi & Riina**

(Keskuskatu 26)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

**Parturi-Kampaamo My Lady**

(Kalevalankatu 33)

- Työt ja aineostot -10 %.

**Pieksämäen Tukituote ja Apuväline**

(Häyrisentie 2)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

**Putiikki Sepponen**

(Savontie 2)

- Normaalihintaiset D-vitamiinit, kalsiumvalmisteet -10 %.

**Yläristin Kukka ja Hautauspalvelu ky**

(Keskuskatu 54)

- Leikkokukat, viherkasvit ja sidontatyöt -10 %.

## SALO

**Instrumentarium**

(kaikki myymälät)

- Silmälasit, aurinkolasit ja piilolinssit -10 %.

**Intersport**

(Kauppakeskus Linjuri,

Vilhonkatu 14)

- Normaalihintaisista tuotteista -15 %.

**Jalkahoitaja Tuula Tielinen**

■ Hoidot asiakkaan kotona 35 €.

Puh. 0440 562 250.

**Kukkakauppa Kukkakimppu**

(Helsingintie 5)

- Normaalihintaiset tuotteet -20 %, ei adressit.



**Kukkakauppa Regina**

(Horninkatu 11)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %, ei adressit.

**Käsityöliike Anjalan**

(Annankatu 5)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

**Salon Nappi**

(Annankatu 5)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

**Suutari Pekka**

(Hämeentie 37)

- Suutaripalvelut, avaimet ja kaiverrukset -5-15 %.

**Terveyskauppa Aito**

(Vita Plaza, Vilhonkatu 8)

- Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

## SAVONLINNA

**Hyvänolon Kauneuskeskus**

**Ruusunen**

(Olavinkatu 57)

- Kampaamopalvelut ja hoidot -10 %, ei jalkahoidot.

**Luontaistuote Elämänlanka**

(Olavinkatu 53)

Normaalihintaiset tuotteet -10 %.

**Savonlinnan Uusi Apteekki**

(Citymarket, Tulliportinkatu 10)

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

**Scannova Oyj**

(Sininen talo, Savonlinna)

- Luuntiheysmittaus (Dexa) -20 %, hinta 120 €. Sis. lausunnon, tarvitaan erikoislääkärin/lääkärin lähete.

## VARKAUS

**Kommilan Apteekki**

(Savonkatu 42)

- Normaalihintaiset, ei-lääkkeelliset tuotteet -10 %.

**N**äillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ym. tiedotusasioistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta: [www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](http://www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset).

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **24.4.2020** mennessä osoitteeseen: [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi).

Tuleehan sinulle jo Luustoliiton sähköinen uutiskirje Luustoviesti? Ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Luustoliiton toimistoon [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi) tai puh. 050 539 1441 pääset mukaan postituslistalle ja saat kerran kuussa tietoa liiton ajankohtaisista asioista.

## Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

### Puheenjohtaja

Satu Auvinen-Leinonen,  
044 240 7336,  
[satu.auvinenleinonen@gmail.com](mailto:satu.auvinenleinonen@gmail.com)

### Varapuheenjohtaja

Leena Kämppi, 050 339 3181,  
[leenak\\_60@hotmail.com](mailto:leenak_60@hotmail.com)

### Sihteeri

Satu Soivanen, 040 734 7788,  
[satu.soivanen@gmail.com](mailto:satu.soivanen@gmail.com)

### Jäsensihteeri

Mirja Koski, 050 300 8246,  
[mirja.koski@fimnet.fi](mailto:mirja.koski@fimnet.fi)

### Vertaistuen yhteyshenkilö

Marit Salo, 040 0948 162,  
[smarit113@gmail.com](mailto:smarit113@gmail.com)

## KEVÄTKOKOUS

**La 21.3.** Etelä-Savon Luustoyhdistys ry:n kevään vuosikokous klo 13.30 Savonlinnassa, Järjestötalo Kolomosessa, Pappilankatu 3. Sääntömääräiset asiat. Klo 12.30 Savonlinnan pääterveysaseman hammaslääkäri Jesse Honkanen kertoo suunterveydestä ja osteoporoosilääkityksestä.

## Mikkelin vertaistukiryhmä

### Yhteyshenkilö

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

### VERTAISTUKI-ILLAT

Kerran kuukaudessa tiistaisin klo 16–17.30 Estery-talolla Otto Mannisenkatu 4, ellei toisin mainita. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä Estery-ilmoitusten yhteydessä (keltaiset sivut).

**Ti 10.3.** Muistellaan "vanhoja aikoja".

Tuo mukanas sinulle tärkeä asia, esine, kuva, kirja tms.

**Ti 7.4.** Vieraana kalevalainen jäsenkorjaaja Krista Korppinen, Kansanlääkintäseura.

**Ti 12.5.** Kävelyretki.

### LIIKUNTA

**Kuntosali** torstaisin klo 14–15. Omatoiminen kuntosaliryhmä Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16) 6 €/kerta. Uusi? Varaa ensin aika fysioterapeutille (alkukartoitus, kuntosalilaitteiden ohjaus, henkilökohtainen harjoitusohjelma 70 €). Kuntosalikäynti ryhmässä ja/tai itsenäisesti ma-pe 6 €/kerta.

**Kevennetty jumppa** keskiviikkoisin klo 16.45–17.45. Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa, Kiiskinmäenkatu 2. Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n järjestämä. Kevätkausi 30 euroa. Ohjaajana Leena Kämppi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 050 339 3181.

## Pieksämäen toimintaryhmä

### Yhteyshenkilöt

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416,  
[tuovityrvainen@luukku.com](mailto:tuovityrvainen@luukku.com)  
Anne-Mari Tarvonen, 040 516 1029,  
[am\\_tarvonen@hotmail.com](mailto:am_tarvonen@hotmail.com)  
Sirkka Nuutinen, 040 185 1640,  
[sirkka.eh.nuutinen@gmail.com](mailto:sirkka.eh.nuutinen@gmail.com)

### VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen joka kuukauden toinen torstai, Järjestötalo Neuvokas, Tasakatu 4–6. Tapahtumista ilmoitetaan Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

**To 12.3.** klo 15.30 Vieraana Heidi Keränen Muistiluotsista

**To 9.4.** klo 15 Ville Kauppinen ja näkövammaisten apuvälineasiat, luustoryhmällä vertaistukitapaaminen

**To 21.5.** klo 10 alk. päiväretki kimppakyydein Ysimajoille, jossa ruokailu ja

ohjelmaa. Alustava ilmoittautuminen kaksi viikkoa ennen retkeä, ruokailun vuoksi.

### LIIKUNTA

**Liikuntaryhmä** torstaisin klo 15–17 yhdessä kuuden muun yhdistyksen kanssa Järjestötalon liikuntatilassa. Maksuton.

**Kuntosaliryhmä** yhdessä Reumayhdistyksen kanssa tiistaisin klo 13.15–14.15 28.4. saakka. Omin kustannuksin. Power4Life, Kangaskadulla. Pakettihinta 56 €/10 kertaa.

## Savonlinnan toimintaryhmä

### Yhteyshenkilö

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

### VERTAISTUKI-ILLAT

Tapaamiset joka kuukauden neljäs

torstai Järjestötalo Kolomosessa, Pappilankatu 3, klo 17–19. Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaalhdessä.

**To 26.3.** Apteekkari Timo Auvinen vieraana Savonlinnan Uudesta Apteekista.

**To 23.4.** Vertaistuki-ilta.

**To 28.5.** Kevätretki, kohde ilmoitetaan myöhemmin.

### LIIKUNTA

**Kuntosaliryhmä** keskiviikkoisin klo 13–14 18.3. saakka. Liikuntakeskus-EasyFit, Tulliportinkatu 1–5, 2. kerros. Ohjattu.



Kuva: Pixabay



## Finnish Bone Society ry

### Puheenjohtaja

Antti Koskela, 044 022 4220,  
antti.koskela@oulu.fi

### Varapuheenjohtaja

Terhi Heino, terhi.j.heino@utu.fi

### Sihteeri

Milja Arponen, mparpo@utu.fi

### Jäsenasiat

Vappu Nieminen-Pihala,  
vamani@utu.fi

### Muut hallituksen jäsenet

Elina Kylmäoja,  
elina.kylmaoja@oulu.fi  
Juha Tuukkanen,  
juha.tuukkanen@oulu.fi

## Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja/jäsenasiointi

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

### Varapuheenjohtaja

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

### Sihteeri/tiedottaja

Liisa Ollikainen, 040 412 9976,  
luustosihteeri@gmail.com

### Muut jäsenet

Laila Patronen-Jurvanen,  
laila.patronen@gmail.com  
Marja-Liisa Ässä,  
marjaliisa.assala@gmail.com  
Erja Liuko, erja.liuko@gmail.com  
Vappu Hietala,  
vappu.hietala@hotmail.com  
Pirkko Heimo,  
pirkko.heimo@kolumbus.fi  
Leena Katajakivi,  
leena.katajakivi@gmail.com

### TAPAHTUMAT

**5.3. Kulttuurikävely** klo 11–13. Kokoonnumme torilla kirkon puoleisessa päädyssä.

**12.3. Keilaus** klo 11–12 the Fifth Avenue, Sibeliuksen katu.

**19.3. Jäsenilta** Kumppanuustalo, H 106, klo 16.30–18.30. MUUTTUNUT AIKA!

**2.4. Kulttuurikävely** klo 11–13. Kokoonnumme torilla kirkon puoleisessa päädyssä.

**9.4. Keilaus** klo 11–12 the Fifth Avenue, Sibeliuksen katu.

### KEVÄTKOKOUS

**16.4.** klo 16.30–18.20, H106.  
MUUTTUNUT AIKA!

**7.5. Kulttuurikävely** klo 11–13. Kokoonnumme torilla kirkon puoleisessa päädyssä.

**7.5. Vertaistuki-ilta** Kumppanuustalolla klo 18.30–18.30, H106. MUUTTUNUT AIKA!

**Kevätretkestä** ilmoitetaan myöhemmin.

**Ulkoilupäivä** Ahvenistolla ilmoitetaan myöhemmin.

### LIIKUNTA

**Keskiviikkoisin sulkapalloa** klo 14.00–15.30 Hämeenlinnan keskusseurakuntatalolla. Tarkemmat tiedustelut malissa.brusila@gmail.com.

## Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

### Puheenjohtaja

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

### Jäsenvastaava

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

### TAPAHTUMAT

**To 26.3. Museokäynti**, klo 14, Suomen Käsityön museo, näyttely: Kudottu kuva – moderni suomalainen kuvakudos. Maksuton. Ilmoittautumiset kulttuuriluotsi Else Heikkilä 040 861 0123.

**Ke 1.4. Selkämessut**, klo 16–19.30, Jyväskylän kaupunginkirjasto (Vapaudenkatu 39–41), Minnansali. Teemana: Rakasta selkääsi, se kannatta sinua.

### KEVÄTKOKOUS

To 23.4. klo 16.30, yhdistyksen toimisto, Kilpisenkatu 18, Jyväskylä. Esillä sääntömääräiset asiat. Aloitamme kahvitarjoilulla ja samalla jalkahoitaja Miia Roiha Hoitola Miia Juliasta kertoo jalkaterveydestä.



Kuva: Pixabay

## Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja/jäsenasiat

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

### Varapuheenjohtaja

Ritva Nyström, 050 511 2604

### Sihteeri

Liisa Kiiski, 050 530 7356

### KEVÄTKOKOUS

**26.3.** Kumppanuustalo Viikari, klo 13 alkaen. Kahvitarjoilu.

Yhdistys kokoontuu parittomien viikkojen torstaina Kumppanuustalo Viikarissa klo 13–15.

Nyt on ajankohtaista kesän retkien ja kesäteatterikäyntien suunnittelu. Tule mukaan ja tuo omat ideasi.

### LIIKUNTA

**Osteoporoosijumppa** keskiviikkoisin klo 9.30–10.30 Kotkansaaren sairaalalla. Tarkempia tietoja haluavat voivat soittaa puheenjohtajalle 050 347 9510.

## Kouvolan Luustoyhdistys ry

Yhdistyksen hallitusta ei saatu kokoon vuodelle 2020. Koska ilman hallitusta ei voida toimia, yhdistys puretaan ja jäsenyys yhdistyksessä päättyy automaattisesti maaliskuun 2020 lopussa.

Suosittellemme kaikille, jotka haluavat vielä jatkossa Luustotieto-lehden ja muut jäsenedut tai haluavat olla muutoin mukana Luustoliitossa, liittyvän esimerkiksi Luustoliiton Lahdessa toimivan Päijät-Hämeen Luustoterveys ry:n jäseneksi.

Liittyminen onnistuu ilmoittamalla asiasta Luustoliiton toimistoon p. 050 539 1441 tai toimisto@luustoliitto.fi.

## Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja

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

### Jäsenyhdyshenkilö ja vertaistuki

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

### Tarjoiluvastaava

Riitta Venekoski, 040 743 7402

### Sihteeri

Mira Taalikka, 040 735 2351,  
miraanneli1@gmail.com

### KEVÄTKOKOUS

**Ma 23.3.** klo 17 Pirkanmaan Luustoyhdistyksen kevätkokous, Pellervontupa (Pellervonkatu 9, Tampereen Kalevassa). Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 13 §:ssä kevätkokoukselle määrätty asiat.

### TAPAHTUMAT

**23.3. Jäsenilta** klo 17-19 kevätkokouksen yhteydessä Pellervontupa (Pellervonkatu 9, Tampereen Kalevassa). Lau-tapelejä ja rupattelua. Pikkupurtavan vuoksi ilmoittautuminen ja erityisruo-kavaliotiedot Riitta Venekoskelle 15.3. mennessä.

**6.4. Vertaistukea, kahvittelua ja ver-ryttelyhetki**, klo 17-19, Pellervontupa, Pellervonkatu 9, Tampere.

**27.5. Vertaistukea** klo 17-19 kävellen ja kahvitellen Tampereen Pyynikillä. Kokoontuminen Pyynikintorilla, Tam-pereen konservatorion rappusilla, F. E. Sillanpään katu 9. Lähtö klo 17. Ilmoit-tautumiset 20.5. mennessä tekstivies-tinä Anja Saastamoiselle 040 5930215.

**12.3. Yleisöluento**, Sampolan audito-rio, Sammonkatu 2, Tampere. Klo 17.30 Tampereen luusto-, selkä- ja diabete-syhdistykset sekä työväenopisto esit-täytyvät. Klo 18-19 fysioterapeutti Satu Leinonen Jalkaterien hyvinvoinnin vai-kutus kehoon. Teoriaa, keskustelua ja neuvoja kiputilojen ehkäisyyn.

### LIIKUNTAA

**Osteoporoosi-kuntosaliryhmä** maa-nantaisin klo 14.20, Tampereen sta-dioni (Ratinan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestä-mä ohjattu ryhmä. Hinta on 42 €/kau-si. Vapaita paikkoja voi tiedustella 050 554 5874.

**Luustoliikuntaryhmä** tiistaisin klo 12.30-13.30, joka viikko toukokuun loppuun asti. Koskikodin palvelukeskus (Rongankatu 8, Tampere), O. krs, Koski-piirti. Maksuton. Voi osallistua yksittäi-siäkin kertoja, ei tarvitse ilmoittautua. Lisätiedot 040 6327834.

**Jumppa lavatanssimusiikin tahtiin** pa-rittomien viikkojen lauantaisin klo 14-15 Reumayhdistyksen kanssa. Tammela-keskus (Itsenäisyydenkatu 21 B, käynti sisäpihalta, pääoven oikealta puolelta). Ohjaaja Merja Brusila. 5 euroa/kerta. Voi tulla yksittäiselle kerralle, vaikka ystävän kera, ei tarvitse ilmoittautua.

### Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

### Yhteyshenkilöt

Rantala Raija-Maija, 0405651995,  
raija-maija.rantala@er-pakkaus.fi

Lantola Raija, 0400600356,  
raija.lantola@gmail.com

### TAPAHTUMAT

**Ti 17.3.** klo 17, Urheilutalo, kokoustila, Kirkkokatu 15, Seinäjoki. Osteoporooti-kon liikuntamahdollisuudet. Asiantun-tijana erikoisliikunnan koordinaattori Sarika Kivimäki. Kahvitarjoilu.

**Ti 28.4.** klo 18, Paulan Sali, Järjestö-talo, Seinäjoki. Asentohuimauksesta kertoo DBC Seinäjoen asiantuntija.

### LIIKUNTAA

**Luustojumppa** keskiviikkoisin klo 17-18, Y-talolla jatkuu entisenlaisena.

### VERTAISTUKI-ILLAT

**Ti 10.3. ja 14.4.**, klo 15-17, vertaistukita-paamiset Sisustuskahvila Ruufuksessa.

## Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto: Kansankatu 53,  
90100 Oulu, 040 5100 886

### Puheenjohtaja

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

### Sihteeri

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

### Liikuntavastaava

Anja Laitinen, 0400 581 427,  
anjatuura@live.com

### Lääkärin neuvontapalvelut

jäsenille keskiviikkoisin klo 14-15,  
0400 699 000.

### TAPAHTUMAT

**Vertaistuki-illat** kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17-19, Asema-kabi-netti Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53. Ohjelma Forum-lehdessä tapahtu-mapalstalla.

**18.3. Yleisöluento** Pakkalasalissa klo 17-19. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan Kalevassa ennen tapahtumaa.

**28.3. Kevätretki Rokualle.** Lähdä virkis-täytymään kevätaurinkoon. Ilmoittau-tumiset sihteerille.

### KEVÄÄN YLEISKOKOUS

**1.4.** klo 17-18 Hagia Sofia ravinto-lassa, Kirkkokatu 2, 90100 Oulu. Yhdistys tarjoaa iltapalaa. Käsi-tellään kevätkokoukseen liittyvät asiat.

### LIIKUNTA

**Kuntosalitoiminta** jatkuu entisenlaisei-na. Muistakaa seniorilipun hankinta.

**Ohjattu ryhmäliikunta** maanantaisin klo 12-13. Coronarian tiloissa (Hallituskatu 36 A, 6.krs). Maksu 5 €/kerta.

## Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@  
gmail.com

### Puheenjohtaja/taloudenhoitaja

Aune Saarelainen, 050 561 3904

### Varapuheenjohtaja

Maija Kortelainen, 050 599 2536

### Sihteeri

Raija Puumalainen, 040 823 9462

### Jäsenrekisterinhoitaja

Taru Turunen, 040 560 7564

### Liikuntavastaava

Tuula Pirnes, 040 538 0168  
(hallituksen ulkopuolelta)

### Tiedottaja

Mervi Hainaro, 040 571 5437

### Vertaistuki

Mervi Hainaro, 040 571 5437  
Maija Kortelainen, 050 599 2536  
Liisa Pesonen, 0400 857 640  
(hallituksen ulkopuolelta)

### Hallituksen muut jäsenet

Senja Makkonen, 040 763 8447  
Sirkku Tyrväinen, 040 522 4335

### Varajäsenet

Raili Mastola, 050 524 1948  
Hannele Virkkunen, 044 362 2474



## TAPAHTUMAT

**Ti 24.3. jäsenilta**, klo 17, hammashoitaja Helena Pehkonen puhuu osteoporoosia/osteopoenia sairastavien suun ja hampaiden terveydenhoidosta. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viimeistään 18.3. sirkku.tyrvainen@gmail.com tai 040 522 4335. Tilaisuus pidetään Piparkakkutalon tiloissa, Kauppakatu 34, Joensuu.

## SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

**Ti 21.4.** klo 17. Kahvitarjoilu. Ilta jatkuu jäseniltana. Pohjois-Karjalan keliakiayhdistys kertoo yhdistyksen toiminnasta, keliakiasta sairautena, gluteenittomasta ruokavaliosta, turvallisista gluteenittomista tuotteista sekä leivontaan liittyvistä nikseistä. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viimeistään 15.4. sirkku.tyrvainen@gmail.com tai 040 522 4335. Piparkakkutalo, Kauppakatu 34, Joensuu.

**Ti 26.5. Kevätretki Penttilään klo 13.** Nouseaan Penttilänmäen treeniportaati. Portaissa on 90 askelmaa ja tukevat kaiteet. Hyvällä säällä voimme kävellä Ruusupuistoon. Mukana kaupungin liikuntakoordinaattori Olga Wasenius. Vinkkejä porrastreeniin, kaupungin ilmaisista liikuntapaikoista ja liikuntavalmintoihin. Lopuksi kahvi ravintola Aittaranta, Vallilanaukio 1. Omakustanteinen.

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

## Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

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

**Varapuheenjohtaja**  
Seija Mäkeläinen, 040 557 3267

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

Kuva: Krista Jännäri



## TAPAHTUMAT

**Jäsenpalaverit** tiistaisin klo 12.30–15.00 Suokadun toimintakeskuksessa, Suokatu 6, Kuopio, 2.krs. ryhmähuone. Luentoja ja keskustelua omaan hyvinvointiimme liittyvistä aiheista.

**11.2. KYS:n osteoporoosihoitaja**  
Henna Takku

**10.3. Yhdistyksen varsinainen kokous**  
(kokouskutsu Luustotieto 4/2019)

**7.4. Farmasian tohtori Hanna Kauppinen** Itä-Suomen Yliopisto Apteekista

**5.5. Suunnittelemme kevättapahtumaa, ilmoittautuminen jäsentapaamisessa 7.4.**

## LIIKUNTA

Torstaisin 9.1.–14.5. (ei 9.4.) klo 11.00–12.00, Coronaria Kunto-Kuopio, Torikatu 19. Ohjaaja fysioterapeutti Taru Lammi. Maksut jäsenet 5 €, muut 6 €. Tiedustelut Pirjo Sikaselta 0505362168.

## OSTEOPOROOSIHOITAJAT

Kuopion pääterveysaseman osteoporoosihoitaja Jemina Uimari, 044 718 6296, jemina.uimari@kuopio.fi.

## Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Rykmentinkatu 10 as. 13, 15700 Lahti  
Facebook: Päijät-Hämeen Luustoterveys

## Puheenjohtaja

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

## Rahastonhoitaja, jäsenasiat ja sihteeri

Tuija Lehtinen, 040 730 8058,  
tuikkulehtinen@gmail.com

Muistatthän ilmoittaa muuttuneet yhteystietonne Tuijalle.

## TAPAHTUMAT

**10.3. Vertaistuki-iltapäivä.** Katsoimme Luustoliiton asiantuntijavideoita ja keskustelemme vertaistuen ja yhdistystyön tärkeydestä ja muista paikalloliijoista kiinnostavista asioista. Paikalla puheenjohtaja.

## KEVÄTKOKOUS

**17.3.** klo 15.00 Lahden järjestökeskuksessa, Hämeenkatu 26 A 3 krs. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Yhdistys tarjoaa kahvit.

**30.3. Tutustumiskerta Taiji-lajiin** klo 16.30–17.30 Lahden Järjestökeskuksessa. Taiji on kiinalainen voimistelulaji. Ohjaajana Leena Vilponen. Hinta 5 €/henkilö. Maksu paikan päällä. Ilmoittautuminen 20.3. mennessä Annikille 040 480 9920. Rajoitettu osallistujamäärä, joten toimi nopeasti.

**14.5. Kevätretki Hollolaan.** (HUOM! Muuttunut päivä.) Käymme Kiikunläheteellä, jonka jälkeen Parinpellon leirikeskuksessa on varattu kota. Tutustumme vielä Hollolan talomuseoon, jossa meillä on opastettu kierros (3–5 €/hlö). Mahdollisesti pääsemme tutustumaan vielä Hollolan Kivikirkkoon. Retkelle menemme kimppakyydeillä. Kokoontuminen Hong Kong tavaratalon parkkipaikalle klo 11.00. Paluu noin klo 16.00. Retki on omakustanteinen, omat eväät mukaan. Ilmoittaudu Annikille 0404809920 30.4. mennessä.

**3.4.–1.6. Kuntokävelyä** jäsenemme Tiina Metsäkedon johdolla. Ei tarvitse ilmoittautua, kokoontuminen lauantaan vesiurkujen luona Jalkarannan puolella.



**Kuntosalimme** jatkuvat normaalisti, tutustumiskerta on ilmainen, seuraavat kerrat 4 €/tunti.

Lahden Järjestökeskus järjestää myös keväällä tapahtumia, seuraa ilmoituksia keskuksen ilmoitustaululla tai [www.lahdenlink.fi](http://www.lahdenlink.fi)

Ilmoitamme tapahtumistamme myös Luustoliiton sivuilla [www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](http://www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset) ja Järjestökeskuksen sivuilla [www.lahdenlink.fi](http://www.lahdenlink.fi) ja Facebookissa.

### Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A, 00100 Helsinki  
045 601 6105  
[toimisto@osteopkseutu.fi](mailto:toimisto@osteopkseutu.fi)

**Puheenjohtaja**  
Irene Roos, 050 367 2167,  
[irene.m.roos@gmail.com](mailto:irene.m.roos@gmail.com)

**Varapuheenjohtaja**  
Helena Paulasto

### Muut hallituksen jäsenet

Maritta Arstila, Riitta Nordström,  
Eija Pitkonen, Marjatta Toppila

Toimiston puhelinaika tiistaisin  
kello 12–15.

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietosi käymällä internet-sivuillamme. 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 niin pysyt ajan tasalla yhdistyksen asioista.

### JÄSENILLAT

Paikka: Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21, 00100, Helsinki, kerhohuone Broidi, kello 17–19.

**17.3.** Keskustelua luuston hyvinvoinnista. Aiheeseen meitä johdattelee yleislääketieteen erikoislääkäri Maiju Helin.

**14.4.** Tule kuulemaan tietoa lääkkeistä ja lääkehoidon turvallisuudesta. Puhujana koulutuspäällikkö, farmaseutti (LHKA-erityispätevyys) Anna Salonen Farmasian oppimiskeskuksesta.

### VERTAISTUKI-ILLAT

Järjestämme vertaistuki-illat keväällä seuraavasti:

**Ti 31.3.** klo 17–19

**Ti 28.4.** klo 17–19

Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A, 3. krs. Ilmoittautuminen: [toimisto@osteopkseutu.fi](mailto:toimisto@osteopkseutu.fi).

Vertaistukiryhmän lisäksi yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden kahdenkeskiseen vertaistukeen. Tiedustelut toimistosta.

### KEVÄTKOKOUS

**21.4.** klo 18, Kampin palvelukeskus, kokoushuone Fade, osoite: Salomonkatu 21, 00100 Helsinki. Käsitellyssä sääntömääräiset asiat.

### KEVÄTRETKE

**12.5. Kulttuuriretki Tuusulanjärven Taiteilijayhteisön maisemiin.** Ohjelma- ja hintatiedot ilmoitetaan myöhemmin jäsenkirjeessä ja yhdistyksen kotisivuilla.

### LÄÄKÄRINEUVONTA

Kaisaniemenkatu 4 A 3.krs, Helsinki. Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä, lääkärin eivät kuitenkaan kirjoita reseptejä eikä tutkimuslähetteitä. Varaa henkilökohtainen 20 min. aika toimistosta. Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

**Ti 17.3.** klo 15–17 dosentti Ville Bergroth.

### Hangon paikallisosasto

#### Vetoryhmä

Paula Huttunen, vetäjä,  
050 309 3445,  
[paulasiskoh@gmail.com](mailto:paulasiskoh@gmail.com)

Toini Sandin, 050 373 4349,  
[toini.sandin@hotmail.com](mailto:toini.sandin@hotmail.com)

Magga Åhman 050 400 2584

Ulla Sjösten, 0400 959 678

Riitta Forström–Pärnänen,  
040 752 4851

#### Varajäsenet:

Eira Taurén, 040 417 4336,  
[eira.tauren@gmail.com](mailto:eira.tauren@gmail.com)

Marlen Näsänen, 0400 478 019

#### Rahastonhoitaja

Eira Taurén

### KEVÄTKOKOUS

**La 7.3.** klo 14, paikka ilmoitetaan myöhemmin.

### LIIKUNTAA

**Kuntosali** maanantaisin klo 18–19, Astrea, huhtikuun loppuun. Eira vastaa kuntosalista.

**Osteojumppa ja kehonhoito** tiistaisin klo 19–20 Hangonkylän koulu, ohjaaja Paula.

**Vesijumppa** keskiviikkoisin klo 16.30–17.30 Astreassa 10 krt/95€ hlö. Voit kysyä Maggalta peruutuspaikkaa.

Kysele vapaasti meiltä ja tule mukaan toimintaamme. Ilmoitamme EU-lehdessä tapahtumia-palstalla ja Hangon lehden viikot palstalla.

Kom ihåg att följa med EU-tidningen och Hangötidningen.



## Saimaan Luustoyhdistys ry

Os. c/o Riitta Glödstaf, Pellervonk. 13, 53500 Lappeenranta

### Puheenjohtaja

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

### Jäsenasiat

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

**Osteoporoosineuvonta:** Osteoporoosiohjaaja, fysioterapeutti yamk, Pirjo Hulkkonen, Etelä-Karjalan keskussairaala, ortopedian poliklinikka, Valto Käkelän katu 1, 53130 Lappeenranta. Yhteydenotot ja soittopyynnot 044 791 5325, pirjo.hulkkonen@eksote.fi.

## TAPAHTUMAT

**Askartelu- ja käsityökerho** torstaisin klo 14–16 Lauritsalan juttunurkassa (Hallituskatu 17–19).

**Vertaistukiryhmä** kokoontuu kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona. Paikka vaihtuu kuukausittain. Tiedustelut: Helena 0400 768 884.

**Su 5.4. Teatterimatka Suomenniemelle.** Esitys ”Käki kukkuu kostoa” klo 15. Matkan hinta 33€, sis. lipun, väliaikakahvin ja matkan. Sitovat ilm. 22.4. mennessä Hilalle 040 739 9812 ja maksu yhdistyksen tilille: FI76 4108 1020 1276 44 viite: Lpr teatteri

**Laavuretki** lähistölle toukokuun alkupuolella.

## LIIKUNTA

**Vesijumppa** maanantaisin klo 12–13, Palvelutalo Kangasvuokko  
Hinta jäsenille 7 €/kerta, ei-jäsenille 8.50 €/kerta.

Tiedustelut 040 727 0652/Palvelutalo Kangasvuokko.

**Kuntosali** maanantaisin klo 11.30–13 Luran kammarissa Lauritsalassa (Hallituskatu 17–19).

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

**Kahilanniemen kuntosali** torstaisin klo 12.30–13.30 ja kiertoharjoittelu joka toinen torstai klo 12.30–13.30. Ohjaaja Maarit Venäläinen.

**Tasapainojumppa** Urheilutalon Judosalissa keskiviikkoisin klo 10–11. Ohjaaja Suvi Romppanen.

**FasciaMethod-kehonhuoltoryhmä** perjantaisin klo 10–11 Hyvä Vire -stu-

diolla (Kauppakatu 61, 2. krs). Ohj. Maarit Venäläinen. Hinta 6 € kerta/jäsen ja 7€ kerta/ei jäsen.

**Tuolijooga** Lauritsalan juttunurkka keskiviikkoisin klo 14–15. Ohjaaja Eija Juvakka.

Kuntosalit, tasapainojumppa, tuolijooga ja kiertoharjoittelu 3€ jäsen, 4€ ei-jäsen.

### Tiedustelut

Liikunta: Riitta 040 861 3191.  
Matkat: Hilka 040 739 9812.

Seuraa myös ilmoittelua yhdistyksen kotisivuilla: [www.osteosaimaa.fi](http://www.osteosaimaa.fi) ja Etelä-Saimaan keskiviikon lehdessä Seurat ja yhdistykset tiedottavat -palstalla.

## Salon Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja

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

### Varapuheenjohtaja

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

### Sihteeri/jäsenasiat

Synnöve Ojala, 0408424563, ojala-synnve8@gmail.com

## KEVÄTKOKOUS

**5.3. SYTYn Sali.** Klo 16 vertaistuki-asiat. Klo 17 kevätkokous.

## TAPAHTUMAT

**10.3. Yhdistys jakaa tietoa luustosta ja yhdistyksestä.** Hyvinvointipiste Linjuri. Klo 10–18.

**19.3. Luento.** Somero. klo 17–19. Lääketeetön selkäkipujen hallinta, fysioterapeutti Tuire Ranki.

**2.4. Luento.** SYTYn Sali. Klo 17. Uniapnea ja hengityselinsairaudet, erikoislääkäri Heli Ylä-Outinen.

**7.4. Osteoporoosi- ja liikuntatapahtuma.** Salon ammattiopisto. Klo 12–15.

**19.5. Kevätretki Halikonlahden lintupolulle.** Klo 13–15. Kuljetus Vaskiolta klo 12.15. Kahvit Vuohensaareissa. Retki ja kuljetus jäsenille 10 e (ilman kuljetusta 5 e), muille 15/10 e. Maksu tilille FI92 4715 2020 0045 56. Ilmoittautuminen Tuula Miikkulaiselle 10.5. mennessä.

## LIIKUNTA

**Vesijumppa** Salon uimahalli, terapiaallas. 9.1.–30.4. ja 31.8.–5.12. Ma klo 11.35, to klo 10.30, pe klo 13.00. (Ei pyhinä eikä kevät-/syysloman aikana.) Uimahallimaksu. Vaihtoehtoisesti Pirteyttä Päiviin kausikortti + 1 e/krt jäsenille (2 e/krt muille). Ohjaajat: Aino Männikkö 0400 531 268 ja Elina Friberg 044 568 9929.

**Tuolijumppa** Koski Tl. Pappilantien kerhotila. 13.1.–13.5, klo 15–16. Ohjaaja Riitta Lahti. Maksuton.

**Curling** Majakan kuntosali. Ma klo 9–10. Vk. 3–18. Ohjattu. Maksuton.

## Satakunnan Luustoyhdistys ry

### Puheenjohtaja, Facebook-vastaava

Tiina Kuusrainen, 0440 826 814, kuusrainentiina@gmail.com

### Varapuheenjohtaja, liikuntavastaava

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

### Sihteeri, liiton sivut, nettivastaava

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

### Muut hallituksen jäsenet

Tarja Koivisto, tarjakoivisto9@gmail.com  
Nina Haapasaari, nina.ellen.haapasaari@gmail.com

## KEVÄTKOKOUS

**7.4. klo 17.00.** Luennoimassa Päivi Nordlund. Paikka: Yhteisökeskus Otava.

## TAPAHTUMAT

**Jäsentapaamiset** kevätkaudella joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 17. Yhteisökeskus Otavassa, Otavankatu 5, ellei muuta paikkaa ole ilmoitettu.

**4.2. Luusto ja terveellinen liikunta.** Fysioterapeutti.

**3.3. Lantiopohjan hallinta:** Tiina Kuusrainen.

**5.5. Ulkoilua:** Porin Metsä: Mestareiden Portaat.

**7.6. Kesäretki Harjavaltaan:** Emil Cedercreutzin museolle. Satakuntalaisen nukkekotihurahtaneiden näyttely 18.2–12.7. Tätä näyttelyä ei kannata jättää katsomatta. Jos saamme ilmoittautuneita tarpeeksi, lähдемme bussilla.

## LIIKUNTA

**Ohjattu kuntosalivuoro** tiistaisin klo 14.30–15.30 Porin Urheilutalolla. Ohjaus: Satakunnan ammattioppilaitoksen fysioterapeutti- ja sairaanhoitajaopiskelijat. Hinta kevätkaudella 50 €/jäsen. Maksetaan yhdistyksen tilille. Tilitiedot jaetaan salilla.

### Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

#### Puheenjohtaja

Olli Simonen, olli.simonen@fimnet.fi

#### Sihteeri

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

**Jäsensihteeri** (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ja Osteouutisten tilaukset) Päivi Vuori, 050 560 3866, vuoripii@gmail.com.

### VUOSIKOKOUS

**5.3.** klo 18, Kampin palvelukeskuksen ruokasali, Salomonkatu 21 B, Helsinki.

## TAPAHTUMAT

**5.3. Yleisöluento**, klo 17, liikunnan terveysvaikutukset ja uudet liikuntasuosituksukset, Outi Palkama (LitM), Kampin palvelukeskuksen ruokasali, Salomonkatu 21 B, Helsinki.

**11.–12.6. Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät**, Heinolan kylpylähotelli Kumpeli. Aiheina diagnostiikka, oma- ja luulääkehoito, hampaat, lääkkeiden sivuvaikutukset, lihaskato, sekundaariset osteoporoosit, D- ja K vitamiinit, liikunta. Kesäteatteri, Heinolan historiaa ja kylpylän palveluita. Kutsu, ohjelma

ja ilmoittautumisohjeet: [www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaisia/tiedotteet](http://www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaisia/tiedotteet). Lisätietoa: Päivi Vuori; vuoripii@gmail.com/0505603866 ja Olli Simonen; olli.simonen@fimnet.fi/044 308 0306.

## MUUTA

**Lääkärin neuvontapuhelin**, ma klo 14–15. Numero jäsenkirjeessä. Hinta tavalinen puhelumaksu.

Osteouutiset, Suomen osteoporoosiyhdistyksen uutislehti. Uusinta ja ajankohtaista tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä. Jos haluat uutiset paperiversiona tai et ole yhdistyksen jäsen, ota yhteys jäsensihteeri Päivi Vuoreen.

Varaudu oikein ja riittävästi talven liukaisiin. Ajankohtaiset ohjeet löytyvät sivuilta [www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/](http://www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/). Klikkaa etusivun kuvaketta omahoito ja sitten artikkeliotsaketta "Varaudu talven liukaisiin oikein ja riittävästi!"

**Omahoito-opas** löytyy sivuilta [www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi](http://www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi). Paina etusivun kuvaketta omahoito. Voit tulostaa sivuiltamme oppaan käyttöön. Painettua opasta on jaossa yhdistyksen tilaisuuksissa ja yleisöluennoilla.

### Turun Seudun Luustoyhdistys ry

c/o TULE- tietokeskus

Humalistonkatu 10

20100 TURKU

s-posti: [turunseudunluustoyhdistys@gmail.com](mailto:turunseudunluustoyhdistys@gmail.com)

#### Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 0407553035

## KEVÄTKOKOUS

**24.3.** klo 18, TULE-tietokeskus, Humalistonkatu 10, Turku. Kahvi- ja hedelmätarjoilu.

## TAPAHTUMAT

**28.3. Teatteri:** Viimeinen Pasodoble, klo 14, Teatteri Akseli, Turku. Hinta jäsenille 17 €. Maksu 5.3. mennessä. Maksuohjeet helmikuun jäsenkirjeessä.

**2.8. Kesäteatteri:** Mustalaisleiri muuttaa taivaaseen, Vuohensaaren kesäteatteri, Salo. Esitys klo 15, lähtö klo 12 linja-autoasemalta, ruokailu Tuorlan majatalossa. Hinta jäsenille 45 €. Ilmoittautuminen Pirkolle 041 445 7110, maksu 18.6. mennessä Turun Seudun Selkähdistyksen tilille FI42 5710 0440 1072 25, viite 2257.

Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua myös muiden TULE-yhdistysten (Turunseudun luusto-, reuma-, nivel- ja selkähdistykset) tapahtumiin. Ilmoitamme tapahtumista jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa Yhdistystoiminta-sivulla sekä verkossa osoitteessa [luusto-liitto.fi/jasenyhdistykset/turunseudunluustoyhdistys](http://luusto-liitto.fi/jasenyhdistykset/turunseudunluustoyhdistys).

## LIIKUNTA

**Kuntosali**, Ruusukortteli, Puistokatu 11, ke klo 17.30–19, to klo 15–16.30 28.5.2020 asti. Laitteita käytetään omatoimisesti. Liikuntasalissa pukuhuone. Yhdistyksen vertainen paikalla.

### Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

#### Puheenjohtaja

Sven-Olof Lindroos, 063 568 092, [airi.olle@outlook.com](mailto:airi.olle@outlook.com)

#### Varapuheenjohtaja

Birgitta Finne, 0400 854 849, [birgitta.finne@gmail.com](mailto:birgitta.finne@gmail.com)

#### Sihteeri

Veikko Tuominen, 046 888 7771, [tuominenvk@gmail.com](mailto:tuominenvk@gmail.com)

#### Jäsenasiat

Kirsti Hast, 040 561 8780, [kirsti.hast@pp.inet.fi](mailto:kirsti.hast@pp.inet.fi)

#### Muut hallituksen jäsenet

Ritva Tuominen  
Ellen Joutsen







# Lukijakilpailu

**L**uustotieto-lehden joulunumerossa (4/2019) lukijakilpailuna oli ristikko. Siihen tuli jälleen runsaasti vastauksia – ja kortin lähettäneille erityiskiitos kauniista ja iloisista kuvista!

Ristikkoon syntyi seuraava viesti: *Hoitopolut kuntoon*. Ristikon ratkaisseiden kesken arvoimme seuraavat voittajat:

**Marja Anttila**, Huittinen;  
**Katja Moilanen**, Kajaani ja  
**Lahja Kaukonen**, Joutsa.

Lähetämme yllätyspalkinnot voittajille.

Tällä kerralla Luustotieto-lehden lukijakilpailussa kilpaillaan siitä, miten tarkkaan lehti luetaan. Seuraavassa on noukittu lauseita lehden artikkeleista. Miltä Luustotieto-lehden sivuilta löydät seuraavat tekstit:

1. Tämä onkin hyvä muistutus siitä, että ruokavaliosta ei voi poimia yksittäisiä asioita, vaan kyseessä on ravit-

semuksen tasapainoinen kokonaisuus muita elintapoja unohtamatta.

2. Järjestötoimijat ovat pitkään toivoneet muutosta yhteisömuotoisen kansalaistoiminnan tiukkaan sääntelyyn, joka ei sovi enää tähän päivään.

3. Uskon siihen, että keho tietää, mitä se tarvitsee. Minulle joskus sanoi, että paljon ennen kuin ihminen on tiennyt vitamiineista ja hivenaineista mitään, on keho tehnyt mieli sitä asiaa, josta on ollut pulaa.

4. Kahvinkeitto ja keittiössä puuhailu tarjoavat monta mahdollisuutta siirtää painoa jalalta toiselle. Tasapainoliikkeet ovat yksinkertaisia ja helpoja toteuttaa pienessäkin tilassa.

5. Huimaus lisää kaatumisriskiä merkittävästi, joten asiaan tulee suhtautua vakavasti. Suosittelen teitä keräämään rohkeutenne ja kaikesta huolimatta olemaan yhteydessä lääkäriinne, jotta asiaa voidaan tutkia tarkemmin.

6. Hän on kanssakulkija, joka voi oman kokemuksensa kautta tuoda esiin erilaisia keinoja ja tapoja edetä kuntoutumisen ja omahoidon polulla. Hän luo toivoa, uskoa ja uskottavuutta olemalla elävä esimerkki mahdollisuudesta kuntoutua.

Lähetä vastauksesi eli sivunumerot Luustoliiton toimistoon ma 20.4.2020 mennessä joko sähköpostilla: [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi) tai kirjeitse: Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki.

Muistathan ilmoittaa myös nimesi ja osoitetietosi, sillä vastanneiden kesken arvotaan jälleen kolme yllätyspalkintoa.

**Ja nyt lehden kimppuun etsimään lauseiden paikkoja!**

Toimitus



**Suomen Luustoliitto ry**  
Köydenpunojankatu 8 G  
00180 Helsinki

[www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi)



## HENKILÖSTÖ

**Toiminnanjohtaja**  
**Ansa Holm**  
puh. 050 303 8129  
[ansa.holm@luustoliitto.fi](mailto:ansa.holm@luustoliitto.fi)

**Toimisto**  
puh. 050 539 1441  
[toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi)

**Järjestösuunnittelija**  
**Tiina Kuronen**  
puh. 050 442 3999  
[tiina.kuronen@luustoliitto.fi](mailto:tiina.kuronen@luustoliitto.fi)

**Suunnittelija**  
**Pauliina Tamminen**  
puh. 050 371 4558  
[pauliina.tamminen@luustoliitto.fi](mailto:pauliina.tamminen@luustoliitto.fi)

**Suunnittelija**  
**Jenny Lohikivi**  
puh. 050 512 9117  
[jenny.lohikivi@luustoliitto.fi](mailto:jenny.lohikivi@luustoliitto.fi)

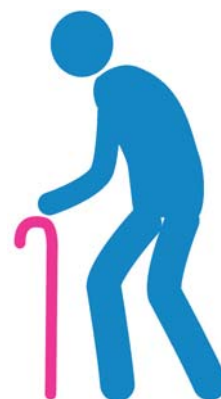
**Suunnittelija**  
**Annika Timonen**  
puh. 050 594 3093  
[annika.timonen@luustoliitto.fi](mailto:annika.timonen@luustoliitto.fi)

# Osteoporoosin tunnusmerkit

Arjen  
tilanteessa  
tullut  
murtuma



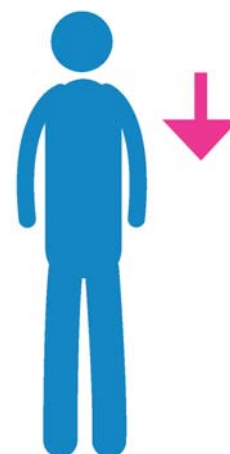
Kumara  
ryhti



Äkillinen  
selkäkipu



Pituuden  
lyhenemä



Lisätietoja: [Luustoliitto.fi](https://www.luustoliitto.fi)