

Luustotieto 2

2019

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Kuntoutuja

Lilja Vaahtokari (88 v.):

Hyvät ihmissuhteet ovat elämän eliksiiriä

(s. 4–6)

Hoitosuunnitelma osaksi hyvää hoitoa

(s. 12–13)

Luustohoitaja osteoporoosin hyvän hoidon suunnannäyttäjänä

(s. 14–15)

Teema: osteoporoosin hyvä hoito

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2019	30.01.	28.02.
2/2019	25.04.	24.05.
3/2019	22.08.	21.09.
4/2019	08.11.	05.12.

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €
(yläreunassa 30 mm vaaleata tai valkoista)

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

1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm
1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm
1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm
1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen
mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Elina Borchers

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painotalo Plus Digital

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 2/2019

- 4–6 Kuntoutuja Lilja Vaahtokari:
Hyvät ihmissuhteet ovat elämän eliksiiriä
- 7–11 Uutisia lyhyesti
- 12–13 Hoitosuunnitelma osaksi hyvää hoitoa
- 14–15 Luustohoitaja osteoporoosin hyvän hoidon
suunnannäyttäjänä
- 16 Luustoneuvonta
- 17 Asiantuntija vastaa
- 18 Kentältäkäsin: Voisiko vertaisuus olla osa osteoporoosin
hoitopolkua?
- 19 Lujien luiden resepti: Siemennäkkileipä
- 20–21 Osteoporoosin ja osteopenian hyvä hoito
- 22–24 Osteoporoosin hyvä ja kehittyvä hoito
- 25–29 Liittouutisia
- 30–31 Yhdistyksissä tapahtuu
- 31 Liikettä luille
- 32 Luustoliiton työntekijät tutuiksi:
omahoidon suunnittelija Elina Borchers
- 33–39 Tapahtumakalenteri
- 39 Lukijakilpailu
- 40 Bones on the Road -kiertue



Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **21.9.2019**. Kun toimitatte yhdistyk-
senne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 22.8.2019
mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on**
lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Pääkirjoitus

Tämän lehden teemana on osteoporoosin hyvä hoito. Tällä hetkellä haasteena monella osteoporoosia sairastavalla on se, että osteoporoosia ei tunnisteta. Liian yleistä on se, että korkean osteoporoosin riskissä olevia ihmisiä ei löydetä eikä ensimmäisen osteoporoosiperäisen murtuman jälkeen saada diagnoosia, jolloin hoidon aloitus viivästyy ja osteoporoosi etenee. Osteoporoosin hoidon kannalta kriittinen oman itsensä hoito jää helposti vajavaiseksi, sillä ohjausta ja tukea sekä kuntoutusta eivät kaikki saa. Myös hoidon tehon seuranta saattaa jäädä monen osalta tekemättä (ks. hyvän hoidon hoitopolkku s. 20–21).

Hoidosuunnitelmaa ei laadita kaikille osteoporoosia sairastaville, vaikka sellainen pitäisi olla kaikilla avohoidossa olevilla pitkäaikaissairailta henkilöillä. Sitä on edellyttänyt jo vuonna 2011 säädetty Terveystieteiden tutkimuslaki. Hoidosuunnitelman avulla varmistetaan hoidon potilaskeskeisyys, tuetaan omahoidon toteutumista ja samalla vastuutetaan potilas itsensä hoitamiseen. Liitolla onkin edessä suuri työ, jotta hoitosuunnitelma saadaan kaikille osteoporoosia sairastaville (ks. lehdestä Anna-Mari Kosken haastattelu s. 12–13).

Luustoliiton vielä keskeneräisen jäsenkyselyn alustavat tulokset kertovat surullista kieltään tilanteesta. Kaksi kolmesta ei ole saanut ravitsemusohjausta tai ohjausta itselle soveltuvaan liikuntaan, vielä harvempi on saanut apua kaatumisen ehkäisemiseksi tai oman kodin turvallisuuden kartoittamiseksi (ks. s. 11), jossa kerrotaan liiton jäsenkyselyn alustavia tuloksia). Samanaikaisesti on kuitenkin saatu myös hyviä uutisia. Tärkeää kehittämistyötä hyvän hoidon kehittämiseksi tehdään parhaillaan eri puolilla Suomea (ks. s. 22–24).

Lisäksi Luustoliiton jäsenyhdistykset ovat kuluneen kevättalven ja kevään aikana tehneet hienoa **vaikuttamistoimintaa osteoporoosin hyvän hoidon puolesta**. Siitä kiitos kaikille toimintaan osallistuneille!

Yhtenä hyvänä uutisena on myös se, että **Luustohoitajan täydennyskoulutuksen** ovat käyneet ensimmäiset 21 ammattilaista, ja uusi Luustohoitajan täydennyskoulutus on käynnistymässä tulevana syksynä – kiitos Ammattikorkeakoulu Arcadan (ks. s. 14–15). Kiitos myös koulutuksen käyneille sekä ryhmän kouluttajana toimineille eturivin ammattilaisille.

Neljäs hyvä uutinen on se, että olemme lähdössä tulevana lokakuuna **kierueelle kuudelle eri paikkakunnalle** yhdessä jäsenyhdistystemme kanssa (ks. takasivu). Tästä on kiittäminen hyviä yhteistyökumppaneitamme.

Yhtenä tärkeänä taustatekijänä liiton toiminnassa on, että kevään liittokokouksen yhteydessä Tampereella järjestetyssä jäsenyhdistysten puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivässä saatiin yhteistyöllä laadittua Luustoliitolle tiivistetty **toimintastrategia**. Se on jatkossa tärkeä työkalu liiton vaikuttamistyössä (ks. s. 26).

Liiton toiminnan tavoitteena on, että entistä harvempi sairastuu osteoporoosiin ja osteoporoosin sairastuneille tarjotaan hyvä hoito, asianmukainen omahoidon tuki sekä kuntoutus. Hyviä lukuhetkiä Hyvän hoidon teema-lehden parissa!

Ansa Holm
toiminnanjohtaja



Luustoliitto

Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2019

Puheenjohtaja:

Tiina Huusko Espoo

Varapuheenjohtajat:

1. Ritva-Liisa Aho Hämeenlinna

2. Ritva Mäkelä-Lammi Turku

Hallitus:

Minna Huttunen Helsinki

Anneli Kerminen Helsinki

Seppo Kivinen Hämeenlinna

Riku Nikander Tampere

Olli Simonen Helsinki

Joonas Sirola Kuopio

Varajäsenet:

1. Hillevi Karjalainen Kuopio

2. Sirkka Nuutinen Pieksämäki

Jäsenyysasiat:

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

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

Lehden tilaukset ja osoitteenmuutokset
puh. 050 539 1441

tai sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi.

Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti,
tilaukset: toimisto@luustoliitto.fi

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

Liity jäseneksi: www.luustoliitto.fi.



TEKSTI JA KUVAT: ELINA BORCHERS

”Ystävät ovat aarteita. Muutenhan ihminen on yksinäinen ja onneton.”

Hyvät ihmissuhteet ovat elämän eliksiiriä

Helsinkiläisen kulttuuriravintola Eliten edessä minua odottaa tyylikäs ja suoraselkäinen, lämpimästi hymyilevä nainen. **Lilja Vaahtokarista** ei voisi arvata hänen olevan 88-vuotias ja sairastavan osteoporoosia. Askel kulkee kevyesti ja varmasti. Liikkumisessa on edelleen jänteveyttä, jota voisi odottaa huomattavasti nuoremmalla olevan.

Lilja Vaahtokari on vilpittömän kiitollinen terveenä eletystä elämästään. Kaatumisia tai murtumia ei ole ollut, elämänrytmi on säännöllinen ja elintavat kunnossa. Siksi osteoporoosidiagnoosi oli shokki.

– Pituus oli kyllä lyhentynyt muutaman sentin, että ehkäpä se oli merkki, Lilja sanoo.

Liljan elämän asenne on ihailtavan positiivinen ja nöyrän kunnioittava. Hän kertoo, että elämän varrelle on osunut useita ”enkeleitä” eli ihmisi-

siä, jotka ovat johdattaneet eteenpäin ja auttaneet valinnoissa hankalissa tilanteissa. Näin oli myös yllättäen tulleen osteoporoosidiagnoosin jälkeen. Silloin selvisi, että Liljan ystävä oli sairastanut osteoporoosia jo 15 vuotta ja pystyi elämään edelleen täyspainoista elämää.

– Siinä vaiheessa olin itse vielä ihan kauhuissani, että luustoni vaan murenee enkä voi sille mitään. Minulla ei ollut tietoa. Ajattelin, että ystävänihän on pärjännyt hyvin ja sain siitä paljon lohtua, että voin elää normaalia elämää osteoporoosista huolimatta, kun vaan asetan asiat oikeaan järjestykseen.

Myöhemmin Lilja pääsi myös Luustoliiton järjestämälle Luustokurssille, josta koki olevan huomattavaa tiedollista apua. Mutta palataan vielä hetkeksi kauemmas menneisyyteen.

Elämäkokemus luo arvoperustaa

Nautimme Elitessä herkullisesta lohikeitosta ja Lilja kertoo pitkiä ja mukaansa tempaavia tarinoita vaihe-rikkaasta elämästään. Koko ikänsä hän on asunut Helsingissä.

Sodanaikaiset tapahtumat ovat vaikuttaneet Liljan maailmankuvaan. Hän kuvailee Talvisodan aikaisia pommituksia ja tunnelmaa, joka pimenetyssä Helsingissä vallitsi:

– Valoa ei saanut näkyä, ikkunoiden eteen laitettiin huopia ja pahveja. Ulkona ei voinut valoisaan aikaan liikkua, kun pommikoneet kiertelivät taivaalla yötä päivää kylväen tuhoa ja hävitystä ympäriinsä. Helsinki oli kuin eturintamassa. Oltiin pakokauhun vallassa.

– Ihmiset halusivat pois kaupungista keinolla millä hyvänsä ja lähtivät

junilla ja busseilla. Määränpäällä ei ollut merkitystä, kunhan päästiin pois. Nyt kun on noita pakolaisvirtoja ja esim. Syrian onnettomia pakolaisleirejä, ajattelen näitä ihmisiä suurella myötätunnolla. Kun ihmiset pakenevat kodeistaan henkensä hädässä, silloin heitä on autettava.

Samalainen empaattisuus ja ystävällisyys huokuu Liljan kaikista sanoista. Hän on ollut leskenä 30 vuotta, mutta kertoo rikkaista ja monipuolisista ystävyys-suhteista, joita on paljon. Välit kaikkiin sisaruksiin ovat lämpimät ja Lilja mainitsee myös olevansa kiitollinen ihanista vanhemmistaan.

Ystävyys-suhteet auttavat jaksamaan elämän kolhuja

Nyt kun ikää tulee koko ajan enemmän, alkaa ystäväverkosto harventua. Lilja ikävöi pois nukkuneita läheisiään, mutta on myös ystävästynyt monien ystäviensä lasten ja perheiden kanssa ja kokee heidät osaksi perhettään.

Oma tytär asuu Kanadassa, välit ovat läheiset. Lilja on sitä mieltä, että hyvät ihmissuhteet ovat kaiken perusta:

– Muutenhan ihminen on yksinäinen ja onneton. Ystävät ovat aarteita.

Sairausdiagnoosi oli Liljalle yllätys, mutta ystävien avulla hän on pystynyt käsittelemään asiaa.

– Kun on paha olla, täytyy puhua jollekin, tavata läheisiään.

Matkoista perspektiiviä omaan elämään

Kätilöksi kouluttautunut ja myöhemmin pitkän uran järjestökentällä tehnyt Lilja on kiertänyt maailmaa ystäviensä kanssa. Matkustelu on ollut oikein harrastus ja hän kertoo kolonneensa Euroopan jokaisen kolkkan. Matkat tehtiin usein busseilla ja junalla.

– Mieleenpainuvimmat matkat ovat olleet Palestiinaan, Islantiin, Tansaniaan ja junalla Siperian halki. Oman perheen kanssa tehtiin paljon matkoja kotimaassa.

Lilja kertoo, että matkustelu on laajentanut omaa näkemystä elämästä ja ihmisistä. Häntä on aina kiinnostanut erilaiset kulttuurit ja ihmiset. Maat ja paikat ovat kiinnostavia. Kun

eri paikkoja näkee tarpeeksi, alkaa huomata, että ne ovat ympäri maapallon aika samanlaisia, mutta ihmiset ja elämät ovat erilaisia.

Myös kulttuurin harrastaminen kotimaassa on Liljalle tärkeää. Ystäväporukassa heillä on kulttuuriklubi, jossa kokoontutaan säännöllisesti, käydään näyttelyissä ja teatterissa sekä konserteissa. Lilja on myös itse pitkän linjan kuorolaulaja ja soittanut muun muassa pianoa.

– Nykyään en pysty enää soittamaan näiden nivelrikkojen myötä. Kaikki sormien nivelet ovat kipeät ja turvonneet.

Osteoporoosidiagnoosi oli yllätys

No kuinka Lilja sitten sai osteoporoosidiagnoosin? Se oli sattumaa. Tai jonkinlaista johdatusta, kuten Lilja uskoo kaikkien tapahtumien elämässä olevan. Kolme vuotta sitten Lilja haki ja pääsi eurooppalaiseen SPRINTT-tutkimukseen, jossa tarkoituksena on selvittää säännöllisen liikunnan ja ravitsemusohjauksen vaikutuksia toimintakykyyn sekä lihaskadon ehkäisyyn yli 70-vuotiailla eurooppalaisilla ihmisillä.

– Siellä on tutkittu fyysinen ja psyykinen kunto kokonaisvaltaisesti ja tarkasti. Pituus, paino, lihaskunto, kaikki.

Liljalle tämä oli erityisen kallisarvoista tietoa, sillä hänellä ei ole ollut säännöllistä lääkärikontaktia terveysasemalle tai muualle.

– Olen ollut niin terve.

Vuosi sitten luuston kuvauksessa todettiin osteoporoosi.

– Aiemmin oli nähty lievää osteopeniaa, mutten ollut huolissani, kun lääkärikään ei kiinnittänyt siihen erityistä huomiota.

Yhtäkkiä Liljan luuston tiheysmittauksen tulos oli -3. Osteoporoosidiagnoosi tehdään, jos luuston tiheys on vähintään 2,5 yksikköä terveiden naisten keskihajontaa pienempi.

– Olin ihan tyrmistynyt! En voinut kuvitellakaan, että minä sairastun. Olen aina elänyt terveellistä elämää ja liikkunut paljon. Kun lääkäri sanoi, että minulla on osteoporoosi, en meinannut millään uskoa.

Lääkärin kanssa luustotiheysmittauksen tuloksia käytiin moneen ker-



taan läpi, mutta silti Liljalle jäi aukkoja tietoon erityisesti omahoidon suhteen. Lääkitys piti myös aloittaa heti, mikä oli Liljalle toinen iso juttu.

– Kolesterolilääkitystä olen käyttänyt aiemmin, mutta muutoin säännöllisiä lääkityksiä ei ole ollut.

Tietoa Luustokurssilta

Luustokurssille, joka on Luustoliiton yhteistyössä ammattilaisten kanssa toteuttama kuntoutumiskurssi, Lilja löysi myös sattumalta. Tai oikeastaan sinne johdatti yksi niistä elämän käännekohtien ihmisistä, joista Lilja on maininnut aiemminkin.

Töölön palvelukeskus järjesti infotilaisuuden, jonka mainoksen Lilja oli saanut postiluukustaan. Infotilaisuudessa oli osteoporoosiin liittyvä esittelypöytä, jonka materiaaleja Lilja meni selaillemaan.

Pöydän takana seissyt mies kysyi, että miksi Lilja on kiinnostunut osteoporoosista. Niin hän tuli kertoneeksi vastikään tulleesta diagnoosistaan. Palvelukeskuksen kuntotohtori Tapio Piironen suosittelee Luustokurssia, joka oli sattumalta alkamassa seuraavana päivänä. Onnekseen Lilja pääsi vielä mukaan.

– Olen niin iloinen, että pääsin Luustokurssille! Siellä selvisi paljon. Aiemmin tiesin vaan sanan osteoporoosi ja että se on luustosairaus.

Kurssilla selvisi miten osteoporoosiin voi vaikuttaa ja olen tyytyväinen, että sain nämä tiedot. Tieto rauhoitti minua paljon!

Myös vertaisten tapaaminen kurssilla oli tärkeää.

– Ryhmä oli kiva, mukavia ihmisiä. Oli kiva kuulla, mitä kukin oli kokenut.

Myöhemmin Lilja osallistui myös Luustoliiton järjestämälle Voimaa vertaisuudesta -vertaiskuntoutujien peruskoulutukseen.

Luustokurssin aikana Lilja teki muutoksia elämässään. Hän opetti kiinnittämään huomiota riittävään kalsiumin ja proteiinin ja D-vitamiinin saantiin.

– Opettelin juomaan maitoa. Ajattelin, että jos ihmiset tässä iässä opiskelevat uusia kieliä ja suorittavat tutkintoja, niin kyllä minäkin voin opetella maitoa juomaan.

Nyt maidonjuonnista on tullut jo rutiini ja Lilja seuraa muutenkin ravitsemustaan tarkasti. D-vitamiinia hän ei ollut ennen syönyt. Nyt veren kalsidioli- eli D-vitamiinitasoa kontrolloidaan SPRINTT-tutkimuksessa.

Liikunta on ollut aina tärkeää

Liikunta on ollut Liljalle aina tärkeää ja hän on esimerkiksi joogannut paljon. Ennen päätin aamujoogani aina pääläseisontaan, mutta nyt olen jättänyt sen pois, ettei niska niksahda.

Hänellä on säännöllinen aamuvoimisteluojelma ja lisäksi hän tekee kävelylenkin joka päivä.

– Ennen kävin kuntosalillakin, mutta nyt en pysty enää nivelrikon vuoksi pitämään kiinni tangoista. Mökillä kuitenkin pyöräilen kesäisin ja hiihdän talvisin.

Kesäaikana Lilja tekee myös paljon puutarhatöitä. Luonto on tärkeä paikka, kuten monelle suomalaiselle. Erityisesti linnuista Lilja pitää kovasti. Jatkosta osteoporoosin hoidossa Lilja ei vielä tiedä. SPRINTT-tutkimus loppuu tänä keväänä ja edessä on vielä viimeiset mittaukset.

– Pääsen keskustelemaan lääkärin kansaa mieltä askarruttavista asioista ja luustokuvauksen jälkeen katsotaan jatkot.



Osteoporoositietoutta tarvitaan lisää

Kaikkein tärkeimpänä oman sairastumisensa jälkeen Lilja on pitänyt tiedon saantia. Hänestä osteoporoositietoutta tulisi levittää laajasti.

Olisi tärkeää, että olisi avointa keskustelua. Usein lääkäritkin hoitavat vaan murtumaa, mutta osteoporoosia ei selvitetä. Osteoporoositietoutta tulisi lisätä, jotta ihmiset osaisivat hoitaa itseään.

Lilja on myös liittynyt Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistykseen. Vanhana yhdistysaktiivina tämä oli hänelle luontevaa. Lilja on ollut jäsenenä useassa eri yhdistyksessä ja tekee edelleen aktiivisesti vapaaehtoistyötä. Hän osallistuu säännöllisesti tapahtumiin palvelutalossa ja vie asukkaita ulkoilemaan. Luustoyhdistyksessä hän ei halua kuitenkaan nyt ottaa aktiivista roolia, ainakaan vielä:

– Nyt on tämä SPRINTT-tutkimuskin, pitää katsoa mitä itse jaksaa.

Olen vaikuttunut Liljan kanssa käymistäni keskusteluista. Aktiivinen ja iloinen, pyyteeton ihminen näkee elämän hyvät puolet ja osaa arvostaa niitä. Hän tietää myös omat rajansa ja painottaa sitä, että yksin elämässä ei pärjäisi. Vielä toistaiseksi osteoporoosi ei vaikuta päivittäisiin toimintoihin, mutta tulevaisuudesta ei tiedä.

Yhdestä asiasta Lilja on varma ja se on se, että hän aikoo huolehtia itsestään niin hyvin kuin mahdollista.

Terveisiä muille osteoporoosia sairastaville hän lähettää saatesanoilla:

– Tietoa pitää saada, se helpottaa. Kannattaa etsiä Luustokurssille. Yksin ei kannata jäädä ihmettelemään. Voi olla vaikea opetella ottamaan apua vastaan, mutta se kyllä kannattaa.

Miten kuntoutukseen?

Kuntoutusta toteutetaan kunnissa, joiden ammattilaiset ovat lähteneet Luustoliiton kuntoutusyhdistyksen mukaan. Mikäli omalla paikkakunnallasi ei järjestetä kuntoutusta, voit hakeutua verkkomuotoiselle Luustokurssille. Kuntoutustoiminnasta tiedotetaan kuntien oman tiedotuksen kautta sekä mm. Luustoliiton verkkosivuilla, sähköisessä uutiskirjeessä ja Luustotietolehdestä.

Luustoliiton kuntoutumispalvelut: www.luustoliitto.fi/kuntoutus

Peppu ylös penkistä – runsas istuminen yhteydessä lyhyempään elämään

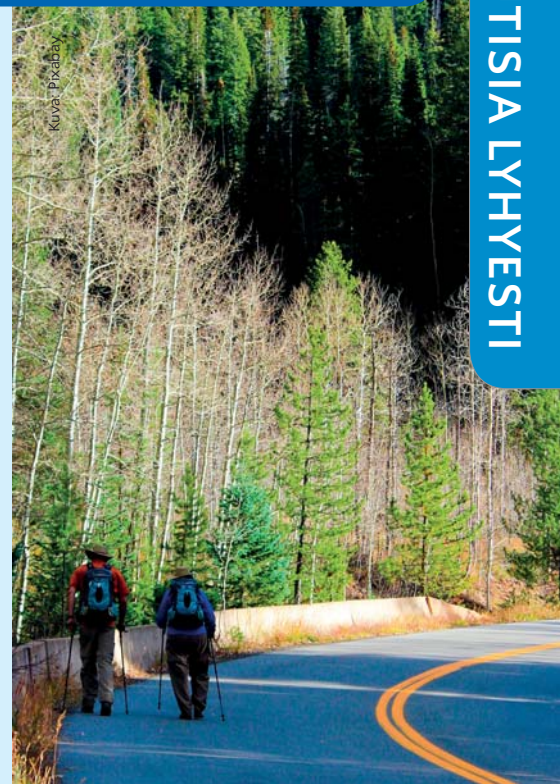
On tiedossa, että runsaasti istuvilla on suurempi todennäköisyys kuolla muun muassa sydän- ja verisuonitauteihin ja syöpään kuin vähän istuvilla. Uusien tutkimustulosten valossa lista sairauksista saattaa olla vielä pidempi.

Vähintään kuusi tuntia päivässä istuvien todennäköisyys menehtyä 20 vuoden seurannan aikana mihin tahansa kuolinsyyhyyn oli noin 20 % suurempi, kuin alle kolme tuntia päivässä istuvien.

Esimerkiksi sepelvaltimotauti, diabetes, Parkinsonin tauti, Alzheimerin tauti ja tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet ovat tutkimuksen mukaan yhteydessä runsaaseen istumiseen.

Istuminen voi lyhentää elinikää monista eri syistä. Runsaaseen istumiseen liittyy yleensä vähäinen liikunta, ylipaino sekä huonot elintavat.

LÄHDE: American Journal of Epidemiology 2018;187:2151–2158.



Säännöllinen liikunta on avain pystyssä pysymiseen

Yli 65-vuotiaista 30–40 % kaatuu vähintään kerran vuodessa. Liikunnalla ja päivittäisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä tehokkaasti kaatumisia ja niistä johtuvia loukkaantumisia.

Tuore meta-analyysi puhuu liikunnan hyötyjen puolesta: liikuntaryhmäläisten riski kaatua seurannan aikana oli 12 % pienempi kuin verrokkien, jotka eivät osallistuneet liikuntatuokioihin. Liikuntaryhmäläisillä havaittiin lisäksi yli neljännes vähemmän loukkaantumiseen johtaneita kaatumisia. Tämä vähensi todennäköisesti myös luunmurtumia.

Tutkimus osoittaa, että 2–3 kertaa viikossa tapahtuva liikunta noin 50 minuuttia kerrallaan on turvallista ja tehokasta kaatumisen ehkäisyssä. Kaatumista ehkäisevä liikunta tulisi olla tasapainoa, lihaskuntoa sekä aerobista kuntoa kehittävä.

LÄHDE: Uutispalvelu Duodecim 23.1.2019, alkuperäislähde: JAMA Internal Medicine 2018; DOI: 10.1001/jamainternmed.2018.5406

Päihtyneenä voit kaatua helpommin

Päihteiden käyttö lisää tapaturmavaaraa sekä vammojen vakavuutta – mutta miksi näin? Päihteet heikentävät muun muassa psykomotorisia taitoja, jotka ovat tärkeitä arkipäiväisessä liikkumisessa (Schewe et al. 1978). Lisäksi esimerkiksi vireystila ja koordinaatio-, näkö- sekä reaktiokyky voivat heikentyä päihteiden käytön seurauksena (Lillsunde et al. 2012).

Kaatuminen on yleisin tapaturma Suomessa. Noin 10 % kaatumisen seurauksena kuolleista on ollut tapaturman sattua humalassa

(SVT 2016). Pohjois-Kymen sairaalan päivystykseen tulleista kaatuneista jopa joka viides on ollut alkoholin vaikutuksen alaisena (Aalto et al. 2015, Nurmi- Lüthjeen ja Airaksisen mukaan). Päihteiden käyttöön kannattaa siis kiinnittää suurentuneen kaatumisriskin takia huomiota ja alkoholi ongelmien varhainen tunnistaminen on avainasemassa.

LÄHTEET: Lääkärilehti 47/2018, 2786–2791, Lillsunde P, et al. 2012, Aalto M, et al. 2015, Schewe G, et al. 1978, Suomen virallinen tilasto (SVT) 2016. Kuolemansyyt.



Kuva: Pixabay

Nämä seikat voivat ennustaa omaishoitajan kuormittuneisuutta

Yli puolet omaishoitajista kokee kuormittuneisuutta Yhdysvaltalaisen väestötutkimuksen (2019) mukaan. Monet omaishoitajan ominaisuudet ovat yhteydessä kuormittuneisuuden kokemiseen, kuten naissukupuoli, depressio, tukiryhmään hakeutuminen, heikko tervey-

dentila sekä ahdistuneisuus. Toisaalta nämä voivat olla myös seurauksia hoitotilanteista, joten omaishoitajat tarvitsevat yhä enemmän tukea, myös Suomessa.

LÄHDE: Lääkärelehti 13/2019, 805, alkuperäislähde: Riffin C, et al. 2019.

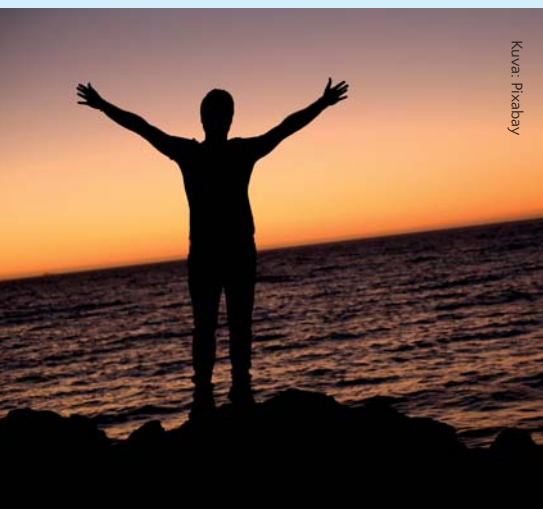
Onko lasi puoliksi tyhjä vai puoliksi täynnä? Ajattelutapasi voi ennustaa terveyttä

Optimistisella elämänasenteella voi olla vaikutuksia pidempään ikään, mutta myös parempaan terveyteen eläkkeellä, osoittaa tuore tutkimus. Tutki-

muksessa hyödynnettiin 20 vuoden seuranta-aineistoa, josta selvisi, että positiivisesti elämään suhtautuvat säilyivät muita paremmin hyväkuntoisina. Heillä havaittiin vähemmän pitkäaikaissairauksia ja muistin sekä kognitiivisten toimintojen heikentymistä. Sosiaalinen ja taloudellinen asema sekä mahdollinen masennus otettiin tutkimuksen arvioinnissa huomioon.

Havainnot ovat samansuuntaisia aikaisemman tutkimustiedon kanssa. Esimerkiksi vähempi stressi sekä paremmat elämäntavat voivat olla ainakin osittain ilmiön takana.

LÄHDE: Duodecim. 15.3.2019, alkuperäislähde: American Journal of Epidemiology 2019;DOI:10.1093/aje/kwz056



Kuva: Pixabay

Hoivakotien epäkohtiin puututtava

Vanhustenhoidossa on useita puutteita. Asia on puhuttanut viime aikoina muun muassa Esperri Care-yrityksen laiminlyöntien vuoksi. Geriatrian professori **Eija Lönnroos** pitää henkilökunnan riittävyyttä ensiarvoisen tärkeänä ja mielellään lakiin kirjattavana asiana.

– Hoivakodeissa toimivalla lääkärillä ei välttämättä ole valtaa vaikuttaa hoidon toteutukseen tai puutteisiin, mutta huomatessaan epäkohtia, voisi lääkäri reklamoida asiasta, ehdottaa Lönnroos.

Työntekijöiden pysyvyys ja hoitokulttuurin kehittäminen ovat Lönnroosin mukaan myös olennaisia asioita, joilla toimintaa voidaan parantaa.

LÄHDE: Lääkärelehti 6/2019, 294.



Uusin tekniikka tulossa apuun kaatumisten ehkäisyssä

Uusinta teknologiaa pyritään hyödyntämään sairaalakäytösten ehkäisyssä. Esimerkiksi potilaan vuoteesta nousuun reagoivien liiketunnistimien käyttöä on jo testattu, mutta vaihtelevin tuloksin. Näiden tunnistimien avulla hoitajat pystyisivät ajoissa auttamaan liikelle haluavia potilaita.

Tekoäly ja uusimmat laitteet kaatumisten ehkäisyyn ovat vasta tulossa, joten lisää tutkimuksia aiheesta tarvitaan.

LÄHDE: Lääkärelehti 10/2019, 622–623, alkuperäislähde: Balaguera H, et al. 2017., Cameron I, et al. 2012



Kuva: Pixabay

5 mainiota kuidun lähdettä

Vähän aikaa sitten julkaistun FinRavinto-tutkimuksen mukaan jopa kaksi kolmasosaa suomalaisista saa liian vähän kuitua ruokavaliostaan.

Kuitua tulisi saada suositusten mukaan päivittäin noin 25–35 grammaa. Kuitupitoinen ruoka on terveellistä ihmiselle ja auttaa esimerkiksi hallitsemaan verensokeria ja hillitsemään LDL-kolesterolia.

Monille tuttuja kuitupitoisia ruokia ovat esimerkiksi täysjyvävilja sekä pähkinät ja siemenet. Tässä kuitenkin muutama tuntemattomampi ja runsaskuituinen ruoka-aine, joilla voi lisätä omaa kuidun saantiaan:

1. Avokado: noin 7 g kuitua / 100 g
Keskikokoisesta avokadosta voi saada jopa kolmasosan päivän kuidusta. Myös loistava lähde terveellisille pehmeille rasvoille.

2. Kidneypavut: 7,4 g kuitua / 100 g
Sadan gramman annos täyttää jopa 25 % päivän kuitutarpeesta. Myös hyvä proteiininlähde eläinkunnan tuotteiden lisäksi.

3. Herkkutatti: noin 4,6 g / 100 g
Sienet ovat hyviä kuidun lähteitä. Niiden kuitupitoisuus on painoonsa nähden lähes samaa luokkaa kuin avokadon.

4. Latva-artisokka: noin 6,4 g kuitua / 100 g
Yhdestä keitetystä artisokasta saa jopa kolmasosan päivän kuiduntarpeesta. Myös hyvä folaatin lähde, jonka saanti on usein vähäistä.

5. Tumma suklaa: noin 10,9 g kuitua / 100 g
Sisältää yllättävän paljon kuituja. Täytyy kuitenkin muistaa, ettei tumma suklaa korvaa tavallista ruokaa.

LÄHTEET: Helsingin Sanomat 4.4.2019, C7; FinRavinto 2017-tutkimus www.julkari.fi/handle/10024/137433.

Runsas D-vitamiini- ja kalsiumtablettien käyttö voi olla turhaa, jos olet terve aikuinen

Luuston ja terveyden kannalta riittävää D-vitamiinin ja kalsiumin saantia ei voi korostaa tarpeeksi, sillä Suomessa joillain voi olla D-vitamiinin puutos. Toisaalta joihinkin yleisiin ruokiin lisätty D-vitamiini on parantanut sen saantia väestön keskuudessa (Niskanen 2019).

Uudet tutkimukset osoittavat, että korkeapitoisten D-vitamiini- ja kalsiumlisien syönti terveellä aikuisväestöllä ei välttämättä estä pitkäaikaisairauksia. Ei myöskään tiedetä, onko näiden suuresta saannista enää hyötyä vai enemmänkin jopa haittaa.

Täytyy kuitenkin muistaa, että riskiryhmillä, kuten iäkkäillä, tilanne on toinen. Heillä D-vitamiinilisän (20 mikrogrammaa) suositusten mukainen saanti on tärkeää (Niskanen 2019).



Kuva: Pixabay

Kaikki terveet aikuiset eivät siis välttämättä tarvitse runsasta määrää ylimääräisiä ravintolisäitä. Voikin pohdita, voisiko monipuolisesti syömällä saada tarvittavan määrän ravintoaineita ja vain tarvittaessa ottaa ravintolisät purkista.



LÄHDE: Leo Niskanen, Tampereen Lääkäripäivät 2019, alkuperäislähteet: Lips P, et al. 2019; Jääskeläinen T, et al. 2017; Manson JE, et al. 2019; Scragg R, et al. 2017.



Kuva: Pixabay

Sote-uudistus kaatui

Sote- ja maakuntauudistus on laitettu jälleen jäähyllä. Lääkäriliiton puheenjohtajan **Samuli Saarnin** mielestä tulevalla hallituskaudella rakenneuudistusta tulee yrittää uudestaan:

Terveysten tasa-arvo on otettava jälleen uudistuksen keskeiseksi tavoitteeksi.

Saarnin mukaan pitäisi ryhtyä korjaamaan palvelujen sellaisia keskeisiä ongelmia, jotka eivät riipu rakenteista.

– Perusterveydenhuollon hoitopääsyn korjaaminen uudella hoitotakuulla, riittävällä resurssoinnilla ja erilaisilla markkinakokeiluilla olisi hyvä alku. Digitalisaation edistäminen keskitettyillä ratkaisuilla olisi toinen, Saarni ehdottaa.

Tärkeää Saarnin mukaan olisi käynnistää nopeasti konkreettiset, palvelutason parannuksiin johtavat hankkeet.

LÄHDE: Lääkärilehti 11/2019, 653.



Kuva: Pixabay

Terveillä elämäntavoilla jopa kymmenen elinvuotta lisää

Epäterveellisillä elintavoilla tiedetään olevan yhteyttä moniin sairauksiin ja ennen aikaiseen kuolemaan. Tuoreen amerikkalaistutkimuksen tulokset mukailevat aiempaa tutkimustietoa: tulosten mukaan näyttää siltä, että 50-vuotias henkilö voi vaikuttaa elämäntapavalinnoillaan eliniän ennusteeseen jopa 10 vuotta.

Osallistujat luokiteltiin viiden tekijän perusteella, joita olivat: tupakointi, paino, alkoholinkulutus, liikunta

sekä ruokavalio. Alhaiseen riskiluokkaan kuuluivat henkilöt, jotka eivät tupakoineet, olivat normaalipainoisia, liikkuivat reippaasti vähintään puoli tuntia päivässä, söivät terveellisesti ja käyttivät alkoholia korkeintaan kohtuullisesti. Matalan riskin henkilöillä oli jopa kolme neljäsosaa pienempi riski kuolleisuuteen kuin niillä, joilla kaikki riskitekijät löytyivät.

LÄHDE: Lääkärilehti 35/2018, 1862–1863, alkuperäislähde: Li Y, et al. 2018



Kuva: Pixabay



Enemmän yleislääkäreitä perusterveydenhuoltoon – väestö kiittää

Pitkittäistutkimuksen mukaan yleislääkärien suuremmalla määrällä perusterveydenhuollossa oli yhteys väestön pienempään kuolleisuuteen. Elinajanodote piteni tutkimuksessa noin 52 päivää, kun lääkäritiheyttä lisättiin.

Tutkijoiden mukaan resurssien suuntaaminen perusterveydenhuollon lääkäreihin on väestön terveyden kannalta tärkeää. Pohdittavana voisikin olla, voisiko tutkimustulosta hyödyntää suomalaisessa terveydenhuollon uudistuksessa.

LÄHDE: Lääkärilehti 13/2019, 804, alkuperäislähde: Basu S, et al. 2019.

Potilaan näkökulma osteoporoosin hoitoon

Jopa 40 000 suomalaista saa vuosittain luunmurtuman osteoporoosin vuoksi. Lisäksi ensimmäistä murtumaa seuraa yleensä uusi murtuma, joka on usein edellistä vakavampi. Lopputuloksena voi olla lonkan murtuminen – se voi viedä toimintakyvyn ja pahimmassa tapauksessa hengen.

Suuri osa murtumista olisi estettävissä. Se tapahtuisi löytämällä osteoporoosia sairastavat murtumapotilaat, heidät hoitamalla ja antamalla heille tukea itsensä hoitamiseen sekä tarjoamalla kuntoutusta. Näin säästäisimme yhteiskunnan varoja, kohdentaisimme terveydenhuollon resursseja nykyistä paremmin sekä tarjoaisimme ikääntyneille mahdollisuuden nykyistä toimintakykyisempään vanhuuteen.

Kysyimme asiasta osteoporoosia sairastavilta itseltään eli Luustoliiton jäseniltä. Koska kyseessä on osteoporoosin osalta poikkeuksellisen valveutuneista henkilöistä, tämä on hyvä huomioida vastauksia analysoitaessa. Seuraavassa on yhteenveto parhaillaan käynnissä olevasta kyselystä (vastausprosentti kirjoitushetkellä 36):

Kaksi kolmesta vastaajasta arvioi saamansa hoidon enintään tyydyttäväksi. Heistä 11 % arvioi hoitonsa olleen tasoltaan heikkoa. Vain 18 % vastaajista on ollut luusto-/murtumahoitajan vastaanotolla ja 7 % on keskustellut hoitajan kanssa puhelimitse.

Koska omahoidon rooli on keskeinen osteoporoosin hoidon onnistumisessa, ovat seuraavat tulokset surullista luettavaa. Vastaajista

- 69 % ei saanut ravitsemusohjausta tai ruokavaliota ei kartoitettu
- 67 % ei saanut ohjausta itselleen soveltuvaan liikuntaan tai liikunnan lisäämiseksi
- 78 % ei saanut apua kaatumisen ehkäisemiseksi tai kodin turvallisuuden kartoittamiseksi
- 10 % ohjattiin kuntoutukseen
- 48 %:lle laadittiin hoitosuunnitelma.

Kaikkiaan joka toinen vastaaja antoi huonon tai välttävän arvosanan ammattilaisen antamalle ohjaukselle oman itsensä hoitamiseen.

Väestön ikääntyessä nopeiten Euroopassa myös osteoporoosi ja osteoporoottisten murtumien määrä kasvaa.

Osteoporoosin hoitaminen hoitosuositusta noudattaen ja hoitosuunnitelman laatiminen vaativat toimenpiteitä terveydenhuollon hallinnolta sekä käytännön työtä tekevilta ammattilaisilta.

Lisäksi Luustoliiton on tärkeää terävöittää omaa vaikuttamistoimintaansa ja tehdä näkyväksi Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen ja hoitosuunnitelman tärkeys. On tärkeää sitoa osteoporoosia sairastava osaksi omaa hoitoaan ja kuntoutumistaan sekä turvata sairastavalle tuki itsensä hoitamiseen. Näin pystytään säästämään merkittävä määrä yhteiskunnan varoja, voidaan suunnata terveydenhuollon voimavarat nykyistä paremmin sekä vähennetään inhimillistä kärsimystä. Tämä on vain ja ainoastaan järkevää.

LÄHDE: Luustoliiton jäsenkysely Osteoporoosin hyvä hoito (vastausaika päättyy 15.5.2019)



Kuva: Pixabay

Hoitosuunnitelma osaksi hyvää hoitoa

Vuonna 2011 terveydenhuoltolaki (24 §) asetti terveydenhuollon henkilöstölle velvoitteen tehdä hoitosuunnitelma kaikille pitkäaikaissairautta avohoidossa sarastaville henkilöille. Vuosia on kulunut, mutta edelleen vain osalla osteoporoosia sairastavista on hoitosuunnitelma. Moni ei ole edes kuullut moisesta. Mikä ihmeen hoitosuunnitelma?

Endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri **Anna-Mari Koski** Keski-Suomen keskussairaalan ta nosti esille hoitosuunnitelman keskeisen merkityksen osteoporoosia sairastavien hoitopolun toteuttamisessa, kun hän koulutti Ammattikorkeakoulu Arcadassa luustohoitajan täydennyskoulutukseen osallistuneita terveydenhuollon ammattilaisia kuluneena talvena. Hoitosuunnitelmasta ei ole juuri puhuttu osteoporoosia sairastavien osalta, vaan tavallisesti on keskitytty hoitopolun kehittämiseen. Siinä oli hyvä syy soittaa Anna-Mari Koskelle ja haastatella häntä tarkemmin asiasta.

– Ensinnäkin haluan kiittää Luustoliittoa siitä, että olette nostaneet hoitosuunnitelman yhdeksi lehden aiheeksi. Asia on tärkeä, aloittaa Anna-Mari Koski puhelun ja jatkaa:

– Osteoporoosia sairastaville pitäisi tehdä hoitosuunnitelma aivan samoin, kuin kaikille kroonisia sai-

rauksia sairastaville. Hoitosuunnitelman rooli on tärkeä erityisesti silloin, kun hoitotahoja on useita.

Koski muistuttaa, että osteoporoosia sairastavaa henkilöä saatetaan hoitaa sekä perusterveydenhuollossa että erikoissairanhoidossa. Lisäksi hoidon toteutuksessa voi olla mukana lisäksi vaikkapa fysioterapeutti tai ravitsemusterapeutti. Tavallisesti tieto on tällöin pirstaleista eikä hoidon suunta hahmotu.

Hoitosuunnitelmassa potilas on keskiössä

Koski kutsuu hoitosuunnitelmaa terveydenhuollon ja pitkäaikaissairaalan yhteiseksi työkaluksi. Se antaa potilaalle mahdollisuuden osallistua hoidon suunnitteluun. Hoitosuunnitelmassa luodaan kuva siitä, mikä on hoidon tavoite ja miten se tehdään. Hoitosuunnitelma tehostaa samalla potilaan omahoidon toteutusta, tu-

kee potilasta tarvittavissa elämäntapamuutoksissa sekä vastuuttaa potilaan itsensä hoitamiseen yhteisen suunnitelman mukaisesti.

Kosken mukaan hoitosuunnitelmassa potilas on keskiössä. Potilaalla on sen laadinnassa ja toteuttamisessa keskeinen rooli, sillä suunnitelma laaditaan terveydenhuollon ammattihenkilön ja potilaan välisessä yhteisymmärryksessä. Asiakirjaa laadittaessa terveydenhuollon ammattilainen toimii valmentajan roolissa.

Hoitosuunnitelma on osa potilasasiakirjaa, jolloin sen laatiminen ja ylläpito on potilasta hoitavan ammattilaisen vastuulla. Hoitosuunnitelma antaa tukea myös ammattilaisen päätöksenteolle, sillä siinä on hoidon kokonaisuus ja tavoitteet tiivistetysti.

Hoitopolkujen yhdenvertaisuus hoitosuunnitelman avulla

Koski nostaa esille lääkärikoulutuksen, jossa opetetaan kirjaaminen. Ongelmaksi nousee käytännössä tekstipainotteisuus:

– Potilasasiakirjoista ei saa kun-
nolla potilaan kokonaiskuvaa ja tieto
on pirstaleista.

Hoitosuunnitelman pitäisi sen si-
jaan toimia potilasta hoitavien am-
mattilaisten ja potilaan yhteisenä,
selkeänä työkaluna.

– Kun henkilö saa murtuman, ky-
seessä on päivystyksellinen tapah-
tuma. Akuuttihoiton tilanteessa on
haastetta pystyä hoitamaan potilas
hoitopolulle. Viimeistään akuuttivai-
heen jälkeen on tärkeää, että potilas
nostetaan hoitopolulle jälkikäteen
potilastietojärjestelmään kirjattujen
tietojen perusteella.

Hoitopolkujen yhdenvertaisuus
voisi toteutua Kosken mukaan ni-
menomaan hoitosuunnitelman avul-
la. Koski visioi osteoporoosia sairas-
tavan henkilön hoidon standardoi-
mista:

– Olisi tärkeää saada rakennettua
osteoporoosin hoitosuunnitelman
perusmalli, jotta ei joitain hoidon
alueita unohtuisi ja jotta osa osteo-
poroosia sairastavista ei jäisi väliin-
putoajiksi. Perusmalli muokattaisiin
sitten kullekin potilaalle yksilöllisesti
kunkin potilaan tarpeiden ja tilanteen
mukaan.

Hoitosuunnitelma digitaaliselle alustalle

Kosken mukaan sähköinen Omakan-
ta-potilastietojärjestelmä on todel-
la tärkeä. Potilas pääsee sitä kautta
käsiksi omiin hoitotietoihinsa. Oma-
kanta on ollut nyt käytössä 10 vuotta.
Hankaluutena siinä on perinteinen
kirjaamistapa ja järjestelmän kanke-
us.

– Koko järjestelmä pitäisi päivittää
nykypäivään. Osteoporoosin hoito-
suunnitelma pitäisi saada toimivalle
digitaaliselle alustalle verkkoon jaet-
tavaksi potilaan kanssa.

Kun hoitosuunnitelmaa päivite-
tään, pitäisi potilaan saada uusi hoito-
suunnitelman kokonaisuus ja van-
han tiedon pitäisi poistua näkyvästä
päivittäisessä käytössä, Koski kertoo.
Näin potilaalla olisi käytettävissään
ajankohtainen tieto. Lisäksi olisi tär-
keää, että potilas pääsisi myös kir-
jaamaan omia merkintöjään järjestel-
mään.

– Hoitosuunnitelmaan voitaisiin
lisätä erilaisia molempiin suuntiin toi-
mivia työkaluja – eli potilas voisi täyt-
tää osaltaan joitain digitaalisia kaa-
vakkeita ja kyselyitä. Vaikkapa tehdä
itselleen kaatumisriskin itsearviointin
ja saada ohjatusti apua kaatumisris-
kinsä vähentämiseen.

Koski muistuttaa, että pelkät ky-
selyt eivät kuitenkaan itsessään vie
asiaa eteenpäin. Potilas tarvitsee
myös käytännön ohjeita toimenpi-
teitä varten.

Koski uskoo, että entistä digitaal-
lisempaan suuntaan ollaan varmasti
tulevaisuudessa menossa.

– Moni ikääntynyt käyttää älypu-
helinta. Olisi hienoa, jos puhelimessa
voisi olla käytettävissä osteoporoosin
hoitopolkusuovellus, hoitopolkuäppi.

Luustoliiton materiaali digitaaliseen muotoon

Koski pitää Luustoliiton laatimaa
materiaalia tärkeänä potilasohjauk-
sen välineenä. Tulevaisuudessa olisi
entistään tärkeämpää saada mate-
riaali paperiversioiden lisäksi myös
digitaalisessa muodossa linkkeinä.
Vaikka kaikki eivät tällä hetkellä pys-
ty käyttämään sähköisiä materiaale-
ja, on sähköisten viestintälaitteiden
käyttö kasvanut huimaa vauhtia viime
vuosina. Entistä useammalla ikään-
tyneellä on käytössään älypuhelin,
vaikka vaikkapa viisi vuotta sitten vain
harvalla sellainen oli.

– Paperiversioiden rinnalle tarvi-
taan nyt ja erityisesti tulevaisuudessa
ja hoitosuunnitelman osaksi entistä
enemmän sähköistä omahoidon ma-
teriaalia. Tässä Luustoliiton rooli voisi
olla hyvinkin tärkeä.

Koski luettelee, että tarvitaan
digitaalista materiaalia ravitsemuk-
sesta yleensä ja erikseen kalsiumis-
ta, proteiinista ja D-vitamiinista sekä
materiaalia liikunnasta ja kaatumisen
ehkäisystä.

Osalla ikääntyneistä on jokin lä-
heinen, joka auttaa osteoporoosia
sairastavaa ikääntynyttä hoidossa.
Käytännössä hankaluutena on se,
että läheinen ei pääse ikääntyneen
potilasasiakirjoihin käsiksi:

– Nyt olisi tärkeää saada lainsää-
dännössä elämän loppuvaiheen po-
tilasasiat kuntoon, jotta vaikeasti sai-
raat ikääntyneet voivat saada apua
läheiseltään asioiden hoitamiseksi
sähköisesti.

Diabetesliiton vaikuttamistoiminnasta voi ottaa opiksi

Koski toteaa hoitosuunnitelmaa käy-
tettävän toistaiseksi hyvin vähän os-
teoporoosia sairastavilla. Sen sijaan
Diabetesliitolla hoitosuunnitelma on
ollut keskeinen vaikuttamisasia, ja
diabetesta sairastavilla hoitosuunni-
telma osittain jopa toteutuu. Diabe-
tesliitto on toki tehnyt työtä hoito-
suunnitelman osalta jo pitkään, Koski
toteaa.

– Diabeteksella ja osteoporoos-
silla on hyvin paljon yhtenevyyttä.
Elämäntapahoidon osalta ne ovat
verrannollisia. Potilaan itsensä on
tärkeää tietää, miten hoitaa itseään ja
sitoutua omaan hoitoonsa. Osteopo-
roosia sairastavan on tärkeää laittaa
elämäntavat kuntoon, käyttää tarvit-
taessa luulääkettä ja käydä kontrol-
leissa.

Kosken mukaan olisikin tärkeää
pitää hoitosuunnitelma esillä Luus-
toliiton vaikuttamistoiminnassa. Ym-
märitys hoitosuunnitelman merkityk-
sestä auttaisi jo paljon.

Osteoporoosi Käypä hoito -suo-
situs on parhaillaan päivityksessä.
Anna-Mari Koski on mukana suo-
situsryhmässä. Kosken mukaan
alustavaa keskustelua on käyty hoito-
suunnitelman ottamisesta mukaan
suositukseen.

Osteoporoosin hoito on yhteispe-
liä terveydenhuollon ammattilaisen
ja potilaan kanssa. Hoitosuunnitel-
massa yhteisapelille laaditaan yhtei-
set säännöt ja tavoitteet – yhteispeli
onnistuu, kun tavoite on tiedossa ja
se on kaikilla osapuolilla sama.

Teksti: Ansa Holm

Lähteet: Anna-Mari Kosken puhelinhaas-
tattelu 16.4.2019 sekä Lääkärilehti 1-2/2019,
41-45 ja Potilaan lääkärilehti 16.1.2019

Luustohoitaja osteoporoosin hyvän hoidon suunnannäyttäjänä



Luustoliiton puheenjohtaja Tiina Huusko onnittelee valmistuneita.

Suomen ensimmäiset koulutetut luustohoitajat ovat valmistuneet. Arcada ammattikorkeakoulussa Helsingissä aloitettiin viime syyskuussa Luustohoitajan täydennyskoulutus (15 op) yhteistyönä Luustoliiton kanssa. Opinnot sisälsivät 14 lähiopiskelupäivää ja yksilöllisiä tehtäviä.

Koulutukseen osallistuneet ovat tehneet käytännössä luustohoitajan tehtäviä, mutta titteli ja siihen käytössä olleet resurssit ovat vaihdelleet ja

osaamisen on kukin yrittänyt hankkia itse. Osa on saanut ohjausta vanhemmalta kollegalta, osa on puolestaan osallistunut yksittäisiin koulutuksiin, luenut ja pyrkinyt oppimaan työnsä kautta asioita. Koskaan aiemmin ei ole ollut mitään vastaavaa koulutuskokonaisuutta, mitä Arcada pystyi nyt tarjoamaan.

Osaamisen lisäämisessä on kyse merkittävästä yhteiskunnallisista asiasta. Asiantuntevan hoidon avulla pystytään nykyistä paremmin diagnosti-

soimaan ja hoitamaan osteoporoosia sairastavia ihmisiä sekä tukemaan itseenäistä omahoitoa ja kuntoutumista. Samalla voidaan saavuttaa merkittäviä kustannussäästöjä.

Koulutuksen osallistujat olivat eri puolilta Suomea Oulua ja Kuopiota myöden. Jotkut osallistuivat koulutukseen jopa omakustanteisesti ilman työnantajan täyttä tukea.

Varmuutta ja uutta intoa

Osallistujat kertoivat saaneensa varmuutta ja uutta intoa työhönsä. He kehittivät koulutuksen aikana alueensa osteoporoosi- ja murtumahoitopolkuja merkittävästi eteenpäin.

Kymenlaakson sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymässä murtumahoitajana työskentelevä **Jenni Lehtinen** kertoo, että koulutuksen aikana hän on kiinnittänyt paremmin huomioita oman työnsä kehittämiseen ja erityisesti siihen, miten ratkaista niitä.

– Tämä oli mielettömän hieno koulutus. Se antoi minulle entistä laajempaa ymmärryksen luustoterveiden ja osteoporoosin kokonaisuuteen sekä välineitä hyödyntää ymmärrystäni, summaa sairaanhoitajana Mäntsälän kotihoidossa toimiva **Raila Rosenblad**.

– Koulutuksessa hyvää oli se, että käytännön asioita käytiin läpi konkreettisesti. Nyt tiedän oman roolini ja on tullut selkeyttä työn tekemiseen, kuvaa sairaanhoitaja **Jaana Ryyppö** Salpakankaan terveysasemalta.

– Olen erittäin tyytyväinen ja iloinen laadukkaasta koulutuksesta, jossa sain varmuutta työhöni sekä vahvistusta jo olemassa olevalle tiedolle ja uuttakin tietoa, toteaa murtumahoitajana Oulun yliopistollisessa sairaalassa työskentelevä **Leena Partanen**.

Arcada ammattikorkeakoulu on ensimmäinen oppilaitos Suomessa, joka on havahtunut osteoporoosiin liittyviin haasteisiin.



Oppimisen iloa.



– Osteoporoosia voi Suomessa sanoa jo kansantaudiksi, ja sen ammattitaitoinen hoito on ensisijaisen tärkeää. Arcada haluaa siksi olla mukana kehittämässä hoitohenkilökunnan osaamista tällä alueella, kertoo sopimuskoulutuksen ja jatkuvan oppimisen johtaja **Lotta Wikman** Arcadasta.

– Olemme iloisia, että Luustoliiton kanssa yhteistyössä järjestämämme täydennyskoulutus on saanut hyvän vastaanoton, Wikman toteaa.

Wikmanin mukaan koulutuksen osallistujien palaute on ollut erittäin myönteistä. Yhteistyö Luustoliiton kanssa on toiminut saumattomasti. Kaikki ensimmäiseen Luustohoitajan täydennyskoulutukseen osallistuneet suosittelivat koulutusta kollegoilleen ja kaikille osteoporoosin parissa työskenteleville.

Hyvän hoidon edelleen kehittämisen näissä merkeissä jatkuu, sillä seuraava Luustohoitajan täydennyskoulutus alkaa jo syksyllä 2019.

Teksti: Ansa Holm ja
Pauliina Tamminen
Kuvat: Pauliina Tamminen

Tärkeä koulutusmahdollisuus ammattilaisille:

Luustohoitajan täydennyskoulutus

Suomen historian toinen Luustohoitajan täydennyskoulutus on käynnistymässä. Koulutuksessa perehdytään monipuolisesti luustoterveyteen ja osteoporoosiin. Kouluttajina toimivat maamme ykkösrivin asiantuntijat ja sisältö noudattaa Osteoporoosi Käypä hoito -suositusta. Koulutuksessa saa valmiuksia tavoitteelliseen, laadukkaaseen ja kehittävään työotteeseen luustoterveyden edistämisen, osteoporoosin varhaisen toteamisen sekä laadukkaan hoidon suunnittelun, toteutuksen, seurannan ja arvioinnin asiantuntijana.

Laajuus: 15 op

Sisältö: 14 lähiopiskelupäivää Helsingissä, asiantuntijaluentoja, monimuoto-opiskelua ja yksilöllisiä tehtäviä

Ajankohta: 5.9.2019–13.3.2020

Kohderyhmä: Sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, toimintaterapeutti ja fysioterapeutti, joilla on alan korkeakoulu- tai opistotason tutkinto

Hinta: 300 € sisältäen materiaalikustannukset

Viimeinen hakupäivä: 10.6.2019

Tutustu koulutukseen tarkemmin ja hae mukaan:

www.arcada.fi/luustohoitaja.

Lisätietoja koulutuksesta:

täydennyskoulutussuunnittelija

Mariika Blomster

mariika.blomster@arcada.fi

050 302 9044



LUUSTONEUVONTA

Olen viime vuonna käynyt läpi syöpähoidot. Hoitojen jälkeen liukastuin ja sain rannemurtuman. Tämän jälkeen minulla todettiin osteoporoosi. Mistä nyt tukea?

Osteoporoosin diagnostiikan, hoidon ja kuntoutuksen keskiössä on perusterveydenhuolto. Voit olla yhteydessä omaan terveysasemaasi, jossa voit keskustella osteoporoosin hoidosta ja sinua askarruttavista asioista lääkärin kanssa. Lisäksi voisit tiedustella, onko sinun paikkakunnallasi murtuma-, luusto- tai osteoporoosihoitajaa, joka voisi ohjata sinua osteoporoosin omahoitoon liittyen.

Mikäli olet edelleen syövän suhteen erikoissairaanhoidossa, voit ottaa osteoporoosiasiat puheeksi myös siellä käydessäsi.

Ammattilaisen tehdessä kanssasi osteoporoosin hoitosuunnitelmaa sinun tukenasi voi toimia esimerkiksi Osteoporoosi Käypä hoito -suositusten potilasversio.

Osteoporoosin omahoidon kulmakivet ovat monipuolinen ravinto, joka sisältää riittävästi kalsiumia ja proteiinia, riittävä D-vitamiinin saanti, kaatumisen ehkäisy ja liikunta. Usein omahoidon toteutus vaatii omien elämäntapojen muuttamista

ja onkin tärkeää, että osteoporoosiin sairastunut saa tarvitsemaansa tukea ja ohjausta ammattilaisilta.

Mikäli kaipaat tukea esimerkiksi sinulle sopivien ja mieluisten liikuntalajien löytämisessä, voit hyödyntää kotikuntasi fysioterapiaa. Fysioterapeutti voi auttaa sinua esimerkiksi ohjaamalla yksilöllisiä harjoituksia tai pohtimalla kanssasi juuri sinulle sopivia liikuntamuotoja. Kunnan perusterveydenhuollon fysioterapiaan voi hakeutua ohjauskäynnille ilman lääkärin lähetettäkin.

Voit myös selvittää kuntasi tarjoamaa liikuntaneuvontaa ja -palveluita, kuten liikuntaryhmiä. Kunnan liikuntapalveluiden tarkoituksena on edistää kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia eri kohderyhmät huomioon ottaen.

Monilla paikkakunnilla on palveluneuvontaa, jossa ohjataan niin kunnan omien kuin kolmannen sektorin järjestämiin palveluihin. Kunnastasi saattaa löytyä myös esimerkiksi järjestöjen talo, joka kokoaa useita alueen yhdistyksiä yhteen.

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

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

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

Yhdistyksillä saattaa olla esimerkiksi yhteisiä liikuntaryhmiä. Paikallisesta luusto- tai osteoporoosiyhdistyksestä löydät vertaistukea ja monenlaista toimintaa.

Osteoporoosissa kuntoutuminen on oppimista, taitoa ja motivaatiota oman terveyden ylläpitämiseen, voimavaroja osteoporoosin kanssa elämiseen, omien tavoitteiden kautta toteutuvaa mielekästä arkea sekä luottamusta omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin. Luustoliitto toteuttaa ryhmämuotoisia kuntoutumiskursseja, joissa ammattilaisohjaus ja vertaistuki kulkevat käsi kädessä. Kuntoutusta toteutetaan kunnissa, joiden ammattilaiset ovat lähteneet mukaan Luustoliiton kuntoutusyhteistyöhön.

Mikäli omalla paikkakunnallasi ei järjestetä kuntoutusta, voit hakeutua verkkomuotoiselle Luustokurssille. Kuntoutustoiminnasta tiedotetaan kuntien oman tiedotuksen kautta sekä mm. Luustoliiton verkkosivuilla, sähköisessä uutiskirjeessä ja Luustotieto-lehdessä. Lisätietoja: luustoliitto.fi/kuntoutus.



Kuva: Pixabay

Sain rintasyövän reilu kolme vuotta sitten. Syöpä on ainakin toistaiseksi saatu hoidettua. Mutta uutena haasteena minulle ilmeni osteoporoosi: imuroin kotona, jolloin yhtäkkiä selkäni kipeytyi niin, että en kyennyt kunnolla edes hengittämään kivulta. Sain lääkäriltä puhelimitse osteoporoosidiagnoosin röntgenkuvan perusteella. Minulta oli kuulemma murtunut nikama. Lisäksi sain puhelinreseptin apteekkiin.

Koska en saanut mitään tietoa sairauteni hoitoon liittyen, ha-keuduin mukaan lähimpään mahdolliseen luustoyhdistykseen. Sain juuri ensimmäisen Luustotieto-lehden luettavakseni. Ikävä kyllä en pääse osallistumaan yhdistyksen toimintaan aktiivisesti, sillä matka on minulle liian pitkä. Siksi ajattelin kysyä asiaa näin sähköpostitse.

Liittykö rintasyöpään luuston haurastuminen? Olisinko voinut jotenkin välttää nikamamurtuman? Pitääkö minun loppuelämäni varoa selkäni?

Tiedustelee Helena (72 vuotta)

Luuston terveyteen vaikuttaa moni seikka, tärkeimpiä luuston haurastumisen eli osteoporoosin riskiä suurentavia tekijöitä ovat suvussa esiintyvä osteoporoosi, aiemman murtumat, tupakointi, runsas alkoholin käyttö sekä liikunnan vähäinen määrä. Tärkein ja yleisin osteoporoosin riskitekijä on kuitenkin ikä, eli luusto haurastuu iän myötä.

Teille on ilmeisesti tehty röntgenkuvaus selkärangan alueelta, ja kuvassa on mahdollisesti todettu selkänikaman osteoporoottinen kasaan painuma eli kompressiomurtuma. Osteoporoosidiagnoosia varten yleensä suositellaan luustontiheysmittausta ja mikäli diagnoosi varmistuu, on hoitona luustolääkitys.

Rintasyövän hoitona käytetään usein hormonaalista hoitoa, joka voi altistaa osteoporoosille. Tällöin suositellaan lääkehoidon ohessa käytettäväksi kalkki- ja D-vitamiinivalmistetta luustoa suojaamaan.

Rintasyöpään voi joskus liittyä myös luustopesäkkeitä. Tällöin luustoa tulisi tutkia tarkemmin ja luustopesäkkeet saattavat edellyttää sädehoitoa. Mikäli teillä on käytössä rintasyövän lääkehoito, on osteoporoosiasia ja tuo todettu murtuma hyvä ottaa puheeksi hoitavan syöpälääkärin kanssa.

Mikäli kyseessä on osteoporoottinen selkänikaman murtuma, voi luustolääkehoito ajan kanssa vahvistaa luustoa ja selän toimintakyky voi



säilyä hyvänä. Toistaiseksi suosittelen noudattamaan erityistä varovaisuutta selän suhteen, mutta normaali kunto- liikunta, esim uinti tai kävely, vahvistaa selkä- ja vatsalihaksistoa ja tukee näin haurastunutta luustoa.

Asiantuntijalääkäri
Petteri Hervonen, Syöpäjärjestöt



Voisiko vertaisuus olla osa osteoporoosin hoitopolkua?

Diagnoosin jälkeen luustokuntoutujalle saatetaan aloittaa lääkitys. Kohtaaminen ja keskustelu sairaudesta sekä muu ohjaus saattaa jäädä kokonaan puuttumaan. Sairastumiseen liittyy usein pelkoja ja avuttomuuden tunnetta. Tuntemus siitä, ettei terveydenhuollossa välitetä, suhtautuminen on vähättelevää tai osteoporoosia ei edes tunnisteta sairaudeksi, on vahva usealla sairastuneella. Sairastava jää sairautensa kanssa usein yksin.

Luustoliiton keväällä 2019 teetämän Osteoporoosin Hyvä Hoito-kyselyn mukaan sairastunut kaipaa osteoporoosin diagnoosin saatuaan runsaasti tietoa sairaudesta, sen hoidosta ja seurannasta sekä ohjausta omahoitoon muun muassa tietoa luustoa vahvistavasta ravitsemuksesta sekä sopivasta liikunnasta. Hyvään hoitoon kuuluu erottamattomana osana sairastuneiden mielestä myös vertaistuki, vinkit arjessa selviytymiseen ja tuki sairauden kanssa elämiseen. Tieto siitä, että on muitakin, joilla on samanlaisia kokemuksia ja yhteyden saaminen heihin koetaan tärkeäksi. Lisäksi jäsenyys luusto-/osteoporoosiyhdistyksessä mahdollistaa tuen antamisen ja saamisen silloin, kun hoitoväsymys iskee.

Käydessäni vierailuilla liiton jäsenyhdistyksissä on keskusteluissa noussut esiin yhdistystoimijoiden huoli siitä, että yhteyttä terveydenhuollon kanssa ei ole saatu luotua useista yrityksistä huolimatta. Yhdistyksissä ei tiedetä, osataanko sairastunut ohjata eteenpäin hoitopolulleen esimerkiksi vertaistuen pariin, jottei sairastunut jäisi yksin diagnoosin jälkeen. Toisaalta he eivät myöskään tiedä kenelle ohjata apua tarvitseva, jos alueella ei ole nimettyä luustohoitajaa tai osteoporoosia sairastavista vastaavaa työntekijää.

Myös terveyspalvelut voivat yhteyden kautta saada tarvittaessa

ajankohtaista tietoa kentältäkäsin, kun heillä on yhteyshenkilö paikallisyyhdistyksessä ja yhdistyksen tukipalvelut sairastuneelle saattavat tuoda helpotusta myös ainaiseen resurssipulaan.

Millainen tilanne on sinun paikkakunnallasi? Jos alueellista yhteistyötä ei vielä ole terveyspalveluiden ja alueellisen luustoyhdistyksen kanssa, niin nyt viimeistään olisi hyvä hetki olla yhteydessä hoitopolun vahvistamiseksi ja yhteistyön rakentamiseksi, jotta osteoporoosia sairastavan sairauteen sopeutuminen ja voimaantuminen voitaisiin yhdessä tehdä mahdolliseksi. Olisi tärkeää, jos diagnoosin yhteydessä terveydenhuollossa kerrottaisiin paikallisesta yhdistyksestä, josta sairastunut voi saada tukea omahoitoonsa sekä tietoa tarjolla olevasta vertaistuesta ja yhdistyksen muusta toiminnasta.

Sen sijaan, että sairastunut joutuu itse selvittämään mitä hoitoon kuuluu ja kuka auttaa häntä missäkin vaiheessa, tulisi osteoporoosin hoitopolku mallintaa alueellisten toimijoiden kesken yhtenäisen, laadukkaan hoidon ja parempien hoitotulosten varmistamiseksi. Mielellään hoitopolku pitäisi myös visualisoida tiedon saavutettavuuden edistämiseksi.

Alueellisen osteoporoosin hoitopolun kehittäminen auttaa myös sairastavaa hahmottamaan sairauden hoitoa ja seurantaa sekä tunnistamaan toimijoita, jotka voivat tukea sairastunutta diagnoosin jälkeen.

Hoitopolkuja on kehitetty jo paljon eri puolilla Suomea. Toivottavaa olisi, että tulevaisuudessa yhdistykset olisivat nykyistä vahvempi osa hyvää hoitoa ja vertaistuen merkitys osana sairauden hoitoa ja kuntoutumista ymmärrettäisiin laaja-alaisesti.

Vertaistuella tarkoitetaan vastaavuuksista 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. 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.

Luustoliiton vertaiskuntoutujalla 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.

Luustoliitto ja sen jäsenyhdistykset tarjoavat monenlaisia mahdollisuuksia saada vertaistukea, mutta myös toimia vertaisena. Vertaistointaan voi osallistua pienellä tai isommalla panoksella oman mielenkiinnon ja mahdollisuuksien mukaan. Toimintaan ei tarvitse sitoutua pitkäkestoisesti, ellei niin halua.

Vertaistuki on paljon muutakin kuin järjestettyä toimintaa. Esimerkiksi yhdistysten tilaisuuksien yhteydessä on loistava mahdollisuus spontaaniin ja vapaamuotoiseen vertaistukeen. Luustoliitto tarjoaa vertaistutkimuksia, joissa saa valmiuksia ja tukea vertaiskuntoutujana toimimiseen. Koulutuksiin voi osallistua, jos on luusto- tai osteoporoosiyhdistyksen jäsen tai on käynyt Luustoliiton kuntoutumiskurssin.

Yhdessä voimme kulkea kohti hyvinvoivaa ja turvallista arkea.

Teksti: Tiina Kuronen

Lisätietoa:

Hyvän hoidon hoitopolkumalli
www.luustoliitto.fi/hyva-hoito

Lisätietoa Luustoliiton vertaistuesta saat www.luustoliitto.fi/vertaistuki tai ottamalla yhteyttä suoraan vertaistutkimuksen suunnittelijaan Jenny Lohikiveen p. 050 512 9117, jenny.lohikivi@luustoliitto.fi.

Paikallisyhdistyksiemme yhteystiedot löydät lehden lopusta tai www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.



Lujien luiden resepti

Tällä kertaa vuorossa on resepti, jota voi hyödyntää sekä aamu-että iltapalalla ja miksei myös lounaalla! Rpeat siemennäkkärit sisältävät hyviä rasvoja, kalsiumia, kuituja sekä proteiinia. Voit halutessasi syödä tai tarjoilla näkkärit lisuketahnojen kanssa.

Maukkaat ja helpotekoiset tahnat lisäävät myös annoksen ravintoainerikkautta. Näkkärien resepti sopii myös kasvissyöjille ja keliakikoille, jos valitsee kaupasta gluteenittomat kaurahiutaleet. Näkkäreiden ja tahnojen ohjeita voi soveltaa myös oman halun mukaan.

Siemennäkkäri

2,5 dl kaurahiutaleita
2,5 dl siemeniä, joista:
1 dl kuorittuja auringonkukan-siemeniä
1/2 dl seesaminsiemeniä
1/2 dl hampunsiemeniä
1/2 dl kurpitsansiemeniä
1/2 dl rypsiöljyä
3 dl vettä
Öljyä leivinpaperin voiteluun
Hyppysellinen sormisuolaa

Mittaa hiutaleet ja siemenet sekä vesi ja öljy kulhoon. Sekoita ja anna turvota noin puoli tuntia.

Voitele uunipellillä oleva leivinpaperi kevyesti rypsi- tai oliiviöljyllä.

Kaada turvonnut taikina tasaisesti leivinpaperille nuolijalla tai lusikalla avustaen. Paina kevyesti veitsellä viivat taikinalevyyn, jotta näkkärien murtaminen onnistuu helpommin. Mitä ohuempi kerros, sitä rapeampi näkkäri on.

Ripottele sormisuolaa makusi mukaan näkkärien päälle. Paista uunissa 180 asteessa 45-60 minuuttia.

Paputahna

n. 300 g tölkki valmiiksi keitettyjä valkopapuja
1/2 sitruunan mehu
2 rkl oliiviöljyä
1/2 valkosipulinkynsi
1 kevätsipulinvarsi
1-3 kpl aurinkokuivattuja tomaatteja maun mukaan
Ripaus suolaa
Ripaus mustapippuria
Ripaus chilijauhetta

Valuta ja huuhto pavut. Murskaa pavut haarukalla tahnamaiseksi ja lisää joukkoon sitruunan mehu ja öljy.

Laita joukkoon murskattu valkosipulinkynsi, aurinkokuivatut tomaatit ja pilkottu kevätsipulinvarsi.

Mausta pippurilla, suolalla ja pippurilla makusi mukaan.

Savumuikkutahna

n. 200 g purkki savumuikkuja
n. 150 g purkki creme fraichea (rasvapitoisuus 18 %)
kourallinen silputtua tilliä
riipaus mustapippuria

Valuta muikut ja murskaa ne haarukalla creme fraichen kanssa. Silppua joukkoon tilli ja mausta pippurilla.

Reseptit ja kuva: Nelli Nummisalo

OSTEOPOROOSIN JA OSTEOPENIAN HYVÄ HOITO

Osteoporoosin hyvä hoito koostuu Käypä hoito -suosituksen (Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim) mukaan osteoporoosin riskien tunnistamisesta, varhaisesta diagnoosista, hoidon aloituksesta, omahoidon ohjauksesta ja tuesta, kuntoutuksesta sekä sairau- den seurannasta. Aina osteoporoosia sairastavan hoito ei kuitenkaan toteudu näin.

Lähtökohta hyvälle hoidolle on toimivat alueelliset hoitopolut ja hoitosuunnitelma.

Hyvä hoito edellyttää osteoporoosia sairastavan omaa aktiivisuutta. Keskeisessä roolissa ovat myös sairastavan kohtaavat ammattilaiset sekä läheisten ja vertaisten tuki. Vertaisen voi löytää mm. luusto- tai osteoporoosiyhdistyksen tai Luustoliiton kuntoutuspalveluiden kautta.



1



Tunnistaminen

- Tavoitteena varhainen diagnoosi.
- Mahdollisesti hoidon aloittaminen jo ennen murtumaa.
- Murtumapotilaan tunnistaminen ja seulonta: tavoitteena uuden murtuman ehkäisy.
- Osteoporoosin riskissä oleva henkilö voi ottaa asian myös itse puheeksi, mikäli ammattilainen ei ole sitä jostain syystä tehnyt.
- Tärkeää on löytää ne sairaudet ja lääki- tykset, jotka voivat olla osteoporoosin taustalla.

2



Diagnoosi

- Ennen murtumaa vain luuntiheys- mittauksella (DXA).
- Aina lääkärin arvio yksilöllisestä murtumariskistä, jossa huomioidaan mm. aiemmat murtumat itsellä ja vanhemmilla sekä muut sairaudet ja lääkitykset. Arvioinnissa hyödynnetään esim. FRAX-murtumariskilaskuria.
- Laboratoriokokeilla selvitetään mahdol- liset osteoporoosin syyt, kuten keliakia ja D-vitamiiniin puutos.

3



Hoito

- Tavoitteena luunmurtumien ehkäisy.
- Mahdollisen murtuman ja kivun hyvä hoito.
- Aina perushoito eli lääkkeetön hoito: monipuolinen ravinto, riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti, liikunta sekä kaatumisen ehkäisy.
- Tupakoimattomuus, alkoholin käyttö vain kohtuudella ja riittävä lepo.
- Lääkehoito kohdistetaan suuren murtumariskin potilaisiin. Tarve perustuu lääkärin tekemään yksilölliseen murtumariskin arvioon.
- Lääkitys tablettina, pistoksena tai infuusiona. Annostelu kerran päivässä, viikossa tai kuukaudessa tai puolen vuoden tai vuoden välein.
- Lääkehoito on aina pitkäkestoinen. Hoitoa ei tule koskaan lopettaa ilman, että on keskustellut lääkärin kanssa.

4



Ohjaus, tuki ja kuntoutus

- Hoidon perustana yksilöllinen hoitosuunnitelma.
- Sairastunut saa riittävästi tietoa osteoporoosista ja itsensä hoitamisesta sekä arjen vinkkejä itsenäiseen omahoitoon.
- Sairastuneen tulee tietää, miten ja mistä hän saa tarvittaessa ammattilaisen tukea itsensä hoitamiseen.
- Vertaistukea voi saada mm. luustotai osteoporoosiyhdistyksestä.
- Tavoitteellisen kuntoutumisen tukena mm. Luustoliiton verkkokurssi tai Luustoliiton yhteistyössä ammattilaisten kanssa toteuttama Luustokurssi.

5



Seuranta

- Seurataan sairautta ja hoidon tehoa.
- Perustuu mahdollisuuksien mukaan luuntiheysmittauksiin.
- Jos ei lääkehoitoa, luuntiheysmittaus 2–5 vuoden välein.
- Jos lääkehoito, luuntiheysmittaus 2–3 vuoden välein.
- Sairastuneen tulee hakeutua seurantaan hoitosuunnitelman mukaisesti.
- Sairastuneen on tärkeää seurata itse omien kuntoutumistavoitteidensa saavuttamista.
- Lääkehoito jatkuu seurannan tulosten mukaisesti.
- Lääkkeetön hoito jatkuu koko eliniän.

Osteoporoosin hyvä ja kehittyvä hoito

Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen mukaan osteoporoosin hyvä hoito koostuu riskien tunnistamisesta, varhaisesta diagnoosista, hoidon aloituksesta, omahoidon ohjauksesta ja tuesta, kuntoutuksesta sekä sairauden seurannasta. Hyvän hoidon perusta on alueelliset hoitopolut ja yksilöllinen hoitosuunnitelma.

Aina osteoporoosia sairastava ei saa riittävää ohjausta ja tukea itsensä hoitamiseen. Moni on myös itse joutunut selvittämään tilannettaan sekä vaatimaan diagnoosia ja hoi-

don aloitusta. Eri puolilla Suomea on myös toimivia hoitopolkuja. Lisäksi niitä kehitetään parhaillaan monella alueella ja paikkakunnalla, vaikkei se ei osteoporoosia sairastavan arjessa vielä näkyisikään.

Maaliskuussa päättynyt Luustohoitajan täydennyskoulutus on ollut tärkeänä kehittämistyön tukena: koulutukseen osallistuneilla ammattilaisilla on ollut suuri rooli hyvän hoidon kehittämisessä. He ovat kehittämis-tehtäviensä myötä mm. kouluttaneet kollegoitaan ja lääkäreitä, koonneet ja vahvistaneet osteoporoosivas-

tuhenkilöiden verkostoja, laatineet ohjeistuksia esim. murtumapotilaan osteoporoosin selvittämiseksi sekä tehneet aloitteita riittävien hoitajaresurssien turvaamisesta ja osteoporoosin seurannasta.

Seuraavassa on kuvattu muutamia osteoporoosin hoidon hyviä käytäntöjä sekä hoitopolkuja tai niiden osia. Koska kehittämistyötä on tehty laajasti, jatkuu hyvien käytäntöjen esittely vielä seuraavassa Luustotieto-lehdessä.



Raahen hyvinvointikuntayhtymäs-sä yli 50-vuotiaat murtumapotilaat ohjautuvat perusterveydenhuollossa toimivalle murtumahoitajalle pääsääntöisesti Oletko iskun kestävä -testissä saamansa pistemäärän perusteella. Testissä murtumapotilaalta kysytään mm. aiemmista murtumisista, elintavoista ja muista sairauksista. Murtumahoitaja ottaa puhelimitse yhteyttä murtumapotilaaseen. Noin puolen tunnin puhelun aikana käydään läpi mm. ruokavalioon, liikuntaan, tasapainoon ja suun hoitoon liittyviä asioita sekä hoitaja arvioi murtumariskiä FRAX-murtumariskilaskurin avulla.

Yhteydenoton jälkeen murtumahoitaja konsultoi lääkäriä, joka tekee tarpeen mukaan lähteen luuntiheysmittaukseen. Jos potilaalla on mittauksen perusteella osteopenia tai osteoporoosi, niin häneltä otetaan myös verikokeita. Samalla potilaal-

le varataan aika murtumahoitajalle. Tätä ennen lääkäri on katsonut mm. verikokeiden vastaukset ja tehnyt suunnitelman hoidon aloittamisesta. Murtumahoitajan vastaanoton kesto on noin 45-60 minuuttia, jonka aikana hoitaja ohjaa omahoidon toteutukseen ja kertoo seurannasta.

Osteoporoosin seurannan toteutus on Raahessa ainutlaatuista valtakunnallisestakin näkökulmasta. Murtumahoitaja soittaa ennalta sovittuna ajankohtana kaikille vastaanotolla käyneille osteopenia- ja osteoporoosipotilaille kolmen kuukauden kuluttua tapaamisesta. Seurantapuhelun aikana kerrataan omahoitoon liittyviä asioita ja käsitellään mahdollisia haasteita esimerkiksi lääkityksen liittyen ja tarvittaessa murtumahoitaja tekee uuden konsultaatiopyynnön lääkärille.

Potilaan on myös mahdollista itse ottaa yhteyttä murtumahoitajaan puhelimitse. Lisäksi kaikki vastaanotolla käyneet kutsutaan Luustoinfoon. Luustoinfossa käydään ryhmässä läpi asiantuntijoiden johdolla omahoidon kulmakivet ja siellä saa myös vertaistukea kuntoutumiseen. Luustoinforyhmä tapaa vain kerran.

Hoitosuunnitelman mukaisesti murtumahoitaja laittaa potilaan jonoon hoidon seurantaan varten. Esimerkiksi jos potilaalle on tarkoitus tehdä seuraava luuntiheysmittaus 5

vuoden päästä hoidon aloituksesta, niin hän saa siihen kutsun murtumahoitajan seuraaman jonon avulla.

Raahessa on neljä murtumahoitajaa. Heistä aina yksi pitää kerran kuussa murtumahoitajan vastaanottoa yhden päivän. Tuolloin käsitellään arviolta 15 murtumapotilaan asioita. Murtumahoitajalla on käytettävissään lääkäri, jolle hän varaa konsultaatioajan esimerkiksi luuntiheysmittauslähetteen tekemiseksi ja hoidon suunnittelua varten.

- Ilman murtumahoitopolkua potilaan murtuma kyllä hoidettaisiin, mutta kukaan ei välttämättä kiinnittäisi huomiota osteoporoosiin ja uuden murtuman ehkäisyyn, kertoo sairaanhoitaja ja murtumahoitaja **Anne Peltola** ja jatkaa:

- Murtumahoitajan yhteydenotto tai vastaanotto herättää myös useimmat potilaat oman itsensä hoitamiseen.



Päijät-Hämeen Hyvinvointikuntayhtymässä on käytössä suurentuneessa murtuman riskissä olevien potilaiden tutkimus-, hoito- ja kuntoutuspolku. Sen tavoitteena on parantaa, selkiyttää ja varmistaa murtumien ja osteoporoosin riskissä olevien potilaiden Käypä hoito -suosituksen mukaiset tutkimukset, hoito ja kuntoutuminen. Toiminnasta vastaa jokaiseen kuntaan nimetty luustohoitaja ja fysioterapeutti -työpari.

Jokaisen terveydenhuollon ammattilaisen tulisi tunnistaa osteoporoosin riskissä olevat potilaat. Viimeistään silloin, kun potilas on saanut pienienergisestä murtuman, on luuston kunto arvioitava.

Päijät-Hämeessä potilas voi varata ajan oman terveysaseman luustohoitajalle tai täyttää sähköisessä asiointiosuudessa riskitestin. Molemmista tapauksissa luustohoitaja käynnistää luuston kunnon arvioinnin, joka sisältää mm. luustohoitajan haastattelun sekä tarpeen mukaan ohjauksen luuntiheysmittaukseen ja laboratoriotutkimuksiin. Myös lääkärin vastaanotolta potilaita ohjautuu luustohoitajalle.

Jos potilaalla todetaan osteopenia tai osteoporoosi, hän saa omahoidon ohjausta. Hän pääsee myös Luustoinfoon, joka on luustohoitajan ja fysioterapeutin pitämä kolmen tunnin ryhmätapaaminen. Luustoinfossa käsitellään osteoporoosin omahoidon perusasiat.

Jos luustohoitaja toteaa, että potilaalla on heikentynyt liikunta- ja toimintakyky ja näin ollen suurentunut kaatumisen ja murtuman riski, hän ohjaa potilaan työparinaan toimivan fysioterapeutin vastaanotolle. **Salpakankaan terveysasemalla** luusto- ja reumahoitajana toimiva sairaanhoitaja **Jaana Ryyppö** kertoo, että jokainen potilas saa myös kopion hoitosuunnitelmastaan.

- Luustohoitajien ja fysioterapeuttien säännöllisillä tapaamisilla sekä muun henkilökunnan tiedottamisella on keskeinen rooli murtumien ehkäisyssä, toteaa Ryyppö.

Hän on työparinsa kanssa esitellytkin asiaa jo kollegoilleen. Lisäksi hän on kehittänyt yhteistyötä kipsaajien kanssa. Kipsauksen yhteydessä jokainen murtuman saanut yli 45-vuotias nainen ja yli 60-vuotias

mies saa kirjekuoren, joka sisältää tiedotteen murtuman ehkäisyn keinoista, riskitestin ja Löytöretki luustoterveysteen -esitteen. Samalla murtumapotilas saa tarkan ohjeistuksen, miten ja mihin riskitesti palautetaan.

Murtumapotilaille annettavan kirjekuoren tarkoituksena on parantaa ohjautumista luustohoitajille.

- Ehkä käytännön voisi jalkauttaa koko Päijät-Hämeen Hyvinvointikuntayhtymän alueelle, pohtii Ryyppö.



Päijät-Hämeen keskussairaalassa toimiva Akkuna on yli 70-vuotiaiden päivystysosasto. Osastolla on 12 potilaspaiikkaa, joista neljä on varattu lonkkamurtumapotilaille. Akkunassa hoidetaan myös muita 70-vuotta täyttäneitä välitöntä sairaalahoitoa ja seurantaa tarvitsevia kotona asuvia potilaita. Missään muualla Suomessa ei ole vastaavaa ympärivuorokautisesti toimivaa osastoa, joka toimisi geriatrivetoisesti päivystyksen välitöissä yhteydessä.

Akkunan toiminnan myötä iäkäs lonkkamurtumapotilas pääsee aikaisempaa nopeammin ensihoidosta osastolle ja leikkaukseen. Tavoitteena on, että 75 % lonkkamurtumapotilaista pääsee murtuman saatuaan vuorokaudessa leikkaukseen.

Akkunan kokonaisvaltaiseen hoitoon kuuluu myös esimerkiksi asento- ja kivunhoito painehaavaumien ehkäisemiseksi ja hyvä ravitsemus. Kaikki Akkunan potilaat saavat runsaasti energiaa ja proteiinia sisältävät ateriat. Lisäksi lonkkamurtumapotilaat saavat iltaisin ennen leikkausta täydennysravintejuoman.

Myös kivunhoitoon ja kuntoutukseen kiinnitetään Akkunassa huomiota heti alusta saakka. Ellei erityistä estettä ole, potilas autetaan jalkeille

vuorokauden sisällä leikkauksesta. Fysioterapeutti ja sairaanhoitaja ohjaavat liikkeelle lähtemisessä ja huolehtivat potilaalle tarvittavien liikkumisen apuvälineiden.

Keskimääräinen hoitoaika Akkunassa on 3-4 vuorokautta, jonka aikana kaikille potilaille tehdään kokonaisvaltainen geriatrinen arvio. Lonkkamurtumapotilas siirtyy useimmiten toisena leikkauksen jälkeisenä päivänä kuntoutusosastolle. Ennen siirtymistä verenpaineen ja pulssin tulee olla vakaita, virtsaamisen onnistua sekä mahdollinen infektio täytyy olla selvitetty ja sen hoito aloitettu.

Akkunassa lonkkamurtumapotilaalta kartoitetaan aikaisemmat kaatumiset ja murtumat sekä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti ja niiden pitoisuudet. Potilaalle aloitetaan riittävä kalsium- ja D3-vitamiinilisätabletteina. Lisäksi jakson loppuarviossa tehdään yksilöllinen suositus luuntiheysmittauksesta ja mahdollisen osteoporoosilääkityksen aloittamisesta. Osteoporoosin jatkohoidosta vastaa esim. terveyskeskus tai muu taho, jonka hoidossa potilas jo on.

Akkunan valttikortti on aidosti yhdessä toimiva moniammatillinen tiimi, jossa osaaminen ja vastuu yhdistyvät yhteisten ohjeiden ja geriatrin johdolla.

- Eri erikoisalajat eivät osallistu potilaan hoitoon erikseen, vaan mm. lonkkamurtumapotilaan kierolla on koko tiimi mukana ja yhdessä potilaan kanssa tiimi suunnittelee hoitoa ja arvioi sen edistymistä, kertoo Akkunan vastuulääkäri ja geriatrian ylläpitäjä **Ulla Helin**.

- Kun kuntoutuminen on nopeaa, niin hoitoaika on lyhyempi, potilaan toimintakyky palautuu paremmin ja muita ikääntyneen hoitoon liittyviä ongelmia esiintyy vähemmän, toteaa Helin.

Esimerkiksi lonkkamurtumapotilailla sekavuusoireyhtymää esiintyy huomattavasti vähemmän Akkunassa ja sen kesto on lyhyempi kuin osastoilla, joilla hoidossa ei ole ollut mukana geriatritukea.

Helinin mukaan hoito Akkunassa parantaa potilaiden saaman hoidon laatua, lisää organisaation tehokkuutta ja vähentää kustannuksia.



Mäntsälän kunnan kotihoidossa sairaanhoitajana toimiva **Raila Rosenblad** on kehittänyt osteoporoosia sairastavan tai sen riskiryhmässä olevan asiakkaan hoitopolkua kotihoidossa. Kun henkilö tulee kotihoidon asiakkaaksi, sairaanhoitaja selvittää, onko asiakkaalla osteoporoosidiagnoosi ja/tai -lääkitys. Samalla huomioidaan mm. mahdollinen suurentunut murtumariski, kortisonin käyttö, aikaisemmat pienienergiset murtumat ja pituuden lyheneminen. Myös kaatumiset ja kaatumisen riskitekijät selvitetään yhdessä fysioterapeutin kanssa asiakkaan tulovaiheessa.

– Tarpeen mukaan asiakas ohjataan jatkotutkimuksiin ja/tai lääkärille, kertoo Rosenblad.

Rosenbladin laatima kotihoidon ammattilaisten opas sisältää mm. tietoa osteoporoosin riskitekijöistä, syistä ja hoidosta, hoitosuunnitelman laatimisesta ja sen sisällöstä sekä hoidon seurannasta. Lisäksi jokaisella asiakkaalla on kuntoutussuunnitelma. Osteoporoosia sairastava asiakas saa myös Luustopassin, jossa on tiivistetyssä muodossa omahoitotietoa ja joka toimii hoidon seurannan välineenä. Lisäksi asiakas saa hyvistä kalsiumin ja proteiinin lähteistä sekä liikunnasta kertovat esitteet.

Rosenblad on kouluttanut kollegoitaan osteoporoosin hoidosta kotihoidossa sekä jakanut luustoterveys- ja osteoporoositietoa myös laajemmin alueellaan.

– Koulutus on saanut erittäin hyvän vastaanoton ja moni on todennut, ettei ollut tiennyt, miten monipuolinen asia luustoterveys on, toteaa Rosenblad.

Lisätietoja mm. osteoporoosi- ja murtumahoitopolkujen kehittämisestä eri puolella Suomea sekä edellä esitettyjen hyvien käytäntöjen vastuhenkilöiden yhteystietoja voit tiedustella Luustoliitosta: Pauliina Tamminen, omahoidon koordinaattori, pauliina.tamminen@luustoliito.fi, 050 371 4558.

Tutustu myös monipuoliseen ja päivittyvään materiaaliin seuraavilla sivuilla: www.luustoliitto.fi/hoitamattomuuden-hinta ja www.luustoliitto.fi/hyva-hoito.

Teksti: Pauliina Tamminen



Vinkit ammattilaisille hoitopolkujen kehittämiseen

1. Varmista potilaan näkökulman ymmärtäminen

Aloita kartoittamalla hoitopolku potilaan näkökulmasta hoidon alusta sen loppuun saakka. Polun määrittämisen yhteydessä pyri tunnistamaan, mitkä asiat aiheuttavat potilaalle haasteita tai vaikeuttavat hoitotulosten aikaansaamista. Näin saat näkymän toivottuun lopputulokseen, etkä jää pyörimään sisäisiin prosesseihin.

2. Osallista henkilökuntaa laajasti

Jotta hoitopolku toimii myös henkilökunnan näkökulmasta, on tärkeää, että se voi osallistua määrittelytyöhön yhteisissä työpajoissa. Näin varmistat hoitopolun toimivuuden ja samalla aktivoit henkilökuntaa sen siirtämiseen käytäntöön.

3. Luo asiantuntijoiden tukiverkostoja

Uudistetut hoitopolut aiheuttavat väistämättä päänvaivaa niitä toteuttavalle henkilökunnalle. Voit tukea muutosta muodostamalla organisaation rajat ylittäviä tukiverkostoja. Näin henkilökunta voi haasteita kohdattaessaan pyytää apua kollegoilta ja jakaa toimivia käytäntöjä.

4. Kokeile ja opi

Uudistettuun hoitopolkuun ei kannata suhtautua valmiina vaan jatkuvasti kehittyvänä prosessina. Tärkeää on muistaa, että ainoastaan kokeilemalla hoitopolku jalkautuu toden teolla organisaatioon. Kokeileminen ja palautteen kerääminen antaa tilaa oppimiselle ja mahdollistaa hoitopolun jatkuvan kehityksen.

5. Hyödynnä työvälineitä

Hoitopolun tueksi voidaan kehittää fyysisiä tai digitaalisia työvälineitä. Esimerkiksi potilaalle jaettava infolehtinen auttaa häntä ymmärtämään hoitopolkua ja omaa rooliansa hoidon toteuttamisessa. Mieti siis hoitopolkua kehittäessä, millaisilla työvälineillä sen jalkauttamista voidaan tukea.

Teksti: Juha Kronqvist ja Terhi Silvennoinen, Palvelumuotoilutoimisto Hellon



Vaikuttamistoimintaa vaalien alla

Huhtikuussa järjestettyjen eduskuntavaalien alusaika oli otollista vaikuttamistoiminnan kannalta. Liiton järjestämissä jäsenyhdistyksille suunnatuissa aluekoulutuksissa teemana olikin vaikuttamistoiminta – asia herätti innostusta, ja vaalivaikuttamista tehtiinkin jäsenyhdistysten toimesta eri puolilla Suomea.

Liitto lähetti viikoittain tiedotteita sekä osallistui lukuisiin kansanedustajaehdokkaiden vaalipaneelitilaisuuksiin esittämällä kysymyksiä ja kommentteja.

Lisäksi liitto kertoi osteoporoosista ja hoitamattomuuden hinnasta usean eri järjestön yhteisessä vaalitulaisuudessa, jossa oli paikalla silloisen eduskunnan pääpuolueiden edustajat.



Liiton omahoidon koordinaattori oli lisäksi MTV Huomenta Suomi Extrassa kertomassa osteoporoosista ja osteoporoosin omahoidosta.

Liitto näkyi myös messutilaisuuksissa. Ensin liitto osallistui Tampereen Lääkäripäiville ja tämän jälkeen vielä lasten ja nuorten liikuntakasvattajien tapahtumaan messuosaston voimin.

Kaikkiaan alkuvuosi on ollut vaikuttamistoiminnan kannalta hyvä. Nyt on tärkeää jatkaa tällä tiellä: tekemätöntä työtä riittää!

Teksti: Ansa Holm





Luustoliiton tapahtumaviikonloppu 5.–6.4.2019 Tampereella

Teksti: Ansa Holm
Kuvat: Tiina Kuronen

Perjantaina viidentoista Luustoliiton jäsenyhdistyksen edustajat, liittohallituksen edustajat sekä liiton koko kuusihenkinen henkilöstö työskentelivät intensiivisesti fasilitaattori **Lari Karreisen** johdolla liiton strategian kimpussa.

Kiivaan keskustelun, lukemattomien äänestysten ja moninaisten muiden vaiheiden kautta saatiin kuin saatiinkin rakennettua liitolle nykyisen toimintastrategian tiivistetty ver-

sio. Oli hienoa nähdä, miten innoissaan kaikki olivat miettimässä liiton toimintaa ja tulevaisuutta.

Mycs liiton uudelle henkilöstölle tilaisuus oli tärkeä: päivän keskusteluiden jälkeen työntekijänä toimiminen on varmasti paljon selkeämpää, kun tietää, miksi ja keitä varten työtä tehdään.

Nyt laadittu strategian tiivistetty versio toimii jatkossa tärkeänä ohjenuorana suunnattaessa liiton toimin-

taa ja priorisoitaessa vähäisiä resursseja. Asiakirjaan voi tutustua Luustoliiton kotisivulta www.luustoliitto.fi/hallinto/arvot-ja-strategia.

Strategiakeskustelun jälkeen käytiin läpi monia ajankohtaisia asioita. Viimeisenä vaan ei vähäisempänä aiheena oli *Bones on the road – Suuri luustokiertue* (ks. lehden takasivu). Liitto on jäsenyhdistyksineen lähdeissä lokakuussa kuuden paikkakunnan kiertueelle yhteistyökumppaneiden kanssa. Kunkin alueen yhdistys saa kiertueesta hyvää näkyvyyttä ja tukea toiminnalleen, joten syksyä kohden suunnataan suurin odotuksin.

Lauantaiaamu alkoi liittokokousluennolla, jonka piti Amgen Ab:n yhteiskuntasuhdejohtaja **Timo Seppälä** aiheesta ”*Osteoporoosin kartta ja kompassi – Potilaan hoitopolun kehittämisen tärkeys ja mahdollisuudet*”. Seppälä valotti osteoporoosia sairastavan hoitopolun merkitystä hoidon vaikuttavuuden kannalta: on tärkeää tunnistaa korkean riskin potilaat, hoitaa osteoporoosia sairastavat tehokkaasti, tukea potilasta hoidon toteuttamisessa ja järjestää asianmukainen hoidon seuranta.





Itse liittokokous sujui mallikkaasti. Kokous hyväksyi yksimielisesti toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen sekä myönsi vastuuvapauden hallitukselle ja muille tilivelvollisille.

Ennen tapahtumaviikonlopun päätöstä myönnettiin Kova luu 2019 -palkinto Keski-Suomen Luustoyhdistyksen aktiiville **Päivi Mazzeille** –täysin ansiosta.

Aktiivisen tapahtumaviikonlopun jälkeen tiivis monikymmenpäinen ryhmä hajautui kukin omalle paikakunnalleen. Kiitos kaikille mukana olleille!

Kova luu 2019: Päivi Mazzei Jyväskylästä

Luustoliiton hallitus myönsi Kova Luu 2019 -palkinnon Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:n aktiiville **Päivi Mazzeille**. Hallitus oli saanut useita ehdotuksia palkinnon saajaksi, mutta Päivin ansiot nousivat ehdottomasti ylitse muiden. Palkinto luovutettiin Tampereella järjestetyn tapahtumaviikonlopun päätteeksi.

Mazzei on toiminut Keski-Suomen yhdistyksessä vuodesta 1999 lähtien ollen yhdistyksen edeltäjän, silloisen paikallisosaston, perustajajäsen. Mazzei on ollut perustamassa myös Luustoliiton edeltäjää Suomen Osteoporoosiliittoa.

Kaikkiaan Mazzei on ollut mukana oman yhdistyksensä hallituksessa yhteensä 20 vuotta ja on toiminut aiemmin pitkään sihteerinä. Nytkin Mazzei on yhdistyksensä varapuheenjohtaja ja tiedotusvastaava.

Hän on toiminut myös vertaisena kuntoutuskursseilla ja Luustopiiri-toiminnassa kertomassa osteoporoosistaan.

Keski-Suomen Luustoyhdistyksen laatiman esityksen mukaan ”Päivi on antanut kasvonsa medialle alkuaikana, jolloin osteoporoosia tehtiin tunnetuksi sairautena. Päivi on käyttänyt myös kaikkia osteoporoosilääkkeitä, päivä, viikko ja kuukausitabletteja, päivittäin pistettävät lääkkeet, IV-lääkkeet ja puolivuositain pistettävä lääke”.

Päivi Mazzei kertoi liittokokoukselle omassa kiitospuheessaan, että joutui aikoinaan vaihtamaan ammattia ja kouluttautumaan uudelleen osteoporoosin vuoksi. Vaikka elämä ei ole ollutkaan aina helppoa, on onneksi yhdistyksen kautta saanut tietoa ja tukea.



20 vuotta on pitkä aika vapaaehtoistyötä. Kiitos, Päivi!

Teksti: Ansa Holm

Kuva: Tiina Kuronen



Kansainvälinen potilasjärjestöpäivä Pariisissa 6.4.2019, matkaraportin osa 1

Luustoliiton kansainvälinen kattojärjestö Kansainvälinen Osteoporoosisäätiö (IOF) järjesti Pariisissa 4.-7.4. yli 4 000:lle eri puolilta maailmaa tulleelle lääkärielle kongressin liittyen tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Kongressin kylkiäisenä järjestettiin IOF:n Potilasjärjestöpäivä osteoporoosia sairastavien potilasjärjestöille. Luennoitsijoina oli myös lääkärikongressissa esiintyneitä asiantuntijoita. Päivään osallistui runsaat 100 henkilöä, suurin osa Euroopan ulkopuolelta. Pohjoismaisia edustajia oli Suomesta, Norjasta ja Islannista. Ruotsilla ja Tanskalla ei ollut edustusta.

Murra murtumien ketju – Hoitoketjut kuntoon

Hoitoketjujen laittaminen kuntoon on kansainvälinen haaste. IOF:n ykkösväite tavoite vuosille 2017–2020 on murtaa murtumien ketju eli estää ensimmäisen osteoporoosiperäisen murtuman jälkeen seuraava hyvin todennäköinen toinen murtuma. Se tehdään vain diagnostisoimalla ja hoitamalla osteoporoosi sekä tarjoamalla osteoporoosia sairastavalle osteoporoosin omahoidon tietoa ja tukea.

IOF on vuodesta 2013 alkaen kehittänyt sairaaloita varten kustannustehokkaan ”Capture the Fracture”-standardoinnin, jossa murtumahoitaja seuloo kaikki murtumapotilaat, selvittää osteoporoosiriskin sekä ohjaa moniammatilliseen jatkohoitoon ja seurantaan.

Menetelmä on moniportainen. Sen eri osa-alueiden hyväksytyt käyttöönotto antaa sairaalalle standardoinnin sekä tähtiä aina kultatähden asti. Ensimmäinen maa, jossa kaikki sairaalat ovat saavuttaneet asetetun standardin, on Uusi Seelanti, seuraavana Skotlanti. Suomessa on vain yksi sairaala, Mikkelin keskussairaala, jolla on hopeinen tähti.



Kuvassa pohjoismaiset potilasjärjestöjen edustajat. Toinen vasemmalla on Ritva-Liisa Aho. Hänen vasemmalla puolellaan on Islannin edustaja ja oikealla puolellaan Norjan edustajat.

Ranskalainen luennoitsija kehotti potilasjärjestöjä etsimään kustakin maasta mahdollisimman vaikutusvaltaisen henkilön, esim. terveysministerin, jolla on valtaa pilotoida standardointikokeilu jossain sopivassa sairaalassa. IOF lupasi antaa pilotointiin asiantuntija-apua.

Murtuneet luut, murtunut elämä (“Broken bones broken lives”)

Potilasjärjestöpäivässä esiteltiin myös kuudessa eri EU-maassa tehtyä tutkimusta. Tutkimustulosten mukaan murtuman saaneista keskimäärin 60–85 % jää vaille osteoporoosin hoitoa. He ovat viisinkertaisessa vaarassa saada uusi murtuma kahden seuraavan vuoden aikana.

Tämä piilevä toisen murtuman riski on aikapommi sekä ikääntyville kansakunnille rahallisesti että potilaille henkilökohtaisesti. Toisen murtuman estämiseksi ei kuitenkaan ole

tehty riittävästi työtä terveydenhuollossa.

Tutkimuksessa Pohjoismaita edusti Ruotsi, jossa yli 50 vuotiaista murtuman saaneista naisista 85 % jäi vaille hoitoa. Ruotsissa 37 % väestöstä asuu IOF-standardoidun sairaalan piirissä. Kun taas Englannissa standardoidut sairaalat tavoittavat yli 50 % väestöstä. Englannissa tutkimuksen mukaan hoitamatta jääneiden murtumapotilaiden osuus oli tutkimuksen alhaisin, alle 60 %.

Osteoporoosia sairastavan perusoikeudet

Joka kolmas nainen ja joka viides yli viisikymmenvuotias mies saa elinikään osteoporoottisen murtuman. IOF ennustaa, että lonkkamurtumien määrä lisääntyy vuodesta 1990 vuoteen 2050 mennessä naisilla 240 % ja miehillä 310 %. Silti osteoporoosi on edelleen alidiagnostisoitu ja alihoidettu sairaus.



IOF:n tavoitteena on maailma ilman murtumia. IOF julkaisi vuonna 2017 Osteoporoosia sairastavan perusoikeudet. Osteoporoosia sairastavalla tulee olla seuraavat oikeudet:



Diagnosi: oikeus oikea-aikaiseen ja täsmälliseen diagnoosiin sekä murtumariskin arviointiin

Potilashuolto: oikeus elämäntapamuutosten ohjaukseen sekä lääkkitykseen tarvittaessa ja sen tehon seurantaan

Potilaan ääni: oikeus osallistua tavoitteellisen pitkäjähtäimen hoitosuunnitelman tekoon

Tuki: oikeus yhteiskunnan ja terveydenhuollon hoitoon ja tukeen varmistamaan itsenäisen elämä

IOF kehottaa kaikkia tukemaan tätä hanketta allekirjoittamalla Potilaan perusoikeuskirjan osoitteessa: www.iofglobalpatientcharter.org. Näin kohotetaan tämän hiljaisen sairauden profiilia ja nostetaan murtumien estäminen maailmanlaajuisesti terveydenhoidon kärkihankkeeksi.

Teksti: Ritva-Liisa Aho

Toimituksen huomio: Liiton ensimmäinen varapuheenjohtaja Ritva-Liisa Aho edusti Luustoliittoa IOF:n Potilasjärjestöpäivässä Pariisissa.



Kuva: Pixabay

Luustoliiton syksyn lomaviikot

Tule Luustoliiton täysihoidolomalle. Virkistystä ja tietoa sisältävä lomaviikko 100 tai 125 eurolla!

Päivittäin on ohjattua liikuntaa, monenlaista aktiviteettia, yhdessäoloa sekä vertaistukea. Viikon aikana tarjotaan myös omahoitotietoa luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyen.

- 5 vrk täysihoidolla
- majoitus 2 hh
- ohjattua ohjelmaa päivittäin

Lomaviikot:

- Lautsian Lomakeskus, Hauho 7.-12.10. (30 henkilöä).
Hakuaika: 20.5.-28.7., omavastuu 100 €/hlö,
ks. www.lautsia.fi.
- Imatran kylpylä 10.-15.11. (30 henkilöä).
Hakuaika: 10.6.-18.8., omavastuu 125 €/hlö,
ks. www.imatrankylpyla.fi.

Täytä hakulomake sähköisesti internetissä kunkin lomajakson hakuaihana: www.hyvinvointilomat.fi -> Hae lomalle -> Avaa sähköinen hakemus tästä. Tai tilaa hakulomake Hyvinvointilomista puh. 010 830 3400 tai toimisto@hyvinvointilomat.fi tai Luustoliiton toimistolta puh. 050 539 1441. Lähetä hakemuksesi ennen lomajakson hakuajan päättymistä.

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

Tervetuloa Luustoliiton lomalle virkistymään ja rentoutumaan!





Yhdessä enemmän

Laurean ammattikorkeakoulun jumppasalissa Otaniemessä on tekemisen meininki. Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen luustojumpparyhmä keskittyy huolellisesti liikkeen oikeaan suorittamiseen ja ohjaaja, fysioterapeuttiopiskelija **Jaakko Peippo** seuraa ryhmäläisiä silmä tarkkana ja kiirehtii auttamaan, jos lisäohjausta tarvitaan.

Ryhmäläiset ovat innoissaan:

– Tämä on tosi mukavaa, uudenlaista.

– Erään kerran jälkeen minulta löytyi aivan uusia lihaksia, joita en ollut käyttänyt aikoihin.

– Ohjaaja on asiantunteva.

– Olen saanut täältä rohkeutta ja eväitä oman kunnon hoitamiseen.

Ensi syksynä fysioterapeutiksi valmistuva Jaakko Peippo on myös tyytyväinen:

– Tämä on meille opiskelijoille oiva mahdollisuus tavata ”oikeita” asiakkaita ja opiskella vuorovaikutusta asiakastilanteissa. Tällaiselle

erityisryhmälle ohjelman suunnittelu on haasteellista, kunkin diagnoosit ja rajoitteet on otettava huomioon. Tähtäimenä on kehittää ryhmäläisten oman kehon hallintaa, tasapainoa ja lihaskuntoa, Jaakko summaa.

Lehtori **Heikki Penttilä** on myös tyytyväinen. Yhteistyö Laurean ja yhdistysten välillä käynnistyi kokeilu- luonteisesti talvella. Mukana on ollut seitsemän erityyppistä ryhmää erilaisine tarpeineen: osteoporoosin lisäksi opiskelijat ovat paneutuneet mm. selkäoireisten, nivelongelmaisten ja mielenterveyskuntoutujien liikunnan ohjaukseen.

– Tämä on opiskelijoillemme erinomainen tapa syventää osaamistaan ja saada uusia näkökulmia opiskeluun. Ryhmäkohtaisesti on selvitetävä riskit ja tehtävä suunnitelmat. Ohjaaja raportoi ryhmän toiminnasta ja toiset opiskelijat suorittavat vertaisarviointia.

Penttilän mukaan opiskelijat ovat olleet erittäin motivoituneita tähän toimintamalliin.

– Yhdessä saamme enemmän: asiakkaat tarpeidensa mukaista liikuntaa ja opiskelijat paljon uutta oppia.

Teksti ja kuvat: Helena Paulasto



Turussa TULE-tietokeskus tukee yhteistyötä

Turussa TULE-tietokeskuksen organisoima paikallinen yhteistyö mahdollistaa monipuolisen yhdistystoiminnan ja ohjaa vertaistukea etsivän oikeaan yhdistykseen.

Turun Seudun Luustoyhdistys on ollut mukana TULE-tietokeskuksen toiminnassa alusta lähtien yhdessä Turun Seudun Selkä-, Nivel- ja Reumayhdistysten kanssa.

TULE-tietokeskus keskittyy nimensä mukaisesti tuki- ja liikuntaelinten (tule) hyvinvoinnin edistämiseen ohjauksen, neuvonnan ja tiedottamisen avulla. Keskuksessa toimii kolme työntekijää ja sen toimintaa rahoittaa STEA (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus).

Tule-yhdistykset saavat käyttää TULE-tietokeskuksen tiloja ilman



vuokraa, samoin materiaalia ja tarvikkeita voi säilyttää tiloissa ilmaiseksi.

TULE-tietokeskuksen avulla yhteistyö eri yhdistysten kesken on vahvistunut ja kehittynyt koko ajan.

Yhdistykset jalkautuvat yhdessä alueen eri tapahtumiin jakamaan tietoa toiminnastaan. Yhteiset virkistystapahtumat, kuten teatteri- ja konserttikäynnit, ovat edullisia, koska menot jakautuvat neljälle yhdistykselle.

Tietokeskuksesta saa ilmaista ohjausta ja neuvontaa tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja kysyjä ohjataan oikeaan yhdistykseen. Yhdistysten jäsenet voivat osallistua TULE-tietokeskuksessa järjestettäviin ilmaisiin tapahtumiin, luentoihin ja mittauksiin, joissa on usein mukana vertaisia.

Teksti: Ritva Mäkelä-Lammi ja Terhi Pihlajaniemi

Kuva: Terhi Pihlajaniemi

Liikettä luille

Hyvä ryhti ja selän hyvä asento ovat tärkeitä koko kehon toiminnalle ja voivat ehkäistä selkäkkipua. Yläselän hyvä lihasvoima auttaa asennon ylläpitämisessä ja ryhdin parantamisessa. Ensiarvoisen tärkeää on harjoitella aina oman voimien ja kunnan mukaan.

Luustoliiton nettisivuilta löytyy kolme eritasoista kotivoimisteluoohjelmaa videoituna sekä tulostettavana materiaalina luustokuntoutujalle: luustoliitto.fi/materiaalit/videoit/luustokuntoutujankotivoimisteluvideot/.

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

Lämmittele lihakset ensin. Istu tuolilla niin, että selkäsi on irti tuolin selkänojasta. Kyynärpäät ovat koukussa vartalon vierellä.



Valokuvat: Kimmo Torkkel

Vie kyynärpäät yhtä aikaa taakse ja ojenna samalla selkä pitkäksi. Palauta alkuasentoon. Toista liike rauhallisesti 10 kertaa.

Tee sen jälkeen selkälihasten aktivointiliike. Istu nyt tuolin perällä selkä suorana, kyynärpäät koukussa vartalon vieressä. Paina kyynärpäitä tuolin selkänojaa vasten viiden sekunnin ajan ja ojenna

samalla selkä pitkäksi. Rentouta. Toista liike rauhallisesti 10 kertaa.

Nämä liikkeet ovat osa Luustoliiton kevyttä kotijumppaohjelmaa.

Teksti: Tiina Kuronen

Kotivoimisteluoohjelma luustokuntoutujalle, kevyt ohjelma. Suomen Luustoliitto ry, UKK instituutti 2013.

Omahoidon suunnittelija Elina Borchers

Kaikilla ihmisillä on oltava mahdollisuus paitsi elää itselleen merkityksellistä arkea, myös voimaantua ja loistaa. Jokainen meistä on oman elämänsä paras asiantuntija eikä kukaan toinen voi määrittellä toisen puolesta mitä hyvä elämä on.

Kuntoutumisessa on kyse ponnistelusta jonkin itselle tärkeän tavoitteen eteen. Se vaatii usein uusien ajattelutapojen ja selviytymiskeinojen opettelua, mutta meillä kaikilla on ominaisuuksia ja elämäkokemusta, joista voimme oppia toisiltamme. Ammatillisena koen roolini olevan henkilökohtaisena valmentajana tai sparraajana, jonka tehtävä on saada ihminen ymmärtämään oman toimintansa tärkeys ja myöskin löytämään voimavarat muutosten toteuttamiseen.

Kun näin Luustoliiton ilmoituksen avoinna olevasta omahoidon suunnittelijan paikasta, se tuntui heti minulle sopivalta. Järjestöissä moniasiantuntijuus, eli myös muiden kuin ammattilaisten asiantuntijuus, toteutuu edistyksellisellä ja itselleni mielekkäällä tavalla. Olen kokenut tämän käytännössä tehdessäni opinnäyte-työtä yhteistyössä Helsingin Invalidien yhdistyksen järjestötoimijoiden kanssa. Myös oma äitini on yhdistysaktiivi.

Maaliskuun alussa sain aloittaa määräaikaisessa tehtävässä omahoidon suunnittelijana Luustoliiton avokuntoutustiimissä. Taustaltani olen fysioterapeutti ja työskennellyt pitkään julkisessa terveydenhuollossa Helsingin kaupunginsairaalassa. Oppimismatkaani mahtuvat myös neurologisen fysioterapian erikoistumisopinnot, ravitsemustieteen perusopinnot ja viimeisimpänä kuntoutuksen johtamisen ja kehittämisen opinnot ylemmässä ammatikorkeakoulussa. Neurologisessa kuntoutuksessa kyse on kuntoutujan toimintakyvyn vahvistumisesta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, arjen toimijuudesta, kuten osteoporoosin kanssa elämisessäkin.

Uuden työn aloitus on ollut uteliasta tutustumista Luustoliiton toi-

mintaan yleisesti ja kuntoutuksen näkökulmasta. Vähitellen olen alkanut käsittää, miten upealla laajalla kentällä saankaan työskennellä. Luustoliiton vaikuttamistyö on edistyksellistä ja monikanavaista ja työntekijäporukassa on mahtavaa osaamista ja hyvä yhteishenki. Kuntoutujien kanssa yhdessä tehtävä työ on aina lähellä sydäntäni, mutta yhdistyksen kautta ihmisten hyvinvointiin on mahdollista vaikuttaa myös yhteiskunnallisella tasolla.

Perhe-elämä työn vastapainona

Vapaa-aikani kuluu 7-, 5- ja 3-vuotiaiden poikien äitinä ruuhkavuosiarkea pyörittäessä ja jalkapallokentän laidalla jännittäessä. Lasten kautta olen oppinut priorisointia, hetkessä elämistä ja myös armollisuutta omaa suorittajaluonnettani kohtaan. Läsä olemisen taito ja empatiakyky ovat arvokkaita ominaisuuksia ihan jokaisessa kohtaamisessa ja yritän pitää ne mukana joka tilanteessa.

Rakastan luonnossa liikkumista. Metsän ääniä kuunnellessa ja tuoksuja haistellessa arkiset huolet unohtuvat ja omat akut latautuvat. Vanhana partiolaisena pidän siitä, että retkeillessä palataan perusasioiden äärelle: käsillä tekemiseen, ruuan laittamiseen alkeellisissa olosuhteissa ja kii-reettömään yhdessäoloon läheisten ihmisten kanssa. Luonnosta nautin myös hevosen selästä käsin aina kun siihen on mahdollisuus. Olen ratsastanut ihan pienestä saakka ja vietänyt suuren osan elämästäni tallilla hevosia hoitaen. Nykyään hevosharrastus on epäsäännöllistä ja käymme vanhalla talliporukalla maastoratsatuksilla muutaman kerran vuodessa.

Koko perhe liikkuu aktiivisesti. Mieheni juoksee maratoneja, mutta



itselleni riittävät kyllä huomattavasti lyhemmät matkat. Toistuvassa aselluksessa on jotakin meditatiivista ja raikas ilma virtaa aivoihin. Usein solmussa olevat ajatukset selkeytyvät lenkin aikana. Isommat poikani pyöräilevät jo mukana ja pienin kulkee mukana rattaissa. Eräänkin kerran perheen yhteisellä juoksulenkillä rattaissa istuva taapero hoilasi suureen ääneen Antti Tuiskun kappaleen sanoja: "Oi oi oi oi, elämä on julmaa..." Ja hän oli ainoa, joka sai nauttia ilmaisesta kyydistä toisten hikoillessa urheilusuorituksessa. Vastaantulijoissa tämä herätti suurta hilpeyttä.

Arjen pieni hauskuus onkin mielestäni yksi elämän mielekkyyttä kannatteleva voima. Olen helposti lähestyttävä ihminen ja minuun saa olla yhteydessä matalalla kynnyksellä, jos mieleen tulee jotain kuntoutumiseen liittyvää asiaa.

Teksti: Elina Borchers

Kuva: Tiina Kuronen

elina.borchers@luustoliitto.fi
050-5943093

Luustoliiton työntekijät tutuiksi -juttusarja jatkuu tulevissa Luustotieto-lehdissä. Seuraavassa numerossa pääset tutustumaan liiton omahoidon koordinaattoriin Pauliina Tammiseen.

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

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **22.8.2019** mennessä osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi

Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi

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

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

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisen katu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja:

Satu Auvinen-Leinonen
satu.auvinenleinonen@gmail.com

Varapuheenjohtaja:

Leena Kämpö
puh. 050 339 3181
leenak_60@hotmail.com

Sihteeri:

Satu Soivanen
puh. 040 734 7788
satu.soivanen@gmail.com

Jäsensihteeri:

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

Vertaistuen yhteyshenkilö:

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

TAPAHTUMIA

La 15.6. kesäretki Varkauteen taidekeskus Väinölään Iloa-elämää -näytinäyttelyyn. Olemme perillä klo 10, näyttely on avoinna klo 10-15. Retken hinta (sis. lounaan, kyydit, pääsylipun, kahvin ja kahvileivän) jäsenille 15 €, muille 30 €. Varaa sopiva raha. Ilmoittautuminen 2.6. mennessä Liisalle, liisa.leisaari@gmail.com tai Leenalle puh. 050 339 3181. Ilmoita myös ruokavalioksi. Kyydit sovitaan osallistujamäärän mukaan.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö:

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

TAPAHTUMIA

Ti klo 16.30-17.30 kokoontuminen keran kuussa Estery-talolla (Otto Mannisen katu 4), ellei toisin mainita. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunki-lehdessä Estery-ilmoitusten yhteydessä (keltaiset sivut).

Vertaistuki-illat:

Ti 3.9. Marit Salo kertoo Heinolan koulutuspäivien palautetta, uusinta tietoa osteoporoosista.

Ti 1.10. istumatanssia Tarja Iivanaisen johdolla. Tarja on istumatanssin aluekouluttaja ja diplomiohjaaja.

LIIKUNTAA

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

Ma-pe itsenäinen kuntosalikäynti 5 €/krt.



Kuva: Pixabay

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhteystiedot:

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

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

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

Joka kuukauden toinen torstai kokoontuminen Järjestöalo Neuvokkaassa (Tasakatu 4-6). Tapahtumista ilmoitetaan Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

Vertaistuki-illat:

To 12.9. klo 16 Ritva-Helinä Äijö Mielen-terveysseurasta: Voinko hyvin, voisinko vahvistaa hyvinvointiani?

To 10.10. Arto Parkkinen Pieksämäen Tukituotteesta ja Apuvälineestä esittelee tuotteita.

To 14.11. vierailu kirjastoon, jossa tutustumme mm. äänikirjoihin ja kirjaston palveluihin.

LIIKUNTAA

To klo 15-17 syyskuusta alkaen maksuton kuuden yhdistyksen yhteinen liikuntaryhmä Järjestöalan liikuntatilassa.

Suunnitteilla syksyllä Luustoporukan oma kuntosali-/tuolijumpparyhmä pienin kustannuksin. Ota yhteyttä Sirkka Nuutiseen, puh. 040 185 1640 tai sirkka.eh.nuutinen@gmail.com, jos olet kiinnostunut ryhmästä. Osanottajamäärä ratkaisee kustannusten suuruuden.

Syksyllä alkaa toimintaryhmämme oma luustopiiri, joka kokoontuu 6 kertaa, eri aihein. Ota yhteyttä Sirkkaan.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö:

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

Joka kuukauden neljäs torstai klo 17-19 toimintaryhmän tapaamiset Järjestöalo Kolomosessa (Pappilankatu 3). Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaa-lehdessä.

Vertaistuki-illat:

- 26.9. vertaisryhmä
24.10. osteoporoosin omahoito
28.11. ohjelma avoin
19.12. pikkujoulu

Finnish Bone Society ry

Johtokunta**Puheenjohtaja:**

Jorma Määttä, jmaatta@utu.fi

Varapuheenjohtaja:

Antti Koskela, antti.koskela@oulu.fi

Sihteeri:

Liina Uusitalo-Kylmä, lmuusi@utu.fi

Jäsenrekisterin hoitaja:

Paula Pennanen
paula.pennanen@utu.fi

Muut jäsenet:

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

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

khluusto@gmail.com

Puheenjohtaja:

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

Varapuheenjohtaja:

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

Sihteeri:

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

Tiedotus ja jäsenasiat:

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

Liikuntavastaava:

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

Luustopiiri:

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

Forssan yhteyshenkilö:

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

Vertaistuki:

Riitta Salo, anjariitta.salo@gmail.com
ja
Ritva-Liisa Aho, puh. 050 329 9815

TAPAHTUMIA

To klo 16-18 jäsen- ja vertaistuki-illat sekä Luustopiiri Hämeenlinnan Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1). Tarjolla kahvia/teetä ja pientä purtavaa, vapaaehtoinen maksu. Luustopiiri järjestetään erikseen diagnoosin saaneille (max 20 henkilöä). Tapahtumat ovat suljettuja, ja kokoontumiset ovat alkuvuodesta. Ilmoittautuminen on luettavissa Hämeen Sanomista.

22.5. kevätretki Naantaliin ja Turun saaristoon. Lähtö HämeBusilla klo 8.30. Naantalissa lounas ravintola Merisälissa, Kultarannan puutarhan opastettu kierros, Herrankukkarosta risteily viimeisellä aidolla matkustajahöyrylaivalla Ukko-Pekalla Airistoon, välipysähdys Loistokarin saarella. Takaisin Hämeenlinnaan klo 21 mennessä. **Retki on täynnä.**

6.6. Aulangon retki. Tapaamme klo 14 Aulangon ulkoilumajalla.

24.8. koko päivän retki Loviisaan vanhojen talojen päiville. Yhteiskuljetus. Ilmoitathan halukkuutesi sihteeri Liisa Ollikaiselle, puh. 040 412 9976 tai ollikainen.liisa@gmail.com.

Teemalliset jäsenillat:

Teemat ilmoitetaan lauantain Kaupunki-Uutisissa ennen seuraavaa tapaamista.

19.9. klo 16-20 ultraääni- ja DEXA-mittaukset osteoporoosin diagnoosissa (Kumppanuustalo).

Keskustelevat vertaistuki-illat:

Ilmoitetaan lauantain Kaupunki-Uutisissa ennen seuraavaa tapaamista.

LIIKUNTAA

Ma klo 16-17 vertaisohjaajien vetämät maksuttomat luustojummat jatkuvat Keinukamarin liikuntatilassa syyskuun alussa.

To kerran kuussa keilaus Fifth Avenuella jatkuu syyskuussa. Lisätiedot Arja Viitanen puh. 045 870 7750.

Syksyllä joka kuukauden toinen torstai klo 11 kulttuurikävely vaihtuviin kulttuurikohteisiin. Lähtö torin yläreunalta. Lisätiedot Vappu Hietalalta puh. 044 986 7565.

Lähetämme jäsenkirjeet sähköpostitse. Syksyn ohjelma ja jäsenkirje lähetetään, kun Kumppanuustalon huonevaraukset ovat selvillä. Heille, joilla ei ole sähköpostia, tai jotka ovat ilmoittaneet haluavansa myös paperisen jäsenkirjeen, postitetaan se alkusyksystä. Jos et kuitenkaan saa jäsenkirjettä, ota yhteyttä sihteriin puh. 040 412 9976 tai ollikainen.liisa@gmail.com

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja:

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

Jäsenvastaava:

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

TAPAHTUMIA

Ti 18.6. klo 14-17 lounasristeily Päijänteellä höyrylaiva S/S Suomella. Hinta (sis. lounaan) 39 €. Kokoontuminen Jyväskylän satamassa, Lutakossa klo 13.45. Sitovat ilmoittautumiset 4.6. mennessä Else Heikkilälle puh. 040 861 0123. Maksu 7.6. mennessä Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:n tilille FI75 1045 3000 161918.

LIIKUNTAA

Jyväskylän kaupungin erityisliikunnan jumpparyhmä jatkuu syksyllä 2019. Tarkemmat tiedot löydät erityisliikunnan kalenterista.

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja:

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

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

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja:

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

Kesän aikana **vertaisryhmä** kokoontuu erikseen sovituksi (ei varsinaisia ryhmäkokoontumisia).

Myös tänä kesänä teemme **kesäteatteritkää** esim. Korvenkylään, Ruotsinpyhtäälle, Neuvottomaan, Kymnlinnaan jne. Yhdistys tukee näihin osallistuvia. Päivämääristä saat tietoa puheenjohtaja Tuulalta puh. 050 347 9510. Jos tänä vuonna kesä on aurinkoinen, teemme retken saaristoon. Soita ja kysy lisää puheenjohtajalta. Osallistumme myös kaupungin järjestämiin tilaisuuksiin.

Kouvolan Luustoyhdistys ry

Porukatalo, 1. krs, Savonkatu 23,
Kouvola

Puheenjohtaja:

Riitta Ala-Mäyry
puh. 040 521 1203
riitta.alamayry@gmail.com

TAPAHTUMIA

Ke 11.9. klo 17 proviisori Mia Koskela Tornionmäen Apteekista luennoi nivelrikosta.

10.6. kesäretki Taidekeskus Salmelaan Mäntyharjulle sekä Vuohijärven luonto- ja kulttuurikeskukseen. Huom. Viime hetken tilaisuus osallistua, kysy heti Arja Pöjlöltä puh. 050 490 8163.

LIIKUNTAA

Pe klo 11-12 syyskauden maksuton liikunta-/vertaistukiryhmä 13.9.-29.11.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

pirkanluu@gmail.com

Puheenjohtaja:

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

Jäsenyhdyshenkilö ja vertaistuki:

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

TAPAHTUMIA

Ke 12.6. klo 14.30 *Voi Veljet!* Tampereen Komediateatterin katetussa kesäteatterissa (Lapintie 3 A, Tampere, käynti Lapintien puolelta). Voit tiedustella peruutuslippua ja maksusysteemiä Maija-Liisa Ahoselta puh. 041 455 9250.

To 31.10. klo 19 *Linnan juhlat!* Tampereen Komediateatterissa (Lapintie 3 A). Teatterilippu (sis. väliajan pullakahvitarjoilun) jäsenille 35 €, muille 45 €. Sitova ilmoittautuminen 15.9. mennessä Maija-Liisa Ahoselle puh. 041 455 9250 tai maijaliisa66ahon@gmail.com. Maksu Pirkanmaan Luustoyhdistys, FI1980001570989724, viestikenttään teatteri ja osallistujan nimi.

Jäsenillat

Ti 10.9. klo 17-18 Hölkä-liivin testaus. Kokoontuminen Tampereen Diabetesyhdistyksellä (Lähteenkatu 2-4, 33500 Tampere) ja ohjattu treeni Sor-sapuistossa. Hölkä-liivi on kenelle tahansa kävelyä tai juoksua harrastavalle hyvä ja helppo tapa huoltaa alavartalon lisäksi myös ylävartalon lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Hölkä-liivin liiviosaa voi käyttää myös pelkästään ryhdin tukemiseen liikkussa tai istuessa. Hölkä-liivin käyttö auttaa vähentämään niska-, olkapää- ja selkäkipuja, sekä parantaa ryhtiä ja ylä- ja keskivartalon hallintaa. Se on ikään kuin sauvakävelyä, mutta näppärämpi käyttää, kun käsissä ei ole kanniskeltavaa.

Pirkanmaan Luustoyhdistys tarjoaa jäsenilleen Hölkä-liivin 5 € kerran vuokran ja opastuksen. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Pia Nykänen. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro kokosi XS, S, M, L, XL tai XXL. Sitova ilmoittautuminen 6.9. mennessä Anja Saastamoiselle puh. 040 593 0215.

Ti 17.9. klo 17-18 keskustelua ja yhdessäoloa Sampolan Kahvila Pulinassa (Sammonkatu 2, Tampere) ennen Selkäyhdistyksen järjestämää yleisöluentoa "Oikea-aikainen selän kuntouttaminen ja omahoito".

LIIKUNTAA

La klo 14-15 Reumayhdistyksen kanssa jumpataan lavatanssimusiikin tahdissa toukokuun loppuun Tammelakeskuksessa (Itsenäisyydenkatu 21 B, käynti sisäpihalta pääoven oikealta puolelta). Ohjaaja Merja Brusila. 5 €/krt.

3.8. alkaen liikuntaa elokuussa joka viikko ja syyskuusta lähtien joka toinen lauantai. Ilmoittautumista ei tarvita.

Ma klo 14.20 osteoporoosi-kuntosali-ryhmä Tampereen stadionilla (Ratinalan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Uusi kausi alkaa ma 2.9. Hinta 42 €/kausi. Ilmoittautuminen 14.8. lähtien Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmään osoitteesta www.kuntapalvelut.fi/tampere/. Myöhemmin vapaita paikkoja voi tiedustella puh. 050 554 5874.

Kalliiden postimaksujen vuoksi tälle vuodelle ei ole suunniteltu jäsenkirjeen postitusta. Jos haluaisit saada sähköpostitse tietoa Luustoliitolta tai Pirkanmaan Luustoyhdistykseltä, kerro sähköpostiosoitteesi Luustoliiton toimistoon toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt:

Raija-Maija Rantala
puh 050 565 1995
raija-maija.rantala@er-pakkaus.fi ja

Raija Lanttola
puh. 0400 600 356
raija.lanttola@netikka.fi

TAPAHTUMIA

Kesän aikana ei tapahtumia. Teatteriymp. tilaisuuksista katso yllä Pirkanmaan kohdasta.

LIIKUNTAA

Ke klo 17-18 Luustojumppa Y-Talon jumppasalissa, alkaa 2.10.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

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

Puheenjohtaja:

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

Sihteeri:

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

Liikuntavastaava:

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

Ke klo 14-15 jäsenille suunnattu lääkärineuvonta puh. 0400 699 000.

TAPAHTUMIA

Kuukauden viimeinen ke klo 17-19 pidettävät vertaistuki-illat jatkuvat syksyllä Asema-kabinetissa Kumppanuuskeskuksessa (Kansankatu 53).

7.9. retki Oulujärvelle. Lähtö Kumppanuuskeskuksen edestä klo 9. Ilmoittautuminen sihteerille.

LIIKUNTAA

Kuntosalitoiminta jatkuu syksyllä entisenlaisena. Muistakaa seniorilipun hankinta.

Ma klo 12-13 ohjattu ryhmäliikunta jatkuu syksyllä Meditaterapian tiloissa (6. krs, Hallituskatu 36 A). Maksu 5 €/krt.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja/taloudenhoitaja:

Aune Saarelainen
puh. 050 561 3904

Varapuheenjohtaja:

Maija Kortelainen
puh. 050 599 2536

Sihteerit:

Anita Kortelainen
puh. 040 734 5409

Jäsenrekisterinhoitaja:

Taru Turunen
puh. 040 560 7564

Liikuntavastaava:

Tuula Pirnes
puh. 040 538 0168

Tiedottaja:

Mervi Hainaro
puh. 040 571 5437

Vertaistuki:

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

TAPAHTUMIA

TI 3.9. klo 14 helppokulkuinen kulttuurikävely Pielisjoen rantaa pitkin Länsisillan kautta Ilosaareen, jossa saarikierros. Päiväkahvit ToriKievarissa. Tapaaminen Ylisoutajan sillan kupeessa kaupunginpuoleisella rannalla.

To 12.9. klo 15.30-17 järjestösuunnittelija Tiina Kuronen Luustoliitosta: "Vahvat jalat tiellä pitää" Kummun koulun juhlasalissa (Koulukatu 6, Outokumpu). Kahvitarjoilu klo 15. Kaikille avoin yleisötilaisuus. Yhteistyössä mukana Ou-



Kuva: Pixabay

tokummun kaupunki, Outokummun Reumayhdistys ry ja Suomen Luustoliitto ry.

To 19.9. klo 17-18 yhdistyksemme esittelee toimintaansa ja jakaa luustotietoutta Tiedepuiston eteisaulassa (Länsikatu 15, Joensuu). Klo 18-20 TULE kuntoon! -luento Tiedepuiston Louhela-salissa. Luennoitsija ft Kalle Onnela käsittelee ikääntyvien näkökulmasta tuki- ja liikuntaelinongelmia sekä osteoporoosia ja kaatumistapaturmia. Kaikille avoin yleisötilaisuus.

TI 8.10. klo 11-15 ikäihmisten terveyspäivä Joensuun Areenalla.

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

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja/liikuntavastaava:

Pirjo Sikanen
puh. 050 536 2168
pirjo.sikanen@dnainternet.net

Varapuheenjohtaja:

Seija Mäkeläinen
puh. 040 557 3267

Sihteerit/ jäsenasiat:

Liisa Jalkanen
puh. 040 737 8736
auni.jalkanen@gmail.com

TAPAHTUMIA

Pe 23.8. ja la 24.8. Olonkorjuutapah-tuma torilla. Tukipilarin järjestämä yhdistysten esittely.

Syksyn tapahtumat ilmoitetaan jäsenkirjeessä.

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Puheenjohtaja:

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

Rahastonhoitaja, jäsenasiat ja sihteeri:

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

Muistatthän ilmoittaa muuttuneet yhteystietonne Tuijalle.

Facebook:

Päijät-Hämeen Luustoterveys

Tarvitsemme yhdistyksen nykyisen aktiivisen toiminnan jatkamiseen **uusia vapaaehtoisia**, mm. jäseniltoihin apua kahvinkeittoon ja muihin järjestelyihin. Hallitus kaipaa uusia jäseniä mm. tiedottamiseen ja yhdistyksen esittelyihin. Tule reippaasti mukaan ensi syksynä! **Kiinnostuitko?** Ota yhteyttä puheenjohtajaan tai sihteerin, pienikin osallistuminen auttaa. Rääätälöimme sinulle sopivan toimen sinulle sopivaan aika-tilaan.

LIIKUNTAA

Ke klo 17-18 ja pe klo 15-16 kaupungin-sairaalan kuntosali, alkaen oletettavasti syyskuun alkupuolella. Ilmoittautumiset elokuussa.

Meillä on mahdollisuus saada myös **to klo 18-19** vuoro käyttöömmä. Jos kiinnostuit, ilmoita heti Annikille puh. 040 480 9920 tai pajathameen.luustoterveys@outlook.com. Mäkikatson kuntosalille olemme hakeneet jatkoa samalle ajalle kuin nykyäänkin.

Maksu kaikille kuntosaleille 35 €/kausi tai 4 €/krt sitovalla ilmoittautumisella. Tarkempia tietoja elokuun jäsenkirjeessä.

To klo 11-12 joogaa Järjestökeskuksessa syksyllä.

Pe klo 16.45-17.30 vesijumpaa Järjestökeskuksessa syksyllä.

Ennakoilmoittautumiset Järjestökeskuksen liikuntoihin 30.5. mennessä LINKin toimistoon Merjalle puh. 040 934 0285 tai (03) 734 5541.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

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

Toimiston puhelinajat **ti klo 12-15.**

Puheenjohtaja:

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

Varapuheenjohtaja:

Helena Paulasto

Hallituksen muut jäsenet:

Maritta Arstila, Anneli Forsberg ja
Riitta Nordström

Varajäsenet:

Ville Bergroth ja Eija Pitkonen

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoon käymällä internet-sivuillamme www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/paakaupunkiseudunluustoyhdistys. 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.

Lääkärineuvonta

Lääkärit neuvovat jäseniämme toimistollamme (3. krs, Kaisaniemenkatu 4 A, Helsinki) osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä, mutta eivät kirjoita reseptejä eivätkä tutkimuslähetteitä. Varaa henkilökohtainen 20 min aika toimistosta. Jäsenet 25 € ja muut 35 €. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

8.10. klo 15-17 professori Seppo Kivinen.

TAPAHTUMIA

Jäsenillat

Klo 17-19 Kampin palvelukeskuksessa (kerhohuone Broidi, Salomonkatu 21, 00100 Helsinki).

Ti 17.9. omahoidon suunnittelija Elina Borchers Luustoliitosta: "Tavoitteellinen kuntoutuminen: Osteoporoosia sairastavan omista tavoitteista totta."

Ti 15.10. aihe ilmoitetaan myöhemmin.

Ti 19.11. aihe ilmoitetaan myöhemmin.

Vertaistuki-illat

(3. krs, Kaisaniemenkatu 4 A)

Klo 17-19

Ti 24.9.

Ti 29.10.

Ti 26.11.

Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi. Vertaistukiryhmän lisäksi yhdistys tarjoaa mahdollisuuden kahdenkeskiseen vertaistukeen. Tiedustelut toimistosta.

LIIKUNTAA

To klo 10.30-11 vesivoimistelua Yrjönkadun uimahallissa (Yrjönkatu 21, Helsinki). 5.9.-12.12., 15 kertaa. Hinta 85 €.

To klo 11-12 ohjattua kuntosaliharjoittelua Yrjönkadun uimahallissa (Yrjönkatu 21, Helsinki). 5.9.-12.12., 15 kertaa. Hinta 85 €.

Ryhmiiin ilmoittautuminen 22.8. mennessä toimistoon puh. 045 601 6105 tai toimisto@osteopkseutu.fi.

Luustojooga ja Laurean luustojumppa jatkuvat syksyllä. Suunnitteilla on myös uusia ryhmiä. Näistä tiedotetaan myöhemmin.

Hangon paikallisosasto

Vetoryhmän vetäjä:

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

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

Magga Åhman
puh. 050 400 2584

Ulla Sjösten
puh. 0400 959678
Riitta Forström-Pärnänen
puh. 0407524851

Varajäsenet:

Rahastonhoitaja Eira Tauren
puh. 040 417 4336
eira.tauren@gmail.com

Marlen Näsänen
puh. 040 047 8019 ja

Marja Tiainen
puh. 040 738 1485
marja.tiainen@hotmail.com

La 19.10. klo 13 syyskokous
Cafe Roxxissa.

La 31.8. osallistumme Hangonpäivillä Vuorikadun myyjäisiin.
Seuraa EU-lehden Tapahtumia-palstaa.

Saimaan Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja:

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

Jäsenasiat:

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

Osteoporoosineuvontaa:

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

TAPAHTUMIA

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

Kuukauden ensimmäinen ke klo 15 vertaistukiryhmä kokoontuu My Bakery Cafessa (Toikankatu 6-8).

LIIKUNTAA

Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:

Liikuntaryhmistä muut paitsi kuntosalin Laurin kammarissa Lauritsalassa ja Fascia Method -kehonhuoltoryhmä jäävät kesätauolle toukokuussa ja jatkuvat syyskuussa.

Ma klo 11.30-13 kuntosalin Lauritsalassa Laurin kammarissa (Hallituskatu 17-19).

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

Ti klo 8.15-9.45 uimahallin kuntosalin.

Ke klo 10-11 Tasapainojumppa Family Centerin tiloissa.

Pe klo 10-11 Fascia Method-kehonhuoltoryhmä Hyvä Vire -studiolla (2. krs, Kauppakatu 61). Ohj. Maarit Venäläinen. Hinta 6 €/jäsen ja 7 €/muut.

Kuntosalit ja tasapainojumppa 3 €/jäsen, 4 €/muut.

In memoriam: Yhdistyksemme pitkäikäinen varapuheenjohtaja Anneli Latto on menehtynyt 14.3.2019. Hän oli aktiivinen toimija, ja varapuheenjohtajuutensa lisäksi hän hoiti kulttuurivastaavan tehtävät. Muistamme häntä lämpimästi. Otamme osaa perheen suruun.

Tiedustelut:
Riitta puh. 040 861 3191.

Seuraa myös ilmoittelua yhdistyksen kotisivuilla: www.osteosaimaa.fi ja Etelä-Saimaan keskiviikon ja lauantain lehdessä Seurat ja yhdistykset tiedotavat -palstalla.

Salon Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja:

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

Varapj./liikuntavastaava:

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

Tiedotus/jäsenasiat:

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

Retkivastaava:

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

Hallituksen jäsen:

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

Rahastonhoitaja:

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

Varajäsenet:

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

Emännät/myyjäistoimikunta:

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

Isännät:

Heikki Männikkö ja Raimo Toivonen

Toiminnantarkastaja:

Sirpa Saarikoski

Varatoiminnantarkastaja:

Sirkka-Liisa Jonsson

Salon Vammaisneuvoston varajäsen:

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

Vertaistukihenkilöt:

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

TAPAHTUMIA

18.6. klo 13-15 kesämarkkinat Ikäkeskus Majakassa (Hornintie 5, Halikko). Meillä buffetti.

10.7. Myrskyluodon Maija Vuohensaa-
ren kesäteatterissa. Lippu (sis. väliaika-
kahvit) 20 €/jäsen, 26 €/muut. Maksu
yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045
56 ja ilmoittautumiset Tuula Miikku-
laiselle 30.6. mennessä puh. 050 540
6935.

8.8. retki Nuuksion Haltiaan. Lähtö Vas-
kion Salen pihalta klo 8, matkan varrelta
otetaan kyytiin ja Salon torilta klo 8.30.
Hinta 40 €/jäsen, 50 €/muut makse-
taan 15.7. mennessä yhdistyksen tilille
FI92 4715 2020 0045 56 ja ilmoitetaan
Tuulalle puh. 050 540 6935, miltä py-
säkiltä tulee ym. asiat.

5.9. klo 16 vertaistukiasiat SYTYn Salis-
sa. Klo 17 kotitalousopettaja Taina Jo-
ronen esitelmöi kasvien lisäämisestä
ruokavalioon.

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja:

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

Varapuheenjohtaja:

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

Sihteeri, jäsenasioiden hoitaja:

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

27.6. klo 16 retki kerhomajaan Hevos-
luotoon (Iiristie 4). Tule mukaan kävel-
len, pyörällä, autolla tai skootterilla,
miten itsellesi sopii. Tarjolla kahvia, ar-
vontaa ja hyvää mieltä.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Jäsensihiteeri (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ja Osteoutisten tilaukset):

Päivi Vuori
puh. 050 560 3866
vuoripii@gmail.com

Sihteeri:

Maire Kolimaa
puh 050 524 5256
kolimaa@hotmail.com

Puheenjohtaja:

Olli Simonen
olli.simonen@fimnet.fi

Kaikille avoimet osteoporoosin opin-
to- ja virkistyspäivät Heinolassa 13.-
14.6. **Osanottajamäärä on täynnä.** Voit
kuitenkin tiedustella Olli Simoselta puh.
044 308 0306 tai Päivi Vuorelta puh.
050 560 3866 mahdollisia peruutus-
paikkoja. Opintopäivien ohjelma ja tie-
dot ilmoittautumisesta löytyvät vielä
osoitteesta www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista

Ma klo 14-15 lääkarineuvonta. Puhelin-
numero on jäsenkirjeessä, maksat pu-
helusta tavallisen puhelumaksun.

Jos haluat Osteoutiset, 4-6 kertaa
vuodessa julkaistavan sähköisen uu-
tislehtemme paperiversiona tai et ole
yhdistyksen jäsen, ota yhteys jäsensih-
teeri Päivi Vuoreen.

Uusi ja kattava omahoitoesite valmistuu painettuna ja löytyy sivulta www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/info/omahoito.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja:
Merja Pohjola
puh. 040 755 3035

TAPAHTUMIA

30.6. klo 18 *Kuin telkkä pöntöstä* Himolan teatterissa Yläneellä. Ennen teatteria syönti Aurassa Jenni Mäkimattilan Juhlalpalvelussa. Lähtö linja-autoasemalta klo 15, tilausajolaituri 10. Hinta 40 € (sis. kahvin ja pullan väliajalla). Sitovat ilmoittautumiset 9.6. mennessä Pirkko Laaksolle puh. 041 445 7110. Maksu tilille Turun Seudun Selkäyhdistys FI42 5710 0440 1072 25, viite 2600. **Huom!** Kellonajat ovat muuttuneet aikaisemmasta lehti-ilmoittelusta.

5.10. klo 19 Arja Korisevan 30 v. juhla-konsertti Turun konserttitalossa, orkesterina Guardia Nueva. Liput 40 €. Sitovat ilmoittautumiset 30.7. mennessä Pirkko Laaksolle puh. 041 445 7110, minkä jälkeen maksu tilille Turun Seudun Selkäyhdistys FI42 5710 0440 1072 25, viite 2613.

23.10. Luustoliiton järjestämä Bones on the Road -luustokiertue Turun Logomossa. Tarkemmat tiedot seuraavassa lehdessä.

Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua myös kumppanuusyhdistysten (selkä-, reuma- ja nivel-) tapahtumiin. Ilmoitteleme tapahtumista jäsenkirjeessä, TS:ssa (yhdistystoiminta) ja sivulla luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/turun-seudunluustoyhdistys. Pyydämme ilmoittamaan sähköpostiosoitteesi, mikäli se on uusi tai muuttunut parin vuoden aikana.

LIIKUNTAA

Ma klo 15-16.30 ja ke 17.30-19 maksuton kuntosali Turun Ruusukorttelissa (katutaso, Puistokatu 11, Turku) 29.5. asti ja 2.9. alkaen. Laitteita käytetään oma-toimisesti, ja vuoron vastaavana toimii yhdistyksen vertainen.

LUKIJAKILPAILU

Tällä kertaa kysymme, mikä oli mielestäsi lehden kiinnostavin juttu. Lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon ma 19.8. mennessä joko sähköpostilla: toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse: Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki. Muistathan ilmoittaa myös nimesi ja osoitetietosi, sillä vastanneiden kesken arvotaan kolme yllätyspalkintoa.

Edellisessä lukijakilpailussa arvuuteltiin talviristikon viestiä. Oikea vastaus oli "Rakasta luitasi". Oikein vastanneista arvottiin kolme voittajaa, jotka ovat **Riitta Suomalainen** Turusta, **Terhi Kotiaho** Hämeenlinnasta sekä **Kirsti Jokela** Tampereelta. Onnittelut voittajille!



Suomen Luustoliitto ry
Köydenpunojankatu 8 G,
00180 Helsinki

Liity jäseneksi:
www.luustoliitto.fi



HENKILÖSTÖ

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

Toimistos sihteeri
Sanna Paakki
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

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

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

Omahoidon suunnittelija
Elina Borchers
puh. 050 594 3093
elina.borchers@luustoliitto.fi

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



Luustoliitto

BONES

on the road

- SUURI LUUSTOKIERTUE



Tiistai 15.10. Oulu

Torstai 17.10. Kuopio

Perjantai 18.10. Jyväskylä

Maanantai 21.10. Tampere

Keskiviikko 23.10. Turku

Perjantai 25.10. Helsinki

Oulun Teatteri

Kuopion Musiikkikeskus

Jyväskylän Paviljonki

Tullikamarin Pakkahuone

Logomo

Ravintola Pörssi

TAPAHTUMA-AIKA KLO 12.00-18.00

YHTEISTYÖSSÄ
MUKANA

AMGEN

NOVELLE
Elämän
janoon

Staffroom
SMART HR TOOLS AND SERVICES