

Luustotieto 2

2020

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Kuntoutuja Paula Muuriaisniemi (68 v.):
Elämässä pitää tehdä asioita, joista nauttii
(s. 4–6)

Ikääntyminen ja ylipaino
(s. 14–15)

Merkityksellinen toiminta hyvinvoinnin lähteenä
(s. 18–20)

Teemana ravitsemus

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 30 mm vaaleata tai valkoista)

1/2-sivu vaaka 600 € 180 x 125 mm
1/2-sivu marginaalein 210 x 150 mm
+ 3 mm leikkausvarat
1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm
1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm
1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm
1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen
mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Markku Villman
(ks. s. 4-6)

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painotalo Plus Digital

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 2/2020

- 4-6 Kuntoutuja Paula Muuriaisniemi (68 v.):
Elämässä pitää tehdä asioita, joista nauttii
- 7-10 Uutisia lyhyesti
- 11-12 Ikääntyneen ruokailusuositukset
- 13 Lujien luiden resepti: Hunajainen appelsiinibroilerikastike
ja marjasmoothie
- 14-15 Ikääntyminen ja ylipaino
- 16 Luustoneuvonta
- 17 Asiantuntija vastaa
- 18-20 Merkityksellinen toiminta hyvinvoinnin lähteenä
- 21 Potilaan ja hoitohenkilökunnan välinen onnistunut yhteistyö
on hyvän lääkehoitoon sitoutumisen edellytys
- 22-23 Arjen hyvinvointi
- 24-25 Kentältäkin: Tauti X ja digiharppaus
- 25 Liikettä luille
- 26-27 Liittouutisia
- 28-29 Yhdistyksissä tapahtuu
- 30 Luustoliiton työntekijät tutuiksi:
Annika Timonen ja Henriikka Lankila
- 31-37 Tapahtumakalenteri
- 38 Lukijakilpailu



Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **18.9.2020**. Kun toimitatte yhdistyk-
senne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 21.8.2020
mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on**
lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

Pääkirjoitus

Elämme poikkeuksellisia aikoja. Meistä jokainen on joutunut muuttamaan arkeaan, kuka enemmän kuka vähemmän. Mikään aiempi itsestäänselvyys ei sitä enää ole: sukulaisten ja etenkin lastenlasten tapaaminen, julkisissa liikennevälineissä kulkeminen, kaupassakäynti, lounaalla tai kahvilla käynti ystävän kanssa, ryhmäjumppat ja muu ryhmätoiminta – lista on pitkä. Moni asia täytynyt miettiä ja järjestellä uudella tavalla.

Osa jäsenkunnasta on koronan myötä tarvinnut apua kaupassa tai apteekissa käyntiin. Sen järjestely on tuottanut oman vaivansa. Jos arjen pyörittäminen on jo ennen pandemiaa edellyttänyt ulkopuolista apua, on avun tarve pandemian keskellä entistäkin kriittisemmässä asemassa.

Poikkeustilannetta on jatkunut jo viikkoja. Toisaalta tuntuu, kuin koronavirusta edeltävästä ajasta olisi kulunut jo paljon pidempi aika. Elämä tuntuu pysähtyneeltä. Hiljaiselta.

Odotamme arjen palaavan normaaliksi. Milloin se tapahtuu, sitä ei vielä tiedetä. Ja onko arki enää sama, mitä se oli ennen pandemiaa?

On hyvä muistaa, että elämä menee eteenpäin – poikkeustilasta huolimatta. Elämä ei odota poikkeustilan loppumista, vaan tärkeää on elää tätä päivää. ”Sitten kun” –ajattelun sijaa kannattaa ottaa askel ”nyt kun” –toimintaan. Mitä kaikkea voi tehdä tässä tilanteessa? Miten voi tehdä asiat uudella tavalla? Onko jotakin muuta keinoa, johon on tottunut? Arjen luovuus on kovassa huudossa.

On ollut hienoa kuulla jäseniltämme monenlaisista luovista onnistumisista: on ollut hauskaa harjoitella videotapaamista. Tai kokeilla elämän ensimmäistä kertaa videojumppaa. Tai kuten Helena Paulasto tässä lehdessä kertoo: olohuoneesta on tullut jumppasali Laurean opiskelijoiden ohjatessa tietokoneen kautta jumpparyhmäläisiä.

Jopa perinteiset keinot ovat olleet käytössä, kuten kirjeiden kirjoittaminen! Yksi jäsenemme kertoo saaneensa kaipaamaansa lenkkiseuraa puhelimitse eli soittamalla vanhoille ystäville lenkin aikana – toki kovin kiivastahtinen lenkki ei silloin tule kyseeseen ja lisäksi kaatumisen riski on korkealla.

Yhtenä esimerkkinä uudesta kokeilusta oli Luustoliiton kevään liittokokous. Yhdistysten edustajat osallistuivat kokoukseen sähköpostitse. Pöytäkirjantarkastajat seurasivat sähköpostiliikennettä minun sähköpostissani videoyhteyden avulla ja kokouksen puheenjohtaja, jolla kaatui yllättäen verkon videoyhteys, johti kokousta puhelimen kautta. Kaikkia mahdollisia keinoja käyttäen onnistuimme viemään liittokokouksen kunnialla maaliin. Siitä kiitos aivan huippuhienosti toimineelle ja ennakkoluulottomalle liittokokousväelle!

Tämän lehden teemana on ravitsemus. Se on luustokuntoutujille liikunnan ja kaatumisen ehkäisyn lisäksi yksi omahoidon perusta. Löydät lehdestä asiaa ikääntyneiden juuri uusituista ruokailusuosituksista. Lisäksi mukana on artikkeli ikääntymisestä ja ylipainosta sekä myös asiantuntijan vastaus lukijakysymykseen syömiseen liittyvästä toisenlaisesta haasteesta: kun ruokahalua ei ole.

Yksi jäsenkunnallemme tärkeä suositus on Duodecimin Osteoporoosi Käypä hoito –suositus. Sen päivitys on juuri valmistunut ja on tulossa lausunolle. Ehkä syksyllä saamme päivitetyn suosituksen käyttöömmek. Se on liiton viestinnän, materiaalien ja vaikuttamistoiminnan perusta, joten sen myötä myös Luustoliitto saa osaltaan päivitettävää. Uudesta hoitosuosituksesta saatte varmasti kuulla vielä tämän vuoden aikana.

Hyvää Alkavaa Kesää ja Mukavia Lukuhetkiä

ANSA HOLM
toiminnanjohtaja



Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2020

Puheenjohtaja:

Tiina Huusko Espoo

Varapuheenjohtajat:

1. Annikki Kumpulainen Lahti
2. Ritva-Liisa Aho Hämeenlinna

Hallitus:

Minna Huttunen Helsinki
Anneli Kerminen Helsinki
Jenni Lehtinen Kotka
Riku Nikander Tampere
Olli Simonen Helsinki
Joonas Sirola Kuopio

Varajäsenet:

1. Hillevi Karjalainen Kuopio
2. Sirkka Nuutinen Pieksämäki

Jäsenyysasiat:

toimisto@luustoliitto.fi
puh. 050 539 1441

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.

Kuntoutuja Paula Muuriaisniemi (68 v.)

”Elämässä pitää tehdä asioita, joista nauttii”

Kuva: Markku Villman

””Osteoporoosi ei rajoita arkeani ollenkaan.”

Paula Muuriaisniemen iloinen ääni tervehtii minua soittaessani hänelle upeana aurinkoisena kevätpäivänä. Poikkeuksellisen tilanteen vuoksi haastattelen häntä puhelimitse.

Paula vietti lapsuutensa litalassa Kanta-Hämeen maakunnassa viisilapsisen perheen nuorimmaisena.

- Äitini oli kotona, söimme terveellistä monipuolista ruokaa ja liikuimme paljon. Harrastin yleisurheilua, hiihtoa ja uintia. Teimme yhdessä puutarhatöitä ja viljelimme pihallamme monia kasviksia.

Lapsuus oli onnellista aikaa. Paula on sisarustensa kanssa läheinen. He pitävät edelleen päivittäin yhteyttä toisiinsa.

- Voin puhua heidän kanssaan edelleen mistä vain.

Varmasti nämä jo lapsuudessa opitut tavat ovat yksi syy Paulan tämän päivän monipuoliseen ja säännölliseen ruokavalioon sekä toimeliaisuuteen. Ehkäpä myös työelämässä opitut tavat suurtalouskeittiön työnohtajana vaikuttivat terveellisten elämäntapojen omaksumiseen.

Helsingissä viihtyy

Paula on asunut jo pitkään Helsingissä yhdessä aviomiehensä kanssa.

- Pidän Helsingissä asumisesta, täällä on niin paljon tekemistä ja pystyn täällä nauttimaan erilaisista kulttuuritapahtumista ja museoista.

Paulalla ja hänen miehellään ei ole omia lapsia, mutta sukulaisten lapset ovat aina olleet tärkeä osa heidän elämässään. Matkustaminen on pariskunnalle mieluinen yhteinen harrastus.

Paula kertoo olevansa sosiaalinen, mutta kaipaavansa myös omaa aikaa.

- Kotona ollessani nautin lukemisesta.

Luustokurssilta eväitä omahoitoon

Tutustuin Paulaan Koskelan palvelukeskuksen Luustokurssilla Helsingissä. Tämä Koskelan palvelukeskuksessa järjestetty Luustokurssi osteoporoosia ja osteopeniaa sairastaville alkoi helmikuussa 2020. Kyseessä on viiden kerran kurssikokonaisuus,

jossa tapaamisissa käsitellään osteoporoosin omahoitoa. Kurssin teemoja ovat osteoporoosi ja mitä se tarkoittaa, luustoterveellinen liikunta, monipuolinen ravitsemus, kaatumisen ehkäisy ja eläminen osteoporoosin kanssa. Luustokursseja järjestetään yhteistyössä Luustoliiton ja kuntien ammattilaisten kanssa. Kursseja on paikkakunnilla, joissa ammattilaiset ovat lähteneet mukaan yhteistyöhön.

Paula kertoo, että hän on tehnyt kurssin aikana monia oivalluksia arjen tottumuksistaan.

- Huomasin, että en syönyt tarpeeksi monipuolisesti. En varmasti olisi oivaltanut tätä pelkästään lukiemalla esitteitä.

Kurssi on antanut myös eväitä toteuttaa näitä pieniä muutoksia arkeen.

- Esimerkiksi ravitsemustehtävän myötä olen lisännyt kalsiumia ja proteiinia ruokavaliooni.

Vertaistuen saaminen muilta samassa tilanteessa olevilta on monesti noussut parhaimpana asiana kurssilla, niin Paulankin kohdalla.

- Parasta minusta kurssilla on meidän yhteinen ilmapiirimme. Muut osallistujat ovat innostavia ja kurssille on aina mukavaa mennä. Lähdän sieltä joka kerta hyvällä mielellä kotiini.

Liikunnan harrastaminen on myös lähellä Paulan sydäntä. Kävely on Paulalle hyvin mieluisaa ja ulos on helppo lähteä. Luustokurssilta Paula sai paljon kotijumppavinkkejä.

- Kävelen paljon. Kotijumppa jää vähemmälle, mutta olen yrittänyt siinä nyt viime aikoina tsemppata, Paula kertoo.



Kuva: Pixabay



Paula Muuriaisniemen kotialbumi

”Ei kukaan näitä asioita tee sinun puolestasi.”

Hän kertoo jo suunnitelleensa keikelevan myöhemmin liikuntaryhmiä lähistöllä sijaitsevassa palvelukeskuksessa.

- Aion myös ilmoittautua työväenopiston liikuntaryhmiin.

Luustokurssin kautta Paulassa heräsi innostus itsensä huolehtimiseen ja hän sai paljon eväitä omahoitoonsa. Hän suosittelee kurssia kaikille osteoporoosia ja osteopeniaa sairastaville.

- Olen todella tyytyväinen, kun pääsi suosituille kurssille.

Hän huomasi ilmoituksen Facebookissa ja ilmoittautui saman tien. Kurssilla on vielä jäljellä yksi tapaaminen, ja suunnitteilla on myös ryhmäläisten kanssa yhteistapaaminen myöhemmin syksyllä Koskelan palvelukeskuksessa.

Diagnoosin saaminen ei ollut yllätys

Osteoporoosidiagnoosi ei tullut Paulalle yllätyksenä. Hän joutui leikkaukseen, jonka jälkeen hän sairastui. Tämä johti tulehdustilaan. Sairautta hoidettiin kortisonilääkityksellä viiden vuoden ajan. Hän uskoo, että osteoporoosi varmaan johtuu siitä.

- Äitini söi pitkään kortisonia ja hänkin sai osteoporoosidiagnoosin. Tiesin siis mitä sairaus tarkoittaa. Silti olin hieman pettynyt.

”Koen itseni onnekaaksi, koska minulla ei ole kipuja.”

Sairastelu ja lääkekierre oli pitkä ja henkisesti raskas.

- Tuntui uuvuttavalta perehtyä taas uusiin lääkkeisiin. Toisaalta koen itseni onnekaaksi, koska minulla ei ole kipuja. Osteoporoosi ei rajoita arkeani ollenkaan. En oikeastaan edes huomaa sitä.

Paulalta osteoporoosia löydettiin alaselän nikamista. Hän kertoo, että selkä kylä välillä väsy. Hän on huomannut kuinka liikkuminen ja lihaskunnan ylläpitäminen ovat tärkeitä, jotta ryhti ja keskivartalon lihasvoima pysyisivät hyvänä - eikä selkäkään alkaisi vaivata enempää.

- Murtumia minulla ei ole ollut ollenkaan, vaikka olenkin muutaman kerran kaatunut, Paula jatkaa.

Pitkään sama lääkäri

Paula kertoo hyvistä kokemuksistaan kunnallisen lääkärin kanssa. Hänellä on ollut jo pitkään sama lääkäri, joka on perehtynyt hänen tilanteeseensa. Paula antaa kiitosta myös siitä, että lääkäri hoitaa häntä aina kokonaisvaltaisesti.

- Pystyn luottamaan häneen. Hän kertoo minulle asiat aina selkokielellä, ja kysyy miten on mennyt. Minusta tuntuu tärkeältä, että häntä kiinnostaa aidosti, mitä minulle kuuluu.

Paulalla on ollut osteoporoosilääkitys aiemmin useamman vuoden ajan. Nyt lääke on tauolla. Hän menee luuntiheysmittaukseen ensi vuonna katsomaan, mikä tilanne on.

- Tämä tauko antaa tunteen, että nyt on hyvä tsempata omahoidon kanssa. Jospa en tulevaisuudessa enää tarvitsisi luulääkityksiä.

Positiivinen elämänasenne

Paulalle antaa voimaa hänen positiivinen elämänasenteensa. Hän iloitsee arjen pienistä asioista ja nauttii kaikesta, mitä hän voi tehdä.

- Elämässä pitää tehdä asioita, joista nauttii.

Ystävyyssuhteiden ylläpito, läheiset ja kulttuuririennot ovat arjessa niitä asioita, jotka auttavat jaksamaan. Muille osteoporoosia sairastaville hän antaisi ohjeen:

- Minusta oma aktiivisuus on tärkeää, ei kukaan näitä asioita tee sinun puolestasi. Pitää oppia pitämään itsestään huolta, liikkua ja syödä terveellisesti. Tukea saa esimerkiksi kuntoutuskurssien avulla.

Totesimme puhelun päätteeksi, että päivä on upean aurinkoinen. Haastattelun jälkeen iltapäivästä lähdemme molemmat ulos kävelemään.

”Minusta oma aktiivisuus on tärkeää.”

TEKSTI: ANNIKA TIMONEN
KUVAT: PAULA MUURIAISIEMEN KOTIALBUMI
VALOKUVAAJA MARKKU VIILMAN
PIXABAY

Joka kolmas käyttää uskomushoitoja

Kukapa ei olisi netissä ollessaan törmännyt mitä hullumpiin terveyteen liittyviin väittämiin. Esimerkiksi koronaviruksen sairastumista ehkäisisi mukamas ahkera saunominen ja koronaan sairastuneiden paranemista auttaisi USA:n presidentti Trumpin mukaan desinfiointiaineen piikittäminen. Ei kannata uskoa huhupuheisiin, luuloihin tai tahalliseen harhaanjohtamiseen.

Läketieteen ulkopuolella olevien väittämien ja vinkkien lisäksi läketieteen ulkopuolella on myös satumaisen mittavaa liiketoimintaa. ”Terveyshuuhasta” on saatu aikaan miljardibisnestä, jonka markkinointi on sähköisissä medioissa helppoa.

Terveyteen liittyvää vääristeltyä tietoa on myös läketieteen liepeillä, jolloin hyvinkin tieteelliseltä näyttävä tutkittu tieto puolustaa kuluttajalle ”huuhaan” käyttöä. Saattaa esimerkiksi olla, että tutkimusasetelmalla on onnistuttu tietyillä tarkoilla edellytyksillä tuottamaan haluttu tulos, josta



Kuva: Pixabay

saatetaan lisäksi jättää kertomatta jotakin olennaista. Tutkimustulosta levitetään vakuuttavalla viestinnällä ja kertomalla vain yksittäisiä tuloksia – ja mielellään antamalla viestille jonkun tunnetun henkilön kasvot. Kieltämättä olisihan se hienoa, että jollain ihmejuomalla saisimme vaivamme poistumaan!

Kolmannes suomalaisista käyttää tavalla tai toisella uskomushoitoja. ”Terveyshuuhaa” onkin merkittävä ilmiö. Kannattaa muistaa, että sen lisäksi, että ”huuhaa” käy kukkarolle, se voi käydä myös terveydelle.

Lähde: Helsingin Sanomat 9.1.2020



Kuva: Pixabay

Taide vaikuttaa terveyteen

Vuoden 2019 lopulla julkaistun WHO:n raportin mukaan taiteella on positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Raportissa oli analysoitu yli 3 000

tutkimusta sekä 200 kirjallisuuskatsausta. Taiteella ja kulttuuritoiminnalla oli pystytty vaikuttamaan positiivisesti niin henkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin: tuloksena oli itsetun-

non koheneminen, stressihormoni kortisolin tason tasapainottuminen sekä sydän- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn tehostuminen.

Taiteita käytetään myös osana terapiaa. Taiteen on osoitettu vähentäneen ahdistuneisuutta ja masennusta mielenterveysongelmista kärsivillä. Taiteen on osoitettu tuottavan myönteisiä vaikutuksia lasten puheen ja kielen kehittymiseen.

Ikääntyneillä varsinkin tanssi ja musiikki aktivoivat aivojen muistikeskusta. Sosiaalinen kanssakäyminen taiteen parissa, esimerkiksi kuoroon tai teatteriryhmään osallistuminen, ilmenee yksinäisyyden vähenemisenä sekä sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymisenä.

Kaiken ikäiset, niin kotona kuin hoitoyksikössä asuvat, hyötyvät taiteesta ja yhteisestä toiminnasta taiteen parissa.

Lähde: Lääkärilehti 5/2020



Kuva: Pixabay

Suomalaiset saavat liikaa suolaa

Lähes kaikki meistä (96 % naisista ja 99,8 %) miehistä saavat liikaa suolaa. Tämä on suuri kansanterveydellinen ongelma. Runsas suolan saanti nostaa verenpainetta ja altistaa sydän- ja verisuonisairauksille. Runsassuolainen ruoka lisää myös kalsiumin eritystä virtsaan, mikä voi puolestaan altistaa osteoporoosille.

Suurin osa saamastamme suolasta on ruoassa jo valmiina. Merkitystä on niillä ruoilla, joita kulutetaan päivittäin. Helposti suolaa saa liikaa valmisaterioista tai itse valmistetusta ruoasta, jos käyttää paljon liemikuutioita sekä valmiskastikkeita. Myös monet murot, leivät ja leivänpäälliset yllättävät suurella suolapitoisuudellaan.

Suolaa ei saa tuoreista kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Näitä suosittelaaankin, kun pyritään rajoittamaan suolan käyttöä ja hoitamaan verenpainetta.

Lähde: Helsingin sanomat (9.3.2020)

Alkoholin sietokyky heikkenee iän myötä

Ikääntymisen myötä elimistö muuttuu monin tavoin, joka heikentää alkoholin sietokykyä:

Veden määrä elimistössä laskee ja rasvan määrä puolestaan kasvaa. Rasvoittumisen myötä alkoholille on vähemmän tilaa, jolloin veren alkoholipitoisuus nousee.

Alkoholin aineenvaihduntaan osallistuvien entsyymien toiminta vähenee, jolloin alkoholin hajottaminen heikkenee.

Ikääntyneen ihmisen hermosto herkistyy alkoholille. Niinpä esimerkiksi krapula saattaa olla entistä vaikeampi ikävuosien määrän kasvessa.

Tavallista on, että ikävuosien myötä käytettyjen lääkkeiden määrä kasvaa. Alkoholi saattaa muuttaa

lääkkeiden vaikutuksia ja toisaalta lääkkeet voivat muuttaa alkoholin vaikutuksia.

Kaatumistapaturmien riski nousee ikääntyessä. Alkoholi saattaa voimistaa kaatumisriskiä merkittävästi.

Alkoholin kohtuukäytön hyödyt on kyseenalaistettu lukuisissa tutkimuksissa. Sen sijaan tunnettua on, että alkoholi heikentää pienessäkin määrin käytettynä youtta. Lisäksi alkoholi vaikuttaa kielteisesti ihmisen aivoihin ja runsaasti käytettynä kasvattaa dementiaan riskiä. Ikääntymisen aiheuttamat muutokset ovat toki yksilöllisiä, samoin alkoholin vaikutukset.

Lähde: Helsingin Sanomat 2.3.2020, B 8 – B 9.



Kuva: Pixabay

Uusi luulääke

Eventy on uusi myyntiluvan saanut luulääke (vaikuttava aine romosotumabi). Se on tarkoitettu vaihdevuodet ohittaneille naisille vaikean osteoporoosin hoitoon. Lääkeaine on nykytiedon mukaan vaikutukseltaan kaksisuuntainen: se sekä lisää luunmuodostusta että vähentää luunhajoamista. Se vaikuttaa tutkimustulosten mukaan sekä hohkaluun että kuoriluun massan nopeaan kasvuun,

korjaa luun rakennetta ja vahvistaa sitä. Annostelu on injektioina kuukausittain 12 kuukauden ajan. Hoidon saa aloittaa vain lääkäri, jolla on kokemusta osteoporoosin hoidosta.

Luustoliitto on antanut myönteisen lausunnon Eventystä STM:n hintalautakunnan käsiteltäväksi. Hintalautakunta päättää lääkkeen mahdollisesta korvattavuudesta.

Lähde: www.sic.fimea.fi (Sic1-1-2/2020)



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

Liikunta ylläpitää lihasmassaa ja mielen hyvinvointia vaihdevuosien aikana

Jyväskylän yliopistossa toteutetun tutkimuksen mukaan säännöllisellä liikunnalla on merkitystä lihasmassan ylläpitämiseen vaihdevuosien aikana. Lihasmassa käyttäytyy samalla tavalla kuin luukudos vaihdevuosien aikana: lihasmassa saattaa vähentyä hormonien tuomien muutoksien myötä.

Luuston kuntoon pystyy vaikuttamaan liikkumalla monipuolisesti sekä varmistamalla riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti. Myös lihasmassan ylläpitämiseen pystyy itse vaikuttamaan liikkumalla monipuoli-

lisesti ja säännöllisesti. Vaikutuksia nähtiin myös mielen hyvinvoinnissa. Paljon liikkuvilla naisilla oli vähemmän masentuneisuutta ja enemmän positiivisia tunteita kuin vähemmän liikkuvilla. Tutkimukseen osallistui yli 1 000 47–55-vuotiasta naista.

Lähde: Jyväskylän yliopisto, www.sttinfo.fi (16.3.2020) Alkuperäiset artikkelit: Sipilä et al. Muscle and bone mass in middle-aged women. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle* (2020); Bondarev. et al. The role of physical activity in the link between menopausal status and mental well-being. *Menopause*. Vol 27 (4). 2020.

Liike on lääkettä

Lähes aina pienissä kiviissa ja kolotuksissa pätee sama sääntö: liikkuminen voi helpottaa kipuja.

Liikunta tehostaa verenkiertoa ja näin se voi nopeuttaa kipeän alueen parantumista. Pitkään jatkuneen paikallaanolon tuomaan kipuun auttaa monesti liikkeelle lähteminen. Lepääminen kannattaa silloin, kun on flunssainen, tulehdus vaivaa tai syö kipulääkekuuria.

Tärkeää on löytää itselleen sopiva liikkumistapa, kiviusta ja vammoista huolimatta yleensä aina jokin sopiva laji löytyy. Selkävammoista kärsivät voivat löytää helpotusta kävelystä ja vahvistamalla syviä keskivartaloa tukevia lihaksia. Polvi- tai lonkkakivuisena kannattaa kokeilla lajeja, jossa kipualueeseen kohdistuva kuormitus kevenee. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, pyöräily tai vesiliikunta voivat olla hyviä vaihtoehtoja. Erilaisten tukien käyttö, esimerkiksi polvituki, voi helpottaa kipua ja mahdollistaa liikkumisen.

Oman kehon kuunteleminen on tärkeää. Jos liikunta lisää kipuja, voi kokeilla jotain toista lajia. Aina voi kääntyä asiantuntijan puoleen, jos on epävarma siitä, millainen liikunta itselle sopisi.

Lähde: www.anna.fi Selkäkipu voi helpottaa liikkumalla (23.3.2020)



Kuva: Pixabay

Säännöllinen liikuntaharrastus vähentää kaatumisvammoja iäkkäillä naisilla

UKK-instituutin 20 vuotta kestäneen seurantatutkimuksen mukaan pitkäaikainen liikuntaharrastus vähensi kaatumisista aiheutuneita vammoja iäkkäillä naisilla. Tutkimukseen osallistui yli 200 keski-ikäistä 62-vuotiasta naista. Tutkimuksessa oli verrattu vähintään kaksi kertaa viikossa naisvoimistelua harrastaneiden kaatumisen vammoja liikuntaa harrastamattomien henkilöiden kaatumisten vammoihin. Naisvoimistelijoilla oli noin 30 % vähemmän terveydenhuollon käyntejä

vaatineita kaatumiseen liittyviä vammoja vertailuryhmään verrattuna.

Tavallinen voimistelu lihaskunto- ja tasapainoharjoitteineen on riittävää parantamaan fyysistä toimintakykyä ja ennaltaehkäisemään kaatumisia myös myöhemmällä iällä. Liikuntaharrastuksen täytyy olla säännöllistä ja pitkäkestoista.

Lähde: Uusi-Rasi, K. et al. Does long-term recreational gymnastics prevent injurious falls in older women? *BMC Geriatrics* 2020;20(37).

Liikkeelle nivelrikosta huolimatta

Nivelrikkoa esiintyy eniten polvissa, lonkissa, sorminivelissä ja selkänikamien välisissä nivelissä. Se on sairaus, jonka tavallisimpia oireita ovat nivelen kipu ja jäykkyys. Nivelrikko voi myös aiheuttaa rajoituksia liikkumiseen.

Nivelrikon hoidon tavoitteena on kivun hallinta ja lieventäminen sekä liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpito ja parantaminen. Harjoittelun ja liikunnan myönteisestä vaikuttavuudesta on vahvaa näyttöä. Suurin osa tulee toimeen sairautensa kanssa harjoittamalla lihasvoimaa ja painonhallinnalla. Nivelrikkoon ei ole parantavaa tai sen etenemistä estävää lääkettä. Viimeisenä vaihtoehtona harkitaan toimintakykyä parantavaa tekonivelleikkausta.

Liikkeelle on tärkeää lähteä nivelrikosta huolimatta tai juuri sen takia. Liikunnan on tärkeää olla säännöllistä. Suositeltavia liikuntamuotoja ovat ne, joissa niveliin ei kohdistu voimakkaita iskuja eikä yhtäaikaista voimakkaita puristus- ja kierto liikkeitä. Jos nivel



Kuva: Pixabay

on tulehtunut, on kuormitusta hyvä keventää, kunnes tulehdus on rauhoittunut.

Yleisharjoittelun, kuten kävelyn, pyöräilyn ja uinnin, lisäksi mukana on hyvä olla nivelrikon kannalta olennaisiin rakenteisiin kohdistuvaa harjoittelua. Harjoittelun asiantuntija on fysioterapeutti, joka mm. valitsee nivelrikkoa sairastavalle yksilölliset harjoitteet ja ohjaa oikean suorustekniikan. Harjoitteiden valinnoissa huomioidaan liikkuja yksilönä. Siihen vaikuttavat mm. hänen voimavaransa ja muut sairaudet. Harjoittelua tulee arvioida säännöllisesti ja tarvittaessa

tehdä muutoksia tai lisätä määriä ja/tai vastuksia.

Nivelet hyötyvät niin liikkuvuus- ja lihasvoima- kuin kestävyys- ja harjoittelusta. Lisäksi mukaan kannattaa liittää tasapainoharjoitteita. Liike on lääkettä nivelten ohella myös luustolle ja koko keholle.

Lähteet: Duodecim. Polvi- ja lonkkanivelrikko Käypä hoito -suositus (www.kaypa-hoito.fi/hoi50054); Pohjolainen. Nivelrikko (artroosi). Lääkärikirja Duodecim ja Terveyskylä (www.terveyskyla.fi/nivelvalo/nivelvaivat/nivelrikko).

Kettunen, J. et al. Polven ja lonkan nivelrikon fysioterapiasuositus (www.terveysportti.fi).

Sosiaaliturvaa

Sosiaaliturvan tarkoituksena on turvata ihmisille riittävä toimeentulo ja huolenpito haasteellisissa elämäntilanteissa. Sosiaaliturva sisältää sekä monenlaisia palveluita että taloudellista tukea. Löydät päivitetyn sosiaaliturvaoppaan verkosta osoitteesta www.sosiaaliturvaopas.fi. Julkaisu on laadittu ja päivitetty 18 eri järjestön yhteistyönä.

Sosiaaliturvan tarkistuslista

Tuntuuko sinusta, että rahasi eivät riitä välttämättömään? Suomen köyhyyden vastainen verkosto (EAPN-FIN) julkaisee vuosittain päivittyvää Sosiaaliturvan tarkistuslistaa. Listalta löydät, mitä palveluita tai tukia on tarjolla ja mistä voit tukia saada. Listan löydät osoitteesta: www.eapn.fi/ajankohtaista.

Työssäkäynti ja suuret sairauskulut

Mikäli omat ja perheenjäsenetesi yhteenlasketut sairauskulut ovat vähintään 700 €/vuosi, on sinulla mahdollisuus hakea huojennusta ansiotuloista tehtävään verotukseen. Kyseessä on veronmaksukyvyn alentumisvähennys. Se edellyttää, että yksin asuvan ansiotulot ovat alle 27 000 € ja puolisoiden yhteenlasketut tulot ovat alle 40 000 €.

Jos kriteerit täyttyvät, kannattaa huojennus hakea Omavero-palvelussa netissä tai lomakkeella 50A, kun esitäytetty veroilmoitus saapuu verottajalta. Vähennys on enintään 1 400 € ja on harkinnanvarainen. Sairauskulujen kuitit kannattaa säilyttää varmuuden vuoksi.

Lisätietoa veronmaksukyvyn alentumisvähennyksestä löytyy verohallinnon sivuilta.

Lopultakin: lääkekorvaushakemukset jäävät historiaan

Tämän vuoden alusta lähtien asiakkaan ei tarvitse itse hakea korvausta lääkeomavastuun (577,66 €) ylimenevältä osuudelta, vaan korvauksen saa heti reaaliaikaisesti apteekista. Lääkekaton täytyttyä loppuvuoden osalta korvattavista lääkkeistä asiakas maksaa vain 2,50 €/lääke ja ostokerta.



Ikääntyneille uusi ruokasuositus

Hyvä ravitsemustila on tärkeä tekijä toimintakyvyn ja elämänlaadun ylläpitämisessä. Heikentynyt ravitsemustila lisää tutkimusten mukaan sairastavuutta, palvelujen ja hoidon tarvetta sekä myös ennenaikaista kuolleisuutta. Ravitsemukseen on tärkeää kiinnittää huomiota jo eläkeikää lähestyttäessä, jolloin luodaan perusta terveyden ja toimintakyvyn säilymiselle korkeaan ikään.

voidaan myös luoda pohjaa eläkevuosien terveydelle ja toimintakyvylle.

Suomalaisten terveydentilasta ja ruokatottumuksista saadun tutkimustiedon perusteella eläkeikää lähestyvien ruokailussa on tärkeää korostaa painonhallintaa sekä sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyä.

Energiantarve on yksilöllinen

Ikääntymisen myötä energiankulutus pienenee liikkumisen vähentyessä ja lihasmassan pienentyessä. Tällöin

Maaliskuun lopussa 2020 ilmestyi Ikääntyneiden ruokasuositus. Sen julkaisivat Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Suositus on tarkoitettu valtakunnalliseksi laatusuosituksiksi, jolla määritetään, miten tuetaan iäkkäiden ravitsemusta ja järjestetään laadukkaat ruokapalvelut, jotka pohjautuvat iäkkäiden tarpeisiin ja edistävät yhdessä syömistä.

Ravitsemuksella on keskeinen merkitys ja tehtävä ikääntyneiden ihmisten terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa. Hyvä ravitsemustila tukee kotona asumista ja nopeuttaa sairauksista toipumista. Ennen eläkkeelle siirtymistä hyvällä ravitsemuksella

Ruokasuositus on tarkoitettu terveyttä ja hyvinvointia edistävän ruoanvalinnan ja ruokailun oppaaksi jo eläkeikää lähestyttäessä, jolloin luodaan perusta terveyden ja toimintakyvyn säilymiselle korkeaan ikään.

Suositus perustuu kansallisiin "Terveyttä ruoasta" ravitsemussuosituksiin ja kliinisten näkökulmien osalta tutkimusnäyttöön.





Kuva: Pixabay

usein myös syödyn ruoan määrä vähenee, jolloin proteiinin, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti voi jäädä niiden tarvetta pienemmäksi.

Ikääntyneen energiantarve on hyvin yksilöllinen. Se riippuu mm. lihasmassan määrästä, fyysisestä aktiivisuudesta ja hormonaalisista tekijöistä.

Koska ikääntyvän henkilön ruokahalu saattaa heikentyä, on ruokavalion laadun ylläpitäminen entistä tärkeämpää. Iäkkään henkilön laadukas ruokavalio sisältää riittävästi energiaa (vähintään noin 1600 kcal/vrk) sekä runsaasti kivennäisaineita ja vitamiineja.

Lisäksi ruokavalion tulee olla monipuolinen, maukas, värikäs ja sisältää riittävästi proteiinia lihaskunnan ylläpitämiseksi. Välttämättömien rasvojen riittävästä saannista huolehditaan käyttämällä kasviöljyjä ja niistä valmistettuja leipärasvoja sekä usein kalaa. Suolaksi suositellaan jodioitua suolaa, mutta sitäkin kohtuullisesti.

Nämä kaikki ovat tuttuja asioita myös kaikille luustonsa terveydestä huolehtiville.

D-vitamiinia ruuasta ja lisänä

Riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi 75 vuoden iästä lähtien suositellaan D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa vuorokaudessa ympäri vuoden. Pienempi annos (10 mikrogrammaa/vrk) D-vitamiinilisää voi riittää, jos käyttää säännöllisesti ja paljon D-vitaminoituja maitovalmisteita, rasvalevitteitä ja/tai kalaa. Tämä suositus koskee vain niitä, joilla ei ole todettu osteoporoosia. Os-

teoporoosia sairastavien D-vitamiiniannos on yksilöllinen ja perustuu verikokeella mitattuun D-vitamiinitasoon.

Laihtuminen ja aliravitsemus

Ikääntyneillä voi esiintyä tahaton-ta laihtumista. Liiallinen laihtuminen on riskitekijä ikääntyvän terveydelle ja toimintakyvylle. Tahattomaan painonlaskuun on tärkeää tarttua heti. Omaan painoan on tärkeää seurata säännöllisesti, sillä paino voi kääntyä laskuun salakavalasti.

Ikääntyneiden ruokasuosituksessa on käytännön ohjeita syömisen parantamiseen ja energian saannin lisäämiseen.

Sairastuessa hyväkuntoisesta ikääntyneestä voi kehittyä nopeasti vajaaravitsemuksen riskipotilas. Ikääntyneiden vajaaravitsemuksen tunnistamisesta ja varsinaisesta tehostetusta ravitsemushoidosta on omat suosituksensa.

Nestetasapainon ylläpito

Mitä kuivempaa ruokaa syödään, sitä enemmän pitää juoda. Ikääntynyt tarvitsee päivän aikana noin 1-1,5 litraa nesteitä, joka on 5-8 lasillista juomaa. Juomat voivat olla nesteen ohella myös hyviä ravintoaineiden lähteitä ja välipaloja.

Taulukko 1. Terveiden ja kestävyiden edistäminen ruokavalinnoilla (VRN, 2014)

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteet -> täysjyvävalmisteet	Lihavalmisteet Punainen liha
Marjat ja hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet -> kasviöljyt, kasviöljy-pohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät ruoat ja juomat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteet -> vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteet	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Riittävä ja monipuolinen liikunta

Monipuolinen ravitsemus ja riittävä liikunta kulkevat käsi kädessä. Ne tukevat terveyttä ja ylläpitävät lihaskuntoa läpi elämän. Säännöllinen kestävyysliikunta sekä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu ylläpitävät iäkään toimintakykyä ja ehkäisevät kaatumisia.

Iäkkään tulisi liikkua säännöllisesti, mielellään päivittäin esimerkiksi kävelemällä. Lisäksi suositellaan vähintään kahdesti viikossa lihasvoimaa lisääviä ja tasapainoa parantavia harjoitteita. Kannattaa katsastaa oman kotipaikkakunnan tarjoamat liikunnanmuodot ja tarttua itselle sopivaan jumppaan tai kuntosaliharjoitteluun. Myös kotona voi harjoittaa lihasvoimaa ja tasapainoa – näistä löytyy vinkkejä vaikkapa Luustoliiton kotisivuilta.

Lähteet:

- Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus. Valtion ravitsemus-neuvottelukunta ja THL. 2020.
- www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/
- Osteoporoosi Käypä hoito -suositus. 2018.

Ruuanlaittoon ei tarvitse aina varata paljon aikaa. Maukkaan ja terveellisen lopputuloksen voi saavuttaa myös yksinkertaisella reseptillä.

TEKSTI JA KUVAT: HENRIKKA LANKILA



Lujien luiden reseptit

Nopea hunajainen appelsiinibroilerikastike

- 350 g broilerin hunajamarinoituja fileesuikaleita
- 1 makea appelsiini
- 2,5 dl Flora Ruoka Kevyt & Paksu -kasviöljysekoitetta

Ota broilerin fileesuikaleet huoneenlämpöön noin 30-60 minuuttia ennen paistamista. Kuori appelsiini ja poista kalvot hedelmälihasta. Pilko lohkot pienemmiksi ja kerää talteen irtoava appelsiinimehu.

Kuumenna tilkka vettä paistinpannalla ja kypsennä broilerin fileesuikaleet paketin ohjeen mukaan. Lisää pannulle appelsiinipalaset sekä keräämäsi appelsiinimehu ja anna kuu-

Vaihtamalla täyteläisen ruokakerman vähärasvaisempaan tai jopa maitopohjaiseen kasviöljysekoitteeseen kevennät helposti ruuan kovan rasvan osuutta. Rasvan käyttöä voi tarvittaessa vähentää myös käyttämällä paistamiseen öljyn sijaan vettä.



mentua uudelleen. Lisää lopuksi Flora Ruoka Kevyt & Paksu ja keitä hiljalleen noin 5 minuuttia. **Tarjoile riisin ja salaatin kanssa.**

Jälkiruuksi sopii hyvin viileä marjasMOOTHIE. Mustaherukoista saat muun muassa kalsiumia sekä runsaasti vitamiineja. Varmistathan, että käyttämäsi jogurtti sisältää myös D-vitamiinia.

MarjasMOOTHIE

- 1 banaani
- 2 dl pakastemustaherukoita (käytäthän kotimaisia marjoja)
- 2 dl rasvatonta maustamatonta jogurttia

Pilko banaani ja lisää se jogurtin ja pakastemarjojen kanssa tehosekoittimeen. Sekoita tasaiseksi, kaada la-seihin ja tarjoile.

Ikääntyminen ja ylipaino

Onko ikäihmisen tarpeellista laihduttaa, jos painoa on kertynyt runsaasti?

Ikääntyneen henkilön painonpudotuksen tavoitteet ja toimet asetetaan tarkastelemalla kokonaisterveyttä, eli mahdollisia pitkäaikaissairauksia, lihaskadon eli sarkopenian riskiä, toimintakykyä, liikuntakykyä ja avuntarvetta.

Painonpudotus ikääntyneillä

Yleensä painonpudotuksen tarve liittyy lihavuuden aiheuttamien liittänsairauksien hoitoon (esim. sydän- ja verisuonitaudit, tyypin 2 diabetes) tai liikkumisen vaikeuteen, jota painonpudotuksella pyritään helpottamaan.

Periaatteena on, että painonpudotuksen tulisi tapahtua hitaasti, ja tavoitteena on noin 5-10 % painonpudotus puolen vuoden tai pidemmän ajan kuluessa. Energiarajoituksen tulisi olla kohtuullinen ja yksilöllisesti arvioitu. Etenkin heillä, jolla havaitaan sarkopeenista lihavuutta, energiarajoitus voi olla vieläkin pienempi ja laihdutuksen tulisi tapahtua edellä mainittua hitaammin.

Kun ihminen laihtuu, noin neljännes pudotetusta painosta on usein lihasta. Lihasmassan väheneminen on haitallista kokonaisterveyden kannalta.

Tutkimustietoa painonpudotuksen hyödyistä yli 75-vuotiaille ei ole. Iäkkäille ja toimintakyvyltään heikko-

kuntoisille suositellaan päivittäistä liikuntaa sekä terveyttä edistävää ruokavaliota ilman energiarajoitusta, ja näiden keinojen riittävyyttä arvioidaan yksilöllisesti.

Riskinä lihaskato

Ikääntyessä liikunnan määrä yleensä vähenee, jonka seurauksena myös lihasmassa ja -voima pienenevät. Ikääntyneen terveyttä ja fyysistä toimintakykyä uhkaa lihaskato eli sarkopenia, jossa lihasmassan määrä on huomattavasti pienentynyt ja lihasvoima sekä fyysinen suorituskyky ovat heikentyneet. Sarkopenian kehittymiseen vaikuttavat monet tekijät, mutta etenkin elintapatekijöistä tärkeitä sarkopenian ehkäisyssä ovat ravitsemus ja liikunta.

Sekä sarkopenia että lihavuus heikentävät ikääntyneen terveyttä ja toimintakykyä. Yhdistelmästä puhutaan sarkopeenisena lihavuutena.

Arviolta noin 80 %:lla laihduttaneista paino nousee takaisin tai jopa alkuperäistä painoa korkeammalle. Painonvaihtelut ovat erityisen haitallisia sarkopeenisessa lihavuudessa. Niiden seurauksena menetetty lihaskudos tulee helposti takaisin rasvakudoksena painon taas noustessa, ja se johtaa entistä vaikeampaan sarkopeeniseen lihavuuteen. Siksi on parasta välttää painon suuria heilahduksia.



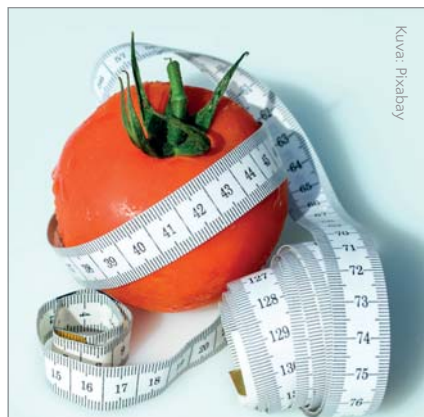
Liikunta olennainen osa painonhallintaa

Tutkimuksia ikääntyneiden painonpudotuksesta ja sen vaikutuksesta fyysiseen toimintakykyyn ja elämänlaatuun on tehty etupäässä 60-74-vuotiailla. Näissä tutkimuksissa painonpudotus on edistänyt terveyttä, fyysistä toimintakykyä ja elämänlaatua, mutta on erittäin tärkeää yhdistää se liikuntaan.

Painonpudottajan ruokavalion tulisi olla monipuolinen ja maukas. Liian rajoitettu, yksipuolinen ja niukka ruokavalio voi johtaa ravintoaineiden puutoksiin, kiihdyttää lihaskatoa, lisätä murtumariskiä ja heikentää elämänlaatua.

Ottamalla liikunta, sekä lihaskuntoharjoittelu että aerobinen liikunta, osaksi painonpudotusta säästyy laihdutuksen yhteydessä sekä lihas- että luumassaa selvästi enemmän kuin pelkällä ruokavaliolla toteutetussa painonpudotuksessa. Jo pelkkä liikunnan lisääminen voi parantaa fyysistä toimintakykyä ilman painonpudotusta.

FT SATU JYVÄKORPI



Painoindeksi

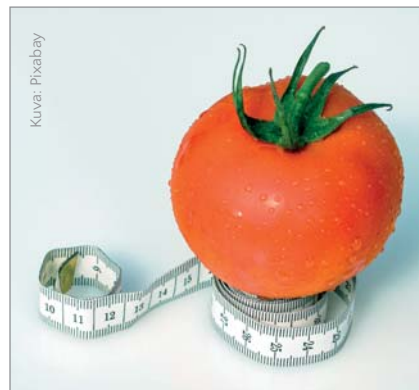
Ikääntyneiden painoindeksi voi Käypä hoito -suosituksen mukaan olla hieman korkeampi kuin nuoremmilla. Painoindeksi 25-29 kg/m² on ikäihmisille lukema, joka ei yleensä aiheuta tarvetta painonpudotukseen, vaan tällä painoindeksivälillä suositellaan painon vakaana pitämistä.

Etenkin alle 75-vuotiailla reilu ylipaino, painoindeksi yli 30 kg/m², voi heikentää terveyttä ja haitata liikuntakykyä.

Painoindeksissä paino jaetaan pituuden "neliöllä" eli paino (kg) jaettuna (pituus (m) × pituus (m)). Painoindeksiinkin on syytä suhtautua sopivalla joustavuudella, sen vahvuus on väestötasolla, ei yksilötasolla.

Taulukko. Keinot painonpudotukseen ikääntyneillä

Säännöllistä liikuntaa useita kertoja viikossa; sekä aerobista liikuntaa että lihaskuntoliikuntaa. Aerobinen liikunta voi olla esim. reipasta kävelyä tai kuntopyörällä polkemista, uimista, vesijumppaa tai ohjattua liikuntaa. Lihaskuntaa voi harjoittaa myös kotona, arkiliikuntaa unohtamatta.
Kohtuullinen, yksiohainen energiarajoitus (esim 500 kcal/vrk), ei kuitenkaan alle 1 000 kcal/vrk, erittäin niukkaenergistä ruokavaliota ei suositella. Sarkopeenisessa lihavuudessa maltillinen energiarajoitus (esim. 250–500 kcal/vrk).
Painoa pudotetaan hitaasti, 5–10 % noin puolen vuoden aikana, sarkopeenisessä lihavuudessa painonpudotustahti voi olla vieläkin hitaampi.
Ruokavalio on monipuolinen, terveyttä edistävä ja ravitsemukselliset tarpeet täyttävä, suositellaan laillistetun ravitsemusterapeutin konsultaatiota.
Säännöllinen ateriarhythmi; 3–6 kertaa päivässä pitää näläntunteen kurissa ja pitää olon virkeänä.
Proteiinia tulisi saada ruokavaliosta ainakin 1,2–1,4 g/paino kg/vrk, käytännössä noin 80–100 g. Riittävä proteiinin saanti lisää kylläisyyden tunnetta ja auttaa säilyttämään lihasta. Hyviä proteiininlähteitä ovat maitotuotteet (esim. maito, piimä, rahka, raejuusto, jogurtti), broileri, kala, liha, kananmuna, pavut, linssit, herneet sekä näistä tehdyt tuotteet.
Lisätään monipuolisesti kasviksia ruokavalioon – korvataan huonolaatuisia hiilihydraatteja kasviksilla, tavoite vähintään ½ kg kasviksia päivässä, joista puolet vihanneksia ja juureksia ja toinen puoli hedelmiä ja marjoja. Kasviksissa on paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, mutta vain vähän energiaa.
Vähennetään vähäkuituisia hiilihydraattien lähteitä ja lisättyä sokeria, kuten leivonnaisia, keksejä, jäätelöä, sokeroituja juomia, suolaisia naposteltavia kuten sipsejä, pasteijoita, suolakkeksejä ja välipalakeksejä.
Vähennetään alkoholin käyttöä. Alkoholi sisältää runsaasti energiaa ja voi lisätä nälän tunnetta ja napostelua.
Nesteitä tulisi juoda 1–1,5 l/vrk, ja tätä enemmän liikkuessa ja hikoillessa. Vesi on paras janojuoma. Enintään 1 lasi täysmehua päivässä. Vältetään sokeroituja juomia kuten virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja.
Korvataan vähäkuituisia viljatuotteita täysjyväviljoilla. Paljon kuitua sisältävät täysjyväviljatuotteet pitävät nälkää paremmin kurissa, tasoittavat veren rasva- ja sokeri-arvoja ja edistävät suoliston terveyttä.
Vähennetään huonolaatuisten rasvojen (rasvainen liha, prosessoidut liharuokatuotteet, leivonnaiset, rasvaiset maitotuotteet, voi) määrää ruokavaliosta ja suositetaan hyvälaatuisia rasvoja kohtuudella (kasviöljyt, pähkinät, siemenet, rasvainen kala).
D-vitamiinia tarvittaessa ravintolisänä.
Annetaan tukea saavutetun painon ylläpitämiseen.



Painon paradoksi

Lihavuus lisää sydän- ja verisuonitautien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä ja on yhteydessä toimintakyvyn heikkenemiseen ja avuntarpeen lisääntymiseen ikääntyneillä. Toisaalta ylipaino ei ikääntyneillä ole yhtä haitallista kuin nuoremmilla.

Etenkin vanhimmissa ikääntyneillä hieman normaalipainoa korkeampi painoindeksi saattaa suojata ennenaikaisen kuoleman riskiltä. Tutkimusten mukaan suurimmassa ennenaikaisen kuoleman riskissä ovat alipainoiset ja hyvin lihavat, jolloin elinajanennuste on pisin ylipainoisilla ja lievästi lihavilla ikääntyneillä.

Osittain korkeamman painon suojaava vaikutus perustuu siihen, että vanhimmat ja sairaimmat ikääntyneet voivat menettää painoaan sairauksien ja toimintakyvyn heikkenemisen yhteydessä, jolloin korkeampi paino näyttääytyy suojaavana. Toisaalta ikääntymiseen liittyvä pituuden lyheneminenkin nostaa keinokekoisesti painoindeksiä, vaikka paino pysyisi samana.

Korkeamman painon suojaava vaikutus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että koko ikänsä hoikkana pysyneet ikääntyneet olisivat alhaisemman painonsa takia suuremmissa riskissä kuin painavimmat ikääntyneet.

Artikkeli on julkaistu Voimaa ruuasta 1/2020 -lehdessä

”Läheiseni kertovat olevansa huolestuneita tavastani syödä, itse en näe tässä isoa ongelmaa. Asun yksin, olen 72-vuotias pirteä rouva, sairastan kakkostyyppin diabetesta, verenpainetautia ja osteoporoosia. Koska olen usein menossa, syön päivän mittaan pieniä annoksia, mitä sattuu tekemään mieli ja milloin ehdin jotain haukata, enimmäkseen leipää, jugurttia ja hedelmiä. Pysin syömään yhden lämpimän ruoan päivässä, joskus on tämäkin jäänyt väliin. Kalsiumia ja D-vitamiinia otan lisäksi päivittäin. Sairauksistani huolimatta olen aktiivinen ja käyn asioilla, liikun ulkona ja tapaan ystäviäni. Tosin en nyt karanteeniaikana. Tyttäreni sanoo minulle useasti, että syön liian vähän, onko hän oikeassa?”

Kyllä nyt kuulostaa siltä, että tytärtäsi on oikeassa. Säännöllinen ja monipuolinen ruokavalio on tärkeä osa terveellisiä elämäntapoja jokaiselle meistä. Suositusten mukaan päivän aikana aterioita tulisi olla 3–5 (esimerkiksi: aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala). Ateriat suositellaan syötävän noin kolmen tunnin välein, jottei huono ja vetämätön olo yllättäisi. Liian harvoin syödyt ateriat laskevat myös verensokeria, joka voi johtaa huimaukseen ja altistaa kaatumisille. Energian saannin ja myös painonhallinnan kannalta säännöllinen ja terveellinen ruokailu on tärkeää. Kakkostyyppin diabeteksessä keskeisintä on pitää verensokeritasoistaan huolta. Tämäkin onnistuu pitämällä ruokailu terveellisenä, säännöllisenä ja monipuolisena.

Yksi verenpainetaudin hoidossa tärkeistä asioista on suolan maltillinen saanti. Aikuiselle päivittäinen suolan saanti ei saisi nousta yli 5 g (vajaa teelusikka). Suolaa on yllättävän paljon ja salakavalasti esim. leivässä, juustoissa ja lihavalmisteissa (mm. leikkeleissä, valmisruoissa ja valmiskastikkeissa). Näissä ja muissakin tuotteissa on hyvä suosia Sydänmerkkiä. Merkki kertoo, että se on terveyden kannalta parempi vaihtoehto tuoteryhmässään. Sydänmerkki-tuotteissa suolan määrää on vähennetty ja rasva tuotteissa on hyvälaatuista.

Suositusten mukaan sinun kannattaa kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin:

- Vatsan toiminnalle kuidut ovat tärkeitä. Jotta saat tarpeeksi kuitua, suosi täysjyvätuotteita (mm. täysjyväleipää, täysjyväpastaa).
- Nauti proteiinia mielellään jokaisella aterialla (1,2–1,4 g / oman kehon painokiloa kohti vuorokaudessa).

- Huolehdi hyvien rasvojen saannista (mm. kalasta, pähkinöistä, öljyistä).

- Suosi värejä ruokavaliossasi ja nauti vähintään puoli kiloa päivässä kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

- Vettä on hyvä käyttää janojuomana 1–1,5 litraa päivässä.

- Jos et syö tarpeeksi päivän mittaan, se voi heikentää vatsan toimintaa (mm. kuitujen saanti voi olla liian vähäistä).

- Kannattaa myös tarkistaa, ettei yöpaaston pituus ole enempää kuin 11 tuntia. Jos paasto on pidempi, voi se johtaa huonoon oloon ja huimaukseen aamuisin, joka puolestaan on suuri riski kaatumisille.

Osteoporoosin hoidossa on terveellisen ja monipuolisen ruokavaliion lisäksi hyvä huomioida riittävä kalsiumin saanti 1 000–1 500 mg/päivä (esim. maitotuotteista) sekä riittävä D-vitamiinin saanti (esim. kalasta ja maitotuotteista, johon on lisätty D-vitamiinia). Osteoporoosisa D-vitamiinin yksilöllisen annoksen tulisi perustua veren D-vitamiinipitoisuuden (kalsidiolin) mittaukseen. Luuston kannalta suositeltavat verikokeen arvot ovat 75–120 nmol/l. Hyvä, että otatkin jo kalsiumia ja D-vitamiinia päivittäin valmisteenä.

Uuden maaliskuussa julkaistun ikääntyneiden ravitsemussuosituksen mukaan kotona-asuvan perussairauksia sairastavan ikääntyneen suositellaan syövän lautasmallin mukaan, joka on jaettu kolmeen osaan: 1/3 lautasesta tulee täyttää proteiineilla (esim. lihaa, kalaa tai kasviproteiinin lähdeä), 1/3 lautasesta hiilihydraateilla (esim. perunaa, täysjyväpastaa tai -riisiä) ja 1/3 kasviksilla (tuoreita tai kypsennettyjä). Näin voidaan varmistaa, että ikääntynyt saa tarpeeksi tarvitsemiaan ravintoaineita. Lisäksi

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoamaa luustokuntoutujille tarkoitettua kertaluontoista neuvontaa ja tukea erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä esim. ravitsemus, liikunta, lääkärin määräämän lүүлääkityksen 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.

aterialla olisi hyvä olla juomana maitotuote tai kasvikunnan kalsiumia sisältävä juoma, öljypohjainen salaatinkastike sekä mahdollisesti täysjyväleipää. Jälkiruoaksi esimerkiksi marjoja tai hedelmää.

Aktiivisilla ihmisillä, joilla on paljon menoja, voi päivän aterioiden suunnittelu etukäteen olla avuksi. Edellisenä iltana tai aamulla ennen kotoa lähtöä kannattaa suunnitella päivä niin, että ennättää syömään tarvittavat ateriat. Karanteeniajan päätyttyä kannattaa hyödyntää myös lounasravintoloita, joissa voi käydä myös syömässä ystävien kanssa. Kassissa voi olla mukana välipalapaketti ja hedelmä, jos tuntuu että välipalaa ei muuten tule syötyä. Tsemppiä jatsoon!

Lisälukemista:

- Vireyttä seniorivuosiin - Ikääntyneiden ruokasuositus, 2020. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.
- www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/

TEKSTI: ANNIKA TIMONEN

”Hyvä asiantuntija. Olen saanut luettavakseni Luustoliiton esitteen, jossa kerrotaan, miten paljon pitäisi ikäiseni ja painoiseni osteoporoosia sairastavan syödä proteiinia ja kalsiumia. Minä en millään jaksa tuota määrää syödä. Ruokahalu on muutenkin mennyt. Mieheni joutui ennen joulua palvelutaloon. En jaksanut häntä enää kotona hoitaa kipeän selkäni kanssa. Olen nyt yksin talossa. En jaksa laittaa yhdelle ihmiselle ruokaa, turhaa työtä. Miten ihmeessä voin syödä sen kaiken, mitä pitää!”

Hyvä kysyjä.

Paljon voimia uuteen elämäntilanteeseen. Muutokset elämässä voivat vaikuttaa ruokahaluun ja heikentää sitä. Kun ruokahalu on huono, annoskoko pienenee usein huomaamatta. Tämä voi johtaa laihutumiseen ja ravitsemustilan heikkenemiseen.

Kuten kysymyksessäsi mainitsit, osteoporoosin hoidossa on hyvä kiinnittää huomiota kalsiumin ja proteiinin saantiin. Lisäksi on syytä huolehtia riittävästä energian ja D-vitamiinin saannista. Osteoporoosipotilaan tulisi saada kalsiumia kokonaisuudessaan 1 000–1 500 mg/vrk. Tämän saa esimerkiksi viidestä lasillisesta maitoa/piimää/viiliä/jogurttia/rahkaa tai kalsiumilla täydennettyä kasvimaata. Lisäksi juusto on hyvä kalsiumin lähde.

Tämä määrä maitotuotteita kertyy päivän aikana, kun jokaisella ruokailukerralla on jotakin maitotuotetta. Esimerkiksi aamupalalla puuro maitoon valmistettuna, lounaalla ja päivällisellä lasillinen maitoa tai piimää, välipalaksi rahkaa ja iltapalalla leipäjuustoviipaleilla.

Kalsiumin lisäksi maitotuotteista saadaan ikääntyneille tärkeää proteiinia.

Osteoporoosipotilaan D-vitamiinannoksen tulisi perustua S-25(OH) D-pitoisuuden mittaukseen. Sopiva D-vitamiinannos on useimmille 20–50 µg/vrk.

Kun ruokahalu heikkenee, on tärkeää seurata painoa säännöllisesti, esimerkiksi kerran viikossa. Ruokahaluttomuus voi johtaa painon laskuun ja ravitsemustilan heikkenemiseen, jolloin myös toimintakyky voi heikentyä. Tahattoman painonlaskun syy on hyvä selvittää terveydenhuollossa.

Ruokahalua voi lisätä esimerkiksi liikkumalla tai ulkoilemalla, syömällä seurassa, kattamalla kauniisti ja ruokailemalla kodin ulkopuolella. Olisiko sinulla sukulaisia tai ystäviä, joiden kanssa voisit syödä yhdessä?

Vaikka ruokahalu olisi huono, kannattaa syödä säännöllisesti noin kolmen tunnin välein. Näin yhdellä kerralla ei tarvitse syödä paljon. Kun valmistaa ruokaa vain itselle, voi osan ruoasta pakastaa ja syödä myöhemmin. Myös valmisruoista löytyy hyviä



vaihtoehtoja. Valmisruoka-annoksen voi täydentää tuoreilla kasviksilla, lasillisilla maitoa tai piimää ja tarvittaessa leipäpalalla.

Annoskoon ollessa pieni, ruuan energiamäärää voi nostaa lisäämällä rasvaa ruokiin. Esimerkiksi ruokalusikallinen rypsiöljyä puuroon, salaattinkastiketta lounaalla salaattiin ja enemmän levitettä leivälle lisäävät päivittäistä energiansaantia.

Proteiinin saannin turvaamiseksi lähes jokaisella syömisellä on hyvä olla mukana jotakin proteiinipitoista, kuten maitotuotetta, soijaa, kananmunaa, palkokasveja, lihaa, kalaa tai kanaa.

Usein lounaan ja päivällisen yhteydessä on jotakin proteiinipitoista mukana, mutta välipaloilta proteiinin lähde puuttuu. Hyviä välipalavaihtoehtoja ovat esimerkiksi marjarahka, raejuustoleipä, viili, marjapuuro maidolla tai smoothie. Tarvittaessa voit ottaa käyttöön apteekin täydennysravintojuomat, joissa on yhdessä annoksessa 250–400 kcal ja proteiinia 15–20 grammaa. Tämä vastaa energia- ja proteiinimäärältään monipuolista lounasateriaa.

KAROLIINA SALMINEN,
ravitsemusterapeutti
(65 vuotta täyttänyt),
Vantaan kaupunki



Kala-ateria

Merkityksellinen toiminta hyvinvoinnin lähteenä

Ihminen on toiminnallinen olento. Toiminta on niin luonnollinen osa jokaisen elämää, että emme yleensä kiinnitä siihen sen kummempin huomiota. Toiminta kuitenkin jäsentää meidän aikaamme ja elämäämme, sillä se vaihtelee elämänvaiheiden, vuodenaikojen ja vuorokausirytmien mukaan. Ihmiset toimivat, jotta he pysyvät terveinä, voivat elää hyvää elämää sekä kuulua osaksi perhettä ja yhteisöä.

Toimintaa voidaan määritellä monin eri tavoin. Toimintaterapeutti ja tutkija Ann A. Wilcockin sanoin: ”Toiminta on sitä, mitä ihminen tarvitsee, mitä hän haluaa ja mitä hänen pitää tehdä.” Hänen mukaansa ihminen kasvaa ja kehittyy jatkuvasti toiminnan avulla, tulee omaksi itseksensä. Toiminnan kautta ihminen voi hyödyntää kaiken sen potentiaalin, jota meillä jokaisella on. Hän näkee, että ihmisellä on ainainen mahdollisuus tehdä elämällään ja elämälleen jotakin merkityksellistä. Esimerkiksi jos ihminen ei voikaan enää tehdä hänelle tärkeää asiaa, on hänen mahdollista löytää tilalle jotakin uutta merkityksellistä toimintaa.

Ihmissen toimintaa voidaan jaotella esimerkiksi itsestä huolehtimiseen, tuottavuuteen ja vapaa-aikaan. Tuottavuuteen kuuluvia toimintoja voivat olla esimerkiksi palkkatyö, kotityöt, opiskelu tai vapaaehtoistehdävät. Vapaa-ajan toimintoja voivat olla vaikkapa sosiaalinen kanssakäyminen, luova tekeminen ja harrastukset. Itsestä huolehtimiseen liittyvät esimerkiksi henkilökohtaisten asioiden ja velvollisuuksien hoitaminen. Jokainen ihminen määrittelee oman toimintansa yksilöllisesti: esimerkiksi ruoan valmistaminen voi olla viikonloppuna vapaa-ajan toiminta, mutta arki-iltana kuulua tuottavaan toimintaan.

Kun toiminta saa meidät kokemaan esimerkiksi tyytyväisyyttä, merkityksellisyyttä ja tarkoituksenmukaisuutta hyvinvointimme lisääntyy.

Toiminnan tasapaino

Me täytämme arkemme erilaisilla toiminnoilla. Osa on vapaa-aikaan kuuluvia, osa työhön, opiskeluun tai vaikkapa vapaaehtoistoimintaan liittyviä. Lisäksi arkeen kuuluu lepoa, rentoutumista, kotitöitä sekä itsestä ja lähimmäisistä huolehtimista. Se, mitä toimintoja kunkin omaan elämään kuuluu, vaihtelee. Osa toiminnoista tuottaa meille itsessään mielihyvää ja osa toiminnoista on sellaisia, joiden lopputulos on meille merkityksellinen tai täyttää jonkin tarpeemme. Osa toiminnoista on velvollisuuksia, joita esimerkiksi yhteiskunta meille asettaa.

On tärkeää, että arkemme toiminnat ovat tasapainossa keskenään. Tämä tasapaino on aina yksilöllinen, eikä kukaan toinen voi määritellä, mikä on juuri sinulle sopiva. Toimintojen välinen tasapaino on myös muuttuva ja vaihtelee eri elämäntilanteissa. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen on

iso muutos elämässä, kun aiemmin suuren osan ajasta vienyt työ jää pois. Tällöin ihmisen on tarkasteltava arkeaan ja toimintaansa uudesta näkökulmasta.

Toiminnan vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on tutkittu runsaasti. Arjen toimintojen välisen tasapainon ja rytmien on huomattu vaikuttavan esimerkiksi ihmisen kokemukseen omasta terveydentilastaan ja siihen, miten tyytyväinen hän on elämäänsä. Tasapainon löytääkseen olisi tärkeää välillä myös pysähtyä ja pohtia, kuka minä olen toimijana? Käytänkö elämässäni koko omaa potentiaalini? Toiminko omien arvojeni mukaisesti? Mikä arjen tekeminen on minulle merkityksellistä? Teenkö asioita sen vuoksi, että ne ovat minusta tärkeitä vai siksi, että joku muu odottaa sitä minulta? Saanko toteutettua itseäni toimintani kautta? Teenkö jotakin, jossa saan kokemuksia osaamisestani ja kyvykkyydestäni?



Toiminnan kautta ihminen osallistuu aktiivisesti omaan elämäänsä.

Toiminta on ihmisen perusoikeus

Toiminta on ihmisen perustarve ja toisaalta myös perusoikeus. Meillä jokaisella on oikeus, toki lain puitteissa, omiin henkilökohtaisiin ja uniikkeihin tarpeisiimme, jotka ovat toiminnan taustalla. Jokaisella on oikeus toimia ja kokea toiminta merkitykselliseksi ja rikastavaksi esimerkiksi kulttuuri-taustasta tai toimintakyvystä riippumatta.

Toimintaa ohjaavia tarpeita ovat esimerkiksi kehon hyvinvoinnista, terveydestä ja turvallisuudesta huolehtiminen. Toisaalta ihmiset tekevät toimintaa, joka on heille tarkoituksenmukaista ja tavoitteellista. Päämääränä toiminnalla voi olla vaikkapa nautinnon saavuttaminen tai onnistumisen tunne. Myös esimerkiksi vuorovaikutus, itsetunnon lisääntyminen tai muista ihmisistä huolen pitäminen voivat olla toiminnan taustalla. Henkilökohtaiset ominaisuudet

ja taipumukset, kuten temperamentti vaikuttavat osaltaan toimintaan motivoitumiseen. Se vaikuttaa esimerkiksi siihen, kuinka ihminen toimii eri tilanteissa. Toiminta voi olla myös itsessään mielekästä ja palkitsevaa.

Merkityksellinen toiminta

Mitä sitten on merkityksellinen toiminta? Se on juuri sitä, mikä sinulle on tärkeää ja mitä haluat tehdä. Merkityksellinen toiminta on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat esimerkiksi omat mielenkiinnon kohteet, arvot ja motivaatio toimia.

Merkityksellisyyden kokemuksen taustalla on henkilön toiminnallinen identiteetti. Toiminnallinen identiteetti muovautuu ajan kuluessa. Se tarkoittaa henkilön käsitystä siitä, kuka hän on toimijana ja millaiseksi hän haluaa tulla. Toiminnallinen identiteetti pitää sisällään käsityksen omasta suorituskyvystä ja toiminnan tehokkuudesta, tyydyttäviksi ja mie-

lenkiintoisiksi koetut toiminnot sekä oman elämän roolien ja ihmissuhteiden kautta syntyvän käsityksen siitä, kuka kokee olevansa. Siihen yhdistyy myös käsitys siitä, mitä pitää tärkeänä ja mitä kokee velvollisuudekseen, käsitys tutuista elämän rutiineista sekä käsitys ympäristöstä ja sen tuesta ja odotuksista toiminnalle.

Silloin tällöin pitää istua alas ja selvittää itselleen, miksi jotakin toimintaa tekee. Saatamme havaita, että itsellemme merkityksellisen toiminnan määrää olisi hyvä lisätä. Tai ehkä huomaamme, että joku toiminta on sellaista, josta emme niin välitä ja että oikeastaan sitä ei edes tarvitsisi tehdä. Saatamme myös huomata, että arkemme ja toimintamme näyttää juuri sellaiselta kuin haluammekin sen näyttävän juuri tällä hetkellä ja arjen toiminnot ovat meille merkityksellisiä.

Toiminnan taustalla olevan syyn havaitseminen voi tuoda ikävänkin tuntuiseen tekemiseen potkua ja



Kuva Pixabay

Palkitsevissa arjen toiminnoissa voi suoraan vaikuttaa omalla toiminnallaan elämänsä mielekkääksi kokemiseen.

iloa. Kuvitellaanpa esimerkiksi Laila. Hän kokee terveellisten elintapojen, kuten liikunnan harrastamisen usein vaikeaksi, eikä häntä oikein huvittaisi lähteä liikkumaan. Lailalle on kuitenkin erittäin tärkeää, että hän pystyy leikkimään yhdessä vasta syntyneen lapsen lapsensa kanssa vielä viiden vuodenkin kuluttua. Tämä havainto motivoi häntä liikkumaan ja pitämään kuntoaan yllä, vaikka itse toiminta ei hänelle olekaan niin mieluinen.

Toimintaa toiminnan itsensä vuoksi

Muistatko sen tunteen, kun uppoudit jonkin asian tekemiseen niin täysillä, että unohdit koko ympäröivän maailman? Kun teemme jotakin meille niin merkityksellistä ja mielekästä, että sitä ei millään maltaisi lopettaa, puhutaan Flow-kokemuksesta. Se on jotakin sellaista toimintaa, jota teemme toiminnan itsensä takia.

Kokemus on meidän jokaisen tavoitettavissa. Ja sitä kannattaakin tavoitella, sillä tällaisissa palkitsevissa arjen toiminnoissa ihminen voi vaikuttaa suoraan omalla toiminnallaan elämänsä mielekkääksi kokemiseen. Flow-kokemusta tavoitellessa toiminta ei saa olla liian helppo ja rutiininomainen (harvalle tulee flow-kokemus hampaiden harjaamisesta), mutta ei toisaalta ylivoimaisen vaikeakaan. Monet tavalliset arjen askareet ovat palkitsevia ja riittävän haasteellisia, jotta flow on mahdollinen. Flow:ta voi kokea vaikkapa ruokaa

laittaessa, puutarhatöissä, lukiessa, työtehtävissä, liikuntaharrastuksissa tai käsitöitä tehdessä.

Flow-kokemuksen saavuttaamiseen on hyvä pohtia, mistä tekemisestä nauttii. Voit esimerkiksi miettiä, mikä olisi sinulle sopivan haastava toiminta, jossa haluaisit kehittyä. Jos tehtävä on liian vaikea, se saattaa vain aiheuttaa ahdistusta. Usein Flow-kokemus saavutetaan sellaisissa toiminnoissa, jotka olemme valinneet tietoisesti ja joista tiedämme erityisesti pitävämme.

Toimintaympäristö

Toimintaympäristö vaihtelee toiminnan mukaan. Esimerkiksi iltape-su tehdään yleensä kotona, työlle ja opiskelulle on varattu oma paikkansa, kuntoilu tapahtuu usein vaikkapa kuntosalilla ja puutyöharrastukselle ja ihmisten kanssa tapaamiselle on omat toimintaympäristönsä. Nyt eletty kevät on kertaheitolla muuttanut monien ihmisten totuttuja toimintaympäristöjä. Yhtäkkiä omia tuttuja toimintojaan ei olekaan voinut välttämättä toteuttaa siellä, missä on tottunut. Olemme olleet aivan uuden edessä ja joutuneet miettimään, miten voisimme toteuttaa itsellemme tärkeitä toimintoja uudessa tilanteessa. Muutos on vaikuttanut myös monen arkiryhtiin, jota toiminnat eivät rytmittä.

Monet ovat keksineet upeita ideoita, miten toteuttaa itselle tärkeää toimintaa. Myös digitaalinen ympä-

ristö esimerkiksi sosiaalisten suhteiden hoitamiseen on tullut tutuksi todella monelle. Toisaalta muutos saattaa myös lamauttaa. Yhtäkkiä onkin vaikea keksiä, miten voisi korvata jonkin itselleen tärkeän toiminnan. Voi olla vaikea ryhtyä mihinkään, eikä oikein mikään huvita.

Sellaisessa tilanteessa on hyvä miettiä, voisiko itselle tärkeän toiminnan toteuttaa toisin. Voisivatko lounastreffit ystävän kanssa tapahtua puhelimen tai netin välityksellä? Olisiko mahdollista osallistua aiemmin kodin ulkopuolella tapahtuneen liikunnan sijaan netin tai television kautta järjestettävään liikuntahetkeen tai vaikkapa lähteä lähimaastoon ulkoilemaan? Omien kiinnostuksen kohteiden miettiminen voi auttaa löytämään uusia tai ehkä unohduksiin jääneitä toimintoja, joille nyt olisi aikaa.

Toisaalta suurten mullistusten aikana on tärkeää harrastaa myös itsemtyötätuntoa. Onko sinun tosiaan pakko saada aikaiseksi kaikki ne asiat, joita itseltäsi vaadit? Kun mieli on mahdollisesti muutenkin kuormittunut, ei välttämättä ole hyvä hetki tehdä kaikkia niitä rästiin jääneitä, ikävältä tuntuja kotitöitä. Yritä tehdä arjessa niitä asioita, joista nautit. Jollekulle se on kuppi teetä kevätauringon paisteessa omassa rauhassa, toiselle online liikuntatunti, ystävän kanssa rupattelu tai kaappien siivous – tärkeintä on se, että toiminta tuo sinulle hyvää mieltä ja esimerkiksi auttaa rytmittämään arkeasi.

Mielekäs ja itselle merkityksellinen toiminta voi tarjota ajatuksille lepoa ja viedä niitä pois negatiivisista asioista. Aina tulos ei ole tärkeintä vaan toiminta voi olla itsessään arvokasta ja palkitsevaa.

KIRJOITTAJA: JENNY LOHIKIVI
KUVAT: PIXABAY

Lähteet:

Hautala, Hämäläinen, Mäkelä, Rusi-Pyykönen 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä.

Wilcock 1999. Reflections on doing, being and becoming. Australian Occupational Therapy Journal 46. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1440-1630.1999.00174.x>

Potilaan ja hoitohenkilökunnan välinen onnistunut yhteistyö on hyvän lääkehoitoon sitoutumisen edellytys

Oulun ammattikorkeakoulussa on tutkittu osteoporoosipotilaiden lääkehoitoon sitoutumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tietoa voidaan hyödyntää myös muiden pitkäaikaissairauksia sairastavien potilaiden lääkeshoidossa. Tutkimus on tehty Anne Aution opinnäytetyönä ja tutkimusmenetelmänä oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tutkimuksen toteutuksesta ja tuloksista laadittu artikkeli on luettavissa ePookista, joka on Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisusarja. Tässä artikkelissa esitämme tutkimuksen keskeisimmät tulokset tiivistetysti.

Lääkehoidolla on suuri merkitys pitkäaikaissairauksia sairastavien henkilöiden, kuten osteoporoosipotilaiden, elämänlaatuun. Lääkehoito esimerkiksi hidastaa sairauden etenemistä tai vähentää sen aiheuttamaa kipua ja muita ikäviä vaikutuksia terveyteen. Jopa puolet pitkäaikaislääkitystä käyttävistä henkilöistä jättää lääkkeet kuitenkin ottamatta.

Lääkehoitoon sitoutuminen on siis huonoa. Huono lääkehoitoon sitoutuminen voi olla tahallista tai tahatonta. Tahallinen sitoutumattomuus tarkoittaa sitä, että potilas tietoisesti jättää lääkkeen ottamatta. Tämän syynä voi olla vaikkapa se, ettei tauti sillä hetkellä aiheuta hankalia oireita tai potilas haluaa säästää lääkekustannuksissa. Tahaton sitoutumattomuus johtuu esimerkiksi siitä, että potilas unohtaa ottaa lääkkeen tai suhtautuu huolimattomasti lääkehoitoon.

Lääkehoitoon sitoutumiseen vaikuttavia tekijäryhmiä on esitetty kuviossa. Siitä voidaan nähdä, että lääkehoitoon sitoutumiseen vaikuttavat potilaaseen ja sairauteen liittyvät sisäiset tekijät ja monentyyppiset ulkoiset tekijät. Tekijäryhmiin kuuluvat sisäiset ja ulkoiset tekijät voivat ihmisen elämäntilanteen mukaan vaihdella hetkestä ja päivästä toiseen ja tämä voi aiheuttaa vaihtelua myös hänen hoitoon sitoutumisessaan.

Tutkimuksen tulosten perusteella erityisesti potilaaseen liittyvillä tekijöillä ja hoitohenkilökuntaan liittyvillä tekijöillä on suuri merkitys lääkehoitoon sitoutumisessa. Potilaiden suhtautuminen osteoporoosin lääkehoitoon, esim. sen tarpeellisuuteen ja hyödyllisyyteen, on hyvin yksilöllistä. Siihen liittyy myös paljon erilaisia potilaan kokemia tunnetiloja, jotka saattavat olla joko myönteisiä tai kielteisiä lääkehoidon suhteen. Potilaat saavat eri tietolähteistä ristiriitaista tietoa ja saatua tietoa on usein vaikea ymmärtää.

Lääkehoidon aloitusvaiheessa lääkärin ja potilaan välinen suhde näyttää olevan avainasemassa. Potilaat luottavat lääkärin tietämukseen ja asiantuntemukseen lääkityksen aloittamista koskevaa päätöstä tehdessään. Lääkehoidon ja potilaskontaktien jatkumisen kannalta muun muassa erilaiset mittaukset, seurannat ja muut potilasohjauksen tukitoimet sekä hoitohenkilökunnan kiireettömyys, yhteinen kieli ja myönteinen sävy asioista keskusteltaessa ovat tärkeitä.

Lääkehoitoon sitoutumiseen vaikuttavat siis useat asiat, joiden huomioiminen hoitotyössä edistää potilaan myönteisyyttä ja sitoutumista lääkehoitoon. Potilaan ja henkilökunnan välisessä yhteistyössä ja siihen kuuluvassa potilasohjauksessa on tärkeää ottaa huomioon potilaan yksilölliset tarpeet ja elämäntilanne.

TEKSTI JA KUVA: ANNE AUTIO, SARI VOUTILAINEN JA KATI PÄÄTALO

Lähteet:

- Autio, A. 2019. Osteoporoosin lääkehoito: Hoitoon sitoutuminen ja sitä estävät tai edistävät tekijät. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019100919791>
- Autio, A., Voutilainen, S. & Pääatalo, K. 2020. Potilaan sitoutuminen lääkehoitoon on monen tekijän summa. ePooki 1/2020. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202001162368>



KUVIO. Lääkehoitoon sitoutumiseen vaikuttavia tekijöitä.

Arjen hyvinvointi

TEKSTI: ANNIKA TIMONEN
KUVAT PIXABAY

Mielekkäät arkiset asiat ja tavallinen päivärutmi tukevat hyvää terveyttä. Arjen hyvinvointi kulkee käsi kädessä mielen hyvinvoinnin kanssa. Kun arki sujuu hyvin ilman suurempia ponnisteluja, oman elämän hallinnantunne kasvaa ja mielikin voi paremmin.

Elämä on jatkuvaa tasapainoilemista velvollisuuksien, vaatimusten ja hyvää oloa tuottavien asioiden kanssa. Näiden kuluttavien ja itselleen voimaa tuovien tekijöiden tasapainoon on kiinnitettävä huomiota. Jos tasapaino järkkyy, voi arki huomautta viedä liikaa omia voimavaroja.

Yksi yleinen tapa säästellä itseään on se, että ylikuormitustilanteessa alkaa karsia hyvinvointia tuovia asioita elämästään, esim. sosiaalisia suhteita tai mukavaksi kokemaansa tekemistä. Näin mieliala laskee entisestään.

Tärkeää tällaisessa tilanteessa on pysähtyä, tiedostaa oma tilanteensa ja löytää ne arjen hyvää oloa tuovat tavat, jotka toimivat itselle. Sen sijaan toimimattomat, ahdistusta luovat tavat voidaan jättää ja etsiä myös uusia tapoja arkeen, jotka voisivat toimia nykyistä paremmin. Tärkeää on keskittyä normaalin päivärutmin tuomiseen ja omaan perustarpeisiinsa. Toteutuuko säännöllinen ja monipuolinen ruokailu? Nukutko riittävästi?

Pienistä teoista on hyvä lähteä liikkeelle. Jo arjen perusasioiden toteuttaminen luo rytmiä ja mielihyvää.

Arkeen mielekästä tekemistä

Välillä on hyvä miettiä, miten arki sujuu ja mitä voi itse tehdä, että jaksaa paremmin. Omat voimavarat on hyvä ottaa huomioon tekemisiään suunnitellessa, jotta ne eivät kuormita liikaa. Mikä tahansa itselleen mielekäs tekeminen ja panostaminen asioihin, jossa on hyvä, tuottavat pitkäkestoista mielihyvää. Ne voivat olla pieniä arjen asioita, kuten ruoanlaitto, ulkoilu, lukeminen tai vaikkapa rentoutumishetki musiikkia kuunnellen.

Ulkoilu ja liikunta ovat oivia tapoja ylläpitää niin fyysistä kuntoa kuin mielen hyvinvointiakin. Ulkoilu luon-

nossa on monesti todettu rauhoittavan ja se on myös yksi tapa, jolla voi päästä hetkeksi pois negatiivisista ajatuksistaan. Tärkeää liikunnassa on se, että tekee jotain, josta itse pitää ja että se on säännöllistä. Jos aikaa ei tunnu olevan, voi yhdistää esim. arjen asioiden hoitamisen ja liikunnan. Kierrä ylimääräinen kierros korttelin ympäri ennen kauppaan menoa tai jää bussista pysäkkiä aiemmin.

Liikunta herättää myös ruokailun. Syömällä annat myös itsellesi ja aivoillesi energiaa, jotta jaksat paremmin. Hyvillä ruokailutottumuksilla on positiivisia vaikutuksia mm. keskittymiskykyyn, motivaatioon, muistiin, stressin sietoon ja mielialaan. Säännöllinen ruokailu ja ruoanlaitto tuovat myös rytmiä päivään. Ruoka maistuu useimmiten paremmin muiden seurassa. Sovi lounastreffit, tai jos ystävät asuvat kaukana, voit hyödyntää nykytekniikkaa. Tietokoneella tai kännykällä voi vaikkapa soittaa videopuheluita ja näin saada seuraa ruokailun ajaksi.

Arjen tekemisiin voi myös liittää tuttuja tapaamisen tai heille soittamisen, jolloin myös sosiaaliset kontaktit piristävät. Ihmissuhteiden vaaliminen on tärkeää. Toisen ihmisen läsnäolo vähentää stressiä. Tärkeän ystävän kanssa voi puhua mieltään askarruttavista asioista ja näin helpottaa omaa mielen kuormaansa.

Uusiakin ystävyysuhteita pystyy solmimaan ikään katsomatta. Esimerkiksi harrastuksissa tai erilaisissa kerhoissa on mahdollista tavata samoista asioista kiinnostuneita ihmisiä.

Kun päivään on kuulunut useampi mielekäs tekeminen ja ehkä ulkona liikkuminen, uni tulee paremmin illalla. Ihmisen unentarve on yksilöllistä. Kun tunnet itsesi levänneeksi aamulla, olet todennäköisesti nukkunut tarpeeksi. Hyvä uni on yhteydessä voimavaroihimme ja mielen hyvinvointiin.

Yksi pahan olon ensimmäisiä merkkejä on unen häiriintyminen. Lyhytaikaiset unihäiriöt ovat kuitenkin tavallisia. Tärkeää on kiinnittää



huomiota arjen perustarpeiden toteutumiseen sekä siihen, ettei jatkuvasti ole stressaantunut. Näillä keinoilla usein uniohjelmatkin väistyvät. Terveiden elämäntapojen ja stressin vähentämisen lisäksi hyvää unta voi tukea käsittelemällä vaikeat asiat päivällä eikä vuoteessa. Näin sänkyyn mennään levollisin mielin.

Asioiden käsittely

Onko sinusta joskus tuntunut siltä, että jokin tietty asia vain pyörii mielessäsi ja se alkaa ahdistaa? Monesti ongelma voi aloittaa mielikuvituksen "laukkaamisen". Näin pienikin ongelma voi itsessään paisua omissa ajatuksissa. Pohtimisen perimmäisenä tarkoituksena on lievittää omaa ahdistusta, mutta lopputuloksena voi olla vain entistä suurempi ahdistus. Eikä murehtiminen ratkaise alkupeleistä ongelmia.

Keskeisintä tällaisessa tilanteessa on löytää keinot ongelman hyödylliseen käsittelyyn ja päästä eroon hyödyttömästä vatvomisesta. Hyvä keino voi olla listata huolesi ja käsitellä niitä tietty aika, enintään puoli tuntia. Mieti esimerkiksi seuraavia asioita:

- Miten asia vaikuttaa arkeeni, vai vaikuttaako? Mitä tapahtuu, jos asia ei ratkea tai ratkeaa huonosti?
- Mitä voin tehdä asian eteen, onko asia sellainen, johon en pysty vaikuttamaan?
- Miten tästä eteenpäin?
- Voisinko vain todeta, että erehdykset ja virheet kuuluvat elämään - siinä missä hyvät ja onnistuneet teotkin?

Tämä pohdiskelu on hyvä tehdä hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa, jottei yöuni häiriinny. Kun asia on käsitelty, jätä se siihen. Jos asia pyörii mielessäsi edelleen, voi olla hyvä keskustella asiasta ystävän tai ammattilaisen kanssa.

Positiivinen elämänsäsenne

Monesti kuulee sanottavan, että positiivisella elämänsäsenneellä pääsee pitkälle. Tästä on myös tehty tutkimuksia. Vuonna 2001 tehdyn tutkimuksen mukaan (Danner et al., 2001) ryhmä naisia, joilla oli positiivinen



elämänsäsenne, elivät paljon pidempään kuin negatiivisesti ajattelevat naiset. Tämän ja muiden tutkimusten mukaan on arvioitu, että positiivisella elämänsäsenneellä saattaa saada lisää pituutta elämään jopa noin 7-10 vuotta. Onneksi positiiviseen elämänsäsenneeseen voi jokainen meistä vaikuttaa. Onnellisuutta tutkivan psykologian emeritusprofessori Markku Ojasen ja elämäntutkija Sanna Mämmin vinkeillä voit lisätä positiivisuutta elämäsi seuraavilla keinoilla:

- Arjen pienten asioiden havainnoiminen: mitkä asiat ovat hyvin?
- Kannattaa huomata, että jotkin asiat voivat olla myös huonosti, mutta kaikkiin asioihin ei voi vaikuttaa. Älä vatvo turhaan asioita, joihin et voi itse vaikuttaa.
- Ota rennompia asenne. Itselleen ja omille virheilleen voi myös nauraa. Lisäksi virheistä voi oppia jotain uutta.
- Päätä, että olet hyvällä tuulella. Jatkuva valittaminen on usein turhaa.
- Ole kiitollinen myös pienistä asioista: pienistä asioista kasvavat suuret oivallukset.
- Opi kehumään, kannustamaan ja kiittämään itseäsi ja muita. Ole ystävällinen.

- Suuntaa ajatuksesi myös tulevaan - ajattele, että tulevaisuudessa on aina mahdollisuuksia.

Omaan arjen hyvinvointiinsa voi vaikuttaa yksinkertaisilla, päivittäisillä asioilla, joista pitää. Näitä ovat esimerkiksi ruoanlaitto, sosiaaliset suhteiden ylläpito, ulkoilu ja liikunta, omista harrastuksista nauttiminen, uni, lepo ja rentoutuminen. On tärkeää pitää yllä tasapainoa mukavien asioiden ja velvollisuuksien välillä. Positiivinen elämänsäsenne vie myös pitkälle. Pienillä valinnoilla on väliä!

Lähteet ja lisälukemista: Suomen mielen-terveys ry www.mieli.fi sekä Mielen-terveystalo www.mielen-terveystalo.fi

Oman voimien kysyminen on itsestä huolehtimista ja välittämistä. Jos ei ole tottunut pohtimaan vointiaan tai mielentilaansa, voi oppia jotain uutta. Joskus on tarpeellista pysähtyä pohtimaan, kuinka voisi suunnata kohti parempaa oloa. Jos asiat ovat hyvin, senkin voi huomioda: kiitollisuuden ja ilon näkeminen syineen on myös tärkeää.

Suomen mielen-terveys ry
- www.mieli.fi

Tauti X ja digiharppaus

Koronavirus yllätti meidät kaikkina tänä keväänä. Kyse on tavallan asiasta, joka on ennakoitu tapahtuvaksi tai tiedetty tapahtuvan ennemmin tai myöhemmin nykyisen globalisaation aikakautena, jolloin matkustetaan paljon maasta toiseen. Asia, joka tapahtui, tapahtui verrattain nopeasti. Tämä tulee muuttamaan nykyisiä toimintatapojamme myös tulevaisuudessa merkittävästi.

Kevät 2020 on haastanut järjestöt kehittämään toimintatapojaan ja muokkaamaan palveluitaan nopeasti digitalisempaan suuntaan. Sosiaali- ja terveystalojen järjestöt tarttuivat haasteeseen aktiivisesti ja kehittivät muun muassa digitaalisen tuen saatavuutta.

Poikkeustilanne on haastanut myös tavallisen kansalaisen toimintaa sekä taitoja ja rohkaissut tarttumaan uusiin sähköisiin palveluihin. Järjestöjen haasteena on pitää mukana myös poikkeusolojen aikana he, joille digitaaliset alustat ja uusi teknologia eivät ole tuttuja tai helppokäyttöisiä. Ei riitä, että järjestöt tarjoavat digitaalisia palveluita, vaan ihmiset täytyisi saada myös käyttämään niitä. Oletko sinä opetellut käyttämään jotain uutta teknologiaa, laitetta tai ohjelmaa kuluneen kevään aikana?

Toisaalta teknologian nopea muutos mahdollistaa meille kohderyhmän tavoittamisen yhä laajemmin ja helpottaa palveluiden ja uusimman tiedon tuomista heidän ulottuvilleen uusien digitaalisten alustojen avulla. Luustoliitossa kehitetään osteoporoosin omahoidon kokonaisuutta entistä helpommin löydettäväksi ja saavutettavammaksi. Toukokuussa alkoi ensimmäinen, kokonaan etävälitteinen, ammattilaisen ohjaama luustokurssi osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville. Lisäksi rohkaisemme ihmisiä astumaan itsehoidon digitaaliselle oppimispolulle – tästä kuulette lisää viimeistään seuraavassa lehdessä.

Yhdistysten lähes kaikki toiminta on ollut tauolla maaliskuun loppupuolelta lähtien. Valtioneuvoston

16.3.2020 tekemän päätöksen mukaan julkiset kokoontumiset rajoitettiin kymmeneen henkilöön ja tarpeetonta oleilua yleisillä paikoilla suositeltiin välttämään. Hallitus suositteli erityisesti riskiryhmiä pysyttelemään kotiloissa ja jatkoi kokoontumisrajoitusten voimassaoloa läpi kesän. Oikeusministeriö vastasi asian osalta yleisestä ohjeistuksesta. Myös Luustoliitto ohjeisti yhdistyksiään toimintatavoista koronaepidemian aikana ja tiedotti jäsenistöä toiminnan muutoksista.

Suomen hallitus esitti huhtikuussa väliaikaista sääntelyä, jolla yhdistysten kokoukset voidaan järjestää koronaepidemiasta ja siitä seuranneista kokoontumisrajoituksista huolimatta, terveydensuojelutarpeiden mukaisesti. Ehdotettujen muutosten tarkoituksena on turvata yhteisöjen päätöksenteon häiriöttömyys ja turvallisuus koronaepidemian aikana. Yhdistyksen kevätkokous voidaan järjestää joko erillisenä syyskuun loppuun mennessä tai yhdistää yhdistyksen syyskokouksen kanssa (kuten monet yhdistykset tekevätkin).

Ehdotuksen mukaan rekisteröidyn yhdistyksen hallitus voi sallia jäsenille etäosallistumisen, vaikka niiden säännöissä etäosallistuminen

olisi erikseen kielletty tai sitä ei olisi sallittu. Yhdistyksen hallituksen tulisi kuitenkin ehdotuksen mukaan laatia tilinpäätös viimeistään kesäkuun loppuun mennessä.

Luustoliiton jäsenjärjestöt ovat lähteneet kevään aikana rohkeasti kokeilemaan uusia tapoja järjestää toimintaa. Useat yhdistysten hallitukset ovat kokoontuneet etäyhteydellä ja järjestäneet hallituksen kokouksia muun muassa sähköpostikokouksina. Yhdistyksien aktiiviset vapaaehtoiset ovat olleet jäseniin yhteydessä eri tavoin, myös perinteisesti puhelimen välityksellä, ja tutustuneet ennakkoluulottomasti etätapaamisten järjestämiseen vaadittaviin erilaisiin sähköisiin alustoihin. Vertaiset ovat olleet jäsenistön tavoitettavissa puhelimen ja sähköpostin välityksellä.

Kysyimme yhdistyksiltämme heidän toimintatavoistaan poikkeusolojen aikana. Pohjois-Karjalan Luustoyhdistyksessä on reagoitu tilanteeseen lähettämällä ylimääräisiä tiedotteita jäsenille sähköpostitse sekä maapostin kautta, järjestetty hallituksen kokouksia sähköpostikokouksina sekä kokeiltu Kotikartanoyhdistyksen järjestämää kasvojoogaa. Kasvojooga ei vaikuttanut kiinnostavan jäseniä, mutta toisaalta kyse saattoi olla myös



Kuva: Pixabay

siitä, että tietotekniikan käyttö on osalle jäsenistä vierasta. Yhdistyksen puheenjohtaja on osallistunut etätapaamisina järjestettyihin porinailoihin, jossa aina jokin alueen yhdistys esittelee toimintaansa. Lisäksi hän on ollut mukana alueen yhdistysten puheenjohtajien etätapaamisessa. Puheenjohtaja on kokenut etätapaamiset ja sähköpostikokoukset onnistuneina ja kertoi kasvojoogatapahtuman olleen hauska.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksessä hallituksen kokouksia on pidetty netin välityksellä. Uusia jäseniä on hyväksytty mukaan yhdistykseen ja kevätretki päätettiin siirtää syksyyn. Puheenjohtaja kertoi olleensa joidenkin jäsenten kanssa puhelimitse yhteydessä, osan kanssa on tullut soiteltua enemmänkin.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen hallituksella on jo ennestään ollut käytössä erittäin toimiva WhatsApp-ryhmä. WhatsAppilla voi soittaa myös videopuheluita, mutta soittaminen toimii vain, jos on enintään neljä osallistujaa kerrallaan. FaceTime:a ja Messengeriä he ovat käyttäneet isommalla joukolla. Yhdistyksessä kokeiltiin myös fysioterapeuttiopiskelijoiden etäohjaamaa luustojumpaa ja kokemukset olivat positiivisia. Tästä on lisää lehden Yhdistyksissä tapahtuu -palstalla.

Vertaistukea on tarjolla etäyhteydellä. Yhdistysaktiivit tekevät parhaansa pitääkseen huolta itsestään sekä jäsenistöstä poikkeustilankin aikana. Korona on vaikuttanut siihen, että osa jäsenistä on tullut läheisemmäksi toistensa kanssa. Suurin osa aktiivitoimijoistakin kuuluu riskiryhmään, joko ikänsä tai muun syyn vuoksi, joten hekin ovat pysyneet kotioloissa ulkoilua unohtamatta.

Kaikesta huolimatta kesä tulee varmasti. On ollut ihanaa seurata kevään merkkejä sekä lähestyvän kesän heräämistä kaiken tämän myllerryksen ja muutoksen keskellä. Vuodenajan vaihtelut ovat meillä Suomessa onneksi pysyviä.

Voikaa hyvin ja nauttikaahan aurinkoisista kesäpäivistä!

Terveisin Tiina

Lähteet: www.oikeusministerio.fi ja www.sitra.fi/megatrendit

Liikettä luille

TEKSTI: TIINA KURONEN



Paljain jaloin

Arki tarjoaa monia mahdollisuuksia monipuoliseen liikumiseen. Oivalla ja tartu tilaisuuteen, kun sellainen on edessäsi.

Mitä, jos seuraavan kerran aamulla sängystä noustessasi tekisitkin kaikki aamuaskareet avojaloin. Avojaloin kävely tekee hyvää ja vahvistaa jalkaterän pieniä lihaksia.

Paljain jaloin kävellessä jalkaterät pääsevät toteuttamaan niiden luonnollisia tehtäviä. Ne vaimentavat iskuja, mukautuvat alustan epätasaisuuksiin ja muodostavat jäykän vipuvarren, joka työntää meitä eteenpäin askel askeleelta. Jalkapohjan hermopäätteet välittävät aivoille viestejä alustan muodoista ja auttavat siten kehoa säilyttämään tasapainon ja oikean asennon.

Paljain jaloin kävellessä jalkaterä kuormittuu laajemmalla alueella kuin kengän kanssa astuttaessa. Sen myö-

tä jalkapohjan lihakset ja jalkakaaret vahvistuvat ja jalkaterän nivelet löytävät luonnolliset liikeratansa.

Riisu siis kengät ja sukat jaloistasi. Tassuttele eteen ja taakse, nouse varpaille ja kannoille – aisti tasapainosi!

Ps. Voit vahvistaa jalan pieniä lihaksia myös Luustoliiton Vahvat jalat -jalkateräjumpan avulla, joka löytyy internetin YouTubeista Luustoliiton omalta kanavalta.





Kuva: Jenny Lohikivi

Eduskunnassa otetussa kuvassa (vas.) Anni Siivonen, Tiina Huusko, Ansa Holm ja kansanedustaja Paula Risikon avustaja Iisakki Anttila. Kammeran takana Jenny Lohikivi.

Eduskuntaan perustettiin Osteoporoosiryhmä

Jo pitkään toiveissa ollut Osteoporoosiryhmä perustettiin 26.2.2020 eduskuntaan. Ryhmän koollekutsujana ja puheenjohtajana toimii pitkäaikainen kansanedustaja Paula Risikko ja toisena vetäjänä on kansanedustaja Sari Sarkomaa.

Ryhmän tarkoituksena on lisätä kansanedustajien osteoporoosiin ja osteoporoosin hoitoon liittyvää tietoutta sekä ymmärrystä osteoporoosia sairastavien tilanteesta. Tavoitteena on, että osteoporoosi huomioitaisiin jatkossa nykyistä paremmin päätöksenteossa.

Ryhmän perustamisessa Luustoliiton edustajina olivat luustokuntoutuja Anni Siivonen Lahdesta, liiton puheenjohtaja Tiina Huusko sekä liiton työntekijöistä Jenny Lohikivi ja Ansa Holm.

Luustoliitto mukana ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyssä

Tapaturmat ovat suomalaisten neljänneksi yleisin kuolinsyy. Suomessa vuosittain kuolee noin 2 400 henkilöä tapaturmissa. Näistä lähes puolet on ikääntyneiden kaatumistapaturmia. Kuolemien lisäksi kaatumistapaturmista seuraa hoitoa vaativia vammoja, toimintakyvyn heikkenemistä ja elämänlaadun laskua.

Koska osteoporoosia sairastaville kaatumiset ovat erityinen riski, on Luustoliitto lähtenyt mukaan sosiaali- ja terveysministeriön koordinoimaan valtakunnalliseen Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn tavoiteohjelman päivitykseen. Päivitystä tehdään ministeriön työryhmän lisäksi myös

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen omassa kaatumistapaturmiin keskittyvässä työryhmässä. Molemmissa on Luustoliiton edustus. Tavoiteohjelma julkaistaan tämän vuoden lopulla.



Osteoporoosi Käypä hoito -suositus

Odotettu Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen päivitys on valmistunut. Käypä hoito -suosituksia laatii Suomalainen Lääkäriseura Duodecim yhdessä erikoislääkäriyhdistysten kanssa. Suositusten tuottamisesta vastaavat asiantuntijatyöryhmä ja Käypä hoito -toimitus julkisella rahoituksella.

Suositukset ovat näyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia terveydenhuollon päätöksenteon tueksi

ja potilaan parhaaksi. Hoitosuositukset toimivat tukena lääkärin käytännön työssä ja perustana laadittaessa alueellisia hoito-ohjelmia.

Juuri valmistunut osteoporoosin hoitosuositus on lähdössä lausunto-kierrökselle. Päivityksen julkaisu on odotettavissa syksyllä.



Potilaat mukaan hoitosuosituksen laadintaan

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim on saanut rahoituksen kolmivuotiseen hankkeeseen, jonka avulla potilasryhmien edustajia saadaan aiempaa paremmin mukaan hoitosuosituksen laadintaan. Kansainvälisiä kokemuksia asiasta on kertynyt laajasti ja niitä pyritäänkin käyttämään hyväksi hankkeen toteuttamisessa.

Duodecimin hankkeessa on mukana 9 potilas- ja kansanterveysjärjestöä, joista Luustoliitto on yksi. Liitto sai edustajat sekä hankkeen keskus-

teluryhmään että ohjausryhmään.

Hankkeen osana tehdään lyhyt kysely potilasjärjestöille ja pyritään selvittämään mm. miten hoitosuositukset tunnetaan potilaiden keskuudessa. Luustoliiton sähköistä jäsenkirjettä Luustoviestiä seuraavat jäsenet tulevat saamaan kyselyn vastattavakseen lähiaikoina.

Lisäksi hankkeessa testataan erilaisia potilaiden osallistamisen tapoja ja valitaan käyttöön soveltuvimmat toimintatavat osaksi Käypä hoito -suositusten laatimisen prosessia.

Asiakasmaksulain uudistus käynnistyi jälleen

Luustoliiton jäsenkyselyiden tulosten mukaan jäsenistöstämme lähes joka 10. joutuu miettimään, onko hänellä varaa käydä lääkärissä. Suomessa kansalaiset joutuvatkin maksamaan suhteellisen paljon kaikista terveysmenoistaan verraten EU:n keskitasoon ja etenkin muihin Pohjoismaihin.

Asiakasmaksut saattavat olla kohtuuttomia pienellä eläkkeellä olevalle. Luustoliitto onkin esitellyt jäsenkyselyidemme tuloksia monissa tilaisuuksissa – esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriön virkamiehille, jotka ovat olleet valmistelemissa kuluneena keväänä lausunnolla ollutta asiakasmaksulakia.

Luustoliitto saikin kuluneena kevättalvena lausuntopyynnön koskien lakiesitystä sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuiksi. Lakiesityksessä oli paljon kannatettavia asioita. Esimerkiksi perusterveydenhuollon hoitajakäynnit olisivat maksuttomia. Lisäksi maksukatto koskisi myös

suun terveydenhuoltoa, terapioiden ja tilapäistä kotisairaanhoidoa. Ehdotuksessa oli myös vahva velvoite kunnille alentaa asiakasmaksuja tai jättää ne kokonaan perimättä tilanteissa, joissa maksu olisi kohtuuton asiakkaalle.

Luustoliitto otti kantaa lakiehdotukseen kannattaen siinä olleita muutosehdotuksia, mutta piti lakiehdotusta aivan liian suppeana. Tavoitteenamme on ollut, että ensinnäkin maksukatot yhdistettäisiin. Samaan kattoon laskettaisiin asiakasmaksut, lääkekatot sekä Kelan matkakorvauksen piiriin kuuluvat matkat ja lisäksi maksukaton taso sidottaisiin takuueläkkeen tasoon. Lisäksi Luustoliitto esitti, että myös avosairaanhoidon lääkäripalvelut (terveyskeskuslääkäripalvelut) pitäisi säätää maksuttomiksi ja että luulääkehoitoa aloitettaessa ja tarvittaessa hoidon aikana osteoporoosia sairastavien olisi päästävä hammaslääkärin arvioon maksuttomasti,



Kuva: Pixabay

Myös monta muuta asiaa liitto esitti korjattavaksi lausunnossaan. Toivotaan parasta, että asia etenee myönteisesti ja saamme uuden, jäsenkunnallemme oikeudenmukaisen asiakasmaksulainsäädännön.

Lähteet: State of Health in the EU (2020) www.ec.europa.eu/health/state/country_profiles_fi; Lausuntopyyntö luonnoksesta hallituksen esitykseksi eduskunnalle laiksi sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista annetun lain muuttamisesta (2020) sekä Luustoliiton jäsenkysely 2018.

LUUSTOINFO WEBINAARINA

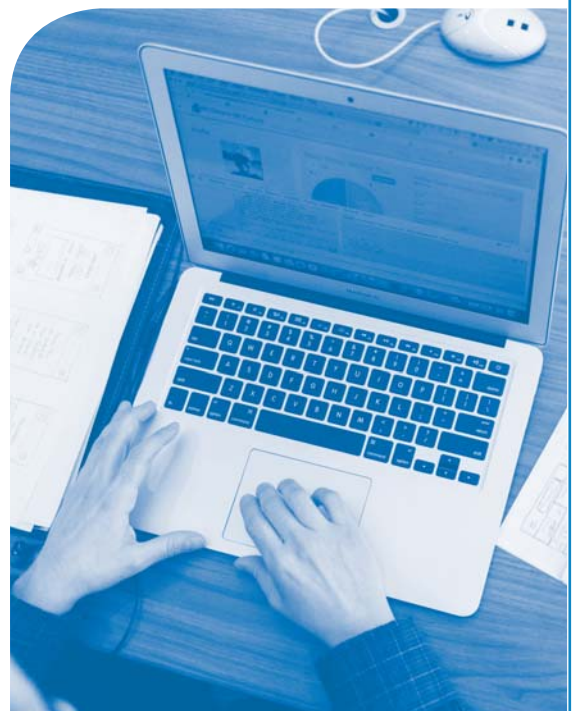
Haluaisitko perehtyä sairauteesi tarkemmin ja vahvistaa omahoitoa omassa arjessasi? Luustoliitto järjestää Luustoinfon webinaarina tiistaina 2.6.2020 klo 13.00-16.00. Webinaari eli verkoseminaari järjestetään internetin välityksellä, joten voit seurata sitä mistä vain.

Olet tervetullut mukaan, jos sinulla on todettu osteoporoosi tai osteopenia, hyvällä internet-yhteydellä ja kaiuttimella tai kuulokeilla varustettu tietokone, älypuhelin tai tabletti, jota olet tottunut käyttämään sekä mahdollisuus olla mukana koko tilaisuuden ajan.

Webinaarissa käsitellään Luustoliiton asiantuntijoiden alustamana omahoidon kokonaisuutta: Terveellinen ravitsemus, riittävä D-vitamiinin, kalsiumin ja proteiinin saanti, monipuolinen liikunta, kaatumisen ehkäisy ja lepo. Saat myös vinkkejä vertaiselta. Webinaarin lomassa teemme myös taukojumppaa ja pidämme kunnan tauon.

Lue lisää webinaarista ja ilmoittaudu mukaan: www.luustoliitto.fi/webinaari. Ilmoittautuminen päättyy perjantaina 29.5. klo 16.00. Ilmoittautuneille lähetetään lisätietoa ja internet-linkki, jonka avulla tilaisuuteen liitytään.

Tervetuloa mukaan!





Pääkaupunkiseudun ja Pirkanmaan luustoyhdistykset mukana elintapatutkimuksessa

UKK-instituutti selvitti lyhyessä tutkimuksessa, miten teknologia voi auttaa pitkäaikais-sairaita parantamaan elintapojaan. Hankkeessa arvioitiin UKK-instituutin liikemittarin ja älypuhelinsovelluksen käytettävyyttä osteoporoosia sairastavilla tai luustonsa terveydestä muutoin kiinnostuneille henkilöille. Samalla oli tarkoitus kehittää digitaalista elintapaneuvontaa myös muiden Luustoliittoon kuuluvien jäsenten hyödynnettäväksi. Osallistujamäärän sallissa tarkoitus oli myös arvioida elintapaneuvonnan vaikutuksia liikkumiseen, paikallaanoloon ja uneen.

Tutkimukseen osallistuneilla kahdellatoista Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen ja kolmella Pirkanmaan Luustoyhdistyksen jäsenellä oli neljän viikon ajan käytössä liikemittari, joka mittasi heidän liikkumistaan ja paikallaanoloaan vuorokauden ympäri.

UKK-instituutin elintapaneuvoja tuki puhelimitse osallistujien liikkumiseen ja uneen liittyvien tavoitteiden asettamisessa ja seuraamisessa. Lisäksi osallistujien käytössä oli älypuhelinsovellus, josta osallistujat pystyivät itse seuraamaan tietojaan reaaliajassa.

Tutkimuksessa käytetty teknologia ja hankkeeseen sitoutuminen tuotti haasteita. Ainoastaan kuudelta osallistujalta saatiin vähintään kolmen vuorokauden mittatieto kaikilta neljältä tutkimusviikolta. Muutama osallistuja piti esimerkiksi vyötärökiinnitystä hankalana ja oloa haittaavana asiana. Mittari on UKK-instituutissa vielä kehitysvaiheessa ja tämän takia kaikki käyttökokemukset olivat arvokkaita.

Liikemittaria käyttäneiden osallistujien määrä jäi hankkeessa pieneksi, mikä teki mahdottomaksi hankkeen

vaikutusten arvioinnin. Yksilöllinen vaihtelu liikkumisessa ja paikallaanoloossa oli suurta.

Puolet osallistujista koki, ettei älypuhelinsovelluksen näyttämä paikallaanolon ja/tai liikkumisen määrä vastannut heidän toimintaansa, sillä mittari ei esim. pystynyt rekisteröimään osaa kuntosaliharjoittelusta tai voimistelusta. Sen sijaan suurin osa oli tyytyväinen tekstiviesteihin tai puhelinsoihtoihin perustuneeseen elintapaneuvojan tukeen.

Hankkeen rahoitti STEA ja siinä oli Luustoliiton jäsenyhdistysten lisäksi mukana Diabetesliiton, Hengitysliiton, Parkinsonliiton ja Selkäliiton jäsenyhdistysten jäseniä.

TEKSTI: ANSA HOLM

Lähde: Ojala et al. Elintapahanke – Luustoliitto. Loppuraportti 12.3.2020. UKK-instituutti.

Huomioita elintapatutkimuksesta pääkaupunkiseudulta

– Hanke herätti heti kiinnostukseni, kun luin siitä ensimmäisen kerran.

– Halusin suhteuttaa omaa liikuntaani suosituksiin. Kaikki, mikä motivoi liikkumaan enemmän, kiinnosti.

– Uteliaisuus ja yleinen mielenkiinto tekniikan ja terveyden ylläpidon yhdistämiseen.

– Mahdollisuus saada henkilökohtaisia neuvoja ja kannustusta.

Tässä syitä, miksi kaksitoista Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen jäsentä innostui lähtemään mukaan UKK-instituutin elintapahankeeseen. Mukaan intoutui niin vanhoja konkareita, joilla oli aiempaa kokemusta erilaisten askelmittarien tai fiinimpien aktiivisuusmittareiden käytöstä kuin myös sellaisia, jotka eivät olleet koskaan käyttäneet minikäänlaisia elintapaa mittaavia laitteita. Hankkeen liikemittarilla mitattiin myös unta. Lisäksi mittari rekisteröi istumista ja seisomaan nousujen määrää.

Neljän viikon testiaika osoittautui melko haasteelliseksi, koska mittareiden toimivuuden kanssa oli lähes jokaisella jonkinlaisia ongelmia. Lisäksi se, että mittaria käytettiin päivisin vyötäröllä ja öisin ranteessa, koettiin hankalaksi. Erityisesti ne, joilla oli kokemuksia aktiivisuusrannekeista, kokivat hankkeen mittarin vanhan aikaiseksi ja hankalaksi käyttää:

– Puhelinsovellus oli selkeä ja yksinkertainen, mutta mittarin ja sovelluksen välisessä yhteydessä oli toimintakatkoksia.

– Minulla mittari toimi hyvin ensimmäiset kolme viikkoa ja sitten se simahti.

– Pariston vaihto ja mittarin irrottaminen eri istukoista oli työlästä.

Eikä ihan selvitty kommeluksilta-kaan:

– Kerran mittari putosi lattialle julkisessa vessassa ja vierähti seinän ali viereiseen koppiin. Onneksi siellä ei ollut ketään, kertoi yksi ryhmäläinen.

– Mittari irtosi vyötäröltäni ja valui pikkuhiljaa jalkaa pitkin alas leggingsien sisällä. Sain mittarin pelastetuksi juuri ennen kuin se olisi kadonnut omille poluilleen.

Elintapaneuvoja oli kannustava ja auttoi teknisten ongelmien selättämisessä:

– Olisin kuitenkin toivonut enemmän henkilökohtaista feedbackia.

– Sain kannustusta, mutta en lisävinkejä liikunnan lisäämiseen. Neuvojan mukaan liikuin jo riittävästi!

– Hän pääsi helpolla. Minulle sattui hyvin liikunnallinen jakso, joten en tarvinnut lisätsemppausta.

Hankkeen aikana saatoimme innostua tekemään vielä pikkuisen enemmän, kun tavoite oli täyttymsillä.

– Muutamana iltana tein ylimääräisen iltalenkin korttelin ympäri, jotta päivän palkki muuttui sovelluksessa vihreäksi.



– Ohjelma ainakin kannusti nousemaan useammin ylös istumasta. Ja lyhyillä matkoilla julkisissa liikennevälineissä en mennyt lainkaan istumaan.

Kuitenkaan juuri kukaan ei tunnustanut, että hankkeella olisi ollut muutosvaikutusta omiin elintapoihin. Joitakin yllätyksiä hankkeeseen osallistuminen sen sijaan tuotti:

– Se ainakin yllätti, miten paljon

minäkin istun päivittäin, vaikken olekaan varsinainen sohvaperuna.

– Olin yllättyneenä, että liikkumiseni määrä ylitti reippaasti suositukset.

– Yllätys oli, että olen ikäisekseni huippukuntoinen!

Pääsääntöisesti pieni ryhmämme koki elintapahankkeen myönteisenä ja mielenkiintoisena, vaikka mittarien tekniset ongelmat vähän turhauttavatkin. Vastaavanlaiseen hankkeeseen osallistumiseen löytynee mielenkiintoa ja halukkuutta jatkossakin:

– Kyllä, jos on parempi mittari ja saan enemmän henkilökohtaista palautetta.

Lisäterveisinä UKK-instituutille esitettiin myös toivomus, että olisi hyvä, jos myös liikunnan tehoa voisi mitata:

– Portaissa juoksu ja reipas kävely menivät nyt samaan kategoriaan.

Ryhmässämme elintapahankkeella oli myös yllättävä vaikutus. Ainakin kolme ryhmämme jäsenistä paljasti, että halu osallistua hankkeeseen johti päätökseen päivittää oma vanha puhelintekniikka nykykäteiseksi älypuhelimeksi. Ei ehkä ihan valtava digiloikka, mutta melkoinen askel ainakin!

–

–

–

–

–

Jumppasali muutti kotiin

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen luustojumpparyhmällä on nyt uudet lämmitteilyrutiinit. Ensin kukin raivaa omissa kodissaan tuoleja ja pöytiä pois tieltä, sitten avataan tietokone ja kirjaututaan jumppatunnille.

Kuulumisia ehditään vaihtaa jumppakaverien kanssa samalla kun varmistetaan, että tekniikka pelaa. Sitten komennon ottavat ohjaajat, Laurean fysioterapiaopiskelijat.

Tunti etenee jouhevasti samaan tapaan kuin liikuntasalissakin, ohjaaja vain näyttää mallia nyt ruudun välityksellä ja tarvittaessa korjaa jonkun jumppaajan suoritusta – mutta vain siinä tapauksessa, että jumppaajan kamera toimii. Ohjaajalta voi myös kysyä neuvoa, jos joku liike tuntuu vaikealta.

Joskus tekniikka tuottaa tepposet ja nettiyhteys katkeaa kesken kaiken, ja vie tovin päästä taas muiden tahtiin.

Loppuvenyttelyn aikana sitä ihmettelee, miten nopeasti jumppahetki kuluikaan: vastahan tässä päästiin alkuun.

Tunnin jälkeen on hyvä olo, kun sai itsensä liikkeelle. Ja kuten ohjaaja muistuttaa, samoja liikkeitä voi tehdä myös omatoimisesti muina päivinä kotona.

Oli mukava ”tavata” jumppakavereita, ensi viikolla taas sama aika ja sama kanava. Pysytään kunnossa!

TEKSTI: HELENA PAULASTO



Kuva: Pentti Paulasto

Lukijoiden karanteenivinkkejä

”Hyödynnä aika kotona ja järjestä kaapit ja hyllyt.”

”Soita ystäville, nyt on aikaa. Käytä myös mahdollisuuksien mukaan videopuhelumuinaisuutta.”

”Tee erilaisia käsitöitä.”

”Jos et pääse viemään kirjettä postiin, lähetä sähköpostia. Voit myös halutessasi skannata sähköpostiin käsin kirjoitetun kirjeen.”

”Aloita vanha harrastus uudelleen.”

”Jos et jaksa kuunnella jatkuvia koronauutisia, sulje radio ja tv ja kuuntele omia levyjä.”

TEKSTI: HELENA PAULASTO



Annika

Annika Timonen, suunnittelija

Aloitin helmikuussa 2020 Luustoliitossa suunnittelijana äitiysloman sijaisena. Olen koulutukseltani fysioterapeutti, ja tehnyt jo pitkään töitä ikäihmisten kanssa. Olen tällä hetkellä työvapaalla Helsingin kaupungin työstäni Koskelan palvelukeskuksesta.

Tutustuin Luustoliittoon jo monta vuotta sitten Helsingissä pidetyn Luustokurssin myötä. Kun Luustoliitto aloitti kouluttamaan terveydenhuollon ammattilaisia Luustokurssien vetämiseen, päätin hypätä tähän haasteeseen mukaan. Koen kurssien vetämisen hyvin mielekkäänä. Minusta on parasta nähdä miten osallistujat voimaantuvat kurssin aikana, saavat vertaistukea toisiltaan ja jopa tekevät pieniä arjen muutoksia luustonsa hyvinvointia ajatellen.

Tästä Luustoliiton sijaisuudesta sain tietää luustokurssiohjaajien yhteisessä tapaamisessa. Ajattelin, että tämä olisi mahtava tilaisuus päästä tekemään erilaista mutta silti merkityksellistä työtä. Pidän siitä, että tässäkin työssä on asiakaskohtauksia mm. etävälitteisen Luustokurssin vetämisen myötä, saan myös suunnitella tulevaa toimintaa sekä tehdä yhteistyötä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Ainoana haasteena tässä työssä olen kokenut sen, että kun aiemmin fyysinen työni on muuttunut pitkälti toimistotyöhön. Hieman on ollut totutteleminen, mutta onneksi taustani myötä ergonomia-asiat ja taukojummat ovat hallussa.

Mukavaa kevään jatkoa toivottaen
Annika

Henriikka Lankila, järjestösihteeri

Aloitin Luustoliiton järjestösihteerinä maaliskuun alkupuolella. Valmistuin pari vuotta sitten sosionomi (AMK) -lastentarhanopettajaksi, ja työskentelin aiemmin varhaiskasvatuksen opettajana. Aloittaessani Luustoliitossa työtehtävät muuttuivatkin kertaheitolla ja paljon on ollut uutta ja ihmeteltävää. Lyhyessä ajassa olen päässyt oppimaan jo mielettömästi niin omasta työstäni kuin osteoporoosista ja Luustoliiton toiminnastakin.

Järjestösihteerin työ on mukavan monipuolista, ja pääsen siten haastamaan itseäni ja hyödyntämään osaamistani monella tavalla. Ylläpidän esimerkiksi jäsenrekisteriä ja vastaan monelta osin liiton viestinnästä, minkä lisäksi tuen jäseniä ongelmatilanteissa ja yhdistyksiä monissa käytännön asioissa.

Ennen sosionomiopintoja opiskelin itselleni sisustajan ammatin, ja samalla kirjoitin myös ylioppilaaksi. Ehkä tämäkin kuvastaa innostustani monenlaisiin ja joskus toisistaan täysin poikkeaviinkin asioihin. Teen mielelläni erilaisia kädentaitotöitä ja käsissäni pysyynkin niin vasara kuin nuppineulatkin. Tykkään myös leipomisesta (ja leivonnaisten syömisestä) ja useimmiten uunissa valmistuvat joko sämpylät tai muffinssit.

Ihmisten kanssa tehtävä työ on aina ollut haaveeni, minkä lisäksi ammattikorkeakoulussa sisälläni syttyi kipinä myös järjestötyöhön. Vaikka viihdynkin tutussa ja turvallisessa ympäristössä, otan myös mielelläni uusia haasteita vastaan. Toisinaan tuntemattomaan hyppääminen onkin se, joka opettaa eniten.

Minut on melko helppoa innostaa mukaan uusiin ideoihin, ja tämän vuoksi lähdin sosionomiopintojen aikana myös opiskelijavaihtoon Nepaliin. Itse olin jo päättänyt kohdemaani olevan Etelä-Euroopassa, mutta kaverini innostamana päädyin sittenkin Aasiaan. En myöskään ollut koskaan vaeltanut, mutta yllätinpä itsenikin kapuamalla Himalajan vuoristossa Annapurna Base Campille. Tykkään matkustamisesta, mutta tavallisimmin kulutan vapaa-aikaani juuri käsitöiden parissa, musiikkia kuunnellen tai metsässä kävelen.

Luustoliitto tekee tärkeää työtä yhdessä jäsenyhdistystensä kanssa, ja on hienoa saada olla osa tätä yhteisöä. Odotan innolla, että pääsen jatkamaan oppimista Luustoliitossa ja tapaamaan teitä lukijoitakin. Aurinkoista kesän odotusta! Pidetään toisistamme huolta ja keskitytään arjen positiivisiin asioihin.

Henriikka



Henriikka

Näillä sivuilla yhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan ja muista tiedotusasioistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten kotisivuilta osoitteesta www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

Tuleehan sinulle jo Luustoliiton sähköinen uutiskirje **Luustoviesti**? Ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Luustoliiton toimistoon joko soittamalla numeron 050 539 1441 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi pääset mukaan postituslistalle ja saat keran kuussa tietoa liiton ajankohtaisista asioista.

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **21.8.2020** mennessä osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja

Satu Auvinen-Leinonen,
044 240 7336
satu.auvinenleinonen@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Leena Kämppi, 050 339 3181
leenak_60@hotmail.com

Sihteeri

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

Jäsensihteeri

Mirja Koski, 050 300 8246
mirja.koski@fimnet.fi

Vertaistuen yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

Yhdistyksemme toimii Suomen hallituksen ja sosiaali- ja terveysministeriön koronaohjeistuksen mukaisesti ja Luustoliiton linjauksia noudattaen. Ota rohkeasti yhteyttä sinua askarruttavissa kysymyksissä: soittamalla, tekstiviestillä tai sähköpostilla!

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

VERTAISTUKI-ILLAT

Kokoontuminen kerran kuukaudessa **tiistaisin klo 16.00–17.30 Estery-talolla**, Otto Mannisenkatu 4, ellei toisin mainita. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä Estery-ilmoitusten yhteydessä (keltaiset sivut).

Ti 1.9. Vieraana kalevalainen jäsenkorjaaja Krista Korppinen, Kansanlääkintäseura

Ti 6.10. Vieraana vertaisohjaaja Suomen Nivelyhdistyksen Mikkelin Nivelpiiristä.

Ti 3.11. Vertaistuki-ilta

Ti 1.12. Vertaistuki-ilta pikkujoulujen merkeissä

LIIKUNTA

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

Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n järjestämä Kevennetty jumppa keski- viikkoisin 3.9. alkaen klo 16.45–17.45 Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskinmäenkatu 2). Syyskausi 30 €. Ohjaajana toimii Leena Kämppi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai puh. 050 339 3181.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhteystiedot

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416
tuovityrvainen@luukku.com

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

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

VERTAISTUKI-ILLAT

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

To 10.9. klo 16: Vertaisryhmän kokoontuminen, ajankohtaista ajatusten vaihtoa ja kuulumisia

To 8.10. klo 16: Ohjelma avoin

To 12.11. Ohjelma avoin / pikkujoulut

LIIKUNTA

Maksuton kuuden yhdistyksen yhteinen liikuntaryhmä jatkaa to 10.9.2020 klo 15–17 alkaen järjestötalon liikuntatilassa.

Kuntosaliryhmä yhdessä Reumayhdistyksen kanssa jatkaa syksyllä Power4Lifessa, Kangaskadulla. Ilmoitamme tarkemmin Pieksämäen lehden seurapalstalla.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdysenkilö

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

VERTAISTUKI-ILLAT

Toimintaryhmän tapaamiset joka kuukauden neljäs torstai Järjestötalo Kolomosessa (Pappilankatu 3) klo 17–19. Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaa-lehdessä.

To 24.9. Vertaistuki-ilta

To 22.10. Apteekkari Timo Auvinen vieraana Savonlinnan Uudesta Apteekista. Aiheena osteoporoosilääkkeet.

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Terhi Heino
terhi.j.heino@utu.fi

Sihteeri

Milja Arponen
mparpo@utu.fi

Jäsenasiat

Vappu Nieminen-Pihala
vamani@utu.fi

Muut hallituksen jäsenet

Elina Kylmäoja
elina.kylmaoja@oulu.fi

Juha Tuukkanen
juha.tuukkanen@oulu.fi

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja/jäsensihteeri
Salme Komonen, 040 040 6479
k.komonen@gmail.com

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

Sihteeri/tiedottaja
Liisa Ollikainen, 040 412 9976
luustosihteeri@gmail.com

Muut jäsenet

Laila Patronen-Jurvanen
laila.patronen@gmail.com

Marja-Liisa Ässä
marjaliisa.assala@gmail.com

Erja Liuko
erja.liuko@gmail.com

Vappu Hietala
vappu.hietala@hotmail.com

Pirkko Heimo
pirkko.heimo@kolumbus.fi

Leena Katajakivi
leena.katajakivi@gmail.com

TAPAHTUMAT

Syyskuussa "kevätretki" kasvitieteelliseen puutarhaan ja Suomenlinnaan sekä mahdollisesti ulkoilupäivä Ahvenistolla kahvitellen, makkaraa paistaen ja uusilla kuntoportailta kuntoa kohottaen.

Kesken jäänyt Luustopiiri kokoontuu syksyllä, ilmoitamme myöhemmin ensimmäisen kokoontumisen ajankohdan. Toivottavasti pääsemme aloittamaan syyskuussa.

Kevät- ja syyskokous pidetään yhdistettynä.

Ilmoitamme kaikista tapahtumistamme **Hämeenlinnan Kaupunki uutisten lauantainumerossa**, seuraathan järjestöpalsta.

Oikein mukavaa kevättä ja kesää! Muistetaan kuitenkin etäisyys, kun rajoitteita aletaan purkaa.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

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

Jäsenvastaava
Mirja Kalima, 040 051 7223
mirja_kalima@hotmail.com

TAPAHTUMAT

Infoa syksyn toiminnasta lähetetään jäsenkirjeenä, kun koronatilanne alkaa selvitä.

Jyväskylän kaupungin **jumpparyhmä** osteoporoosia sairastaville jatkuu syksyllä 2020, tarkempi aikataulu kaupungin internet-sivuilla. Sivuilta löytyy myös paljon ohjeita **kotijumppaan**: www.jyvaskyla.fi/terveys/kuntoutus/ryhmatointa.

Etämatka lähimuseoon: museoiden maailmaan pääsee myös kotikoneelta. Suomen käsityön museo, Keski-Suomen museo sekä Jyväskylän taidemuseo ovat koonneet laajan etäkulttuuripaketin. Tarjolla on mm. verkkonäytelyitä, kurkistuksia paikallisiin puutarhoihin ja ruokakulttuuriin, tietopläjäyksiä kansallispuvuista sekä äänipolkuja käsityön maailmaan.

Seuraa myös tiedotusta yhdistyksen kotisivuilta <https://luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/keski-suomen-luustoyhdistys>.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja/jäsenasiat
Tuula Saarinen, 050 347 9510
tuulasaarinen5@gmail.com

Varapuheenjohtaja
Ritva Nyström, 050 511 2604

Sihteeri
Liisa Kiiski, 050 530 7356

TAPAHTUMAT

Kaikki vertaisryhmät ja kesäteatteriretket on peruttu tältä kesältä. Kun tilanne sallii, tapaamme makkaranpaiston merkeissä Katariinan puistossa. Ilmoitamme toiminnastamme kaupunkilehti ANKKURISSA.

Onneksi olemme selviytyjiä, niin selviydymme tästäkin. Pitäkäähän itseltänne huolta! Tarvittaessa tavoitatte puheenjohtajan puhelimitse, 050 347 9510 (Tuula).

Kouvolan Luustoyhdistys ry

Kouvolan yhdistyksen toiminta on lakautettu, mutta kaikille, jotka ovat maksaneet jäsenmaksun eräpäivään mennessä, lähetetään Luustotieto-lehden vielä tämän vuoden ajan. Myös jäsenedut pysyvät voimassa.

Mikäli haluat jatkaa jäsenyyttä jatkosakin, tulee sinun liittyä johonkin toiseen Luustoliiton jäsenyhdistykseen. Liittyminen onnistuu ilmoittamalla asiasta Luustoliiton toimistoon soittamalla numeroon 050 539 1441 tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi.



Kuva: Prahay

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenyhdyshenkilö ja vertaistuki

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

Tarjoiluvastaava

Riitta Venekoski, 040 743 7402

Sihteeri

Mira Taalikka, 040 735 2351
miraanneli@gmail.com

JÄSENALENNUKSET

Pirkan Kello Oy (Kuninkaankatu 19, Tampere), www.pirkankello.fi.

Jäsenemme saavat 15 % alennuksen normaalihintaisista tuotteista.

Terveystalo (Rautatienkatu 27, Tampere) -10 % luuntiheysmittauksen, kalsiumtason mittauksen (S-Ca) ja D-vitamiinitason mittauksen (S-D-25) normaalihinnasta.

TAPAHTUMAT

Yhdistys ei järjestä poikkeusolojen vuoksi tilaisuuksia touko-heinäkuussa. Alla mainittu toiminta toteutetaan, mikäli Suomen hallituksen ohjeet ne sallivat.

Kesäkuulle 2020 suunniteltu Pirkanmaan potilasyhdistysten yhteinen **golf-tapahtuma** on siirretty. Alustava ajankohta viikot 34 ja 35. Golf-tapahtuma on tarkoitettu aikuisille ja nuorille, jotka voivat liikkua lähes omatoimisesti. Tarkoituksena tutustua golfiin ja Paragolfer-laitteeseen, joka on kehitetty henkilöille, joiden jalat eivät ole toimintakykyiset. Tapahtuma on maksuton. Jos olet kiinnostunut tapahtumasta, etkä saa (sähköpostiisi) Luustoviestiä, lähetä tekstiviesti tai soita puheenjohtajalle. Tapahtuman mahdollisesta toteuttamisesta päätetään juhannukseen mennessä.

Suunnitteilla Pirkanmaan ja Etelä-Pohjanmaan yhteinen **kesäretki** Laukon kartanoon (koko perheen matkailukeskus) tai Visavuoreen (taiteilijakoti ja ateljee) elokuussa. Jos olet kiinnostunut mahdollisesta **koko päivän** kestävästä retkestä, toimi 30.5.2020 mennessä: 1. Jos sinulla on sähköposti, kerro kiinnostukseksi lähettämällä sähköpostia

puheenjohtajalle. 2. Jos sinulla ei ole sähköpostia tai sen käyttö on hankalaa, lähetä tekstiviesti tai soita puheenjohtajalle. Näin saamme 30.5. mennessä tietää retkestä kiinnostuneiden lukumäärän (myös ystävä voi tulla mukaan) ja voimme edetä retken suunnittelussa.

Jäsenilta ma 14.9.2020 klo 17-19. Vertaistukea kävellen ja kahvitellen Tampereen Pyynikillä. Kokoontuminen Pyynikintorilla, Tampereen konservatorion rappusilla (osoite: F. E. Sillanpään katu 9), lähtö kello 17.00. Ilmoittautumiset 7.9. mennessä mieluiten tekstiviestinä Anja Saastamoiselle p. 040 593 0215.

Teatteri pe 16.10.2020 klo 15.00. Mummun saappaassa soi fox, Tampereen Komediateatteri, Lapintie 3 a. Teatterilippu ja väliajan pullakahvitarjoilu jäseniltä yht. 35 € (ei-jäseniltä 45 €). Sitova ilmoittautuminen 1.9. mennessä Pia Soidinmäelle: piasoidinmaki@hotmail.fi tai 050 917 7159. Lippu maksetaan vasta, kun tapahtuman toteutuminen on varmistunut. Maksu: Pirkanmaan Luustoyhdistys, tilinumero FI 1980 0015 7098 9724, viestikenttään Teatteri ja osallistujan nimi.

LIIKUNTA

Maanantaisin klo 14.20 **osteoporoosikuntosaliryhmä** Tampereen stadionilla (Ratinan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Uusi kausi alkaa ma 31.8.2020. Hinta on 42 € kausi. Ilmoittautuminen 13.8.2020 lähtien: www.kuntapalvelut.fi/tampere/ (Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmä). Myöhemmin vapaita paikkoja voi tiedustella numerosta 050 554 5874.

Tiistaisin klo 12.30-13.30 **Luustoliikuntaryhmä**, 1.9.2020 alkaen. Koskikodin palvelukeskus (Rongankatu 8, Tampere), 0. krs, Koskipirtti. Maksuton. Varusteiksi sisäliikuntavaatteet, sisätossut/kengät ja juomapullo. Ilmoittautumisia ei tarvita. Ryhmään voi osallistua yksittäisiäkin kertoja. Lisätiedot Minna Putkisaari, 040 6327834.

Parittomien viikkojen lauantaisin klo 14-15 **jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin** Reumayhdistyksen kanssa, ohjaaja Merja Brusila. 5 €/krt. Toiminta syyskuusta lähtien, jos järjestyy tila. Jos olet kiinnostunut, lähetä 15.-30.8.2020 välillä tekstiviesti: LAVIS ja nimesi numeroon 040 824 2979, niin pidämme sinut ajan tasalla.

HUOM! Jos et saa Luustoviestiä (Luustoliiton sähköinen uutiskirje) ja sinulla on sähköposti, ilmoitanko sähköposti-osoitteesi liittoon 10.6.2020 mennessä, osoite: toimisto@luustoliitto.fi. Ilmoitamme Luustoviestissä loppukesän tapahtumista, jos rajoitukset poistuvat. Mahdollisuuksien mukaan julkaisemme tapahtumatietoja myös **Aamulehden** Meno-palstalla.

Hyvää kevättä ja kesää ja turvallista aikaa kaikille!

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

Raija-Maija Rantala, 040 565 1995
raija-maija.rantala@er-pakkaus.fi

Raija Lantto, 040 060 0356
raija.lantto@gmail.com

TAPAHTUMAT

Koronan vuoksi tapahtumat peruutettu toistaiseksi. Mahdollinen kesäretki yhdessä Pirkanmaan kanssa, ks. Pirkanmaan tapahtumat.

Ilmoitamme tulevista tapahtumista syyskuun Luustotieto-lehdessä sekä torstaisin **Ilkka-Pohjalaisen** menot-/toimintapalstalla.

HUOM! Jos et saa Luustoviestiä (Luustoliiton sähköinen uutiskirje) ja sinulla on sähköposti, ilmoitanko sähköposti-osoitteesi liittoon 10.6.2020 mennessä, osoite: toimisto@luustoliitto.fi. Ilmoitamme Luustoviestissä loppukesän tapahtumista, jos rajoitukset poistuvat.

Turvallista ja lämmintä kesää kaikille!

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto:

Kansankatu 53, 90100 Oulu
040 510 0886

Puheenjohtaja

Jorma Heikkinen, 040 069 9000
jormaensio.heikkinen@gmail.com

Sihteeri

Tuula Räikkönen, 040 510 0886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava

Anja Laitinen, 040 058 1427
anjatuira@live.com

Lääkärin neuvontapalvelut jäsenille keskiviikkoisin klo 14.00–15.00 numerossa 040 069 9000.

TAPAHTUMAT

Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17–19 (Kansankatu 53). Kokouspaikka Asemakabinetti Kumppanuuskokouksessa. Ilmoitus iltojen jatkumisesta Forum-lehden tapahtumapalstalla.

Syysretki sienestyksen ja marjastuksen merkeissä Rokualle 5.9.2020. Lähde virkistäytymään syksyiseen luontoon. Ilmoittautumiset sihteerille 040 510 0886.

LIIKUNTA

Kuntosalitoiminta jatkuu syksyllä. Muistakaa seniorilipun hankinta.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu syksyllä uusissa tiloissa maanantaisin klo 12–13. Maksu 5 €/kerta. Suosittu ja suositeltava ryhmä erityisesti osteoporoosi-liikuntaa tarvitseville. Vanhantullinkatu 4, 90100 Oulu.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja/taloudenhoitaja
Aune Saarelainen, 050 561 3904

Varapuheenjohtaja
Maija Kortelainen, 050 599 2536

Sihteeri
Raija Puumalainen, 040 823 9462

Jäsenrekisterinhoitaja
Taru Turunen, 040 560 7564

Liikuntavastaava
Tuula Pirnes, 040 538 0168
(hallituksen ulkopuolelta)

Tiedottaja
Mervi Hainaro, 040 571 5437

Vertaistuki
Mervi Hainaro, 040 571 5437
Maija Kortelainen, 050 599 2536

Liisa Pesonen, 040 085 7640
(hallituksen ulkopuolelta)

TAPAHTUMAT

Sääntömääräinen **kevätkokous** pidetään poikkeusajan rajoitusten päätyttyä.

Treeniporraskävely Penttilässä pyritään järjestämään elokuun viimeisellä viikolla.

Normaalitoiminta (liikuntaryhmät, jäsenillat ja lukupiirikokoukset) aloitetaan mahdollisuuksien mukaan heti syksyllä.

Jäsenet ja luustotietoa tarvitsevat/haluavat henkilöt voivat aina tarvittaessa ottaa yhteyttä puheenjohtajaan ja vertaistukihenkilöihin:

Aune Saarelainen, 050 561 3904
aune.saarelainen@gmail.com

Mervi Hainaro, 040 571 5437
mervi.hainaro@elisanet.fi

Maija Kortelainen, 050 599 2536
majajliisa.kortelainen@gmail.com

Liisa Pesonen, 040 085 7640
liisa.pesonen@kotiposti.net

Lähetämme tarvittaessa kesän aikana ylimääräisen jäsentiedotteen. Elokuussa ilmestyy **jäsenkirje**, jossa kerromme syyskauden tapahtumista. Löydät ajankohtaisimmat tiedot Luustoliiton sivujen alla olevilta kotisivuiltamme. Tuokoon kesä sinulle valoa ja iloa!

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja
Hillevi Karjalainen, 050 644 28
hillevi.karjalainen@gmail.com

Varapuheenjohtaja
Mirja Säiniö, 050 369 4248
mirsai@hotmail.com

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

JÄSENPALAVERIT

Jäsenpalaverien ajat ja jatkuminen ilmoitetaan jäsenkirjeellä elokuussa. Päivitämme tietoja myös nettisivuillemme: <https://luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/pohjois-savon-osteoporoosiyhdistys/>

LIIKUNTA

Jatkamme liikuntaa syksyllä koronatilanteen rajoitukset huomioiden torstaisin 17.9.2020 alkaen klo 11.00–12.00, Coronaria Kunto-Kuopio (Torikatu 19). Ohjaajana fysioterapeutti Taru Lammi. Hinta jäsenille 5 € ja muille 6 €. Tiedustelut Liisa Jalkaselta, 040 737 8736.

OSTEOPOROOSIHOITAJAT

KYS:n osteoporoosinhoitaja Henna Takku. Kuopion pääterveysaseman osteoporoosinhoitaja puh. 044 718 6296

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Facebook:
Päijät-Hämeen Luustoterveys

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

Rahastonhoitaja, jäsenasiat ja sihteeri
Tuija Lehtinen, 040 730 8058
tuikkulehtinen@gmail.com

TAPAHTUMAT

Mäkikatsomon **kuntosalivuoroa** on haettu alkavaksi 7.9 maanantaisin klo 11–12.

Kaupunginsairaalan **kuntosalit** keskiviikkoisin klo 17–18, torstaisin 18–19 ja perjantaisin 15–16. Vuorot alkavat viikolla 37.

Niille jäsenille, jotka maksoivat keväällä kausimaksun 35 € / kuntosalin, hyvitetään pandemian vuoksi käyttämättömät tunnit syksyn maksussa. Jos jäsen ei tule syksyllä kuntosalille, raha palautetaan tilille syyskuun aikana. Tarkemmin syksyn jäsenkirjeessä.

Älä maksa syyskautta ennen kuin tiedämme varmaksi, että salit on avattu normaalisti.

8.9. klo 15.00–17.30 Vertaistuki-ilta järjestökeskuksessa. Pohdimme yhdessä, miten selvisimme poikkeusoloissa osteoporoosin tai osteopenian kanssa ja kuinka hoidimme kuntoamme ja mieltämme kotikaranteenissa.

Poikkeustilanteen vuoksi peruuntunut **kevätkokous** järjestetään yhdessä syyskokouksen kanssa 29.9. klo 15.00 Lahden Järjestökeskuksessa, kahvitarjoilun kera.

Kokouksessa käsitellään sekä kevät- että syyskokouksen sääntömääräiset asiat. Jos jäsen haluaa tuoda kokoukseen ylimääräisen asian käsiteltäväksi, on siitä tehtävä sääntöjen mukaan kirjallinen esitys hallitukselle **1.9 mennessä**.

Hallituksen kokoonpanoon kaivattaisiin uusia kasvoja uusine ajatuksineen. Jos tunnet, että sinulla olisi kiinnostusta vaikuttaa paikallisesti tai jopa valtakunnallisesti, tule mukaan. Soita rohkeasti Annikille 040 480 9920, niin katsotaan sinulle sopiva rooli. Pehdytys tehtävään annetaan halutessasi paikallisissa ja Luustoliiton koulutuksissa. Vapaaehtoistyö on mielenkiintoista ja antoisaa!

HUOM! Tarkempi tieto kuntosalien alkamisajankohdista ja syksyn jäsentapahtumista tulee elokuussa ilmestyvään **jäsenkirjeeseen**.

Ilmoitamme mahdollisista muuttuvista tilanteista **Etelä-Suomen Sanomien, Uusi Lahti** ja **Seutuneloset** -lehtien Järjestöt-palstalla kesän ja alkusyksyn aikana.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

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

Toimiston puhelinajat tiistaisin kello 12-15.

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Helena Paulasto

Muut hallituksen jäsenet

Maritta Arstila
Riitta Nordström
Eija Pitkonen
Marjatta Toppila

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietosi **internet-sivuiltamme** osoitteesta www.luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/paakaupunkiseudunluustoyhdistys. Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille.

Saathanjo **jäsentiedotteet** sähköpostiisi? Lähetämme sähköpostia tapahtumista ja yhdistyksen toiminnasta jäsenistölle 6-8 kertaa vuodessa. Ilmoita osoitteesi toimistoon, niin pysyt ajan tasalla yhdistyksen asioista.

JÄSENILLAT SYKSYLLÄ 2020

Paikka: Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, Helsinki) kerhuhuone Broidi, kello 17-19.

Tiistaina 15.9. keskustelua luuston hyvinvoinnista. Aiheeseen meitä johdattelee yleislääketieteen erikoislääkäri Maiju Helin.

VERTAISTUKI-ILLAT

Järjestämme vertaistuki-illat syksyllä seuraavasti:

22.9.
27.10.
24.11.

Paikka: Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros. Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi.

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

TAPAHTUMAT

Kevätkokous siirretään pidettäväksi syksyllä 2020. Käsitellyssä sääntömääräiset asiat.

SYYSRETKI: Toukokuulle suunniteltu **Kulttuuriretki** Tuusulanjärven Taiteilijayhteisön maisemiin siirretään syksyyn.

Muista syksyn tapahtumista ilmoitetaan seuraavassa **lehdessä** ja **jäsenkirjeessä**.

LÄÄKÄRINEUVONTA

Kaisaniemenkatu 4 A, 3. kerros, Helsinki. Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Lääkärit eivät kirjoita reseptejä eivätkä tutkimuslähetteitä. Varaa henkilökoh-

tainen 20 min. aika toimistosta. Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Käynnillä voit liittyä jäseneksi.

Syksyn lääkarineuvonnasta ilmoitetaan seuraavassa lehdessä.

Hangon paikallisosasto

Vetoryhmä

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

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

Magga Åhman, 050 400 2584

Ulla Sjösten, 040 095 9678

Riitta Forsström-Pärnänen,
040 752 4851
riitta.forsstrom-p@pp.inet.fi

Varajäsenet

Eira Taurén, 040 417 4336
eira.tauren@gmail.com

Marlen Näsänen, 040 047 8019

Rahastonhoitaja

Eira Taurén

TAPAHTUMAT

Osallistumme 29.8. **Hangonpäivät**-tapahtumaan Vuorikadulla (jos tapahtuma toteutuu). Arpajaispalkintoja voi toimittaa Magalle ja Toinille. Lisätietoja Paulalta, 050 309 3445.

LIIKUNTA

Astreaan **kuntosali**, **Osteojumppa** Hangonkylän koululla ja mahdollisesti **vesijumppa** Astreassa. Toiminta pyritään käynnistämään taas syksyllä. Ilmoitamme toiminnan alkamisesta **EU-lehden** tapahtumia-palstalla sekä **Hangonlehden** viikot-palstalla saatuamme tarkemman tiedon.

Ota yhteyttä meihin ja tule mukaan toimintaamme!

Kom ihog att följa med **EU-tidningen** och **Hangötidningen**.

Saimaan Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

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

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
hille@luukku.com

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

TAPAHTUMAT

Kaikki ryhmät peruttu toistaiseksi maanantaista 16.3. lähtien, myös kevätkokous siirtyy! Jatkosta ilmoitamme myöhemmin.

HUOM! Lappeenrannan kaupungin-teatterin ja Suomenniemen teatterin esitykset siirtyvät. Peruuntunut Lappeenrannan kaupunginteatterin esitys on korvattu la 28.11.2020 klo 13.00 esitettävällä Lehmusten kaupungilla. Esitys on 7 € kalliimpi. Mikäli ette ole peruuttaneet osallistumistanne, voitte maksaa erotuksen käteisellä joko Riitalle tai Hilkalle, kun koronavirustilanne on normalisoitunut ja toiminnot jatkuvat. Liput jaetaan teatterilla ennen esitystä.

Pidetään yhteyttä toisiimme ja hyvää kevään odotusta!

Tiedustelut

Liikunta: Riitta, 040 861 3191.
Matkat: Hilkka, 040 739 9812.

Seuraa tiedotusta yhdistyksen kotisivuilla: www.osteosaimaa.fi ja Etelä-Saimaan keskiviikon lehdessä Seurat ja yhdistykset tiedottavat -palstalla.

Salon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Aino Männikkö, 040 053 1268
mannikko.aino@gmail.com

Sihteeri/jäsenasiat

Synnöve Ojala, 040 842 4563
ojalasyynnve8@gmail.com

TAPAHTUMAT

4.8. Kesäretki: Ruissalon kasvitieteellinen puutarha, jossa opastus ja vesibus-simatka, jonka jälkeen lounas Pohjankulma-ravintolassa. Hinta 40 € jäsen ja ei-jäsen 50 €. Ilmoittautuminen 20.7. mennessä Tuula Miikkulaiselle, 050 5406 935.

25.8. klo 10–11.30 Luustotietoa Ilolansalossa (Ilolankatu 6, Salo). Kaikille avoin tilaisuus.

3.9. SYTYn Sali klo 16, vertaistukiasiat. Klo 17 sydänterveydestä, sydänhoitaja Ulla Sagulin-Lehtinen luennoi.

1.10. SYTYn Sali klo 16, vertaistukiasiat. Klo 17 jalkojen hoidosta luento, Marianne Holmström.

21.10. klo 17–19 Hilkansalissa luento yhteistyössä L-S:n Kilpirauhasyhdistyksen kanssa. Sisätautien erikoislääkäri Marjut Kauppila luennoi kilpirauhasen toimintahäiriöistä.

19.–24.10. Luustoviikko, josta ilmoitetaan Hyvinvointipisteen ja apteekkien ajat.

5.11. SYTYn sali klo 16, vertaistukiasiat. Klo 17 lääkkeiden yhteisvaikutuksesta luennoi YA:n proviisori tai farmaseutti.

25.11. Ilolansalossa klo 15 syyskokous ja sen jälkeen joulujuhla, varattu alustavasti.

12.12. klo 11–15 Joulumyyjäiset SYTY:llä, 4–5 yhdistystä mukana, meillä järjestylyvastuu + kahvio tänä vuonna.

16.12. klo 12–16 joulumyyjäiset Majakassa, Hornintie 5 Halikko, meillä kahviovuoro. Pidämme myös arpajaiset.

Mahdollisista muutoksista tapahtumiin ilmoitamme **Kaupunki-tiedotteessa** 28.5., **Salonjokilaaksossa** 7.5. ja 4.6. ilmestyvissä lehdissä ja **Salon Seudun Sanomien** perjantaisin ilmestyvässä viikkokalenterissa.

LIIKUNTA

Vesijumput: Salon uimahallin terapiaallas **ma** klo 11.35, **to** klo 10.30 ja **pe** klo 13 syyskaudella 31.8–4.12. Ryhmiä ei pidetä syyslomien aikana. Normaali uimahallimaksu kassalle tai Pirteyttä Päiviin -kausikortin näyttö ja kauden lopussa 1 €/kerta jäsen, muut 2 €/kerta yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille. Ohjaajat: Aino Männikkö, p. 0400 531268 ja Elina Friberg, p. 044 5689929. Uimahallin käytön sisältävän kortin hinta on 55 € eläkeläiselle. Vanha kortti käy siihen merkittyyn päivään asti.

Koski Tl. tuolijumppa: Pappilantien kerhotila klo 15–16 syyskaudella 31.8–30.11. Ohjaaja Riitta Lahti, p. 044 5840939. Ryhmä toimii Härkätien Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Maksuton.



Kuva: Pixabay

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, Facebook-vastaava
Tiina Kuusrainen, 044 082 6814
kuusrainentiina@gmail.com

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

Sihteeri, liiton sivut, nettivastaava
Irma Milan, 044 236 5081
irma.milan.mi@gmail.com

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

TAPAHTUMAT

Syksyn toiminnasta tiedotetaan yhdistyksen nettisivuilla (<https://luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/satakunnan-luustoyhdistys/>) ja **Satakunnan Kansassa**.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Puheenjohtaja
Olli Simonen
olli.simonen@fimnet.fi

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

Jäsensihhteeri
Päivi Vuori, 050 560 3866
vuoripii@gmail.com.

TAPAHTUMAT

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät 11-12.6.2020 Heinolassa peruttu. Osallistumismaksut ja teatterilippumaksut on palautettu maksaneille. Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät 2021 Heinolassa 17-18.6.2021.

Syksyn **yleisöluennot** aiheesta Miten ehkäistä ja hoitaa itse osteopeniaa ja osteoporoosia luunmurtumien ehkäisemiseksi?

Heinola 22.10.2020 klo 17
(Siltakatu 11, Jyränkölän juhlasali)

Kouvola 28.10.2020 klo 17
(Salpausselänkatu 38, Kansalaisopiston auditorio)

Luennoitsijana yhdistyksen pj, erikoislääkäri Olli Simonen. Osallistujille maksuton Osteoporoosin omahoito-opas.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

Jos Sinulla on kysyttävää osteoporoosista, sen ehkäisystä, omahoidosta tai lääkehoidosta ym., soita lääkärimme neuvontapuhelimeen maanantaisin klo 14-15. Huom. puhelinumero on jäsenkirjeessä. Tavallisen puhelunmaksun hinta.

LISÄTIETOJA

Osteouutiset on säännöllisen epäsäännöllisesti ilmestyvä sähköinen uutislehtemme (löytyy osoitteesta: www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi). Uusinta ja ajankohtaista tutkimustietoa osteoporoosista ja terveydestä. Jos haluat uutiset paperiversiona tai et ole yhdistyksen jäsen, ota yhteys jäsensihhteeri Päivi Vuoreen.

Omahoidon tietopaketti, kaikille osteoporoosin omahoidosta kiinnostuneille tarkoitettu omahoito-oppaamme, www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/omahoito-opas/.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

c/o TULE- tietokeskus
Humalistonkatu 10, 20100 TURKU
s-posti: turunseudunluustoyhdistys@gmail.com

Puheenjohtaja
Merja Pohjola, 040 755 3035

Sihteeri
Sanna Ståhlberg, 040 574 8526

TAPAHTUMAT

Kevätkokous pidetään koronatilanteen salliessa.

Kesäteatteri 2.8.2020. Teatterimatka Saloon Vuohensaaren, esitys "Musalaisleiri muuttaa taivaaseen". Lähtö linja-autoasemalta klo 12.00 (tilausajolaituri), ruokailu matkalla Tuorlan majatalossa. Hinta jäsenille 45 €. Ilmoittautumiset Pirkolle, 041 4457110 ja maksu 18.6. mennessä Turun Seudun Selkäyhdistyksen tilille: FI42 5710 0440 1072 25, viite: 2257. **HUOM!** Tilaisuus ei toteudu, mikäli poikkeustila jatkuu.



Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua myös muiden TULE-yhdistysten (Turunseudun luusto-, reuma-, nivel- ja selkäyhdistys) tapahtumiin.

LIIKUNTA

Kuntosali tauolla. Yritämme saada Ruusukorttelista (Turku) syyskuulle vuoroja. Päätöksestä kuulemme kesäkuussa.

Ilmoitamme tapahtumista **jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa** Yhdistystoiminta-sivulla sekä **nettisivuillamme**: luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/turunseudunluustoyhdistys.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja
Sven-Olof Lindroos, 063 568 092
airi.olle@outlook.com

Varapuheenjohtaja
Birgitta Finne, 0400 854 849
birgitta.finne@gmail.com

Sihteeri
Veikko Tuominen, 046 888 7771
tuominenvk@gmail.com

Jäsenasiat
Kirsti Hast, 040 561 8780
kirsti.hast@pp.inet.fi

Muut hallituksen jäsenet
Ritva Tuominen
Ellen Joutsen

Edellisten lukijakilpailujen voittajat

Luustotieto-lehden 1/2020 lukijakilpailussa kyselimme, miltä sivuilta annetut virkkeet löytyvät. Vastaukset löytyivät seuraavasti: 1. sivu 14, 2. sivu 24, 3. sivu 6, 4. sivu 25, 5. sivu 17 ja 6. sivu 23. Voittajat on arvottu, ja palkinnot lähtevät tällä kertaa seuraaville henkilöille: **Sinikka Laaninen**, Haapajärvi, **Kirsi Karhu**, Verla ja **Anneli Suni**, Lahti.

Samassa lehdessä pyysimme lukijoitamme myös päivittämään yhteystietonsa ja ilmoittamaan meille sähköpostiosoitteensa. Yllätyspalkintojen voittajiksi arvottiin **Seija Nieminen**, Jyväskylä, **Tuula Ollinkangas**, Helsinki ja **Liisa Saastamoinen**, Turku.



EXTRA-numeron extra-tehtävänä tarjosimme vielä ajanvietettä tutun ristikon muodossa. Yltä voit tarkistaa vastaukset Hyvän mielen ristikkoon.

Luustotieto EXTRAssa julkaisimme kolme kilpailua. Ensimmäisessä kilpailussa tuli löytää Luustoliiton maskotti Viljami piiloutuneena artikkeleiden sekaan. Viljami seikkaili lehden sivuilla kilpailukuvan lisäksi yhteensä 7 kertaa, ja löytyi sivuilta 2, 4, 7, 9, 11, 14 ja 19.

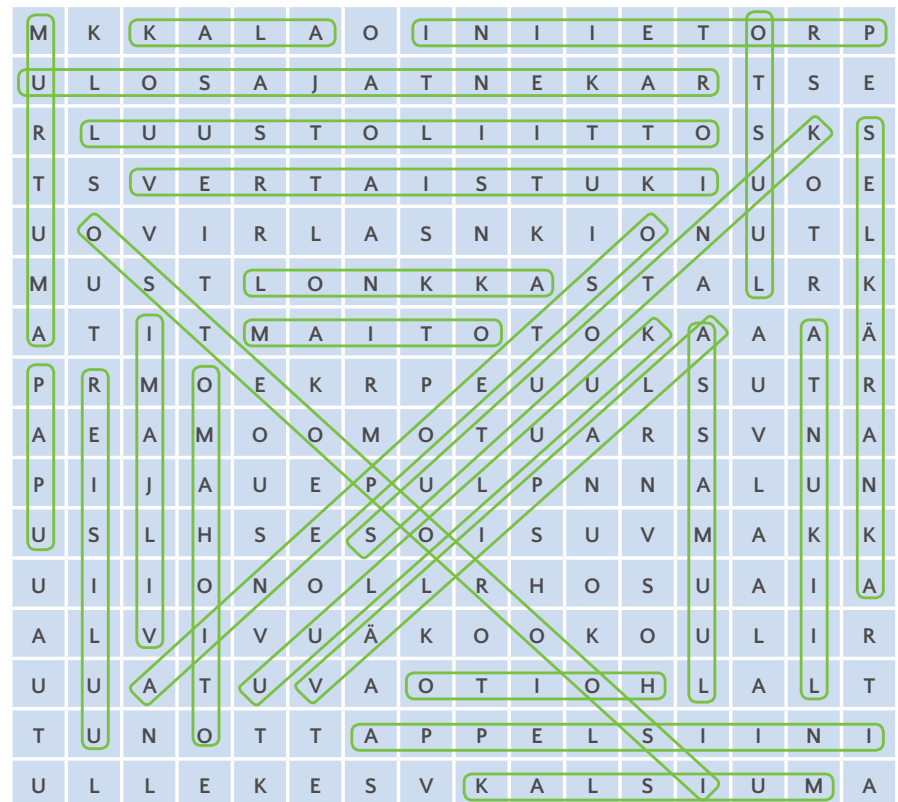
Arvoimme palkinnot oikein vastanneiden kesken, ja tällä kertaa onni suosi seuraavia: Liisa Strandén, Rääkkylä, Seija Lamberg, Pieksämäki ja Irma Ilkka, Seinäjoki.

Toinen EXTRA-lehden kilpailuista oli sanasokkelo, josta tuli löytää piilotettuja sanoja. Yhteensä sanoja löytyi 25, ja parhaimmillaan sokkelosta oli löydetty kaikki: appelsiini, hoito (tai hoitoavut), kala, kalsium, kuntou-

tus, kuuloluu, liikunta, lonkka, luu, luumassa, luusto, Luustoliitto, maito, murtuma, omahoito, osteopenia, osteoporoosi, papu, proteiini, rakentajasolu, reisiruu, selkäranka, vertais-tuki, Viljami, välipala.

Arvoimme palkinnot luvastusti kaikkien kilpailuun osallistuneiden kesken, ja voittajiksi selviytyivät **Eeva Heino**, Lappeenranta, **Pirkko Heimo**, Hämeenlinna ja **Marja-Liisa Nurmis-to**, Vihti. Onnea kaikille voittajille!

Kolmannen EXTRA-lehden kilpailun palkintona oli oman karanteenivinkin julkaisu tässä numerossa. Toimistomme raati valitsi parhaat vinkit, ja näihin voit tutustua sivulla 29. **Kiitos kaikille oman karanteenivinkkinsä lähettäneille!**



Suomen Luustoliitto ry
Köydenpunojankatu 8 C
00180 Helsinki
www.luustoliitto.fi



HENKILÖSTÖ

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

Toimisto
Henriikka Lankila
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi

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

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

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

Suunnittelija
Annika Timonen
puh. 050 594 3093
annika.timonen@luustoliitto.fi

*Luustoliitto jäsenyhdistyksineen
ja Luustotieto-lehti
toivottavat kaikille
Hyvää Kesää!*

