

Irtonumero 6 €

Vuosikerta 22 €

Kuntoutuja Gitta Ruokonen:

**"Liikunta on
pelastanut elämäni"**
(s. 4–7)

**Luustokurssilta
intoa, rohkaisua ja
taitoa arkeen** (s. 18–19)

Ota talteen potilasohje:

**Glukokortikoidin
aiheuttama
osteoporoosi**
(s. 20–21)

Kymessä laitetaan osteoporoosin hoitoketjua kuntoon (s. 12–16)

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Luustoliitto ry
Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi
www.luustoliitto.fi

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

Vastaava päätoimittaja: Heli Viljakainen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2018	30.01.	28.02.
2/2018	26.04.	25.05.
3/2018	23.08.	21.09.
4/2018	08.11.	05.12.

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

Valmisaineistot

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

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

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

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Ansa Holm

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Erweko Oy

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 3/2018

- 4-7 Kuntoutuja Gitta Ruokonen:
Liikunta on pelastanut elämäni
- 8-11 Uutisia lyhyesti
- 12-16 Kymessä laitetaan osteoporoosin hoitoketjua kuntoon
- 18-19 Luustokurssilta intoa, rohkaisua ja taitoa arkeen
- 19 Liikettä luille
- 20-21 Glukokortikoidin aiheuttama osteoporoosi
- 22 Asiantuntija vastaa
- 22 Luustoneuvonta
- 23 Kentältäkäsin: Yhteistyön rakentamisesta yhdessä tekemiseen
- 24-26 Osteoporoosi ja jooga
- 27-28 Liittouutisia
- 29 Yhdistyksissä tapahtuu
- 29 Lukijakilpailu
- 30 Luustoliiton työntekijät tutuiksi:
Omahoidon suunnittelija Vuokko Mäkitalo
- 31-39 Tapahtumakalenteri



Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **5.12.2018**. Kun toimitatte yhdistykseen **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 8.11.2018 mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen**.

Nikamamurtumat ja anoreksia Luustoviikon teemana

Syksy on uusien alkujen aikaa. Moni aloittaa uuden harrastuksen, päättää lähteä harmillisen kesätauon jälleen kuntosalille, avaa sen kirjan, jonka on jo aikoja sitten suunnitellut lukevansa, tai aloittaa jo kauan suunnittelemiensa lapasten kutomisen. Pitkän, kauniin ja helteisen kesän jälkeen on ihanaa olla jälleen aktiivinen oma itsensä.

Myös luustoyhdistykset ovat käynnistyneet kesätauon jälkeen. Tässä lehdessä monet yhdistykset kutsuvat jäseniään liikuntaryhmiin, tapaamisiin ja yhdistyksen syyskokoukseen. Sinun kannattaa lähteä mukaan toimintaan, mikäli vain pääset! Kaikenlainen arjessa tapahtuva toiminta yhdessä muiden ihmisten kanssa on hyväksi sekä fyysiselle että psyykkiselle toimintakyvylllemme. Vaikka lähteminen sinänsä saattaa joskus harmittaa, hyvin harvoin kukaan on harmitellut sitä, että on tullut lähteneeksi yhdistyksen tilaisuuteen. Siis ylös ulos ja lenkille – tai yhdistyksen tapahtumaan.

Lokakuussa 15.–21.10.2018 vietetään Luustoviikkoa. Silloin yhdistyksissä ympäri Suomen järjestetään monenlaisia tapahtumia ja tempauksia. Luustoviikon teemana tänä vuonna ovat nikamamurtumat sekä anoreksia ja luustoterveys.

Nikamamurtumia ei tunnisteta terveydenhuollossa: Maailman Osteoporoosisäätiön IOF:n mukaan jopa 70 % niistä jää diagnostisoimatta. Mikäli osteoporoottista nikamamurtumaa ei hoideta, johtaa murtuma helposti seuraavaan murtumaan. Jopa joka viides nikamamurtuman saanut nainen saa seuraavan nikamamurtuman vuoden sisällä ensimmäisestä murtumasta.

Tämän lehden takasivulla on yksi IOF:n syksyn julisteista. Siinä muistutetaan pituuden lyhenemän olevan mahdollinen merkki osteoporoottisista nikamamurtumista.

Sangen tavallista on, että aikuisiällä ei pituutta enää mitata. Esimerkiksi lääkäri tai terveydenhoitaja saattaa mittaamisen sijaan kysyä asiaa sinulta. Tällaisessa tilanteessa helposti muistelee sitä pituutta, mikä on ollut joskus parhaassa nuoruudessa. Tosiasiassa pituutta olisi hyvä seurata myös aikuisena.

Niinpä kun sinulta seuraavan kerran lääkärin tai hoitajan vastaanotolla kysytään pituutta, kannattaa vastata, ettet tiedä. – Koska sinun pituutesi on viimeksi mitattu?

Anoreksiaan liittyy puolestaan alhainen painoindeksi, hormonitoiminnan häiriöt sekä heikko ravitsemus. Ne heikentävät luun mineraalitiheyttä sekä luun rakennetta ja lujuutta aiheuttaen suuren riskin sairastua osteoporoosiin sekä osteoporoottisiin murtumiin. IOF:n mukaan luuston massan väheneminen voi olla merkittävää jo anoreksian alkuvaiheessa, sairauden ensimmäisen vuoden aikana. Niinpä varhainen diagnosointi ja hoito ovat tärkeitä anoreksian hoidossa.

Luustoviikon lopulla 20.10. vietetään maailmanlaajuisesti Maailman Osteoporoosi-päivää. Kyseessä on Valkoisen paidan päivä, johon kaikki voivat osallistua omalla panoksellaan: pukeutumalla valkoiseen muistutetaan itseäsi ja lähimmäisiäsi luustoterveyden tärkeydestä.

Aktiivista Alkanutta Syksyä Kaikille
ja Hyvää Tulevaa Luustoviikkoa!

Ansa Holm
toiminnanjohtaja



Hallitus 2018

Puheenjohtaja:

Heli Viljakainen

Nurmijärvi

Varapuheenjohtajat:

1. Tiina Huusko

Espoo

2. Ritva Mäkelä-Lammi

Turku

Hallitus:

Anneli Kerminen

Helsinki

Seppo Kivinen

Hämeenlinna

Heikki Kröger

Kuopio

Riku Nikander

Tampere

Helena Valta

Helsinki

Varajäsenet:

1. Hillevi Karjalainen

Kuopio

2. Sirkka Nuutinen

Pieksämäki

Jäsenyysasiat:

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

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

Lehden tilaukset ja osoitteenmuutokset p. 050 539 1441 klo 9–14

tai sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi

Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti,
tilaukset: toimisto@luustoliitto.fi

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

Liity jäseneksi: www.luustoliitto.fi.



"Liikunta on pelastanut elämäni"

Tapaan Gitta Ruokosen kauniina kesäpäivänä Helsingissä Kampin kauppakeskuksessa. Naisen askel on määrätietoinen ja nopea, asu on kesäisen keveä. Valkonen toppi korostaa syvää rusketusta. Kukaan ohikulkija ei voi edes aavistaa, mitä kaikkea Gitta on joutunut kokemaan luustonsa vuoksi. En myöskään minä, vaikka olin saanut etukäteen lukea jotakin Gittalta saamastani sähköpostista. Istumme kahvikupillisen ääreen juttelemaan.

Seitsemän nikamaa murtui

Gitta kertoo olevansa peruskoulutukseltaan kuntohoitaja. Kun aikoinaan aviomies opiskeli, Gitta hoiti päivät perheeseen kahden vuoden välein syntyneitä kolmea poikaa ja teki yötyötä erityislastenkodissa. Lasten hiukan kasvettua Gitta lähti jatkamaan opiskelujaan.

– Onneksi naapurissa oli perhepäivähoitaja, jolla oli samat kasvatusmetodit kuin minulla: tiukka kuri, syliä ja rakkautta, Gitta kertoo nauraen.

Gitta opiskeli kättilöksi ja suoritti samalla terveydenhoitajan tutkinnon. Kun Gitta valmistui, perhe muutti Helsingistä Nurmijärvelle. Siellä hän toimi kättilönä, kouluterveydenhoitajana ja lopuksi työterveyshoitajana. Näin Gitta tutustui terveydenhuollon eri sektoreihin.

Gittalle tapahtui ratkaiseva onnettomuus 12 vuotta sitten.

– Olin urheiluopistolla Vierumäellä lenkillä. Oli liukasta talvipakkasilla ja kaaduin suoraa selälleni.

Onnettomuudessa Gittalta murtui seitsemän nikamaa: kolme rintarangasta ja kolme lannerangasta sekä ristiluu halkesi. Onnettomuus aiheutti sen, että vasen jalka oli lähes toimintakyvytön.

– Siihen ei voinut luottaa, Gitta puuskahtaa.

Gittaa hoidettiin Hyvinkään sairaalassa, jossa hänelle kerrottiin, että nikamamurtumat kaatumistapaturman yhteydessä ovat normaaleita Gittan iässä.

Pagetin tauti?

Mutta kivut jatkuivat.

– Kotona jouduin liikkumaan konttaamalla.

Jo muutenkin hoikka Gitta laihtui. Kivut olivat vieneet kaiken ruokahaluun.

Seuraavaksi Gitta pääsi onneeseen Meilahteen Helsingin yliopistolliseen keskussairaalaan, jossa hänen selästään otettiin röntgen- ja magneettikuvat.

Sivuröntgenkuvaa tutkinut lääkäri ilmoitti, että nikamien luuntiheys oli niin alhainen, ettei nikamia erottanut kunnolla toisistaan.

"Kotona jouduin liikkumaan konttaamalla."

Lisäksi ilmeni, että osa nikamista oli painunut toistensa sisään.

– Pituutta oli lähtenyt yhteensä 8 senttiä, Gitta kertoo.

173-senttisestä naisesta oli yllättäen tullut 165-senttinen. Gitta pääsi endokrinologin vastaanotolle, jossa selvisi, että hänellä on ehkä Suomesa harvinainen luustosairaus Pagetin tauti (ks. sivu 7).

Suvussa kyseistä sairautta ei ollut ilmennyt, vaikka tauti saattaa olla perinnöllinen. Lisäksi Pagetin tautiin liittyvää epätasaista luuston rakennetta ei Gittalla ollut.

Tarkemmin Pagetin tautia tutkituaan Gitta muisti vuosia aiemmin vuonna 1982 tapahtuneen sappirakon

poiston. Silloin Gittan maksa-arvot olivat voimakkaasti koholla, joka on yksi Pagetin taudin oire. Silloin häneltä jopa tiedusteltiin, käyttiköhän runsaasti alkoholia.

– Silloin en käyttänyt alkoholia lainkaan, sillä olin urheilija.

Lopullista varmistusta ei Gitta kuitenkaan ole sairaudelleen saanut.

Lantion luiden murtumat

Gitta oli terveydenhuollon ammatilainen ja tiesi luuston omahoidon perustan. Lisäksi hän oli liikkunut aina: nuorempana hän oli jopa Suomen lentopallomaajoukkueen pelaaja.

Gittalle määrättiin kalsium-D-vitamiinivalmiste. Nikamien huonon kunnon vuoksi Gitta sai ensin kalliin Forsteo-lääkehoidon, jota Osteoporosi Käypä hoito -suosituksen mukaan käytetään erityisesti vaikeissa nikamamurtumissa. Forsteota Gitta käytti luuston kuntoa korjaavana hoitona vuoden. Tämän jälkeen hänelle määrättiin infuusiona kerran vuodessa annettava Aclasta, jota Gitta onkin käyttänyt siitä lähtien parin vuoden lääketaukoa lukuun ottamatta.

– Forsteotahan voi saada enimmillään 18 kuukauden ajan koko elämän aikana. Minulle lääkäri päätti jättää puolen vuoden kuurin vielä varastoon, mikäli luustoni kunto heikkenee uudelleen, Gitta kertoo.

Mutta ennen kuin Forsteo-kuuri ehti kunnolla vaikuttaa Gittan luustoon, hän sai uusia murheita:

– Nivuseni oli tullut yllättäen kiipeäksi ja kuvittelin, että olin saanut nivusrevähdyksen.

Hän päätti mennä asiantuntijan pakeille ja varasi ajan tunnetulta urheiluvammoihin erikoistuneelta kirurgian, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäriltä Jammu Öunapilta.

Öunap tutki Gittaa ja huomasi, että kyse ei ollut revähdyksestä. Gittan lantiosta otettiin röntgenkuvat – yllätys oli melkoinen: Gittan lantion luut olivat murtuneet kahdesta kohdasta.

”Muistan vain, kuinka takaikkunalla ollut sateenvaro lensi kaaressa auton poikki eteeni tuulilasiin.”

– Jouduin kulkemaan kyynärsauvojen avulla kolme kuukautta, Gitta muistelee tuota kivuliasta ja vaikeaa aikaa.

Auto-onnettomuus

Mutta ikävyyksien sarja ei tähän päättynyt. Kun Gitta pystyi kolmen kuukauden kyynärsauvojen käytön jälkeen lopulta liikkumaan ilman apuvälineitä, liikkuminen tuntui ihanalta. Nyt hän pystyi myös ajamaan autoa, joten hän päätti lähteä pitkästä aikaa liikenteeseen omalla autolla.

– Se oli ensimmäinen päivä ilman kyynärsauvoja moneen viikkoon.

Meilahdessa jalankulkijoita oli odottamassa suojatiellä ylikulkua. Gitta päästi asiaan kuuluvasti kävelijät yli tien, kun samassa Gittan auton perään ajoi takana tullut taksi.

– Muistan vain, kuinka takaikkunalla ollut sateenvaro lensi kaaressa auton poikki eteeni tuulilasiin.

Gitta kuljetettiin Töölön sairaalan ensiapuun. Siellä hänet laitettiin tukirakenteisiin, kun sairauskertomuksista selvisi Gittan luuston tilanne.

Ilme ja kumma: uusia murtumia ei onnettomuudessa Gittalle tullut!

Titaania selkärankaan

Onnettomuudesta selvittyään ja selkänikamien luuntiheyden kasvetua Forsteo-hoidon ansiosta Gitta pääsi lopulta selkäleikkaukseen.

– Leikkausta ei voitu tehdä heti, sillä nikamani olivat aluksi niin huonossa kunnossa.

Leikkauksessa asetettiin sisäkkäin olevat nikamat normaaliasentoon rakentamalla oman luun ja luumassan avulla nikamat uudelleen ja tukemalla rakenne titaanilla. Näin pystyttiin vapauttamaan selkähermo puristuksesta.

Heräämössä Gitta sai kipulääkettä suoraan suoneen.



– Olin onnellinen: ensimmäistä kertaa pitkään aikaan selkäni ei ollut kipeä!

Tästä alkoi pitkä kuntoutuminen. Gittalle opetettiin, miten istutaan, kävellään ja kuljetaan portaita. Mikään ei ollut itsestään selvää.

– Kolmeen kuukauteen ei saanut urheilla tai ajaa autoa. Lisäksi kovin suuria toiveita ei leikkanut lääkäri uskaltanut antaa liikuntakyvystä, Gitta muistelee.

Selkäleikkauksesta tuli Gittan elämälle uusi alku vain ja ainoastaan hänen sinnikkyytensä ja liikunnallisen taustansa ansiosta.

Gitta aloitti liikunnan uudelleen. Alkuvaikeuksien jälkeen Gitta lisäsi liikuntaa asteittain. Vahva urheilusta oli hyvänä apuna.

– Minua ei niin vaan lannisteta.

Gitta kertoi saaneensa punttisalilta sekä henkistä että fyysistä voimaa.

– Kun menin leikkauksen jälkitarkastukseen, lääkäri ei ollut uskoa silmiään. Olin saanut itseni niin hyvään kuntoon, Gitta kertoo ylpeyttä äänessään.

Mutta iso leikkaus ja kuntoutusvaihe otti myös veronsa. Gitta laihtui entisestään.

– On ollut iso työ saada painoa takaisin. Mutta olen saanut sen takaisin ennen kaikkea lihaksina.

Nilkka murtui

Sinnikkyuden puutteesta ei Gittaa voi toden totta moittia. Mutta joskus kohtalo on kohtuuton. Neljä vuotta sitten Gitta oli uimahallissa silloin kaksi- ja nelivuotiaiden lapsenlastensa kanssa.

– En huomannut toista pientä kääntyessäni, kompastuin ja kaaduin oman nilkkani päälle.

Nilkka murtui.

Kun Gitta pääsi taas liikkeelle, alkoi aktiivinen liikunnan harrastamisen jälleen kerran.

Harava ranteessa

Mutta reilun vuoden kuluttua tapahtui jälleen:

– Olin palaamassa juoksulenkillä ja ihan viimeisillä metreillä kompastuin ja kaaduin käteni päälle.

Kivusta huolimatta Gitta ei mennyt heti lääkäriin vaan vasta seuraava



vana päivänä. Siellä röntgenkuvista näkyi, että ranne oli murskana ja lisäksi kyynärloo oli haljennut. Ranne kipsattiin. Viikon kuluttua tehdyssä tarkastuksessa havaittiin, että ranneluut eivät pysyneet paikallaan kipsistä huolimatta. Gitta joutui jälleen leikkaukseen. Nyt myös ranteeseen laitettiin titaania.

Leikkauksen jälkeisen aamun lääkärikierrossa Töölön sairaalassa Gittan vuoteen luo kerääntyi viisi lääkärinä tutustumaan edellisenä päivänä leikattuun ranteeseen.

– Naureskellen kysyin heiltä, että minkä ihmeen haravan te olette laittaneet ranteeseeni, Gitta muistelee.

Röntgenkuviissa kun titaanituki muistutti hänen mielestään haravaa. Lääkäreitä ei kuulemma naurattanut yhtään.

Gittan mielestä surkutteleva ei kuulu asiaan. Hän tunnustaakin vuosia sitten rypeneensä itsesäällissä yhden viikonlopun ajan. Käytännössä hän havaitsi sen vain lisäävän kivun tunnetta ja heikentävän vointia. Hyvät ystävät ovat olleet Gittan tukipilari.

– Jos ystäväni olisivat tulleet josain vaiheessa surkuttelevaan tilanteeni, he olisivat saaneet mennä. Mutta ystäväni ovat koko ajan kannustaneet minua jatkamaan. Sen vuoksi he ovat edelleen ystäviäni.

Liikunta on pelastanut elämäni

Gitta kertoo olevansa liikunta-addikti, liikunnasta riippuvainen. Hänelle on erittäin tärkeää päästä harrastamaan liikuntaa montakin kertaa päivässä.

– Liikunta suojaa luustoani.

Joka arkiamu Gitta tekee pilatesjooga-jumpan. Sen lisäksi hän osallistuu moniin kuntosalin tarjoamiin tehojumppiin. Hän harrastaa esimerkiksi kovatehoista intervallitreeniä eli HIIT-treeniä, vaikka siinä tehdään myös hyppyjä. Kuntosali on tärkeä paikka myös lihasvoimaharjoittelun vuoksi. Koska Gitalta on kielletty levypainojen käyttö kuntosalilla, hän käyttää 10 kilon käsipainoja.

”Liikunta suojaa luustoani.”

– Molemmissa käsissä on 10 kilon käsipainot ja teen esimerkiksi kyykyä. Hauiskäännessä samoin.

Liikuntaa Gitta harrastaa aktiivisimpina päivinä jopa 4–5 tuntia. Kovatehoista jumppaa hän harrastaa kuutena päivänä viikossa vähintään yksi tai kaksi tuntia. Sunnuntaisin on lepopäivä, jolloin Gitta kävelee.

– Ei ole päivääkään, etten harrastaisi liikuntaa.

Liikuntaa Gitta harrastaa siitäkin huolimatta, että toisinaan on niitä huonoja päiviä. Silloin Gittan selkäranka on kipeä.

Muistutan liian kovan treenauksen haittoista luustolle, sillä luusto tarvitsee myös riittävästi lepoa voidakseen hyvin.

– Liikunta on pelastanut elämäni. Ilman liikuntaa en olisi tässä, Gitta sanoo varmuutta äänessään.

Ruuassa en säästä

Ruoka on Gitalle tärkeää.

– Ruuan teen tavallisesti itse, jotta tiedän mitä syön.

Raaka-aineet hän hakee Hakanien hallista tai torilta, jotta ne ovat mahdollisimman puhtaita ja lisääneettomia. Kasvikset, juurekset, marjat ja hedelmät on helpointa saada mahdollisimman suoraan ilman vä-

likäsiä. Myös leivät, juustot ja muun tarpeellisen hän löytää kauppahallista.

– Vaatteet ostan aina alennusmyynnistä, mutta ruuassa en säästä.

Koska Gitta liikkuu erittäin paljon, täytyy myös ruuan määrään ja sen sisältämään energiaan kiinnittää huomiota.

– Syönkin viidestä seitsemään kertaan päivässä.

Pahimmillaan Gitta painoi 44 kiloa. Itsestään huolehtimalla ja lihasvoimaharjoittelulla hän on saanut painonsa nousemaan jo 58 kiloon.

– Olen saanut itselleni hyvät lihakset suojaamaan luitani.

Yöunen merkitys on Gitalle selvä. Hän nukkuu mielestään erittäin hyvin aina:

– Kun liikkuu paljon, maittaa illalla uni.

Olen onnellinen

Sairaus ei vaikuta Gittan mielestä nykyään lainkaan hänen arkeensa, vaikka toisinaan rintanikamat kipuilevat.

– En anna sairauden vaikuttaa, hän sanoo varmasti.

Ystävä oli vastikään sanonut, että Gittan vuosia kestäneen kärsimyksen jälkeen kipu ei enää näy hänen silmistään.

– Se antoi lisää voimaa.

Gitta liittyi jo vuosia sitten Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistykseen, jonka jäsenenä on edelleen. Hän ei osallistu toimintaan käytännössä, mutta lukee Luustotieto-lehteä.

Hän innostaa kaikkia osteoporosia sairastavia liikkeelle, sillä liikunta on hyvä lääke myös kipuihin:

– Ulos ja lenkille! Pienet kivut eivät haittaa.

Gitta itse on siitä oiva käytännön esimerkki.

Gitta joutui työkyvyttömyyseläkkeelle muutama vuosi sitten. Siinä vaiheessa hän oli vielä huonossa kunnossa. Nyt aktiivisen elämäntavan avulla hän on saanut itselleen uuden elämän:

– Jokainen aamu kun herään, olen onnellinen.

TEKSTI JA KUVAT: ANSA HOLM

Pagetin tauti

Pagetin tauti luustossa ilmenee paikallisina luuston rakennehäiriöinä tavallisesti keski-ikäisillä ja iäkkäillä. Normaali luun muodostus on tuntemattomasta syystä häiriintynyt synnyttäen röntgenkuvissa muusta luusta erottuvaa rakennetta. Luun osteoklastien paikallinen aktiivisuus on Pagetin taudissa huomattavasti lisääntynyt ja samalla luun kuorikerros saattaa olla paksuuntunut ja hohkaluu rakenteeltaan karkeaa. Murtumariski on Pagetin taudissa yleensä korkea.

Alkuvaiheessaan tauti ei aiheuta oireita vuosiin. Osalla potilaista taudin ilmenemisalueella lantiossa, selkärangassa, reisiluussa ja kallossa saattaa ilmetä särkyä 50–60 ikävuoden jälkeen. Särky voi tulla itse luumuutoksesta tai luun kasvu voi aiheuttaa hermosärkyä aiheuttavan hermopinteen.

Sairaus todetaan usein oireettomassa vaiheessa, jos jonkin muun syyn vuoksi on tutkittu veren maksa-arvoja (AFOS eli alkaalinen fosfataasi). Sairaus varmistetaan tavallisella röntgenkuvauksella. Se on harvinaisen Pohjoismaissa mutta melko yleinen monissa Keski-Euroopan maissa ja Brittein saarilla.

Lähde: terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00761 (16.2.2018)

Luontaistuotteilla yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa

Yhteisvaikutukset ovat mahdollisia, kun eri lääkkeitä tai valmisteita otetaan yhtä aikaa tai toistensa vaikutusaikana. Proviisori **Kaisa Salminen** väitöskirjatutkimus osoittaa, että kasvirohdosvalmisteiden ja ravintolisien yhteisvaikutukset lääkeaineiden kanssa voivat olla vaarallisia. Luontaistuotteet voivat vaikuttaa lääkeaineiden aineenvaihduntaan osallistuvien entsyymien toimintaan, jolloin lääkkeiden pitoisuudet ja vaikutukset voivat muuttua odottamattomasti.

Salmisen mukaan luonnollinen ei aina tarkoita samaa kuin turvallinen. Hänen tutkimuksensa valossa

on syytä kiinnittää entistä tarkempaa huomiota kasviperäisten valmisteiden käyttöön yhdessä muiden lääkkeiden kanssa.

– Ei-toivottujen yhteisvaikutusten välttämiseksi kannattaa kertoa apteekissa ja lääkärissä asioidessa avoimesti käyttämistään kasvirohdosvalmisteista ja ravintolisistä, Salminen varoittaa ja jatkaa:

– Lääkkeiden kanssa käytettynä yhteisvaikutusten seuraukset voivat olla pahimmillaan hengenvaarallisia.

Lähde: Apteekkari 2.1.2018 ja http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2668-5/



Kuva: Pixabay

Särkyläkkeillä on myös haittoja

Tutut kipulääkkeet (ibuprofeeni ja ketoprofeeni) saattavat väärin käytettyinä lisätä sydäntahtumien riskiä sekä aiheuttaa verenvuotoja vatsassa ja suolistossa. Lisäksi uusimpien tutkimusten valossa näyttää siltä, että ne heikentävät suoliston bakteerikoostumusta siinä missä antibiootitkin. Särkyläkkeiden käytössä onkin tärkeää muistaa, että niitä kannattaa käyttää vain tarvittaessa, ei varmuuden vuoksi.



Kuva: Pixabay

Lähde: Apteekkari 3/2018, 33–37.

Ympäristökemikaalit kertyvät ja vaikuttavat luustoon

Antti Koskelan Oulun yliopistossa (16.12.2016) tarkastetun väitöskirjan mukaan eläkeikäisten suomalaisten luustoon on kertynyt pieniä pitoisuuksia pinnote- ja palonestoaineina käytettyjä perfluorattuja yhdisteitä. Jo pienet perfluorioktaanihapon (PFOA) pitoisuudet voivat lisätä luuta hajottavien solujen aktiivisuutta sekä hiirellä että ihmisellä. Pitoisuudet eivät kuitenkaan tutkimuksessa mukana olleilla henkilöillä olleet niin suuria, että olisivat aiheuttaneet haittoja.

On kuitenkin mahdollista, että tietyillä ihmisryhmillä PFOA-pitoisuudet luussa voivat olla sellaisilla tasoilla, joilla on vaikutuksia solutasolla. Näin se saattaisi olla riski luuhaitoille, mm. osteoporoosille.

Lähde: www oulu.fi/yliopisto



Kuva: Pixabay

Keliakia ei aina oireile

Noin yhdellä prosentilla Suomen aikuisväestöstä on keliakiadiagnoosi. Keliakiaa sairastaa kuitenkin arvioiden mukaan kaksinkertainen määrä suomalaisista,

sillä noin puolella keliakikoista ei ole diagnoosia. Syynä on se, että keliakia on usein lieväoireinen tai jopa täysin oireeton. Iäkkäillä on jopa enemmän keliakiaa kuin koko väestössä keskimäärin ja heillä oireet ovat usein lieviä tai puuttuvat kokonaan.

Hoitamaton keliakia aiheuttaa luuston haurastumista ja hyvin harvinaisena esiintyvää suolistosyöpää. Niinpä diagnostiikan parantamiseksi vasta-aineseulonta tulisi kohdistaa riskiryhmiin: henkilöihin, joilla on lieviäkin suolisto-oireita tai anemiaa, joiden lähisukulaisilla on keliakiaa tai jotka sairastavat keliakian liitännäissairauksia (erityisesti autoimmuunisairauksia).

Lähde: Lääkärilehti 20/18.5.2018, 1282–1285.

Kokemusasiantuntijat sairaaloissa

Kokemusasiantuntijoita on nykyisin monissa sairaaloissa. Kokemusasiantuntijatoiminnan kehittymisen taustalla on lainsäädäntö, mm. laki potilaan asemasta ja oikeuksista. Sen mukaan potilaan näkemyksiä tulee kuulla.

Keski-Suomen keskussairaalas-
sa on koulutettu kokemusasiantun-
tijoita pitkään, vuodesta 2013 lähti-
en. Kokemusasiantuntijoita on ollut
mukana monenlaisissa työryhmissä,
potilasohjausmateriaalin arvioinnissa
ja kehittämisessä sekä potilaskoke-
muksen keräämisessä ja raportoin-
nissa.

Viimeisimpänä siellä on kehitetty
päävystysten toimintaa kokemus-
asiantuntijoiden avulla. Tavoitteena

on ollut saada päävystyksestä entistä
potilaskeskeisempi.

Yllätyksenä kehitystyötä tehneille
tuli se, kuinka yksinäiseksi ja turvat-
tomaksi potilaat tunsivat olonsa päi-
vystyksessä. Tämä otettiin huomioon
toimintamallia uudistettaessa. Nyt
henkilökunta on sijoitettu lähemmäs
potilaita.

Helsingin ja Uudenmaan sairaan-
hoitopiirin tavoitteena on kouluttaa
noin 350 kokemusasiantuntijaa ja
asiakasraatilaista. Tarkoituksena on
kehittää potilaslähtöistä hoitokult-
tuuria, josta tulevat hyötymään sekä
potilaat että terveydenhuolto.

Turun yliopistollisen keskus-
sairaalan aivovammapoliklinikalla
on käytössä kokemusasiantuntijan



vastaanottotoiminta. Siellä potilaita
ohjataan aivovamman saaneen koke-
musasiantuntijan luo saamaa vertais-
tukea.

Neurologi **Janne Lähdesmäen**
mukaan ihmisten kokemus aivovam-
man aiheuttamasta haitasta vaihtelee
valtavasti. Toinen saman diagnoosin
saanut voi joutua työkyvyttömäksi,
toinen ei. Tähän on lääkärin vaikea
vaikuttaa.

Lähde: Lääkärilehti 17/27.4.2018, 1032-1035.

Sarkopenia

Joka kymmenennellä 70 vuot-
ta täyttäneellä on lihasvoima ja
lihasmassa heikentynyt tavan-
omaista nopeammin. Kyseessä on
sarkopenia, jolla on merkittävä yh-
teys toimintakyvyn heikkenemiseen
sekä kaatumistapaturmien ja laitos-
hoidon riskiin.

Lääkehoitoa sarkopeniaan ei tois-
taiseksi ole. Sarkopenia olisi kuitenkin
tärkeää havaita ajoissa, sillä sen ete-
nemistä voidaan hidastaa elämänta-
pojen muutoksella ja lihasvoimahar-
joittelulla. Yleislääkärin vastaanotolla
voi helposti nähdä, miten kävely su-
juu ja pystyykö ikääntynyt nouse-
maan tuolista ilman käsivoimia.

Lihasvoimaa voi kehittää heikko-
kuntoisenakin, iästä riippumatta.
Muutaman kuukauden lihasvoima-
harjoittelulla voi lisätä iäkkään lihas-
voimaa 10-30 prosenttia. Tämä kos-
kee sekä miehiä että naisia. Samalla
on hyvä muistaa monipuolinen, ter-
veellinen ja riittävästi proteiinia sisäl-
tävä ruokavalio.

Lähde: Lääkärilehti 8/24.2.2017, 491.



Suuri osa ikääntyvistä ei käytä sähköisiä pankkipalveluita

Eläkeläisistä entistä suurempi
osuus käyttää tietokonetta, tab-
lettia tai älypuhelinia pankkiasi-
oinneissa. Toisaalta jopa puoli miljoonaa
ikääntynyttä ei omista tai käytä
lainkaan tietokonetta, nettiliittymää
tai älypuhelinia. He ovat vaarassa
jäää täysin sähköisten palveluiden
ulkopuolelle.

Onkin tärkeää turvata kaikil-
le kansalaisille oikeus hoitaa omat
raha-asiansa itsenäisesti myös
ikäntyessä. Kasvokkain tapahtuvaa

pankkipalvelua tulee olla saatavilla
niille, jotka sitä tarvitsevat. Samaan
aikaan netin käyttöä vielä arkaileville
ihmisille pitää olla tarjolla helppoja
ja kiinnostavia tapoja opetella pank-
kipalveluiden käyttöä. Parasta olisi,
jos pankit kehittäisivät ja testaisivat
tällaisia palveluita yhdessä ikäänty-
neiden kanssa.

Lähde: Valli ry, Uutiset 5.6.2018
(www.valli.fi/ajankohtaista/uutiset).



Kuva: Pixabay

Voimaharjoittelusta motivaatiota, elämänlaatua ja elämänhallintaa

Voimaharjoittelun vaikutukset ikääntyneiden lihasvoimaan ja fyysisen toimintakykyyn ovat hyvin tiedossa, mutta niiden yhteyttä psykologiseen toimintakykyyn on tutkittu vähemmän. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan tutkimukseen osallistui 104

tervettä 65–75-vuotiaasta henkilöä, jotka eivät lähtötilanteessa noudattaneet ikääntyvien kestävyysliikunnan suositusta. Heillä ei ollut myöskään aiempaa voimaharjoittelutautusta.

Tutkimuksen mukaan voimaharjoittelu voi edistää ikääntyneiden elinympäristöön liittyvää elämän-

laatua ja elämänhallintaa. Elinympäristöön liittyvä elämänlaatu parantui voimaharjoittelun seurauksena jo kolmen kuukauden harjoittelun jälkeen. Yhdeksän kuukautta kestäneen harjoittelun myötä myös elämänhallinnan tunne lisääntyi, mutta vain koko tutkimusjakson aikana kahdesti viikossa harjoitteleilla. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että voimaharjoittelun myötä ikääntyneet kokevat pärjäävänsä elinympäristössään ja hallitsevansa elämänsä entistä paremmin.

Ohjatun voimaharjoittelun päätyttyä lähes puolet osallistujista jatkoivat voimaharjoittelua itsenäisesti. Motivaation löytäminen ja liikunnan ylläpitämiseen liittyvän itseluottamuksen lisääntyminen saavat jatkamaan harjoittelua ilman ohjausta. Liikuntaharjoittelussa ja liikunnan ohjaamisessa tuleekin huomioida psyykkiset tekijät, koska ne edesauttavat harjoittelun jatkamista.

Lähde: Kekäläinen, Kokko, Sipilä & Walker 2018. Effects of a 9-month resistance training intervention on quality of life, sense of coherence, and depressive symptoms in older adults: randomized controlled trial. *Quality of Life Research* (<https://doi.org/10.1007/s11136-017-1733-z>)

Pysytään pystyssä: Voima, tasapaino ja hyppelyt

UKK-instituutin tapaturma- ja osteoporoosiyksikössä on pitkään seurattu kaatumistapaturmia. Ikääntyneen kaatuminen on yleisin tapaturmakuoleman syy Suomessa. Kaatumistapaturmissa kuolee vuosittain neljä kertaa enemmän suomalaisia kuin esim. liikennekolareissa. Valtakunnallisen kuolinsyytilaston mukaan yli 50-vuotiaiden kaatumiskuolemat lisääntyivät huomattavasti 1970-luvulta 1990-luvun loppupuolelle. Uudella vuosituhanella näiden kuolemien ilmaantuvuus on onneksi kääntynyt laskuun molemmilla sukupuolilla.

Vaikka kaatumistapaturmien määrä on kääntynyt laskuun, niin kaatumisia ehkäisevää terveystiliikunta ei kannata unohtaa. Dosentti,

ylilääkäri **Pekka Kannus** UKK-instituutista muistuttaa, että pystyssä pysymiseen on tehokas keino: Voimaa, tasapainoa ja hyppelyä!

Lähde: UKK-instituutin Terveysliikuntauutiset 6/2018 (www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/706/iakkaiden_kaatumiskuolemissa_positiivista_kehitysta)

Voimavinkkejä hyvään arkeen

- Ulkoile vastustuskykyä. Luonto vahvistaa mieltä ja kehoa.
- Päätä itse, miten suhtaudut ikääsi. Oma asenne on tärkeä.
- Ole aktiivinen arjessa. Pienillä arkisilla askareilla aktiivisuutta elämään.
- Pidä kintut kunnossa. Vahvat jalat turvaavat liikkumisvapauden. Kuntosali ja kotijumppa tuovat lihasvoimaa.
- Vaihda kuulumisia. Ihminen tarvitsee muita ihmisiä.
- Tanssi tasapainoa. Tanssin avulla voi parantaa myös ketteryyttä.
- Katsele maailmaa uteliaana. Aina voi oppia uutta.
- Ole kiinni ajassa. Seuraa, mitä maailmalla tapahtuu!

Lähde: Voimasanomamat 2018, 16–17



Riittävästi proteiinia sisältävä ruokavalio

Lihasmassan ja -voiman menetys (sarkopenia) on keskeinen haaraus-raihnausoireyhtymään (gerasteniaan) ja itsenäisyyden vähenemiseen johtava tekijä ikääntyneillä. Lihasmassan ja -voiman menetys voidaan kuitenkin estää terveellisen ruokavalion ja riittävän proteiinin saannin avulla todetaan **Masoud Isanejadin** väitöskirjatutkimuksessa. Hänen tutkimuksensa osoitti, että naisilla, jotka saivat suositellun määrän proteiinia (1,1–1,3 g/painokilo/vrk) ruokavaliostaan, oli vähemmän lihasmassan menetystä, suurempi lihasvoima ja parempi toimintakyky.

Lähde: Itä-Suomen väitöstiedote 23.3.2018 ja http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2738-5/

Hopeavesi – uusi (ja vaarallinen) ihmeaine?

Suomessa markkinoidaan nykyään hopeavettä terveysväitteillä. On kuitenkin tärkeää muistaa, että hopeavettä ei ole hyväksytty suun kautta käytettynä edes lääkinnällisessä käytössä eikä sitä saa käyttää elintarvikkeiden lisäaineena. Hopean lääkinnällisestä tai sairauksia ehkäisevästä vaikutuksesta ei ole tieteellistä näyttöä. Sen sijaan haitoista on. Jo muutama ruokalusikallinen hopeavettä päivässä ylittää selvästi riskirajan.

Lähde: Lääkärelehti 32/10.8.2018, 1660–1664.

Lakritsi – miten paljon on liikaa?

Oletko perso lakritsille tai salmiakille? Jos vastaat myöntävästi, kannattaa olla tarkkana. Jopa pari kertaa viikossa 100–200 gramman pussin lakritsia syövä voi saada kohonneen verenpaineen, kaliumarvojen laskun ja turvotusta. Pahimmillaan seurauksena voi olla kammiovärinäan johtava vaikea hypokalsemia. Toki lakritsivalmisteissa on suuria eroja ja lisäksi yksilöllinen herkkyys vaihtelee.

Lähde: www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankoh-taista 8.2.2017.



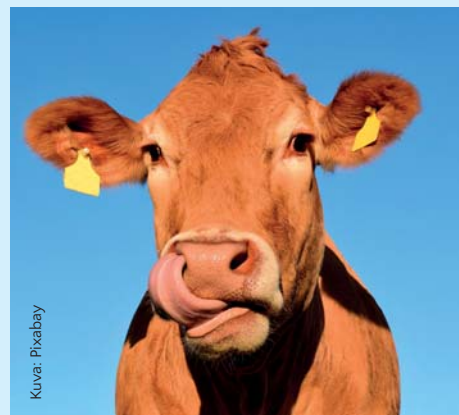
Vegaani-ruokavalio vaatii paneutumista

Tukes tutki vegaaniruokavaliota noudattavien ravintoaineiden saantia. Tyypillisiä puutteita tutkimukseen osallistuneiden ruokavaliosta olivat proteiininlähteiden yksipuolisuus, vähäinen marjojen, hedelmien ja pähkinöiden käyttö sekä se, ettei käytetty ravintoaineilla täydennettyjä elintarvikkeita.

Pääosa vegaaniruokavaliota noudattavista käytti suosituksen mukaan B12 ja D-vitamiinilisää sekä kalsiumilla täydennettyjä juomia. Siitä huolimatta joka neljännellä vegaanilla veren D-vitamiinitaso oli viitearvojen alapuolella. Myös elimistön beeta-karoteeni-, seleeni-, jodi- ja välttämättömien rasvahappojen pitoisuudet olivat alempana kuin sekaruokaa käyttävien verrokien.

Tukes suosittelee vegaaniruokavaliota siirtyville ravitsemusohjausta. Lisäksi on tärkeää, että vegaanit käyttävät heille suositeltuja ravintolisiä. Entistä enemmän huomiota tulee kiinnittää erityisesti D-vitamiinin ja jodin saantiin.

Lähde: <https://tukes.fi/artikkeli> 22.3.2016



Raakamaito on riskituote

Moni muistelee niitä aikoja, jolloin maito ostettiin omaan tonkkaan suoraan maatalosta. Nykyään tällainen nk. raakamaito mielletään terveystuotteeksi, ja sen väitetään ehkäisevän astmaa ja allergioita. Prosessoidusta maidosta on käyty paljon keskustelua ja sillä arvellaan olevan yhteys moneen sairauteen ja oireisiin.

Tutkimusnäyttöä raakamaidon terveyttä edistävistä vaikutuksista ei kuitenkaan ole. Raakamaitoa ei pastöroida, jolloin siihen voi jäädä monenlaisia haitallisia bakteereja. Suomessa on raportoitu useita epidemioita, joissa välittäjänä on ollut pastöroimaton maito. Esimerkiksi salmonella, Yersinia ja EHEC -tartunnat voivat seurata raakamaidon käytöstä. Niinpä Elintarviketurvallisuusvirasto suosittelee, ettei raakamaitoa säilytettäisi, vaan se käytettäisiin mahdollisimman nopeasti. Lisäksi sitä tulisi käyttää vain kuumennettuna.

Lähde: Lääkärelehti 19/11.5.2018, 1213–1217.



Kymessä laitetaan osteoporoosin hoitoketjua kuntoon

Luustoliitto sai huolestuneen yhteydenoton: aiemmin Pohjois-Kymenlaaksossa Kouvolassa toiminutta osteoporoosin hoitokäytäntöä oli muutettu tänä vuonna niin, ettei keskitettyä asiaan perehtynyttä lääkärinä enää käytettäisi. Soittaja kertoi, että erityisosaaminen on päätetty lopettaa ja tarjota koko Kymenlaakson alueella "samaa huonoa laatua". Perusteena soittajan mukaan oli mitä ilmeisemmin sote-uudistus ja siihen liittyvä palveluiden yhtenäistäminen tulevan Kymenlaakson maakunnan sote-keskuksen alueella, sillä aiemmin Kymenlaakson etelä ja pohjoinen toimivat itsenäisinä kokonaisuuksina.

– Mutta pitääkö nyt sitten tarjota samaa huonoa palvelua koko maakunnassa, oli soittaja sanonut harmissaan.

Lupasin selvittää asiaa. Mikäli Kymenlaakson hoidon tilanne on heikentynyt merkittävästi, on Luustoliiton tehtävänä osteoporoosia sairastavien potilasjärjestönä nostaa ongelma esille ja yleiseen keskusteluun.

Kynnys asian selvittämiseksi oli alhaalla, sillä viime marraskuussa Lääkärilehdessä julkaistun tutkimuksen mukaan murtumapotilaiden osteoporoosin tunnistaminen ja hoito Kouvolassa ei ollut kovin hyvällä tolalla vuonna 2015 erityisesti lonkkamurtumapotilaiden osalta. Yli 100 päivää elossa olleista lonkkamurtumapotilaista osteoporoosilääkettä määrättiin vain 40 %:lle ja ainoastaan 47 % lonkkamurtumapotilaista sai kalsium-D-vitamiinilisää. Nykyisen hoitosuosituksen mukaan kalsium-D-vitamiinilisä pitäisi määrätä kaikille lonkkamurtumapotilaille ja osteoporoosilääkehoito niille, joiden ennustetaan saavuttavan itsenäinen liikuntakyky.

Myös lonkkamurtumapotilaiden kuntoutus oli Kouvolan alueella keskimääräistä huonompaa, sillä potilaiden kuolleisuus oli keskimääräistä korkeammalla tasolla julkaistun tutkimuksen mukaan.

Otin ensi töikseni yhteyttä Kouvolan Luustoyhdistykseen. Siellä Kouvolan alueen muuttunut tilanne oli tiedossa, mutta käytännön haasteita hoitokäytännön muutoksiin liittyen ei vielä ollut havaittavissa.

Seuraavaksi otin yhteyttä Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalveluiden kuntayhtymän Carean Kouvolassa toimivaan Pohjois-Kymen sairaalan murtumahoitaja **Saara Pigiin** ja Carean Kotkassa Kymenlaakson keskussairaalassa murtumahoitajana toimivaan **Jenni Lehtiseen**. Molemmat murtumahoitajat olivat tietoisia muutoksesta, mutta vakuuttivat minulle tilanteen olevan hallinnassa muutoksista huolimatta.

Tutkivan journalismin periaatetta noudattaen päätin jatkaa selvitystyötä. Pyysin tapaamista sekä Pigiin että Lehtisen kanssa – molemmat suostuivat mielellään. Niinpä suuntasin sovittuna päivänä junalla kohti Kouvolaa. Siellä minua oli odottamassa Pigg ja lisäksi Lehtinen oli tulossa Kotkasta.

***"Keskeisessä roolissa
on alueellinen
16 hengen
hoitajaverkosto."***

Hoitoketju

Nykyisen Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen mukaan päävastuu osteoporoosin ehkäisystä, diagnostiikasta ja hoidosta on perusterveydenhuollolla. Perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon tulisi myös laatia yhteistyössä osteoporoosin alueellinen hoitomalli. Hoidon tehokkuutta voidaan lisätä osteoporoosihoidajamallilla, jolloin voidaan edistää murtumapotilaiden seulontaa ja diagnosointia sekä hoitoon ohjausta ja hoidon aloittamista.

Careassa on tutkittu hoitosuositusta ja päädytty sen myötä uusiin

ratkaisuihin. Niinpä Pohjois-Kymen erityisosaamiseen perustunut toiminta on vaihtunut koko Kymenlaakson kattavaan toimintamalliin. Siinä toiminta pohjautuu perusterveydenhuollon lääkäreiden sekä alueellisen murtumahoitajaverkoston toimintaan.

Jo vuodesta 2005 toiminnassa ollutta Kymenlaakson sairaanhoitopiirin osteoporoosin hoitoketjua kutsutaan nykyään mem-hoitoketjuksi. Mem-lyhenne tarkoittaa Kymenlaaksossa matalaenergisten (= pienenergisten) murtumien sekundaari-preventiota, jolla pyritään seulomaan osteoporoottisen murtuman saaneet henkilöt sekä diagnosoimaan ja hoitamaan heidän mahdollinen osteoporoosinsa. Tavoitteena on ehkäistä mahdolliset uusintamurtumat.

Hoitoketjun aloitettua toimintansa aloittivat työskentelynsä myös Kymenlaakson keskussairaalan sekä Kuusankosken aluesairaalan murtumahoitajat. Tämän jälkeen on tehty useita hoitoketjun päivityksiä, viimeisin vuonna 2016.

– Meillä on nykyisin systemaattinen järjestelmä koko Carean alueella. Siinä keskeisessä roolissa on alueellinen 16 hengen hoitajaverkosto, jonka osalta tehdään jatkuvaa ylläpito- ja kehittämistyötä, kertoo Jenni Lehtinen.

Hoitoketjun alkuna on yli 50-vuotiaan naisen tai yli 60-vuotiaan miehen saama matalaenerginen murtuma. Julkisessa terveydenhuollossa tehdään päivystyskäynnin perusteella potilastietojärjestelmään merkintä murtumasta.

Tavoitteena on käynnistää hoitoketju mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, esimerkiksi kipsipoliklinikalla tai jouduttaessa vuodeosastolle. Siellä annetaan potilaalle murtumahoitajan toimittamia valmiita "murtumakuoria" eli kirjekuoria, joiden sisällä on saatekirje hoitoketjusta, osteoporoosiriskikartoitus-kyselykaavake, Luustoliiton esitemateriaalia, tiedonsiirtolupalappu täytettäväksi



Saara Pigg (vas.) ja Jenni Lehtinen ovat työskennelleet määrätietoisesti osteoporoosin hoitoketjun kehittämiseksi.

ja palautuskuori. Mem-selvittelyiden aloittaja tekee potilaalle myös lähetteen luulaboratoriokokeisiin osteoporoosin sekundaarisyyden poissulkemiseksi.

– Jos ensimmäisestä hoitopaikasta ei hoitoketju ole käynnistynyt, astun minä tai Jenni murtumahoitajana mukaan kuvaan, Saara kertoo

Laadunvarmistuksena hoitoketjun piiriin kuuluvat potilaat poimitaan potilastietojärjestelmästä murtumaja ikäkriteereiden perusteella. Saara ja Jenni varmistavat näiden listojen

avulla, että kaikille matalaenergisien murtuman saaneille aloitetaan mem-selvittelyt.

Kun murtumahoitajan seulaan jää pienenergisien murtuman saanut henkilö, jonka osalta hoitoketjua ei ole käynnistetty, murtumahoitaja lähettää hänelle ”murtumakuoren” ja tekee lähteen luulaboratoriokokeisiin sekundaarisyyden poissulkemiseksi.

– Olemme itse kehittäneet tuon kirjekuoressa mukana olevan osteoporoosiriskikartoituksen osana vii-

meisintä hoitoketjupäivitystä. Siihen on yhdistetty Mikkelin osteoporoosi-indeksiä (MOI), FRAX-riskikartoitusta sekä muita mahdollisen tulevan hoidon kannalta olennaisia asioita, kuten tieto kalsium-D-vitamiinilisän käytöstä, Jenni kertoo.

Etelä-Kymessä ilman leikkausta hoidetut pienenergisien murtuman saaneet henkilöt seulotaan pääsääntöisesti jokaisen omalla terveysasemalla siellä toimivan osteoporoosi- tai murtumahoitajan toimesta. Leikkaushoidon saaneiden osalta seulonnan tekee Kymenlaakson keskussairaalassa murtumahoitajana toimiva Jenni.

Pohjois-Kymen sairaalassa murtumahoitajana toimiva Saara aloittaa mem-selvittelyt kaikille matalaenergisien murtuman saaneille henkilöille. Osa murtumakuorista palautuu kuitenkin suoraan terveysasemien murtumahoitajille ja he tekevät näiden potilaiden mem-selvittelyt loppuun.

Saara harmittelee Pohjois-Kymen alueella toimivan yksityisen yrityksen Attendon hallinnoimaa keskustan terveysasemaa, jossa murtumahoitajaa ei ole nimetty yrityksen kanssa tehdyssä palvelusopimuksessa. Keskustan terveysaseman osalta työn tekevät muut, alueen neljällä terveysasemalla, ovat murtumahoitajat.

Jennin mukaan Etelä-Kymessä vastaavaa haastetta ei ole, vaikka osa terveysasemista onkin Attendon hallinnoimia. Siellä asia on huomiotu palvelusopimuksissa.

Luulääke vai ei?

Murtumahoitaja siirtää palautuskuoren saatuaan tiedot potilaan täyttämästä osteoporoosiriskikartoituksesta FRAX-murtumariskilaskuriin, joka laskee riskitekijöiden perusteella lonkkamurtuman ja tärkeimpien osteoporoottisten murtumien todennäköisyyden kymmenen vuoden ajalta. Laskurin tulos helpottaa murtumariskin kokonaisarviointia ja hoitopäätöksen tekoa. Laboratoriotulosten valmistuttua on tarvittaessa käytössä endokrinologin konsultaatio.

Mikäli FRAX antaa alhaisen murtumariskin, potilasta kannustetaan omahoitoon luun kunnon ylläpitämiseksi. Kannustimena toimii potilaalle lähetettävä Luustoliiton esitema-

teriaali sekä kullekin räätälöity tieto riittävästä D-vitamiinin, kalsiumin ja proteiinin saannista.

Mikäli FRAX antaa korkean riskin ennusteen, laaditaan lähete DXA-luuntiheysmittaukseen. Kymessä ei ole julkisen terveydenhuollon DXA-laitetta, vaan luuntiheysmittauksista vastaa yksityinen Suomen Terveystalo, joka lähettää kutsun potilaalle luuntiheysmittausta varten.

DXA-tutkimustulos ja FRAX-laskurista saatu riskilaskurin tulos asetavat murtumahoitajalle perusteet potilaan osteoporoosin hoidolle yhdessä kliinisen arvioinnin kanssa.

– FRAXissa on omat rajoitteensa, Jenni toteaa ja jatkaa:

– Se ei esimerkiksi huomioi potilaan aiempien murtumien määrää tai vakavuutta. Lisäksi FRAX käyttää vain reisiluun kaulan luuntiheysmittaustulosta, vaikka reisiluun yläosan ja lannerangan luuntiheysmittauksen tulos on aivan yhtä tärkeä lääkehoidon peruste.

Vastuu luulääkehoidon aloituksesta on pääasiassa perusterveydenhuollossa toimivilla lääkäreillä, joiden osaamisen turvaaminen on alueen murtumahoitajaverkoston pohdinnassa. Perusterveydenhuollon lääkäreillä kun on kädet täynnä töitä jo muutenkin.

– Olemme ajatelleet laatia helpon Käypä hoito -suositukseen ja alueen hoitoketjuun pohjautuvan perehdytysaineiston, jonka perusteella lääkäri voisi nopeasti tehdä arvionsa kunkin potilaan hoidosta, Jenni kertoo.

Carean hoitoketjun mukaan luulääkehoito voidaan aloittaa, mikäli DXA-mittauksessa on todettu osteoporoosi, voimakas osteopenia (mittausarvo lähellä osteoporoosin rajaa) ja taustalla matalaenerginen murtuma tai mikäli mittauksessa todetaan osteopenia, taustalla on matalaenerginen murtuma sekä kortisonihoito.

Mikäli DXA-mittaus ei ole mahdollinen, voi FRAX-laskurin tulosta käyttää lääkehoidon perustana 75 vuotta täyttäneille itsenäisesti liikkuville vakavan osteoporoottisen lonkan- tai nikamamurtuman saaneille potilaille, kunhan osteoporoosin sekundaarisyyt on suljettu pois laboratoriotutkimuksella.

Careassa yli 3 cm pituuden lyhenemä (Käypä hoito -suosituksessa 5



Hoitoketju ei vielä toimi saumattomasti, toteavat Saara Pigg (vas.) ja Jenni Lehtinen.

cm), selkäkipu tai köyryselkäisyys antavat aiheen rinta- ja lannerangan röntgenkuvien ottamiseen. Nikamien kompressiomurtumat riittävät lääkehoidon perusteeksi ilman luuntiheysmittaustulosta.

Osteoporoosia sairastavien omahoidon ohjaus

Mutta luulääkehoito on vasta osa osteoporoosin hoitoa. Luuston kunnon ylläpitämisen, toimintakyvyn säilymisen sekä kaatumisen ja murtumien ehkäisyyn perustana on potilaan omahoidon toteutuminen hänen arjessaan. Osteoporoosin omahoidon ytimessä on monipuolinen kokonaisravitsemus, joka sisältää riittävästi kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiinia, liikunta sekä kaatumisen ehkäisy. Lisäksi luustokuntoutuja tarvitsee riittävästi unta, tupakointi on tärkeää lopettaa ja alkoholin käyttö tulee rajoittaa kohtuuteen.

Osteoporoosia sairastavan omahoidon ohjauksessa olisi hyvä kertoa lisäksi mahdollisesta lääkehoidosta ymmärrettävästi ja motivoida sitoutumaan lääkehoitoon, sillä tutkimusten mukaan jopa 75 % suun kautta nautittavan bisfosfonaattilääkkeen saaneista naisista lopettaa lääkityksen ensimmäisen vuoden kuluessa.

Yksilöllinen osteoporoosin omahoidon ohjaus ja seuranta tapahtuu

Kymessä perusterveydenhuollossa, kunkin luustokuntoutuja omalla terveysasemalla. Lisäksi Pohjois-Kymessä järjestetään kuukausittain puolentoista tunnin mittaisia, Terveystalon edistämisen yksikön fysioterapeutin järjestämiä tilaisuuksia, joissa kerrotaan osteoporoosin omahoidosta. Näihin tilaisuuksiin osteoporoosia sairastava voi ilmoittautua itse (ks. www.luustoliitto.fi/luustoinfo).

– Aiemmin soitin jokaiselle diagnoosin saaneelle ja keskustelin toisinaan hyvinkin pitkiä hoitopuheluita käyden läpi osteoporoosin ja sen omahoidon perusteet, Saara kertoo ja jatkaa:

– Nyt hoitopuhelut ovat minun osalta merkittävästi vähenemässä, koska luulääkehoidon aloitus on siirtynyt perusterveydenhuoltoon. Jatkossa hoitopuhelut toteutuvat terveysasemien murtumahoitajien toimesta.

Etelä-Kymessä omahoitoon kannustamisessa on mukana KaatumisSeula®-klinikka, jonka tavoitteena on nimensä mukaisesti ennaltaehkäistä kaatumisia, lisätä tietämystä kaatumisen vaaratekijöistä, kartoittaa olemassa olevia vaaratekijöitä sekä puuttua niihin tarkoituksenmukaisin keinoin. Siellä uusi asiakas tapaa fysioterapeutin ja terveydenhoitajan, molemmat tunnin mittaisella tapaamisella, jonka aikana täyte-

"Luulääkehoidon aloitus on siirtynyt perusterveyden-huoltoon."

tään yksityiskohtainen kaatumisvaaran arvioinnin lomake. Tämän lisäksi KaatumisSeula® järjestää ryhmätoimintaa sekä tekee vahvaa yhteistyötä alueen potilasjärjestöjen kanssa.

Vastaavaa fysioterapeutti-terveydenhoitaja -työparityöskentelyä ollaan levittämässä myös muualle Kymenlaakson alueelle. Pohjoisessa toimintaa ollaan aloittelemassa Terveystien edistämisen yksikön toimesta. Tällä hetkellä KaatumisSeulan® parissa työskentelee yksi fysioterapeutti. Syksyn aikana on tarkoitus yhdessä fysioterapeutin ja murtumahoitajien kanssa miettiä keinoja miten suuressa kaatumisriskissä oleva murtumapotilas ohjataan KaatumisSeulaan®. Jatkossa KaatumisSeulan® fysioterapeutti ohjaa kuntoutujaan tarvittaessa eri asiantuntijoille ja ryhmiin (lääkäri, sairaanhoitaja, ravitsemusneuvonta, kuntoutus, vertaisohjatut ryhmät ja liikuntaryhmät).

Hoidon tehon seuranta

Osteoporoosi Käypä hoito -suositusten mukaan hoidon tehon seuranta tehdään 2-3 vuoden kuluttua hoidon aloituksesta DXA-mittauksella tai mikäli lääkehoito on aloitettu röntgenkuvien perusteella, tehdään hoidon tehon arvio uusien kuvien perusteella. Kymessä seurantamittauksen tekemisestä murtumahoitaja lähettää potilaalle suosituksen samalla, kun luulääkehoito aloitetaan.

Kontrollimittaukset ovat Kymen alueella omakustanteisia. Tämä on meidän hoitoketjumme yksi heikko lenkki, Saara toteaa ja jatkaa:

Aiemmin terveysaseman lääkäri saattoi kirjoittaa lähetteen DXA-mittaukseen. Nykyisin Kela-korvauksen piiriin kuuluu vain erikoislääkärin lähetteen perustuva DXA-mittaus.

Käytännössä tämä tarkoittaa potilaalle korkeampia kustannuksia. Jennin ja Saaran mielestä on hämmäntävää, että potilas joutuu maksamaan itse osteoporoosin hoidon seurannan.

Olenkin sanonut naispotilaille, että pyytävät DXA-lähetteen gynekologikäynnin yhteydessä. Näin säästyy ainakin yksi erikoislääkärin käyntimaksu.

Koska hoidon tehoa ei seurata Careassa systemaattisesti, voi joillain potilaista olla heikosti tehoava luulääkehoito. Haasteena on lisäksi se, että bisfosfonaattilääkehoidon tauottaminen on vaikeaa, mikäli ei ole olemassa olevaa tietoa luuston kunnosta.

Olisi toki tärkeää itselle tietää, miten hyvin hoito tehoaa. Se olisi myös potilaan kannalta motivoiva asia, Saara sanoo.

- Yhdessä tilanteessa uusintamittaus maksetaan julkisin varoin myös Carean alueella: Mikäli henkilö saa uuden murtuman, tehdään uusi DXA-mittaus. Samalla voidaan nähdä myös, onko aiempi luustolääkehoito tehonnut, kertoo Jenni.

Lonkkamurtuma

Lonkkamurtuman osalta Carean pohjois- ja eteläosat ovat hyvin erilaiset. Pohjoisessa, jonka lonkkamurtuman hoidosta ja kuntoutuksesta tehty artikkeli oli koko jutuntekoprosessin käyntiänsä, on tapahtunut isoja muutoksia Lääkärilehden artikkelin julkaisun jälkeen.

- Nykyisin murtumapotilaat saavat nopeasti ajan hammashoitoon. Enää ei ole yli puolen vuoden viivettä lääkehoidon aloittamisesta hammashoitotojen viivästymisen takia, Saara sanoo.

- Entä sitten muut artikkelissa esitetyt epäkohdat, kysyn Saarialta.

Kalkki-D-vitamiinireseptin antaminen toteutuu nykyään aiempaa paremmin, mutta ikävä kyllä luulääkehoito, joka pitäisi määrätä kaikille omatoimisesti liikkuville lonkkamurtuman saaneille, ei toteudu kuntotusosastoilla.

Kouvolan alueella on ollut käytäntönä, että lonkkamurtumapotilas saa kuntoutusjaksolla Aclasta-tiputuksen, joten asian kuntoonlaiton luulisi olevan helppoa. Mutta asia ei ole lainkaan näin yksinkertainen. Saara valottaa asiaa:

Moni lonkkamurtumapotilas on huonokuntoinen ja hyvin iäkäs. Luulääkehoidon ehtona oleva omatoimi-

nen liikkuminen voi monesti toteutua vasta monen kuukauden viiveellä. Potilaiden kuntoutumisen seuranta on oma haasteensa.

Saaran mukaan oman haasteensa tuo myös hampaiden hoito ennen luulääkityksen aloittamista. Lonkkamurtumapotilailla luulääkityksen aloitus viivästyy usein myös sen vuoksi, että kuntoutumisen hitaudesta johtuen hammashoidot pääsevät alkuun vasta sitten kun toimintakyky on kohentunut.

Kouvolassa ei ole Lonkkamurtuma Käypä hoito -suositusten mukaista keskitettyä lonkkamurtumapotilaiden kuntoutusta, vaan potilaat siirretään muiden kuntoutujien kanssa samalle osastolle kuntoutumaan. Etelä-Ky-

"Enää ei ole yli puolen vuoden viivettä lääkehoidon aloittamisesta hammashoitotojen viivästymisen takia."

menlaaksossa puolestaan toimii alueen ylpeys: lonkkaliikumäki. Kymen hoito- ja kuntoutuskeskus Hoiku on määrätietoisesti työn tuloksena kehittänyt lonkkamurtumakuntoutusta. Kyseessä on viiveetön "liukuminen" läpi hoitoketjun kotoa takaisin kotiin.

Toimintamallin ansiosta lonkkamurtuman saaneet potilaat kotiutuvat paremmissa kunnossa, toimintakykyisempinä ja tyytyväisempinä sekä huomattavasti nopeammin kuin ennen uudistusta hoidetut potilaat. Nopeaan leikkaukseen pääsyn ja tehokkaan kuntoutuksen avulla on Etelä-Kymenlaakson lonkkamurtumapotilaiden kuolleisuus saatu laskemaan.

- Mutta etelän ongelmana puolestaan on hammashoito, Jenni puuskahtaa.

Koska luulääkehoidon aloittaminen edellyttää suun terveyden tarkastusta, ei luulääkehoitoa voida aloittaa Hoikussa, jossa tarkastusta ei tehdä. Nyt potilaat kotiutetaan nopealla aikataululla ilman luulääkehoitoa.

- Väliinputoajia on paljon, Jenni sanoo harmissaan.

Potentiaalia on paljon

Kaiken kaikkiaan Jenni ja Saara toteavat yhteen ääneen, että Carean alueella on paljon potentiaalia.

– Tällä hetkellä meillä on siellä täällä hyviä ja toimivia asioita, mutta nämä kaikki eivät vielä nivoudu toimivaksi kokonaisuudeksi, Jenni toteaa.

On tärkeää, että meillä olisi jatkossa riittävät resurssit kehittää alueen osteoporoosin hoitoketjua. Myös tärkeä verkostotyö vaatii omat resurssinsa, Saara lisää.

Mitä haastattelusta jäi käteen?

On totta, että Carean alueella tehdään hienoa työtä. Siitä on osoitussena kattava murtumaseulonta sekä alueella toimiva murtumahoitajaverkosto. Mutta hoitoketju ei vielä toimi saumattomasti, siihen liittyvää osaaamista pitäisi vahvistaa ja sen toiminta keskittyä lähinnä hoitoketjun alkuvaiheeseen. Ehkä kaikkein tärkeintä tällä hetkellä kuitenkin on se, että hoitoketjun haasteet tunnistetaan ja tunnustetaan ja haasteita yritetään hoitaa kuntoon. Halua siihen tuntuu ainakin olevan.

TEKSTI: JENNI LEHTINEN,
SAARA PIGG JA ANSA HOLM

Lähteet:

- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2018. Osteoporoosi Käypä hoito –suositus.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2018. Lonkkamurtuma Käypä hoito –suositus.
- Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä Carea 2016. Terveysportti.fi. Matalaenergiisten murtumien sekundaariprevention hoitoketju.

Osteoporoosin hoitoketjun vahvuudet ja haasteet Carean alueella

Plussaa +

- + Pitkä ja määrätietoinen työskentely osteoporoosin hoitoketjun kehittämiseksi alueella.
- + Systemaattinen järjestelmä koko Carean alueella osteoporoosin diagnosoimiseksi ja hoitamiseksi.
- + Hoitoketju pyritään pohjaamaan Osteoporoosi Käypä hoito –suositukseen.
- + Koko Carean alueen kattava 16 hoitajan toimiva aktiivinen, keskenään vuorovaikutuksessa oleva ja itseään kouluttava ja konsultoiva verkosto.
- + Kaksi asiantuntevaa murtumahoitajaa, joilla on verkoston koordinointi- ja kehittämisvastuu ja sitä tehtävää varten 50- ja 70-prosenttinen työaika.
- + Etelässä KaatumisSeula® tekee vahvaa yhteistyötä alueen potilasjärjestöjen kanssa.
- + Pohjois-Kymessä KaatumisSeula®-toiminta on juuri käynnistynyt yhden fysioterapeutin työpanoksella ja sitä kehitetään aktiivisesti.
- + KaatumisSeulan® ja murtumahoitajien yhteistyötä ollaan aloittamassa.
- + Pohjoisessa lonkkamurtumapotilaat saavat maksutta Aclasta-tiputuksen.
- + Pohjoisessa suun terveyden tarkastus on tiivis osa lonkkamurtumapotilaiden kuntoutusta.
- + Etelässä toimii lonkkamurtumapotilaiden lonkkaliukumäki, jonka ansiosta potilaat kotiutuvat keskimäärin reilussa 19 vuorokaudessa.
- + Olemassa olevat haasteet tiedostetaan ja niiden eteen pyritään tekemään töitä.

Haasteita –

- Hoitoketjusta puuttuu vahva osteoporoosin hoidon lääkäriosaaminen.
- Osteoporoosin omahoito tarvitsisi vahvistusta: pohjoisessa potilaiden ryhmätapaamiset ovat hyvin lyhyitä tilaisuuksia ja etelässä ohjaus perustuu lähinnä kaatumisvaaran arviointiin.
- Omahoidon ryhmäohjauksessa ei käsitellä lääkehoitoa, jonka vuoksi moni potilas voi keskeyttää luulääkehoidonsa.
- Hoidon tehon seuranta jätetään potilaan itsensä muistettavaksi ja maksettavaksi.
- Terveystenhuollon henkilöstö saa tiedon hoidon tehosta vain niiden potilaiden osalta, jotka saavat uuden murtuman tai ovat aktiivisimpia ja joilla on taloudelliset resurssit erikoislääkärillä käyntiin ja DXA-mittauksen ottamiseen.
- Pohjoisessa on korkea lonkkamurtumapotilaiden kuolleisuus.
- Lonkkamurtumapotilaiden hoitopolkua pitää vahvistaa: etelässä tarvitaan suun terveyden tarkastus osaksi hoitopolkua.
- Koko Kymenlaakson alueella lääkehoito tulee liittää osaksi aiempaa laadukkaampaa kuntoutusta.



AURINKOA APTEEKISTA

Arvioi luustosi hyvinvointi

Yksikin ruksi listassa on hyvä syy varmistaa päivittäinen kalsiumin saanti. Kalsium, D-vitamiini ja liikunta ovat vahvan luuston rakennusaineet.

- ☐ **Vähäinen liikunta**
Luuston hajoaminen kiihtyy, jos sitä ei kuormiteta säännöllisellä ja riittävällä liikunnalla. Kaikki "jalkojen päällä" tehtävä liikunta on hyväksi.
- ☐ **Kuukautishäiriöt**
Kuukautisten poisjäämisen ja hormonaalisten häiriöiden vuoksi estrogeenin määrä elimistössä vähenee, ja tämä kiihdyttää luun haurastumista.
- ☐ **Laihdutus niukalla ruokavaliolla**
Kun syö liian vähän, saa luusto myös liian vähän rakennusaineita.
- ☐ **Raskaus ja imetys**
Raskaus- ja imetysaikana tarvitaan tavallista enemmän kalsiumia sekä omaan että vauvan tarpeisiin.
- ☐ **Tupakointi**
Tupakointi nopeuttaa luun haurastumista ja heikentää kalsiumin imeytymistä.
- ☐ **Vähäinen maitotuotteiden käyttö**
Maitotuotteet ovat tärkein ravinnosta saatavan kalsiumin lähde.
- ☐ **Vähäinen D-vitamiinin saanti**
Ilman D-vitamiinia kalsium imeytyy luuston käyttöön huonosti. Aikuisille suositellaan D-vitamiinilisää syksystä kevääseen riittävän saannin turvaamiseksi.
- ☐ **Vegaaniruokavalio**
Vegaaneilla kalsiumin saanti voi jäädä rajoitetun ruokavalion vuoksi liian vähäiseksi.

APTEEKISTA

www.minisun.fi

 **VERMAN**
SUOMALAINEN PERHEYRITYS



Minisun Kalsium + D₃ on saatavilla Luustoliiton yhteistyöpakkauksena. Miedosti sitrukselta maistuva purutabletti sisältää 500 mg kalsiumia ja 20 µg D₃-vitamiinia.



Luustokurssilta intoa, rohkaisua ja taitoa arkeen

Luustokursseja on toteutettu Luustoliiton ja Helsingin kaupungin palvelukeskuksien yhteistyönä jo pari vuotta. Luustokurssilla yhdistyvä ammattilaisohjaus ja vertaistuki antavat eväitä osteoporoosin kanssa elämiseen ja omahoitoon. Maksuton Luustokurssiyhteistyö Luustoliiton kanssa on mahdollisuus niin kuntoutujalle kuin ammattilaiselle.

Osteoporoosia sairastaville suunnatulta Luustokurssilta saa eväitä osteoporoosin kanssa elämiseen sekä tietoa, tukea ja potkua osteoporoosin omahoitoon. Kurssilla käsitellään terveellistä ja monipuolista ravitsemusta, kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saantia, liikuntaa sekä kaatumisen ehkäisyä. Kurssilla painottuu tiedon soveltaminen omaan arkeen erilaisen harjoitusten ja keskusteluiden avulla. Lisäksi tarkastellaan omaa matkaa osteoporoosin kanssa ja siinä eteenpäin kantavia voimavaroja.



Vastaava ohjaaja, toimintaterapeutti
AMK Essi Serni.
Kuva Pauliina Tamminen

Konkretiaa kurssilta

Luustokurssilla omahoito nivoutuu osaksi osallistujan arkea mm. konkreettisten vinkkien ja yhdessä tekemisen avulla. Kurssiohjaajana toiminut vastaava ohjaaja, toimintaterapeutti AMK Essi Serni Pohjois-Haagan palvelukeskuksesta kertoo, että kurssilla keskeistä on osallistujan niin ohjaajilta kuin muulta ryhmältä saama into, rohkaisu ja tuki. Essin mukaan osteoporoosin omahoitoon keskittyvä kurssi yhdistää osallistujan ja luo pohjan heidän omien tavoitteidensa asettamiselle.

Kurssit ovat herätelleet elintapamuutoksiin, esimerkiksi ravitsemuksen kohentamiseen tai liikunnan aloittamiseen.

– Poikkeuksetta osallistujat oivaltavat kurssilla omien pienien tekojensa tärkeyden ja niiden vaikutukset elämässään, Essi kertoo. Tiedon ja konkreettisten tekojen ohella kurssilla käyty keskustelut ovat lisänneet osallistujien ymmärrystä omasta tilanteestaan.

– Muiden kokemukset innostivat eteenpäin. On tullut uskallusta lähteä murtuman jälkeen taas liikkeelle kotoa, iloitsee myös kurssiohjaajana toiminut fysioterapeutti Annika Timonen Koskelan palvelukeskuksesta.

– Luustokurssi vaikuttaa positiivisesti osallistujan mielialaan, elämäntilaan, elintapoihin ja toimintakykyyn – näin ehkäistään kalliita luunmurtumia, Essi puolestaan tiivistää.

Kurssiohjaaja

– Tarvetta kursseille on ja tulijoita riittää jonoksi asti, Annikka ja Essi toteavat. Kurssille osallistumisen kynnyks on tehty matalaksi.

Helsingin kaupungin palvelukeskuksista sisältöä arkeen

- Avoimia kohtaamispaikkoja
- Tarkoitettu helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille
- Toiminta maksutonta
- Tarjolla mm. vertaistuellisia ryhmiä, harrastustoimintaa, erilaisia tilaisuuksia ja retkiä sekä sosiaaliohjaajan palveluohjausta ja -neuvontaa

– Ilmoituksia on levitetty mm. kauppoihin, kirjastoihin, asukastaloihin ja kadun varsillekin, kertoo Annika. Lisäksi osallistujat ovat mm. ohjautuneet muista kaupungin palveluista tai ammattilaisen vinkistä kurssille. Samalla Helsingin palvelukeskuksien monipuolinen maksuton helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille tarjoama toiminta on tullut tutuksi.

Luustokursseja ohjaavat julkisen sektorin sosiaali- ja terveydenhuollon sekä liikunta-alan ammattilaiset.

– Oli helppo hypätä ohjaamaan kurssia, toteavat Annika ja Essi yhdestä suusta. Luustokurssi on suunniteltu kokonaisuus ja kurssimateriaali on selkeä ja kattava. Lisäksi Luustoliitolta saa kurssin ohjaamiseen tarvittavan koulutuksen ja tuen.

Annika ja Essi ovat kokeneet oman ammatillisen tietopohjansa riittävän kurssin ohjaamiseen. Ekspertti ei heidän mukaansa tarvitse olla.

– Kurssin myötä oma tietämys on syventynyt ja tiedon etsimiseen on aktivoitunut, kertoo Annika.



Fysioterapeutti Annika Timonen.
Kuva Jenny Lohikivi

Arki kurssin jälkeen

Palvelukeskustoiminta tarjoaa luontevan jatkon kurssin jälkeen mm. kuntosalin ja liikuntaryhmien muodossa.

– Samassa jumpassa kurssin käyneet kaverukset tsemppaavat toinen toistaan, Essi kuvaa.

– Kurseilta on myös löytynyt samoilla seuduilla asuvia uusia ystäviä ja liikuntakavereita lenkille ja uimaan, Annika kertoo. Vertaisten kanssa jaetaan arjen ilot ja surut sekä kerrataan ja sovelletaan omahoidon tietotaitoa. Näin sairauden kanssa eläminen on helpompaa ja kuntoutuminen jatkuu kurssin jälkeenkin.

TEKSTI: PAULIINA TAMMINEN JA
VUOKKO MÄKITALO, LUUSTOLIITTO

Osteoporoosin korkea hoitamattomuuden hinta kuriin Luustokurssin avulla

Osteoporoosia sairastaa 300 000 – 400 000 suomalaista. He ovat erityinen riskiryhmä kaatumisten sekä toimintakykyä uhkaavien ja kalliiden murtumien, myös nikama- ja lonkkamurtumien, suhteen. Näin ollen riittävän varhainen kuntoutus ja murtumien ehkäisy todella kannattaa.

Luustokurssi on Luustoliiton maksuton työväline julkisen sosiaali- ja terveydenhuoltoalan erilaisiin toimipaikoihin. Kurssi yhdistää ammattilaisohjauksen ja vertaistuen, jolloin tulokset myös siirtyvät kuntoutujien arkeen. Hyöty näkyy pitkäaikaisesti kuntoutujien toimintakyvyssä, ammattilaisresurssien tehokkaassa käytössä ja maakuntien kukkarossa.

www.luustoliitto.fi/luustokurssi
www.luustoliitto.fi/hoitamattomuuden-hinta
#kukkarokiinni #hoitopolutkuntoon

Liikettä luille

Isovarpaan lähentäjälihasten venytys

Vaivaisenluun taustalla on usein isovarpaan liikkeisiin osallistuvien lihasten epätasapaino, jolloin isovarpaan loitontajalihas venyy sekä heikentyy ja isovarpaan lähentäjalihas kiristyy. Vaivaisenluun kehittymistä voi ehkäistä esimerkiksi isovarpaiden lähentäjälihasten venytyksillä ja aikaisemmin julkaistuilla varpaiden loitonnusharjoituksilla.



Laita kumilenkki molempien isovarpaiden ympäri. Kierrä jalkoja pois päin toisistaan, jolloin kuminauha vetää molempia isovarpaita pois päin muista varpaista. Pidä venytys noin 20 sekuntia ja toista pienen tauon jälkeen.



Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosi on tila, jossa luun lujuus heikkenee, mikä tekee niistä herkemmin murtuvia.



Normaali luu



Osteoporoottinen luu



Murtunut luu

Mitä ovat glukokortikoidit?

Glukokortikoidit (esimerkiksi prednisoni tai kortisoni) ovat lääkkeitä, joita käytetään hoidettaessa erilaisia sairauksia, kuten astmaa ja niveltulehdusta. Ne ovat hyvin tehokkaita hoitoja, mutta niiden pitkäaikaisesta käytöstä saattaa seurata sivuvaikutuksia, joista yksi on osteoporoosi. Osteoporoosin riski lisääntyy, mikäli glukokortikoideja käytetään suun kautta vähintään 3 kuukauden ajan. Tyypillisimmät tablettimuotoiset glukokortikoidit ovat prednisoloni tai deksametasoni.



Voiko glukokortikoidi aiheuttaa osteoporoosia?

Kyllä, glukokortikoidit voivat aiheuttaa luukatoa, joka on nopeinta hoidon ensimmäisten 3-6 kuukauden aikana. Tämä lisää luunmurtumariskiä. Tyypillisesti eniten murtumia esiintyy selkärangassa. Murtumariski lisääntyy jo pienillä annoksilla (2,5–7,5 mg prednisolonia/vrk) ja kasvaa edelleen vuorokausiannoksen suurentuessa.



Onko kaikilla glukokortikoideilla sama vaikutus luuhun?

Inhaloitavat (hengitettävät) glukokortikoidit, joita käytetään astman hoidossa, ja iholle levitettävät glukokortikoidit ovat turvallisempia kuin suun kautta otettava tabletti. Kuitenkin suurentunut murtumariski liittyy niin suuriin inhaloitaviin annoksiin kuin jaksoittaiseen tablettihoitoon. Laskimon sisäisesti usein ja suurina annoksina annetut glukokortikoidit saattavat myös aiheuttaa luukatoa. Injektiona niveliin annetun glukokortikoidihoidon ei uskota vaikuttavan luustoon.



Kuka on suurimmassa riskissä saada glukokortikoidien aiheuttama osteoporoosi ja luunmurtumia?

Suurimmassa riskissä ovat yli 50-vuotiaat naiset ja miehet, joilla on aikaisempia murtumia, kaikki yli 70-vuotiaat naiset ja miehet sekä suuria hoitoannoksia saavat henkilöt. Nuorilla naisilla ja miehillä murtumariski on pienempi kuin vanhemmilla henkilöillä, mutta aikaisempi murtuma lisää glukokortikoideihin liittyvää murtumariskiä myös heillä.



Mistä tiedän, jos olen vaarassa?

Yleensä glukokortikoideilla hoidetuilta potilailta mitataan luun mineraalitiheys selkärangasta ja lonkasta, jotta saadaan käsitys heidän luustonsa vahvuudesta. Yksilöllisiin riskitekijöihin perustuvaa FRAX®-riskilaskuria voidaan käyttää ennustamaan 10 vuoden murtumariskiä. Tämä on yksinkertainen, muutaman minuutin kestoinen kysely, jonka voit tehdä itse verkossa tai kysyä lääkäritäsi, voisiko hän tehdä sen kanssasi. Joillekin FRAX®-riskilaskurilla todetun korkean murtumariskin potilaille voidaan pelkän testituloksen perusteella ehdottaa lääkkeitä ilman lisätutkimuksia.



En tunne kipua luissani. Tarkoittaako se, että minulla ei ole osteoporoosia?

Osteoporoosi on kivuton sairaus, kunnes murtuma tapahtuu. Joten jos sinulla ei ole kipua, se ei välttämättä tarkoita, ettet sairastaisi osteoporoosia. Henkilöllä voi olla osteoporoosi vaikka hänellä ei ole ollut murtumaa.



Miten voin suojata luustoani käyttäessäni glukokortikoideja?

Haitallisten luustovaikutusten rajoittamiseksi lääkärisi pitää glukokortikoidiannoksesi niin alhaisena kuin mahdollista ja lopettaa hoidon tarvittaessa. Lääkkeen annoksen liian nopea pienentäminen tai sen käytön kokonaan lopettaminen voi olla haitallista, minkä vuoksi sinun ei tule vähentää tai lopettaa glukokortikoidien käyttöä keskustelematta ensin lääkärin kanssa.



Miten voin elintavoillani auttaa pitämään luustoni terveenä?

- Syö terveellisesti käyttäen runsaasti maitotuotteita (esim. maitoa, jogurttia ja juustoja) turvataksesi riittävän kalsiumin saannin. Päivittäinen tavoite on 750–1000 mg kalsiumia, jonka saat noin puolesta litrasta nestemäisiä maitovalmisteita ja 2–4 viipaleesta juustoa. Myös muut elintarvikkeet sisältävät kalsiumia - lisätietoja www.luustoliitto.fi.
- Vältä tupakointia ja runsasta alkoholin kulutusta.
- Liiku säännöllisesti I kykyjesi ja tilanteesi mukaan, esimerkiksi kävele reippaasti 30–45 minuuttia 3–4 kertaa viikossa. Jos sinulla on ollut äskettäin luunmurtuma tai et jostain muusta syystä pysty kävelemään, keskustele lääkärisi kanssa itsellesi soveltuvista liikuntamuodoista. Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää. Riittävä määrä liikuntaa auttaa estämään luukatoa ja vähentää kaatumisriskiä - lisätietoja www.luustoliitto.fi.
- Jos olet kaatunut useamman kerran viime aikoina, kerro tästä lääkärillesi ja kysy neuvoja kaatumisriskin vähentämiseksi.



Suojaako kalsiumin ja D-vitamiinin nauttiminen luitani?

Kalsium ja D-vitamiini ovat tärkeitä luuston terveydelle. Riittävä kalsiumin saanti voidaan turvata ravinnosta, ja jos tämä ei ole mahdollista, käyttämällä kalsiumlisää. Suurin osa D-vitamiinista saadaan altistamalla iho auringonvalolle ja pohjoisessa nauttimalla kalaa tai elintarvikkeita, joihin on lisätty D-vitamiinia, kuten maitovalmisteet ja levitteet. Ravintolisät ovat tarpeen, erityisesti niillä, joiden ruokavalio on rajoittunut D-vitamiinilähteiden osalta ja jotka eivät ulkoile päivittäin.

Maaailman Osteoporoosisäätiö IOF suositaa D-vitamiinilisää yli 60-vuotiaille suojaamaan kaatumisilta ja murtumilta. Vaikka on tärkeää varmistaa, että saat tarpeeksi kalsiumia ja D-vitamiinia, lääkäri saattaa määrätä myös lääkehoitoa osteoporoosin hoitoon.



Mitä lääkkeitä määrätään ehkäisemään tai hoitamaan glukokortikoidien aiheuttamaa osteoporoosia?

Yleisimmin käytetyt lääkkeet ovat bisfosfonaatteja. Ne voidaan ottaa suun kautta tai suonensisäisesti. Tablettimuotoisten lääkkeiden täsmällinen käyttöohjeiden noudattaminen on tärkeää, jotta lääke imeytyy paremmin ja aiheuttaa vähemmän suolistoärsytystä. Siksi ne otetaan tyhjään vatsaan ensimmäiseksi aamulla vesilasillisen kanssa. Lääkkeenottoa seuraavien 30–60 minuutin aikana ei tule nauttia mitään ruokaa tai juomaa vettä lukuun ottamatta. Jotta lääke ei aiheuta ruoansulatushäiriöitä, on tärkeää istua tai seistä seuraavat 30–60 minuuttia tabletin oton jälkeen.

Toinen käytettävä lääke on teriparatidi. Tämän potilas voi annostella itse pistoksena ihon alle päivittäin.

Luustoa suojaavat lääkkeet ovat tehokkaita vain silloin, kun ne otetaan säännöllisesti. Jos sinulla on vaikeuksia lääkkeenotossa tai epäilet niiden aiheuttavan sivuvaikutuksia, kerro tästä lääkärillesi, jotta voitte harkita lääkehoitovaihtoehtoja.

Jos lääkärisi katsoo, että tarvitset luustoa suojaavaa hoitoa, hoito käynnistetään samaan aikaan glukokortikoidihoidon aloittamisen kanssa. Tavallisesti luustolääkitystä jatketaan koko glukokortikoidihoitosi ajan. Kun glukokortikoidihoitosi päättyy, voi lääkäri eräiden kokeiden perusteella päättää, onko luustolääkityksen jatkamiselle tarvetta.



ASIAN TUNTIJA VASTAA

Olen 68-vuotias nainen. Selkäni kipeytyi kompastuessani puutarhatöitä tehdessäni. Selkäni oli niin kipeä, että en pystynyt kunnolla nukkumaan ja pukeminenkin oli hyvin vaikeaa. Jouduin turvautumaan lääkäriin. Lääkäri piti ensin selkäni venähdyksenä, mutta päätti kuitenkin otatuttaa röntgenkuvan. Kuvasta lääkäri näki nikaman murtuman. Mutta mitä kummaa. Lääkäri ei antanut mitään hoitoa nikamamurtumaani! Minä en voi tällaista ymmärtää. Eikö murtumaa hoideta millään tavalla? Selkäni on ollut nyt kipeänä jo kolmen viikon ajan. Onko todella näin, että joudun kestämään tätä kipua loppuelämäni.

Terveisin selkäkipupotilas

Nikamamurtuma sinällään paranee hyvin eikä vaadi mitään erityishoitoa. Kivun hoito on kuitenkin tärkeää ja kipu saattaa kestää jopa kuukausia. Yleensä nikamamurtumasta johtuva kipu helpottaa makuulla ja tuntuu pystyssä ollessa

ja liikkeessä. Pieni liikkeellä olo on kuitenkin hyvää hoitoa murtumalle.

Erittäin tärkeä asia on kuitenkin se, ettei terveluisen ihmisen nikama yleensä murru ilman suurta vammaa (esim. autokolari tai korkealta putoaminen). Siksi on tärkeää sel-

Ari Rosenvall,
yleislääket.
el., CCD
Mehiläinen
Ympyrätalo,
osteoporoosi-
klinikka



vittää luuston kunto luuntiheysmittauksella ja tarkistaa samalla (yleensä laboratoriokokeilla), ettei ole mitään luuta haurastuttavaa muuta sairautta. Usein nikamamurtumapotilaalla todetaankin osteoporoosi ja sen hoito kannattaa hyvin pian aloittaa, sillä muuten uuden nikamamurtuman vaara on suuri.

LUUSTONEUVONTA

Sain nikamamurtuman ja sen yhteydessä minulla todettiin myös osteoporoosi. Sain osteoporoosilääkityksen, mutta miten saan kipeän selkäni taas kuntoon?

Säännöllinen kipulääkitys on yleensä aluksi nikamamurtuman jälkeen tarpeen. Kipulääkityksestä ja sen toteutuksesta on hyvä keskustella sinua hoitavan/nikamamurtuman todelleen lääkärin kanssa. Kipu voi jatkua usean viikon tai kuukauden tai jopa vuosien ajan.

Kipua voi lievittää nikamamurtuman jälkeen 2–3 vuorokauden levolla, mutta pitempi lepo ja liikuttamattomuus saattaa pahentaa osteoporoosia. Liikkeelle on hyvä lähteä mahdollisimman pian, mutta omaa vointia ja kehoa kuunnellen. Alussa liikkumisessa voivat auttaa erilaiset selkätuet, tukikorsetit ja tukiliivit. Usein puolijäykkä tai elastinen tuki sopii osteoporoosia sairastavalle. Tarvittaessa voi aluksi käyttää myös liikkumisen apuvälineitä esimerkiksi rollaattoria.

Nikamamurtuman jälkeen tavoitteena on vähentää selkään kohdistuvaa kuormitusta esimerkiksi laittamalla selinmakuulla polvien alle ja kylkimakuulla polvien väliin tyyny. Patjan on hyvä olla kova ja ainoastaan pinnaltaan pehmustettu. Murtumasta johtuvaa lihasjännitystä voi yrittää vähentää myös lämpöhoidolla ja kevyellä hieronnalla.

Selän ojentajalihasia vahvistavat liikkeet ja isometriset (supistavat, asentoa säilyttävät ja ilman liikettä tehty) vatsalihasliikkeet ovat suositeltavia. Turvalliseen harjoitteluun sekä mahdolliseen tukien ja apuvälineiden käyttöön sinua voi opastaa oman terveyskeskuksesi fysioterapeutti, jolle hoitava lääkärisi voi kirjoittaa lähteen. Kivun ja vointisi salliessa voit myös hyödyntää Luustoliiton Luustokuntoutujan kevyttä kotivoimisteluo-
hjelmaa.

Kun vointisi kohenee, on tärkeää varmistaa osteoporoosin omahoidon kulmakivien toteutuminen arjessasi (riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti, mahdollisimman monipuolinen liikunta sekä kaatumisen ehkäisy). Se on edellytys myös sinulle määrätyn osteoporoosin lääkityksen mahdollisimman tehokalle vaikutukselle.

Lisäksi on tärkeää selvittää, millainen suunnitelma nikamamurtuman ja osteoporoosin hoidon seurannasta on hoitavan tahon toimesta sinulle tehty. Osteoporoosin hoidon tavoitteena on uusien murtumien ehkäiseminen. Osteoporoosin lääkityksen tehoa seurataan luuntiheysmittauksella 2–3 vuoden välein. Jos

Luustoneuvonta on Luustoliiton tarjoamaa luustokuntoutujille tarkoitettua kertaluonnoista neuvontaa ja tukea erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä esim. ravitsemus, liikunta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäisen 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 puhelinnumero, sillä joissain tapauksissa luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.

nikamamurtuman yhteydessä ei ole tehty luuntiheysmittausta, voidaan seurata röntgenkuvien, ettei uusia nikamamurtumia tule. Usein nikamamurtuman hoidon onnistumista arvioidaan myös kipujen lievittymisen perusteella.

Lähteet ja lisätietoa:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2014. Osteoporoosi Käypä hoito -suositus. Kohdennettu päivitys 29.6.2015, 18.4.2017 ja 14.2.2018.
www.luustoliitto.fi/omahoito
www.terveyskyla.fi -> Kuntoutumistalo -> Selkärangan murtuma
www.terveyskyla.fi -> Kivunhallintatalo -> Lääkkeetön kivunhoito
www.selkakanava.fi/selkarangan-murtuma

Yhteistyön rakentamisesta yhdessä tekemiseen

Yhdessä toimien voimme lisätä hyvinvointiamme, vähentää yksinäisyyttä ja tavoittaa enemmän ihmisiä mukaan toimintaamme.

Aloittaessani työt Suomen Luustoliitossa halusin tuoda mukani ennakkoluulottoman asenteeni verkostoitumiseen ja palveluiden kehittämiseen. Toimiesani Järvenpään kaupungilla hankekoordinaattorina pääsin rakentamaan yhteistyötä yli sektorirajojen, niin kaupungin sisäisten palveluiden kuin yhdistysten ja yrittäjienkin kanssa. Huomasimme, että yhdistäessämme voimamme voimme edistää kunnan ja järjestöjen yhteisten päämäärien saavuttamista sekä ihmisten hyvinvointia paikallisesti enemmän, kuin kukaan toimija yksin.

Arvostava kohtaaminen ja kuunteleminen sekä konkreettisesti toimeen tarttuminen johti moniin onnistuneisiin tapahtumiin, palvelupolkujen vahvistumisiin sekä keskustelemaan verkoston juurtumiseen Järvenpäässä. Tärkeää on löytää paikalliset avainhenkilöt, joita yhdistää innostus viedä asioita eteenpäin, rohkeus kokeilla uusia toimintatapoja sekä yhteinen tahtotila saada muutos aikaan.

Jotta yhteistyö on mahdollista, täytyy paikkakunnan eri toimijoiden löytää toisensa. Yhteiset, kaikille avoimet, tapahtumat toimivat erinomaisesti verkostoitumisen ja tutustumisen apuna. Lisäksi korostuvat toimijoiden käyttämät viestinnän kanavat, viestinnän selkeys sekä houkuttelevuus. Yhdistyksen löydettävyyteen kannattaa siis panostaa viestinnässä.

Yhteistyön aloittaminen vaatii avointa, ennakkoluulotonta yhteydenottoa, kasvokkain kohtaamisia, aitoa kiinnostusta ja tahtoa kuunnella

toisenlainen lähestymistapa yhteiseen asiaan.

Löysin Luustoliiton sen eri kanavissa tekemän aktiivisen viestinnän kautta. Tutustuessani tarkemmin toimintaan yllätyin iloisesti huomatesani liiton tekevän aktiivisesti yhteistyötä eri tahojen kanssa sekä liiton rohkeudesta kokeilla uusia tapoja tukea luustoterveyttä, kuntoutumista sekä omahoitoa.



Siirtymiseni kuntasektorilta järjestöpuolelle oli arvovalinta, aivan kuten vuosia aiemmin, kun siirryin yksityiseltä sektorilta kunnan palvelukseen. Vuosien varrella päivitin ammatillista osaamistani ja omat arvoni muuttuivat ja vahvistuivat johtamisen lopulta päätökseen jatkaa jälleen matkaani työuralla.

Hankekoordinaattorin työssä arvostukseni sekä ymmärrykseni yh-

distysten tekemästä arvokkaasta työstä hyvinvoinnin edistämiseksi sekä yhdistyksissä aktiivisesti toimivista vapaaehtoisista kasvoi. Huomasin haluavani nostaa esiin yhdistyksistä nousevia kehitysehdotuksia ja tukea heidän toimintansa enemmän kuin se oli kunnallisella puolella mahdollista. Kunnallisella puolella on alettu vähitellen ymmärtämään yhteistyön merkitys resurssien näkökulmasta. Sen sijaan yksilön hyvinvoinnin tuen tai sujuvien palvelupolkujen näkökulma on mielestäni vasta rakentumassa. Nyt kannattaa siis olla aktiivinen ja tarjota kuntoutujan näkökulmaa sekä yhdistyksen asiantuntijuutta kehitystyöhön.

Yhdessä eri toimijoiden kesken olisi hyvä pohtia paikallisesti mitä yhteistyö tarkoittaa ja mitä se vaatii konkretisoitukseen toiminnaksi. Mielestäni olisi tärkeää, että kuntalainen olisi vahvemmin mukana palveluiden ja palvelupolkujen kehittämisessä. Kuntaliitto on listannut menetelmiä kuinka osallistumista ja vaikuttamista voidaan kunnissa erityisesti edistää: 2000-luvulla on huomattu, että voimaantumista voidaan tukea rohkaisemalla kuntalaisia suoraan osallistumiseen.

Uskon, että työssäni Luustoliitossa voin hyödyntää oppimaani monin eri tavoin, esimerkiksi yhdistyksien viestinnän tukemisessa. Mielestäni

kevyt hallinto ja vahva tuki kentän toimijoille varmistavat työn oikean suunnan. Kokemustani kunnallisella puolella voi käyttää apuna, kun suunnittelette paikallisen yhteistyön vahvistamista.

Luotan, että järjestötyö mahdollistaa arvojeni konkretisoitumisen toiminnan kautta.

Osteoporoosi ja jooga

Mitä oikein on osteoporoosi? Yhdysvaltojen kansallisen terveysinstituutin NIH:n määritelmän mukaan se on luuston sairaus, jossa luun lujuuden heikentyminen altistaa murtumalle.

Maailman terveysjärjestö WHO puolestaan linjaa, että aikuisilla osteoporoosia edustaa luuntiheys, joka on vähintään 2,5 keskihajontaa pienempi kuin terveiden 20–40-vuotiaiden valkoisten naisten keskimääräinen luuntiheys.

Osteoporoosin lisäksi puhutaan myös osteopeniasta. WHO:n määritelmän mukaan siinä luuntiheys on 1–2,5 keskihajontaa pienempi kuin osteoporoosin yhteydessä mainittu luun huipputiheys.

Osteopenia ei terveydellinen vaara

Osteopenia ei ole sairaus. Osteopeniassa henkilön luumassa on vain pienempi kuin standardiluumassa. Ihmisellä voi olla osteopenia esimerkiksi siksi, ettei luumassa jostain syystä nuoruudessa koskaan saavuta maksimiarvoaan. Luut voivat olla myös huokoisempia kuin ihmisillä keskimäärin. Näin saattaa olla ruumiinrakenteeltaan hoikilla ihmisillä.

Osteopenia ei tarkoita, että henkilön luumassa vähenee. Vaikkakin matala luuntiheys on riski osteoporoottiselle murtumalle, se ei silti ennusta tulevaa murtumaa. Useitten tutkimusten mukaan puolillakaan niistä, joilla on murtuma, ei ole osteoporoosia tai osteopeniaa.

Osteoporoosi

Kreikkaa:
osteon = luu
poros = käytävä, huokonen

Osteopenia

Kreikkaa:
osteon = luu
penia = köyhyys

Osteoporoosi ei sinänsä aiheuta terveydellistä vaaraa, vaan ongelma ilmenee useimmiten vasta kaatumisen tai muun kontaktitilanteen aiheuttaman luunmurtuman seurauksena.

Arviolta 400 000 suomalaista potee osteoporoosia ja yhtä moni sen esimuotoa osteopeniaa. Kokonaisluutena lukema siis lähenee miljoonaa. Suomessa kirjataan noin 30 000 osteoporoottista murtumaa vuodessa. Niistä yli 6 000 on reisiluun yläosan murtumaa.

Vanhenevan ihmisen suurimpia riskejä ovat kaatumisten yhteydessä tapahtuvat luunmurtumat.

Lisäksi huono ryhti ja siitä aiheutuva kyfoosi saattavat olla merkki aiemmista nikamien murtumista.

Mistä luu koostuu?

Luu on elävää, dynaamista kudosta, joka sisältää sekä verisuonia että hermoja. Koska luusto sisältää eläviä soluja – rakentajasoluja ja hajotajasoluja – se tarvitsee ravintoa ja happea. Näitä luustolle tuovat verisuonet. Kudosta on kahta eri tyyppiä: kuoriluuta ja hohkaluuta. Pitkien luiden varret sekä kaikkien luiden pintaosat ovat vahvaa ja tiivistä kuoriluuta.

Hohkaluu on kevyttä ja pesusienimäistä, ja sitä on luiden päissä, pienissä luiden sisäosissa sekä nikamissa. Rintarangan nikamissa on enemmän hohkaluuta kuin kaulan ja lannerangan nikamissa. Hohkaluu on altis osteoporoosille – erityisesti rintarangan alue, jossa nikamat ovat 75-prosenttisesti hohkaluuta.

Luustossa tapahtuu uudistumista läpi elämän: vanhaa luuta poistuu ja uutta rakentuu tilalle.

Luukudoksesta noin 5–10 % uusiutuu vuosittain, joten kokonaisluustossaan luusto on uusiutunut kymmenessä vuodessa.

Luun muodostumista ja hajoamista säätelevät monet ravitsemukselliset, hormonaaliset ja kuormitusselliset tekijät. Luun määrä kasvaa 20–30 vuoden ikään saakka ja pysyy samana noin 40-vuotiaaksi.



Leena Karmakallio

Helsingiläinen Leena Karmakallio on toiminut yli 10 vuotta SJL-jooganopettajana ja on perehtynyt osteoporoosiin sekä siihen, olisiko joogasta apua murtumien ehkäisyssä. Liikunnan avulla voidaan parantaa luun aineenvaihduntaa sekä ehkäistä kaatumisia.

Siitä lähtien luun massa vähenee miehillä n. 0,5 % ja naisilla n. 1,0 % vuodessa. Kiihtynyt luukato voi johtaa osteoporoosiin, luuston liialliseen haurastumiseen.

Naisilla osteoporoosi ilmenee miehiä useammin. Tämä liittyy vaihdevuosien jälkeisen naissukupuoli-hormonin erityksen vähenemiseen. Menopausin alkuaikana luuston heikkeneminen on voimakasta.

Onneksi luiden murtumien yhteydessä luuhun tulleet säröt kasvavat vähitellen umpeen. Fyysistä vanhenemista emme voi estää, ja se olisikin nähtävä luonnollisena osana ihmisen kehitystä. Luustosta on muistettava pitää huolta aivan kuten ihostamme sekä lihaksistamme.



Osteoporoottinen nikamamurtuma

Ryhdistä kumaraan

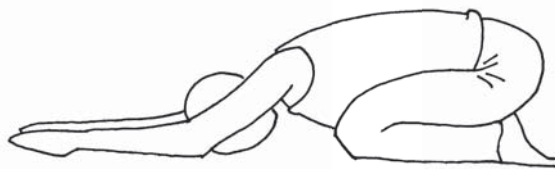
Selkäranka on kaareutuva vartalon pystyakseli, jonka läpi painovoiman on kuljettava tasaisesti ja suorassa linjassa. Alaspäin vetävä maan veto-voima luo olosuhteet kimmovoiman vaivattomalle kulkemiselle selkäranka pitkin ylöspäin.

Vetovoima vaikuttaa pystysuorassa linjassa ja tämä on mahdollista vain, jos selkäranka toimii tehokkaana kanavana. Jos jostakin kaarevuudesta tulee liian syvä tai liiaksi ulospäin työntyvä, selkärangan kyky toimia voimaa välittävänä kanavana heikkenee.

Kun selän etukumara asento alkaa muodostua, painoa ja rasiitetta siirtyy nikamien etuosaan. Dr. Sinakin Mayo-klinikalla tehtyjen tutkimusten mukaan nikamissa olevan hohkaluun tiheys on nikaman etuosassa puolet takaosan tiheydestä. Esimerkiksi hypyissä isku kohdistuu nikaman etuosaan, jolloin nikamat voivat romahdtaa tai murtua ja selkä voi alkaa kumartua eteenpäin. Kumara voi syntyä vähitellen kenenkään kiinnittämättä asiaan erityistä huomiota. Yksi nikamamurtuma johtaa hyvin tavallisesti uusiin murtumiin – pienet murtumat aiheuttavat nikaman heikkenemistä ja lopulta kuoriluu romahtaa ja nikama murtuu. Selän kumaruus puolestaan vaikuttaa ruokatorveen, hengitykseen ja ryhtiin – tasapainokeskus siirtyy ja tasapainon pitäminen vaikeutuu.



Lapsen lepoasento selkä pyöreänä



Lapsen lepoasento selkä pitkänä

Selkärangan pyöristämistä vältettävä

Joogan piirissä vallitsee yksimielisyys siitä, että rangan pyöristämiset eivät ole hyväksi, jos henkilöllä on todettu osteoporoosi. Tavallisin esimerkki asanasta, jossa selkä pyöristetään, on lapsen lepoasento. Tämän asanan sijaan olisikin valittava se variaatio, jossa selkä voi säilyä pitkänä.

Kannattaa myös kiinnittää huomiota päivän mittaan tehtäviin askareisiin – selkää tulee usein pyöristettyä huomaamattakin. Parasta olisi pyrkiä tekemään mahdollisimman monet liikkeet neutraalilla selällä eli kallistua lonkkanivelistä. Selän pyöristämistä on vältettävä kaikissa asennoissa – niin joogassa kuin myös arjessa.

Miten vahvistaa luita?

Luun kuormittamisen ja luun aineenvaihdunnan suhdetta kuvaa klassinen Wolffin laki vuodelta 1982. Saksalaisen anatomian **Julius Wolffin** kehittämän lain mukaan luu adaptoituu kuormitukselle sopeuttamalla massansa, arkkitehtuurinsa ja materiaaliset ominaisuutensa ympäristöstä tuleviin mekaanisiin ärsykkeisiin.

Luuta häviää alueilta, joissa kuormitus on tavanomaista pienempää ja luuta muodostuu sinne, missä kuormitus on tavanomaista suurempaa.

Merkittävä luubiologian alan tutkija **Harold Frost** jatkoi Wolffin lain kehittämistä. Frostin mukaan mekaaninen stressi on tärkein luun adaptaatioon vaikuttava tekijä. Samaa painottaa myös biomekaanikko Katy Bowman kirjassaan *Move Your DNA*. Hänen mukaansa mekaaninen stressi pitää kohdistaa oikeaan paikkaan, koska osteoporoosi ei jakaudu tasaisesti luustossa. Viimeisimmissä tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että osteoporoosi ja osteopenia haurastuttavat koko kehon luita.

Tutkimusten mukaan luun kasvua stimuloi parhaiten iskuja ja vääntöjä sisältävät hypyt ja maila- sekä pallopelit. Myös voimaharjoittelulla voidaan vahvistaa luustoa jonkin verran. Voimaharjoittelun vahvistamat lihakset auttavat lisäksi tukemaan selkäranka. Voimaharjoittelussa luu pystyy luusolujen avulla aistimaan siihen kohdistuvaa kuormitusta ja iskua. Liikunta ylipäätään aiheuttaa



Huono ryhti



Hyvä ryhti



Huono ryhti

luuhun räsistusta puristuksen, vedon, paineen ja kierron muodossa. Lihakset supistuvat, ja supistuminen saa aikaan luitten vahvistumista. Myös maa painoa voidaan hyödyntää voimaharjoittelussa.

Luun kasvua edesauttaa myös ns. painoa kantava harjoittelu eli harjoittelu, jossa kehon paino tulee kontaktiin maan kanssa. Paino aiheuttaa luuhun painetta, ja luita rakentavat solut aktivoituvat. Sekä voimaharjoittelun että painoa kantavan harjoittelun tulisi olla melko intensiivistä, kestoaltaan riittävää sekä usein toistuvaa, jotta luussa tapahtuisi muutoksia.



Trikonasana tuoli apuvälineenä

Onko joogasta apua?

Columbian yliopistossa vaikuttava lääketieteen tohtori **Loren Fishman** kiinnostui joogan vaikutuksista luustoon. Fishman on erikoistunut korjaavaan (rehabilitative) lääketieteeseen ja alkoi kehittää tutkimusmenetelmää, jolla tutkia joogan vaikutusta luuston terveyteen. Hän toivoi, että löytyisi vaihtoehto osteoporoosin hoidossa käytettäville vahvoille lääkkeille.

Fishmanin johtamaa tutkimusta tehtiin vuosina 2005–2015, ja osallistujien keski-ikä oli 68 vuotta. Tutkimukseen valittiin 12 asentoa, joissa viivytettiin 30 sekuntia. Jokaisen jälkeen pidettiin 30 sekunnin tauko. Asennot tehtiin päivittäin tai ainakin joka toinen päivä.

Tutkittavat harjoittivat seuraavia asentoja *iyengar-tyyppisesti*: *vrkasana*, *trikon*, *virabhadrasana II*, *parsvakonasana*, *parivrtta trikonasana*, *ustrasana*, vaihtoehtoisia taakse-

taivutuksia vatsallaan, *adho mukha svanasana*, *supta padangustasana*, *marichyasana III*, *jathara parivartanasana*, *savasana*.

Jokaisesta asanasta annettiin osteoporoosi- ja osteopeniavaihtoehto. Apuvälineitä, seinää ja tuolia käytettiin mahdollistamaan turvallinen asentojen teko.

Tutkittavilla ei ollut joogan aiheuttamia murtumia tutkimuksen aikana. Fishman ei kuitenkaan tutkimusryhmineen pystynyt osoittamaan, että joogan avulla voitaisiin vähentää luukatoa – lisää tutkimusta tarvitaan.

Joogan harjoittaminen on silti Fishmanin mukaan turvallista, vaikka osteoporoosia sairastaisikin. Joogan harjoittaminen tuo mukanaan myös parantuneen ryhdin ja tasapainon. Tutkimusllostukseen ja asanoihin voi tutustua tarkemmin netissä osoitteessa <http://sciatica.org/yoga/12poses.html>.

Yleisiä ohjeita joogaan

Jos sinulla on osteoporoosia tai osteopeniaa, joogaa lempeästi ja kehon viestejä kuunnellen. Eteentaivutukset ovat melkein päkiellettyjä.

Joogaan perehtyneen lääketieteen tohtorin **Baxter Bellin** mukaan lempeää kissaa voisi kuitenkin tehdä konttausasennossa. Hän tarkentaa seuraavasti: jos henkilöllä on pitkälle edennyt kyfoosi jopa ilman osteoporoosia, minkäänlaista selän pyöristämistä ei pitäisi tehdä.

Taaksetaivutuksia pidetään turvallisina ja niitä pitäisi suosia, koska ne vahvistavat selän lihaksia ja sitä kautta rangon luita.

Kierroista ollaan montaa mieltä: fysioterapeutti-jooganohjaaja **Margaret Martin** ei suosittele istuen tehtyjä kiertoja. Baxter Bell puolestaan katsoo, että istuen tehty helppo kierto (*parivrtta sukasana*) olisi sen sijaan mahdollinen. Fishmanin mukaan kierrot ovat suositeltavia, sillä ne vahvistavat lanne- ja rintarankaa. He ovat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että liikkeitä tehdessä tulee huolehtia rangon pidentämisestä, ja kiertojen on oltava lempeitä sekä pakottomia.

Kun tehdään sivutaivutuksia, on oltava varovainen. Ranka on pidentävä huolellisesti ennen taivutusta.

Tasapainoliikkeet luovat pystysuoraa ja sivusta tulevaa painetta lantioon ja rankaan. Siksi ne stimuloivat rakentajasoluja ja vahvistavat luita. Ne on hyvä tehdä turvallisesti esim. tuolia tai seinää apuna käyttäen.

Ylösalaisia voi tehdä huolellisen ohjauksen alaisena – hartiaseisontaan ei saa mennä vauhdilla ja selkää pyöristäen. Siirtymävaiheet esim. auringotervehdyksessä tulisi myös tehdä turvallisesti.

Apanasanasassa turvallisempaa on viedä koukistetut polvet kohti kainaloita kuin kohti vatsaa. Lisäksi lannerangan alle voi laittaa pienen pyyherullan jonka avulla rangon neutraali asento säilyy. Tästä vinkkaa myös Margaret Martin.

Yhteenvetona voi sanoa seuraavaa: joogaharjoitus hoitaa erinomaisesti kehoamme, kun otetaan huomioon kehon vaatimat varokeinot. Kaikki nämä ohjeet on hyvä viedä lisäksi arkielämään, jossa kehoa eniten käytetään. Myös päivittäinen muukin liikunta on tärkeää – erityisesti kävely. Ja luusolut pitävät tähtelyistä ja yllätyksistä.

TEKSTI: LEENA KARMAKALLIO

PIIRROKSET: TUOMAS KARMAKALLIO

Lähteet:

Margaret Martin, PT, CSCS, Yoga for Better Bones 2011
Baxter Bell, Yoga for Healthy Aging, blogpost 18.11.2016
Katy Bowman, M.S. Move Your DNA 2014
Donna Farhi, Kehon ja mielen joogaa, 2009
Terhi Summa, Luuterveyttä parantavien liikuntainterventioiden tutkimusasetelmat, 2015

Teksti on julkaistu aiemmin Suomen Joogalehdessä 1/2017.

Artikkelin tarkistanut Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan professori Riku Nikander: "Jooga auttaa ylläpitämään lihaskuntoa ja hyvä lihaskunto tukee heikentyntä rankaa. Joogassa on kuitenkin varottava rangon kiertoja ja taivutuksia turvallisen liikkumisen huomioimiseksi."



KOKOUSHUTSU

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen syksyn liittokokous pidetään la 17.11.2018 klo 12.00 alkaen Hotel Arthurissa Helsingissä (Vuorikatu 19).

Ennen virallista kokousta tarjotaan tulokahvi klo 10.00 alkaen ja klo 10.30 alkaen on liittokokousluento. Kokouksen jälkeen noin klo 14.00 tarjotaan kokouksen osallistujille lounas.

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13).

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

Yhdistysten kokousedustajien nimet yhteystietoineen ja erikoisruokavalioineen pitää ilmoittaa 2.11.2018 mennessä liiton toimistoon, osoite on toimisto@luustoliitto.fi. Jäsenyhdistykseen lähetetään virallinen kokouskutsu ja ilmoittautumislomake erikseen.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus

Pukeudu valkoiseen 20.10.

LuustoViikko
15.-21.10.2018

RAKASTA LUITASI

Luustoliitto

#luustoviikko f i t #rakastaluitasi

Luustoviikko

Luustoviikkoa vietetään tänä vuonna 15.-21.10.2018. Viikon teemana ovat nikamamurtumat sekä anoreksia ja luustoterveys.

Anoreksiaan liittyy alhainen luun mineraalitiheys ja heikentynyt luuston rakenne ja lujuus. Jos luuston huippumassaa ei saavuteta nuoruusiässä, sillä voi olla elinikäinen vaikutus luuston terveyteen, mikä puolestaan lisää osteoporoosin ja siihen liittyvien murtumien riskiä myöhemmässä elämässä.

Nikamamurtumat ovat yleisimpiä osteoporoosiperäisiä murtumia. Jopa 70 % niistä jää diagnostisoimatta. Ensimmäisen nikamamurtuman jälkeen uuden nikamamurtuman riski kasvaa moninkertaiseksi. Nikamamurtumiin liittyy myös kahdeksankertainen kuolleisuus.

Luustoviikon aikana Luustoliiton jäsenyhdistyksissä ympäri Suomen tapahtuu: yhdistykset järjestävät tempauksia kauppakeskuksissa ja apteekeissa, järjestävät yleisöluentoja, tiedottavat ja jakavat esitteitä.

Maailman Osteoporoosipäivä on Luustoviikon lauantaina 20.10., jolloin kaikkia kehoitetaan pukeutumaan valkoiseen: muistutetaan itseämme ja läheisiämme luustoterveiden tärkeydestä.

Hyvää Luustoviikkoa ja Maailman Osteoporoosipäivää!

TEKSTI: ANSA HOLM



Kesäpäivien osallistujajoukosta muodostui tiivis ryhmä.



Terveisiä Luustoliiton kesäpäiviltä

Liitto järjesti toukokuun lopussa kolmipäiväisen Kesäpäivät-tapahtuman Ruissalon kylpylässä Turussa. Päivien anti oli monipuolinen: saimme kuulla eri alojen asiantuntijoiden luustoihteisia luentoja, liikuimme yhdessä ja erikseen, tutustuimme ympäri Suomen tullessiin vertaisiin, keskustelimme ja nauroimme yhdessä, vietimme yhteistä iltaa sekä nautimme uskomattoman upeasta Ruissalon kesäisestä luonnosta.

Ruissalon uudistunut kylpylä tarjosi monipuolisia palveluitaan ja saimme nauttia mahtavat ateriat valmiista herkuista notkuvasta pöydästä. Moni jopa uskaltanut kastamaan talviturkkinsa meressä tai kokeili melomista, sillä hellesäät kutsuivat vesille.

Yhteiset aamujummat olivat hieno hetki: jokainen osallistuja oli vuorolleen vetovastuussa yhdestä liikkeestä. Saimme yhdessä aikaan uskomattoman monipuoliset liikuntahetket! Myös illan yhteislauluhetki laavulla oli ikimuistoinen.

– Olen ensimmäistä kertaa mukana Luustoliiton tapahtumassa. Täällä on ollut uskomattoman mukavaa. Ja mikä parasta, olen saanut tutustua



Ella Sinivuori Forssasta oli ensimmäistä kertaa mukana liiton tapahtumassa.

mukaviin vertaisiin ympäri Suomen, kertoi **Ella Sinivuori** Forssasta.

Kesäpäivien päätyttyä ihmettelimme yhdessä, miten meidän monikymmenpäisestä ja monenlaisia ihmisiä sisältäneestä porukastamme muodostuikaan tiivis ryhmä. Terveisiä kaikille osallistuneille!

TEKSTI JA KUVAT: ANSA HOLM

Esite lasten ja nuorten luustoterveydestä

Lapsuus ja nuoruus ovat korvaamattoman tärkeää aikaa lujan luuston muodostumisessa. Silloin rakennetaan perusta sille, kuinka lujat ja minkä kokoiset luista kasvavat.

Luustoliitto julkaisi lasten ja nuorten vanhemmille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille suunnatun esitteen *Lujan luuston kulmakivet lapsuudessa ja nuoruudessa*. Esitteeseen voi tutustua liiton kotisivuilla luustoliitto.fi/materiaalit (lasten ja nuorten luustoterveys). Esite on myös tilattavissa liiton toimistolta postimaksun hinnalla!



TEKSTI:
ANSA HOLM

Luustohoitajakoulutus starttaa

Syyskuussa starttaa Ammattikorkeakoulu Arcadassa historian ensimmäinen Luustohoitajan täydennyskoulutus (15 op). Viimeisimmän tiedon mukaan kursilla on 25 osallistujaa eri puolilta Suomea. Koulutuksen sisältö pohjautuu Osteoporoosi Käypä hoito -suositukseen. Luennoitsijoina ovat ensirivin luustoalan ammattilaiset.

Luustoliiton omahoidon koordinaattori **Pauliina Tamminen** on ollut tiiviisti mukana koulutuksen sisällön suunnittelussa sekä luennoitsijoiden ideoinnissa:

– Tällaista koulutuskokonaisuutta on jäsenistö toivonut jo vuosia terveydenhuollon ammattilaisille, samoin ovat toivoneet alan ammattilaiset itse, toteaa Tamminen iloisena.

Onnea opintoihin!

TEKSTI: ANSA HOLM



Kanta-Häme vieraili Pirkanmaalla

Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen väkeä oli kummivierailulla Pirkanmaan yhdistyksessä Tampereella. Kokouspaikkana oli Tampere-talo, johon tutustuttiin talon oppaan johdolla. Opas myös otti oheisen yhteiskuvan.

Antoisan kokemustenvaihdon päätteeksi nautittiin talon ravintola Tuhdossa kahvit ja muumileivokset.

TEKSTI: RITVA-LIISA AHO

KUVA: TAMPERE-TALON OPAS



Kotkan-yhdistys lomaili Imatralla



Moni lomalainen heitti talviturkin.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys vietti omaa Hyvinvointilomat ry:n tukemaa luustolomaa toukokuussa Imatralla. Ohjelmaa oli monenlaista: liikuntaa, luentoja, laulua ja retkiä. Mukavaa oli!

TEKSTI JA KUVAT: TUULA SAARINEN



Nokipannukahveja odoteltiin kesäisessä säässä.



Kuva: Pixabay

Syksyn lukijakilpailu

Tämän numeron lukijakilpailussa pyydämme lähettämään luuston terveyteen liittyvän syksyisen kuvan. Kuvan voi lähettää sähköpostin liitteenä osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai postitse osoitteeseen Arkadiankatu 19 C 36, 00100 Helsinki. Kuvan on oltava perillä viimeistään **5.11.2018**.

Laita kuvan mukana oma nimesi sekä osoitteesi. Kuvien lähettäjien kesken arvotaan yllätyspalkinnot.

Luustoliitto pidättää itsellään oikeudet julkaista kilpailuun osallistuneita kuvia kuvaajan nimen kera Luustotieto-lehdessä.

Edellisen kilpailun voittajat

Viime Luustotieto-lehden lukijakilpailun teemana oli tuleva kesä. Kilpailun valokuvassa Viljami-luuranko istui aurinkotuolissa nauttien kesästä. Lukijoilta pyysimme kuvassa ajatuskuplaan sisältöä: mitä Viljamilla oli mielessään?

Kilpailuun tuli jälleen kerran paljon mukavia vastauksia. Kiitos niistä. Vastanneiden kesken arvoimme seuraavat voittajat: **Pirkko-Liisa Latvanen** Joutsenosta, **Marja Pöyhönen** Porista ja **Pirkko Himanen** Salosta.



Työt kulkevat repussa mukana ympäri Suomen.

Astuessani Luustoliiton toimistoon vuonna 2016 ensi kertaa en tiennyt, mihin uusi työ tulisi minut viemään. Tänä päivänä voin iloisena todeta, että matka on ollut enemmän kuin antoisa. Työ osteoporoosia sairastavien kuntoutuksen parissa on myös näköalapaikka sosiaali- ja terveysalan muutoksiin.

Aloittaessani työt Luustoliitossa oli kehitetty toimintamalli osteoporoosia sairastavien kuntoutukseen. Siinä koulutettiin ja tuettiin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia vetämään kuntoutuskursseja. Samalla kuntoutuspalvelut saatiin lähelle ihmisiä, ja tietoisuus osteoporoosista sekä omahoidosta lisääntyi niin kuntoutujien kuin ammattilaistenkin keskuudessa. Lisäksi Luustoliitossa oli alettu kehittää verkkokursseja kuntoutumisen tueksi.

Jo ensimmäisinä viikkoina pääsin tutustumaan kuntoutujia askarruttaviin kysymyksiin. Mitä voin itse tehdä luuston lujittamiseksi? Uskaltaako lääkehoitoa aloittaa? Miten diagnoosi vaikuttaa elämään? Miksi sairaus tuli juuri minulle? Päällimmäisenä oli kuitenkin kuntoutujien innostus ja halu oppia lisää sekä omiin kokemuksiin pohjaavat arjen oivallukset.

Toimintakykyistä ja merkityksellistä arkea

Pitkäaikaisen sairauden herättämät ajatukset ovat työhistoriastani tuttuja. Ennen nykyistä työtäni toimin 10 vuotta paikallisen lihastautiyhdistyksen työntekijänä. Lihastaudit

Vuokko Mäkitalo omahoidon suunnittelija

vaihtelevat muille ihmisille näkymättömistä aina vaikeasti vammauttaviin sairauksiin saakka. Työ opetti, että sairauden hyvä hoito ja kuntoutus on saumatonta yhteistyötä sekä ihmisen ja koko hänen lähipiirinsä tukemista. Mutta ennen kaikkea se on oikeanlaista asennetta. Laajakaan ammattilaisen tietämys ei korvaa tunnetta, joka syntyy aidosta kohtaamisesta ja asioiden etenemisestä käytännössä.

Ennen siirtymistäni järjestötyöhön toimin kuntoutustyössä yliopisto- ja terveyskeskussairaaloiden akuutti- ja kuntoutusosastoilla. Osteoporoosi tuli työssäni usein vastaan. Erityisesti lonkkamurtumien kohdalla heräsi ajatuksia, olisiko hoidon ja kuntoutuksen osalta ollut tehtävissä enemmän jo aiemmissa vaiheissa.

Koulutukseltani olen toimintaterapeutti. Toimintaterapeutin ajattelun ytimessä on ihmisen kokema merkityksellinen toiminta. Se voi olla taide-elämyksiä ystäväporukassa, toiselle samoilua Lapissa, kolmannelle vaikkapa vapaaehtoistyötä. Terveiden ja toimintakyvyn ylläpitäminen voi osaltaan mahdollistaa itselle merkityksellisten asioiden toteutumisen. Luustoterveysteen panostaminen on samalla satsaamista tulevien vuosien toimintakykyyn. Erityisesti vanhemmalla iällä se voi tarkoittaa myös itsenäisyyden säilyttämistä.

Vapaa-aika työn moottorina

Vaikka järjestötyö on vaihtelevaa ja mukaansa tempaavaa, on omiakin akkuja tärkeä ladata. Vauhtia vapaa-ajallani pitävät yllä koulu- ja teini-ikäiset pojat. Kuntosalilla tai juoksulenkillä tulee puolestaan nollattua ajatukset kaikesta muusta.

Kotiympäristössäni vallitsee aina jonkinlainen kaaos, vaikka töissä pidän asiat järjestyksessä. Innostun herkästi erilaisista piirustus-, valokuvaus- ja askarteluprojekteista, joiden parissa venähtää usein yön puolelle.

Niissä on pohjimmiltaan kyse kuntoutumisessakin olennaisesta asiasta: tuttujen asioiden tarkastelusta eri näkökulmista.

Muuttuva maailma muuttaa kuntoutustyötä

Luustoliitossa on lähdetty hyvässä ajoin ennakoimaan sosiaali- ja terveysalalla tapahtuvia muutoksia.

Viestiä osteoporoosin hoito- ja kuntoutusketjujen kehittämisen merkityksestä on terävöitetty. Tietoutta lisätään myös Luustoliiton kuntoutustoiminnan mallista, joka on helpposti käyttöön otettavissa kunnissa tai maakunnissa. Työmaata riittää: lisää tietoa tarvitaan niin ruohonjuuritasolle kuin päätäjillekin.

Samalla jatketaan verkkokurssien kehittämistä. Ne soveltuvat kaikille, jotka kokevat kaipaavansa tietoa, tukea ja innostusta omahoidon toteuttamiseen. Mitään erityisiä taitoja ei tarvita, riittää kun on arjessaan jonkin verran käyttänyt tietokonetta, tablettia tai älypuhelinia. Useimmilla verkkokursseilla ryhmä tapaa toisensa kurssin alussa ja lopussa, mikä helpottaa myös verkossa keskustelua ja työskentelyä.

Verkkokurssien tapaamispaikkakunnat ovat vaihtuvia, jotta ne olisivat mahdollisimman monen ulottuvilla. Kuluvana vuonna kursseja on ollut pääkaupunkiseudulla ja Seinäjoella, syksyllä Joensuussa. Jos kaipaat lisätietoja kuntoutuspalveluista, kurkkaa alla olevat linkit tai kysele rohkeasti lisätietoja: vuokko.makitalo@luustoliitto.fi tai p. 050 313 7263

*Lisätietoa kuntoutuspalveluista
luustoliitto.fi/kuntoutus*

*Miksi osteoporoosin hoitoketjujen
kehittämiseen ja kuntoutuspalveluihin
kannattaa panostaa?
luustoliitto.fi/hoitamattomuuden-hinta*

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

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **8.11.2018** mennessä osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi

Ilmoitathan sähköpostiosoitteesi

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

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

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisen katu 4, 50100 Mikkeli

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

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

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

Vertaistuen yhteyshenkilö: Marit Salo
puh. 044 094 8162
smarit113@gmail.com

La 10.11. klo 13 syyskokous Järjestö-talo Kolomosesessa (Pappilankatu 3, Savonlinna). Esillä sääntömääräiset asiat. Ennen kokousta klo 12 Luustoliiton järjestösuunnittelija Tiina Kuronen pitää luennon "Vahvat jalat tiellä pitää". Kahvitarjoilu klo 11.30 ja arpajaiset.

Mikkelin vertaistukiryhmä

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

TAPAHTUMIA

Ti 2.10. klo 18–20 (huom. aika) vertaistukiryhmän asiakasilta vaatelike Elena Mikkeli Oy:ssä (Kauppakeskus Akseli). Ilmoittautuminen Maritille 28.9. mennessä.

Ti 6.11. klo 16–17.30 vertaistuki-ilta Estery-talolla, vieraana Eläkeläisten Etelä-Savon piiri ry:n toiminnanjohtaja Airi Tella.

Ti 4.12. klo 16–18 pikkujoulut ravintola Greenerissä (Mikkelinpuisto, Pursialankatu 5).

LIIKUNTA

To klo 14–15 omatoiminen kuntosaliryhmä jatkuu Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16).

Ma-pe itsenäinen käynti 5 €/krt. Uuden asiakkaan on ensin varattava aika fysioterapeutille (alkukartoitus, kuntosalilaitteiden ohjaus, henkilökohtainen harjoitusohjelma 65 €).

Ke klo 16.45–17.45 tuolijumppa yhdessä Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen kanssa Mikkelin Päiväkeskuksessa (Kiiskimäenkatu 2). Ilmoittautuminen paikan päällä. Hinta 30 €/syyskausi. Lisätiedot: fysioterapeutti Leena Kämppi, puh. 050 339 3181.

Pieksämäen toimintaryhmä

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

Anne-Mari Tarvonen
puh. 040 516 1029
am_tarvonen@hotmail.com
Sirkka Nuutinen
puh. 040 185 1640
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

TAPAHTUMIA

Joka kuukauden **toinen torstai** toimintaryhmän tapaamiset Järjestö-talo Neuvokkaassa (Tasakatu 4–6). Tapahtumista ilmoitetaan Pieksämäen Lehden seurapalstalla.

To 11.10. klo 16.30 Perusturvan hyvinvointikoordinaattori Merja Norontaus kertoo hyvinvointityöstä Pieksämäellä.

To 8.11. klo 16 kodin paloturvallisuusasiat, vieraana palo- ja pelastuslaitoksen edustaja.

To 13.12. pikkujoulut.

LIIKUNTAA

To klo 15–17 maksuton viiden yhdistyksen yhteinen liikuntaryhmä Järjestö-talon 1. kerroksen monitoimitilassa. Vesipullot ja sisäkengät mukaan! **To 11.10.** fysioterapeutti Eira Manninen ohjaa ryhmää ja antaa liikuntavinkkejä.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhteyshenkilö: Eeva Tirkkonen-Eronen
puh. 040 720 2648

TAPAHTUMIA

Joka kuukauden **neljäs torstai klo 17–19** tapaamiset Järjestö-talo Kolomosesessa, (Pappilankatu 3). Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaa-lehdessä.

Vertaistuki-illat:

To 27.9. syksyn ohjelman suunnittelua. Keskustelua murtuman saaneiden kokemuksista. Paikalla asiantuntija Sosterista.

To 25.10. keskustelua Luustoviikon teemasta, nikamamurtumista.

To 22.11. virkistäydytään yhteislaulujen ja runojen merkeissä.

To 13.12. pikkujoulut.

Finnish Bone Society ry

Johtokunta

Puheenjohtaja: Jorma Määttä
jmaatta@utu.fi

Varapuheenjohtaja: Sanna Turunen
sanna.turunen@oulu.fi

Sihteeri: Paula Pennanen
paula.pennanen@utu.fi

Rahastonhoitaja: Elina Kylmäoja
elina.kylmaoja@oulu.fi

Jäsenrekisterin hoitaja:

Liina Uusitalo-Kylmäla
lmuusi@utu.fi

Muut jäsenet:

Jessica Alm, jessica.alm@utu.fi
Tero Puolakkainen, timpuo@utu.fi

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Sähköposti: khluusto@gmail.com

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

Varapuheenjohtaja: Liisa Pieskä
puh. 040 596 7402
liisa.pieska@gmail.com

Tiedotus ja jäsenasiat: Ritva-Liisa Aho
puh. 050 329 9815
aho.ritvaliisa@gmail.com

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

Vertaistuki:

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

To 8.11. klo 16 syyskokous Hämeenlinnan Kumppanuustalossa (huone 109, Kirjastokatu 1). Sääntömuutosten hyväksyminen. Kokousta edeltää Tiina Kuopanportin luento hoitotahdosta. Kahvi-/teetarjoilu.

TAPAHTUMIA

To klo 16-18 jäsen- ja vertaistuki-il- lat Hämeenlinnan Kumppanuustalossa (Kirjastokatu 1). Tarjolla kahvia/teetä ja purtavaa pientä maksua vastaan.

11.10. Pentti Repo kertoo soten tilanteesta Kanta-Hämeessä.

8.11. syyskokous, josta erillinen kutsu.

22.11. keskusteleva vertaistuki-ilta.

13.12. klo 19 Pikkujoulu Eräs-teatterin esitystä seuraten.

LIIKUNTAA

Ma klo 16-17 vertaisohjaajien vetämät **maksuttomat luustojummat** jatkuvat Keinusaaren Hyvinvointikeskuksen liikuntasalissa.

Ke klo 14 sulkapalloa Seurakuntatalon liikuntasalissa. Lisätiedot Maliisa Brusilalta, puh. 050 030 6174.

Ma ja pe pidettävästä **vesijumpasta** alennuksineen on kerrottu syksyn jäsenkirjeessä.

To keilauskerrasta Fifth Avenuella Si-beliuksenkadulla saat lisätietoja Arja Viitaselta, puh. 045 870 7750.

To kerran kuussa uusi liikuntamuoto "Kulttuurikävelyt", jonka aikana tutustutaan myös johonkin kulttuurikohteeseen. Liikuntavastaavalta saa tiedon seuraavasta kävelykerrasta ja kohteesta. Hänelle voi esittää kohde-ehdotuksia. Pääkaupunkiseudun yhdistyksen hallitukselle kiitos tämän toiminnan esittelemisestä meille.

Ti 16.10. klo 17-19 Luustoviikon yleisö-luento Kumppanuustalossa. Professori Seppo Kivinen luennoi sekundääriosteoporoosista, eli miten osteoporoosin voi saada toisen sairauden tai lääkityksen seurauksena.

Ti 30.10. 10-vuotisristely päiväksi Tallinnaan luottokuljettajamme Joonaksen matkassa. Lähtö Hämeenlinnasta klo 05.45 m/s Finlandialle. Jäsenet 44 €, muut 54 €. Hintaan sisältyy bussi- ja laivamatkojen lisäksi aamiaisbuffet sekä bussikuljetukset Tallinnassa. Etukäteen voi tilata myös omakustanteisen päivällisen paluumatkalle. Olemme varanneet 20 paikkaa. Ilmoittautumiset puheenjohtaja Salmelle, maksu yhdistyksen tilille 1.10. mennessä.

Marraskuussa Inkalan Hovissa Riihimäellä **vertaistuki-ilta** Forssan vertaistuki-iltojen rohkaisemana. Tarkempi päivä vielä auki.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

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

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

To 8.11. klo 17-18.30 yhdistyksen syyskokous toimistolla (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä). Esillä sääntömuutokset. Kahvitarjoilu, tietoisuus nikamamurtumista. Mahdollisuus pituusmittaukseen.

TAPAHTUMIA

Ma 1.10. klo 10-15 Jyväskylän kaupungin seniorimessut kaupunginteatterilla (Vapaudenkatu 36). Teemana "iloina toimeleaisuudesta". Tapahtumassa mukana yhdistyksestä osteoporoosineuvoja Mirja Kalima.

La 20.10. klo 13 Maailman Osteoporoosipäivänä kaupunginteatterissa kulttimusikaali Hair. Jäsenet 22 €, muut 32 €. Sitovat ilmoittautumiset 15.9. mennessä Else Heikkilälle, puh. 040 861 0123. Keski-Suomen Luustoyhdistys ry, FI75 1045 3000 161918. Maksu 25.9. mennessä. Väliaikatarjoilu omakustantehintaan.

LIIKUNTAA

Ma 3.9.2018-26.4.2019 klo 16-17 Jyväskylän kaupungin jumpparyhmä osteoporoosia sairastaville Puistokoululla (Puistokatu 7-9, käynti sisäpihan puolelta). Ilmoittautuminen osoitteessa <https://kuntapalvelut.fi/jyvaskyla/courses.php?l=fi>. Valitse valikosta "aikuiset/tuki- ja liikuntaelinoireisten liikunta". Osallistumismaksu 33,90 €.

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

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

Sihteeri: Virpi Mild
puh. 050 594 8685
virpi.mild@gmail.com

Jäsenvastaava: Sirkka Wihlman
puh. 040 700 3255
sirkka.wihlman2@gmail.com

Virkistysvastaava/liikuntavastaava:
Raija Liisa Palmi
puh. 040 829 0084
raija.palmi@gmail.com

Ke 28.11. klo 18 syyskokous yhteisöklubi Sillassa (3. krs, hissi, Rantakatu 6, Kokkola). Käsitellään 13 \$ mainitut asiat. Kahvitarjoilu.

TAPAHTUMIA

Ke 26.9. klo 18 syksyn ensimmäinen jäsenilta yhteisöklubi Sillan tiloissa (3. krs, hissi, Rantakatu 6, Kokkola. Huom. uusi kokoontumispaikka). Hallituksen kokous pidetään ennen jäseniltaa alkaen klo 16.30 samassa paikassa.

Ti 16.10. Kummitapaaminen Luustoviikolla. Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry kutsuu kummitapaamiseen Pirkanmaan Luustoyhdistyksen, Etelä-Pohjanmaan paikallisosaston (Seinäjoki) ja Vaasan Seudun Luustoyhdistyksen Kokkolaan. Juna saapuu n. klo 10.15 Kokkolaan ja lähtöaika klo 16.42 Kokkolasta. Tulokahvit. Kokoonnumme klo 11 Soiten auditoriossa (Mariankatu 16–20). Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen: Luut liikkeelle – tervehdys Luustoliitosta! Lounas klo 12.30–13.30 Soiten ruokalassa. Tule kuntoon – luento klo 14, luennoitsijatieto vielä avoimena (www.suomentule.fi). Yhteistyökumppanina Kestävä Verna / Henna Oikari ja Minna Kallio-Järvinen.

To 18.10. verkkaritanssit Luustoviikolla klo 14–16 Kokkolan työväentalossa (Pormestarinkatu 28). Järjestäjänä Kokkolan Eläkkeensaajat ry.

La 20.10. klo 14 Pirkanmaan Luustoyhdistyksen 20-vuotisjuhla Tampereella. Yhdistyksemme on kutsuttu mukaan. Ilm. osallistumisesi puh. 050 331 0274.

Ke 24.10. jäsenilta klo 18 yhteisöklubi Sillan tiloissa (Rantakatu 6, Kokkola).

Ti 6.11. Yhdistysextriimi (Hyvinvointikampus, Terveystie 1, Kokkola).

Joulukuussa pikkujoulut. Ajankohta vielä päättämättä. Hyvät jäsenet, kertokaa toiveistanne!

Ohjelmat tarkentuvat ja niistä ilmoitamme Facebookissa sivulla www.eViljo.fi, Keskipohjanmaa-lehden yhdistyksempalstalla ja mahdollisuuksien mukaan myös sähköpostitse tai tekstiviestillä.

LIIKUNTAA

To klo 16–17 lujuuutta luustoon –jumppa syyskuun alusta Mäntykankaan koululla (Kokkola). Järjestäjänä Eläkeliiton Kokkolan yhdistys.

Lisäksi Kokkolan kaupungin järjestämät erilaiset liikuntaryhmät (www.kokkola.fi).

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

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

Ke 7.11. klo 14 syyskokous Kumppanuustalo Viikarissa.

TAPAHTUMIA

Ke klo 14 vertaisryhmät kokoontuvat Kumppanuustalo Viikarissa (parittomilla viikoilla).

Ti 17.10. klo 14 kaikille avoin luentotilaisuus Kotkan pääkirjastolla.

Joulukuun alkupäivinä vietetään **pikkujouluja**. Suunnitteilla teatterikäynti. Lisätietoja puheenjohtajalta.



Kuva: Pixabay

Kouvolan Luustoyhdistys ry

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

Kokoonnumme, ellei toisin ilmoiteta, Porukkatalossa (1 krs., Savonkatu 23, Kouvola). Seuraa myös ilmoituksia tapahtumista viikkolehti Keskiviikon järjestöpalstalta.

Ke 14.11. klo 17 sääntömääräinen syyskokous.

TAPAHTUMIA

Ke 17.10. klo 10–14 Luustoviikolla Tornionmäen apteekissa esitellään luustoon liittyviä asioita ja yhdistyksemme toimintaa.

To 18.10. klo 10–12 tarjolla pituusmittausta ja tietoa yhdistyksestämme kaupungin Hyvinvointipisteessä Kauppa-keskus Valtarissa (Kouvolankatu 15).

Pe 19.10. klo 10.30–11.30 pituusmittausta ja tietoa yhdistyksestämme Etapissa (Urheilukentäntie 3, Kuusankoski).

Ke 7.11. klo 17 lääkäri, kaupunginvaltuuston puheenjohtaja Jouko Leppänen kertoo kaupungin ja terveydenhuollon ajankohtaisista asioista.

LIIKUNTAA

Liikunta-ryhmä: Syyskauden maksuton vertaistuki-/liikuntaryhmä aloittaa 14.9. jatkuen arkipäivinä klo 11–12 ja päättyen 30.11. pikkujouluihin.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Sähköposti: pirkanluu@gmail.com

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

Jäsensihteeri: Virpi Koskue
puh. 050 350 0715
virpi.koskue@pp.inet.fi

Vertaistuki:
Helvi Hakala
puh. 040 589 1251
helvi.hakala@gmail.com ja
Kyllikki Tanskanen-Sevon
puh. 050 413 2339

Lavisvastaava: Kirsti Jokela
puh. 041 701 7048
kirsti.m.jokela@gmail.com

Ti 13.11. klo 18.30 syyskokous
Monitoimitalon Strömmer-salissa
(4. krs, Satakunnankatu 13, käyn-
ti Pellavatehtaankadun puolelta).
Kokouksessa käsitellään yhdistyk-
sen säännöissä syyskokoukselle
määrätyt asiat.

TAPAHTUMIA

**Ti 16.10. klo 17.-17.40 vertaistuki-
tapaaminen** kahvila Pulinassa (Sam-
pola, Tampere).

Ti 16.10. klo 18-20 yleisöluentolaisuus
järjestöjen yhteistyönä Sampolan Juh-
lasalissa (Sammonkatu 2, Tampere):
psykologi Tuija Cojoc: Pitkittyneen ki-
vun omahoito, projektipäällikkö Tuula
Haukka-Wacklin: Toimintakykykeskus
työkyvyn tukena ja ylilääkäri Markku
Kankaanpää: Selkäongelmien syyt ja
hoitolinjat.

**La 20.10. klo 14-17 Muistellen ja tule-
vaan suuntautuen – Pirkanmaan luus-
totoiminnan 20-vuotisjuhla** Scandic
Hotel Koskipuistossa (Koskikatu 5,
Tampere). Ohjelmassa mm. toimin-
nan muistelua, professori Riku Nikan-
derin juhlapuhe, kevyttä musiikkia ja
kahvibuffet. Muistamiset: Pirkanmaan
Luustoyhdistys, FI19 8000 1570 9897
24. Onnittelujen postiosoite: Pirkan-
maan Luustoyhdistys (Jankankatu 22,
Tampere). Sitova ilmoittautuminen
1.10. mennessä: pirkanluu@gmail.com

tai 041 701 7048. Kerro juhlaselustueesi
koko ja mahdolliset erityisruokavaliot.
Maksuton yhdistyksen jäsenille. Muille
25 € 1.10. mennessä Pirkanmaan Luus-
toyhdistyksen tilille.

**Ti 30.10. yhdistyksemme kummi Kanta-
Hämeen Luustoyhdistys kutsuu meidät
10-vuotisjuhlariesteilylle.** Lähtö bussilla
Tampereelta klo 4.20, Hämeenlinnas-
sa klo 5.25 ja hinta 12,6 €. Matkan Hä-
meenlinna-Tallinna-Hämeenlinna hin-
ta ilman aterioita on 39,9 €. Lisätietoja
matkasta www.Hamebus.fi. Ilmoittau-
tuminen Salme Komoselle, puh. 0400
406 419 tai k.komonen@gmail.com.

Jäsenillat Monitoimitalossa (4. krs,
Satakunnankatu 13, käynti Pellavateh-
taankadun puolelta).

Ti 9.10. klo 17-19: Miten Peurankallion
lähitori voi tukea luustokuntoutujaa?
Asiaa palveluista ja kuntoutumisen eri
mahdollisuuksista. Esittäjänä palve-
luohjaaja Jenni Leijo.

Ti 13.11. klo 17-18.30 kuntoutusylilääkäri
Marja Hyden kertoo selän luuston kipu-
tiloista. Luennon jälkeen syyskokous
(ks. erillinen ilmoitus).

LIIKUNTAA

La klo 14-15 Tammelakeskuksessa
Reumayhdistyksen kanssa **lavista**, eli
jumpaamista lavatanssimusiikin tahn-
tiin (Itsenäisyydenkatu 21 B, käynti si-
säpihalta, pääoven oikealta puolelta).
Lavis-ohjaajana toimivat Merja Brusila
ja Heidi Cagle. Yhden kerran hinta on
4 €, varaa mukaan kolikoita. Ilmoittau-
tumista ei tarvita ja mukaan voi tulla
yksittäisellekin kerralle. Syyskauden
viimeinen kerta on 15.12.

**Ma klo 14.20 osteoporoosi-kuntosa-
liryhmä** Tampereen stadionilla (Rati-
nan rantatie 1). Tampereen kaupungin
liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu
ryhmä. Hinta on 42 €/kausi. Ilmoittau-
tuminen Hellewi-ilmoittautumisjär-
jestelmään osoitteessa [www.kunta-
palvelut.fi/tampere/](http://www.kunta-
palvelut.fi/tampere/). Vapaita paikkoja
voi myöhemmin tiedustella numerosta
050 554 5874.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt: Raija-Maija Rantala
puh. 040 565 1995
raija-maija@er-pakkaus.fi ja
Raija Lanttolan
puh. 0400 600 356
raija.lanttolan@netikka.fi

TAPAHTUMIA

Ma 15.10. klo 9-14 Luustoviikolla os-
teoporoositeemapäivä Keskussairaalan
OLKA-pisteessä.

Ti 16.10. Kokkolan Luustoyhdistys kut-
sua meidät vieraakseen. Tarkemmin
Kokkolan tiedotteessa. Ota yhteyttä
Raija-Maijaan, puh 040 565 1995.

La 20.10. Pirkanmaan Luustoyhdistyk-
sen 20-vuotisjuhla. Tarkemmin Pirkan-
maan kohdassa. Ilmoittautuminen Kaija
Lähdesmäelle, puh. 040 773 9272 viim.
1.10.

Ti 23.10. klo 18 jäsenilta Järjestö-
talon kokoustilassa 1. Luento osteoporoosin
lääkehoidosta, luennoitsija Seinäjoen
Ykkösapteekista.

Ti 6.11. klo 18 jäsenilta Hotelli Ravin-
tola Fooringissa (Kaarretie 4, Hyllykal-
lio). Lymfaterapeutti Sari Pajula Fysios
Oy:stä kertoo lymfahoidosta.

Ke 12.12. klo 15 pikkujoulut Rufuksessa.
Riisipuuroa tarjolla.

LIIKUNTAA

Ke 3.10. klo 17-18 luustojumppa alkaa
Y-Talon jumppasalissa jatkuena marras-
kuun loppuun saakka.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Kansankatu 53, 90100 Oulu
puh. 040 510 0886

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

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

Liikuntavastaava: Anja Laitinen
puh. 0400 581 427
anjatuira@luukku.com

**Ke klo 14-15 jäsenille suunnatut lääkä-
rin neuvontapalvelut** 0400-699 000.

Ke 7.11. klo 17 syyskokous Lapland Hotellilla (Kirkkokatu 3, Oulu). Käsitellään sääntöjen määrämät asiat. Yhdistys tarjoaa iltapalan.

TAPAHTUMIA

Kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17-19 vertaistuki-illat Kumppanuuskuskeskuksen Asema-kabinetissa (Kansankatu 53). Aiheet ilmoitetaan Oulu-lehden seuratoimintapalstalla.

Ke 17.10. klo 17-19 Luustoviikolla yleisöluento osteoporoosista pääkirjaston Pakkala-salissa. Luennoitsijat ja aiheet ilmoitetaan myöhemmin paikallislehdessä.

Pe 30.11. perinteinen teatteriretki ja pikkujoulut. Kohde ja toimintaohjeet paikallisessa lehdessä.

LIIKUNTAA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena.

Ma klo 12-13 ohjattu ryhmäliikunta jatkuu Mediterapian tiloissa (6. krs, Hallituskatu 36 A). Maksu 5 €/kerta. Mukaan toivotaan lisää osallistujia.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

Sähköposti: luustoyhdistys.pohjois-karjala@gmail.com

Puheenjohtaja/taloudenhoitaja:
Aune Saarelainen
puh. 050 561 3904

Varapuheenjohtaja: Maija Kortelainen
puh. 050 599 2536

Sihteeri/kulttuurikaveri:
Anita Kortelainen
puh. 040 734 5409

Jäsensihteeri: Taru Turunen
puh. 040 560 7564

Liikuntavastaava
(vuoden 2018 loppuun saakka):
Anita Kortelainen
puh. 040 734 5409

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

Ke 7.11. syyskokous klo 17, jonka jälkeen jäsenilta Senioripihan Matti-talon ravintola Suvannossa (Rauhankatu 1, Joensuu). Esillä ovat yhdistyksen sääntöjen määrämät asiat. Kahvitarjoilu. Fysioterapeutti Päivi Eteläpää Siun Sotesta: "Hyvinvointia arjesta – mistä noukit voimavarat arkeesi?". Liikunta- ja rentoutustuokio. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viimeistään 1.11. Tuula Aroselle, puh. 040 595 5027 tai arotuuli28@gmail.com.

TAPAHTUMIA

Ti 2.10. klo 11-15 ikäihmisten terveyspäivä Joensuun Areenalla. Hallituksen jäsenten ohella vertaistukihenkilöt Liisa, Maija ja Mervi ovat paikalla klo 11-14. Mm. ohjattua voimistelua, mittauksia ja puheenvuoroja. Kahvitarjoilu ja musiikkia. Järjestäjä: Suomen Seniorikodit ry yhteistyössä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n kanssa. Tule avuksemme jakamaan esitteitä, yhdistyksemme pöydän ääressä tavataan!

Ke 10.10. klo 17-19 jäsenilta Senioripihan Matti-talon ravintola Suvannossa (Rauhankatu 1, Joensuu). Järjestösuunnitteli ja Tiina Kuronen Luustoliitosta: "Vahvat jalat tiellä pitää – jalkaterien ja nilkkojen merkitys kaatumisen ehkäisyssä". Kahvitarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viimeistään 3.10. Tuula Aroselle, puh. 040 595 5027 tai arotuuli28@gmail.com. Tilaisuus on avoin kaikille asiasta kiinnostuneille.

Ti 16.10. klo 10-14 Luustoviikolla Kaupakeskus Ison Myyn katutasossa esitelmämme toimintaamme, jaamme esitteitä ja tarjoamme mahdollisuuden liittyä yhdistyksemme jäseneksi.

To 18.10. klo 18-20 Luustoviikolla kaikille avoin yleisöluento Itä-Suomen yliopiston Aurora-auditoriossa (Yliopistokatu 2, Joensuu, B-sisäänkäynti). Fysiatri LL Veli-Pekka Valkonen luennoi luuston hyvinvoinnista. Yhteistyössä Pohjois-Karjalan Selkäyhdistyksen ja Pohjois-Karjalan Reumayhdistyksen kanssa.

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista myös sähköpostilla sekä tarvittaessa Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla.

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

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

Varapuheenjohtaja: Seija Mäkeläinen
puh. 040 557 3267

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

TAPAHTUMIA

Ke 3.10. klo 16.30 kaupungintalon juhlasalissa (Tulliportinkatu 31, Kuopio) dosentti, naistentautien erikoislääkäri Marjo Tuppurainen: "Osteoporoosi. Huonosti hoidettu kansantauti."

Ti jäsenpalaverit Suokadun palvelutalon Ryhmähuoneessa (2. krs, Suokatu 6.)

9.10. klo 12.30-15.00 Nivelyhdistyksen esittely, vertaisohjaaja Raija Rapo.

6.11. klo 11.30-14.00 Liikummeko riittävästi?

27.11. klo 14-17 Puurojuhla, ilmoittautuminen 6.11. mennessä Pirjo Sikaselle, puh. 050 536 2168.

Kevät 2019 ti klo 12.30-15.00.
15.1., 12.2., 12.3., 9.4. ja 7.5.

LIIKUNTAA

To 13.9.-13.12. klo 11-12 liikuntakerrat (Torikatu 19). Ohjaajana fysioterapeutti Nina Massa. Jäsenet 5 € ja muut 6 €. Tiedustelut Pirjo Sikaselta, puh. 050 536 2168.

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

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

Rahastonhoito ja jäsenasiat:
Tuija Lehtinen
puh. 040-730 8058
tuikkulehtinen@gmail.com

Ti 20.11. klo 15 syyskokous Lahden Järjestökeskuksessa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Yhdistys tarjoaa pullakahvit.

Toivomme kovasti uusia ihmisiä mm. jäseniltojemme järjestämiseen, hallitukseen ja tapahtumiin. Ole yhteydessä puheenjohtajaan.

TAPAHTUMIA

Jäseniltapäivät Lahden Järjestökeskuksessa (3. krs, Hämeenkatu 26 A). Jo-kaisessa jäseniltapäivässä kahvitarjoilu hintaan 2 €/hlö.

25.09. klo 15-17.30 Tutustu sieniin. Ori-mattilan Martat pitävät meille sien-illan. Jos on huono sienisato, teema on muu ruokaan liittyvä.

23.10. klo 15-17.30 Lahden Lähimmäis-palvelu esittelee toimintaansa. Paikalla toiminnanjohtaja Jaana Laalo. Hallituk-semme jäsen Raisa Neuvonen kertoo omasta vapaaehtoistoiminnastaan. Ar-pajaiset.

13.11. klo 15-17.30 Pysy pystyssä -tee-matunti. Testaa kaatumisriskisi ja löydä keinot kaatumisen ehkäisyyn. Iiris Salo-maa, PHHYKY.

11.12. klo 14-17.30 pikkujoulut, purtavaa ja musiikkia (huom. kellonaika). Tuo mukana 5 € lahja pukinkonttiin.

Ke 17.10. klo 10-14 Luustoviikon tapah-tuma Senioreiden Hyvinvointipäivän yhteydessä Lahden messukeskuksessa. Teemana ikääntyvän hyvä ravitsemus ja liikunta. Tulethan jakamaan yhdis-tyksemme esitteitä, ole yhteydessä Johanna Mäkipäähän, puh. 040 709 8822. Puetaan valkoiset paidat päälle ja tuodaan yhdistystä näyttävästi esille.

LIIKUNTAA

Syksyn 2018 kuntosalivuorot

Ma 3.9.-10.12.2018 ja 7.1.-13.5.2019, kiinni 4.2.2019 ja 11.2.2019 klo 11-12. Maksuviite 1009. Syyskauden maksu 35 €. Tutustumiskerta uusille osallistu-jille ilmainen ja kaikille kertamaksu 4 €/tunti.

Ke 5.9.-12.12. klo 14-15. Maksuviite 2008. Hinta 45 €. Eräpäivä 15.9.

Pe 7.9.-14.12. klo 13-14. Maksuviite 4006. Hinta 45 €. Eräpäivä 15.9.

Mäkikatsomon kuntosali, vertaisohjaaja Sirpa Lindberg. FI07 5612 1120 3202 10, Päijät-Hämeen Luustoterveys.

Naisten liikuntakeskus Zenanan kunto-salivuorot ovat jo täynnä. Kevään 2019 tilanne on vielä kaupungin kuntosalien osalta auki, joten ilmoitamme kevään jatkosta myöhemmin. Ryhmänohjaa-jana toimii Tuija Lehtinen tai Annikki Kumpulainen.

Ma 8.10., 15.10., 29.10., 5.11. ja 12.11. (ei 22.10.) klo 13-14 lavis-tunnit Kuntokes-kus Zenanassa (Hämeenhelmi). Ohjaa-jana Ansku Lehtinen. Lavis on musiikin tahdissa helpoilla askelilla tapahtuvaa liikuntaa. Mukaan mahtuu 20 ensim-mäistä. Tunti toteutuu vain, jos saam-me vähintään 17 henkilöä mukaan. Kysy paikatilannetta. Maksu 3 €/krt makse-taan tunnin alussa yhdistyksen vastuu-henkilölle. Ilmoittautumiset puh. 040 480 9920 tai pajithameen.luustoter-veys@outlook.com.

Ke 7.11. klo 17-19.30 TULE-kuntoon avoin yleisöluento. Yhteistyössä Sel-käyhdistys SalpausSelät. Puhujana Iiris Salomaa.

To klo 12.30-13.30 ilmainen jooga Lah-den Järjestökeskuksessa jatkuu. Ilmoit-tautumiset ohjaaja Terhi Jurkkolalle, puh. 045 660 9066.

Ma 5.11. klo 15.30 ilmainen Lemmen-la-tu-elokuvanäytös Kinoliriksessä. Mu-kaan mahtuu 90 henkilöä. Ilmoittautu-minen Järjestökeskukseen, lahdenlink@pp.inet.fi, tai käy kirjoittamassa nimesi listaan toimiston seinällä.

Ma 10.12. klo 16-19 Puurojuhla LINK-salissa, joulutunnelmaa perinteiseen tapaan.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

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

Toimiston puhelinajat ti klo 12-15.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyk-sen tapahtumat on tarkoitettu ensisijai-sesti oman yhdistyksen jäsenille. Saat-han jo jäsentiedotteet sähköpostiisi? Lähetämme sähköpostia tapahtumista ja yhdistyksen toiminnasta jäsenistölle 6-8 kertaa vuodessa. Ilmoita osoitteesi toimistoon.

LÄÄKÄRINEUVONTAA

Lääkärit neuvovat jäseniämme toimis-tollamme (3. krs, Kaisaniemenkatu 4 A, Helsinki) osteoporoosiin liittyvissä ky-symyksissä, mutta eivät kirjoita reseptejä eivätkä tutkimuslähetteitä. Varaa henkilökohtainen 20 min aika toimis-tosta. Jäsenet 25 € ja muut 35 €. Käyn-nillä voi myös liittyä jäseneksi.

Ti 9.10. klo 15-17 dosentti Ville Bergroth.

Ti 6.11. klo 15-17 professori Seppo Ki-vinen.

Ti 6.11. klo 18 syyskokous (3. krs, Kaisaniemenkatu 4 A, Helsinki). Käsitellyssä sääntömääräiset asiat.

TAPAHTUMIA

Jäsenillat Kampin palvelukeskuksessa (kerhuhuone Broidi, Salomonkatu 21, 00100 Helsinki) klo 17-19.

Ti 16.10. klo 17-19 aiheena toimiva ja esteetön koti sekä arjen apuvälineet. Asiantuntijana Päivi Karlsson Toimivan Kodin Esteettömyysklinikalta.

Ti 20.11. klo 17-19 Metropolian jalkahoi-to-opiskelijat kertovat jalkojen kotihoi-dosta.

To 18.10. klo 17-19 Luustoviikkolla ylei-söluento Kampin palvelukeskuksen juhlasalissa (Salomonkatu 21, Helsinki). Sisätautikirurginen sairaanhoitaja Lea Attila Elämän Nälkään Ry:n Syömishäi-riökeskuksesta: Syömishäiriöiden vai-kutukset kehoon ja luustoon. Luennon ja kokemuspuheenvuoron jälkeen on varattu aikaa kysymyksille. Yhteistyös-sä Etelän-SYLI ry.



Kuva: Pixabay

La 20.10. klo 13-15 Helsingin Jooga-huoneella (Hämeentie 19) luento "Luut sydämen asiaksi", jonka jälkeen tunnin mittainen harjoitus. Ohjaajina SJL-joo-ganopettaja Leena Karmakallio sekä laillistettu ravitsemusterapeutti Marja Ruuti. Jäsenet 20 €, muut 25 €. Ilmoit-tautuminen: www.joogahuone.fi tai puh. 044 215 2523 ma-to klo 11-14.

Vertaistuki-illat syksyllä

(3. krs, Kaisaniemenkatu 4 A):

Ti 25.9. klo 17-19

Ti 30.10. klo 17-19

Ti 11.12. klo 17-19

Vertaistukiryhmän lisäksi yhdistys tar-joaa myös mahdollisuuden kahden-keskiseen vertaistukeen. Tiedustelut toimistosta. Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi.

La 17.11. klo 10-17 Hyvä Elämä-messut Wanhassa Satamassa. Tule tapaamaan meitä.

Ti 4.12. klo 17 jouluateria Ravintola Perhossa (Mechelininkatu 7, 00100 Hel-sinki), varattu 30 paikkaa. Tarkempia tietoja myöhemmin.

LIIKUNTAA

Syksyn liikuntaryhmät ovat alkaneet, kysy peruutuspaikkoja toimistosta.

Hangon paikallisosasto

Vetoryhmän jäsenet:

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

Rahastonhoitaja: Toini Sandin

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

Muut jäsenet:

Magga Åhman, puh. 050 400 2584
Ulla Sjösten, puh. 0400 959 678
Karin Valtimo, puh. 040 564 6917

La 13.10. klo 13 syyskokous Café Roxxissa. Muista ilmoittautua Pau-lalle ruokailua varten, puh. 050 309 3445.

TAPAHTUMIA

Ma 8.10. Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm: Luustoterveys ja osteopo-roosin hoito (kaupungintalon lämpiö, Vuorikatu 1, Hanko).

LIIKUNTAA

Ma ja to klo 18-19 Kuntosali Astrea on käytössämme, yhteyshenkilönä Eira Taurén.

Ke klo 19-20 osteojumppa Hangonky-län koululla.

Ota reippaasti yhteyttä meihin ja tule mukaan joukkoomme, toivomme uusia ideoita! Ilmoitamme toiminnastamme EU-lehdessä tapahtumia-palstalla ja Hangonlehdessä viikot-palstalla. Kom ihåg att följa med EU-lehti, Hangötid-ningen och nett.

Saimaan Luustoyhdistys ry

C/o Pellervonk. 13,
53500 Lappeenranta

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

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

Osteoporoosineuvontaa:

Osteoporoosiohjaaja Pirjo Hulkkonen
puh. 044 791 5325 tai 05 352 7054
(Fysioterapian palvelunumero)
pirjo.hulkkonen@eksote.fi

Tiedustelut:

liikunta: Riitta, puh. 040 861 3191
retket ym.: Anneli, puh. 045 124 1540

TAPAHTUMIA

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

Kuukauden ensimmäisenä keskiviikko-na klo 15 vertaistukiryhmä kokoontuu My Bakery Cafessa (Toikankatu 6-8).

La 20.10. retki Kouvolan kaupunginte-atteriin My Fair Lady -musikaaliin. Hin-ta 70 €, johon sisältyvät matkat, lippu ja väliaikakahvit. Ilmoitt. Annelille 1.10. mennessä, puh. 045 124 1540.

LIIKUNTAA

Liikuntaryhmät Joutseno:

Ma klo 12-13 vesijumppaa Palveluta-lo Kangasvuokossa. Jäsenet 6,5 €/krt, muut 8 €/krt. Tiedustelut Palvelutalo Kangasvuokosta, puh. 040 727 0652.

Liikuntaryhmät Lappeenranta:

Ma klo 11.30-13.00 kuntosalit ja tasa-painojumppa Kuntosali Lauritsalassa Lauran kammarissa (Hallituskatu 17-19). Jäsenet 3 €/krt, muut 4 €/krt.

Ti klo 8.15-9.45 uimahallin kuntosali.

Ti klo 11-12 vesijumppa (ei ohjaajaa) Palvelukeskussäätiön allasosastolla (Kauppakatu 58-60). Jäsenet 5 €/krt, muut 6,30 €/krt.

Ke klo 9-10 tasapainojumppa Urheilu-talon judosalissa (Palvelukeskussäätiö, Kauppakatu 58-60).

To klo 12.30-13.30 Kahilanniemen kun-tosali. Joka toinen torstai on toimin-nallinen lihaskuntoryhmä ohjaajanaan Maarit Venäläinen.

Pe klo 10-11 FasciaMethod-kehon-huoltoryhmä Hyvä Vire -studiolla (2. krs, Kauppakatu 61). Ohjaajana Maarit Venäläinen. Jäsenet 6 €/krt, muut 7 €/krt.

Seuraa myös ilmoittelua kotisivuil-lamme www.osteosaimaa.fi ja Etelä-Saimaan keskiviikon ja lauantain nume-roissa tapahtumat-, seurat- ja yhdis-tykset-osioissa.

Salon Luustoyhdistys ry

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

Yhteyshenkilö: Synnöve Ojala
puh. 040 842 4563
ojalasynnve8@gmail.com

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

Vertaistukihenkilöt:

Aino Männikkö (Salo Halikko)
puh. 0400 531 268
mannikko.aino@gmail.com,
Heloisa Hongisto (Salo)
puh. 040 718 7241
heloisa@seutuposti.fi,
Elina Friberg (Salo)
puh. 044 568 9929
epfriberg@gmail.com,
Raimo Toivonen (Salo)
puh. 050 563 9820
jalmaritoivonen@gmail.com,
Sirpa Saarikoski (Salo Halikko)
puh. 040 837 9695
saarikoskisirpa@gmail.com,

Eira Degener (Somero)
puh. 050 558 6586
eira.degener@somero.fi,
Sinikka Kähkönen (Salo Särkisalo)
puh. 040 775 7925,
Riitta Lahti (Koski TI)
puh. 044 584 0939
kasperintie.11@live.fi,
Maija Leirola (Salo Perniö)
puh. 0400 743 605,
Kimmo Tolonen (Salo)
puh. 0400 245 365
kimmotolonen38@gmail.com,
Kristiina Reiman (Salo)
puh. 044 211 9762
kitti.reiman@hotmail.com

Ke 28.11. klo 15 syyskokous Marja Kankareen juhlatilassa (Perniöntie 11, Salo). Sääntömääräiset asiat.
Klo 16 pikkujoulut. Kari Nieminen viihdyttää. Ilmoittautuminen 15.11. mennessä Tuula Miikkulaiselle, puh. 050 540 6935 tai miikkulainen.teuvo@gmail.com. 20 €/jäsenet, 25 €/muut. Tilinro FI92 4715 2020 0045 56.

TAPAHTUMIA

To 4.10. klo 16 vertastukiryhmä SYTY:n salissa. **Klo 17** sydänterveydestä luennoi Ulla Sagulin-Lehtinen Salon Sydän-yhdistyksestä.

Ke 10.10. klo 13 Salon Omaishoitajien ryhmä Ikäkeskus Reimarissa, aiheena kaatumisen ehkäisy. Luennon lisäksi tasapainotestausta ja esittelyssä välineitä liukastumisen ehkäisyyn.

Ke 17.10. ja la 20.10. olemme Luustoviikolla Linjurissa jakamassa tietoa. Terveysasemilla videoesityksiä, joista ilmoitamme myöhemmin.

To 1.11. klo 15-18 sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri **Tiina Huusko** Salon seudun koulutuskuntayhtymässä **luennoi osteoporoosin ja lonkkamurtuman Käypä hoito -suosituksista** (auditorio, Taitajankatu 6, Salo).

Ke 5.12. klo 13-15 myyjäiset Majakassa. Arpajaisvoittoja ja muuta myytävää voit ilmoittaa syyskokoukseen mennessä Tuula Seitzille, puh. 050 469 6790.

Su 9.12. klo 11-15 myyjäiset SYTY:llä. Mukana 4-5 yhdistystä. Pöydälle leivonnaisia ym. myytävää. Arpajaisvoittoja voit ilmoittaa Tuulalle. Reumayhdistys pitää kahviota ja kerää arpajaisvoitot tänä vuonna.

LIIKUNTAA

Vesijumpat 3.9.-7.12. Salon uimahallin terapia-altaassa:

Ma klo 11.35 ja klo 12.25
To klo 10.30
Pe klo 13.00

Ryhmiä ei pidetä pyhinä eikä kevät- ja syyslomien aikana. Torstai-ryhmään odotetaan uusia osallistujia. Kausikortin näyttäminen kassalle tai kertamaksu (jäsenet 1 €, muut 2 €) maksetaan ohjaajille, kassalle tai yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56. Ohjaajat: Aino Männikkö, puh. 0400 531 268 ja Elina Friberg, puh. 044 568 9929.

Ti 4.9.-11.12. klo 10.30-12 fysioterapeutti Eerik Breilin antaa henkilökohtaista neuvontaa sitä tarvitseville Ollikkalan kuntosalissa (Hämeenjoankatu 9, Salo) sovittuina päivinä, joten ilmoita toiveistasi Ainolle tai Elinalle. Yhteyshenkilö Oili Virta, puh. 0400 693 273.

Ma 10.9.-10.12. klo 15-16 tuolijumppa seurakuntatalossa (Koski TI). Ohjaaja Riitta Lahti, puh. 044 584 0939. Ryhmä toimii Koski TI-seurakunnan diakonia-työn ja Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä. Maksuton.

Ma 3.9.-3.12. klo 9-10 curling-peli Ikäkeskus Majakassa. Ohjaus vuoroviikoin meidän yhdistyksen jäsenten ja Halikon Eläkkeensaajien vastuulla. Maksuton ryhmä. Majakan kuntosalia voi käyttää loma-aikoinakin, ohjeita on esillä. Ks. Majakan ohjelma!

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja, liikuntavastaava:

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

Varapuheenjohtaja, taloudenhoitaja:

Marja Markkula
marja.markku@gmail.com

Sihteeri, jäsenasiat:

Kristiina Osara
kristiina.osara@yahoo.com

To 22.11. klo 17.30 syyskokous Jytyn tiloissa (Eteläpuisto 9 E 4-5). Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, minkä jälkeen on jouluauskartelua Irma Milanin ohjauksella. Kahvi- ja teetarjoilu sekä arvonta.

TOIMINTAA

Luustoviikolla endokrinologi Tuula Pekkarinen luennoi nikamamurtumista ja ravinnosta. Luentopaikka ja ajankohta varmistuvat myöhemmin.

LIIKUNTAA

Ti klo 14.30-15.30 ohjattu kuntosalivuoro Porin Urheilutalon kuntosalilla (Kuninkaanhaanaukio 6). Ohjaajana fysioterapeutti Anna-Riina Aaltola.

Kirjurinluodon kuntolenkin varrella postilaatikossa on **liikuntaviihko**, johon nimensä kirjoittaneiden joukosta arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta yksi henkilö.

Ilmoitamme yhdistyksen jäsentapaamisista menot/tänään -palstalla tapahtumapäivänä.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

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

Sihteeri: Maire Kolimaa
puh. 050 524 5256
kolimaa@hotmail.com

Puheenjohtaja: Olli Simonen
olli.simonen@fimnet.fi

Opinto- ja virkistyspäivien 2018 esitysten diat löytyvät sivuiltamme osoitteesta: www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/yhdistys/materiaalit/koulutusmateriaalit.

Vuoden 2019 opinto- ja virkistyspäivien ajankohta on 13.-14.6.2019. Tarkempaa tietoa löydät marraskuusta alkaen yhdistyksemme sivuilta ja tammikuun jäsenkirjeestämme.

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

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

Syyskuun jäsenkirjeessä tiedot syksyn toiminnasta.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja Ritva Mäkelä-Lammi
puh. 040 537 3508

Ti 20.11. klo 18 syyskokous TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku). Käsitellään sääntömuutokset. Ennen kokousta proviisorin luento luustolääkkeistä. Kahvitarjoilu.

TAPAHTUMIA

To 18.10. klo 12 Luustoviikolla Liikkuminen nikamamurtuman jälkeen –miniluento TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10). Yhdistyksen vertainen on paikalla.

La 20.10. klo 14 Maailman Osteoporosispäivänä "Tanssiksi" TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10). Väliajalla kahvi- ja hedelmatarjoilu. Vesipullo mukaan ja sopiva vaatetus tanssiliikuntaan. Ohjaajana jäsenemme Tuula Kaliovaara tanssiseura Sekahaku ry:stä.

Su 28.10. klo 17 Kaarinan teatterissa "Ylpeys ja ennakkoluulo". Lippuja rajoitetusti, 22 €. Sitovat ilmoittautumiset



8.10. mennessä Pirkko Laaksolle, puh. 041 445 7110.

TULE-tietokeskuksessa mittauksia ja miniluentoja esim. tasapainosta, jalkojen terveydestä ja ravitsemuksesta. Studio One suorittaa kehonkoostumusmittauksia **ke 14.11.** klo 15–18. Varaa aika, puh. 044 744 7085.

La 15.12. klo 16 "Tuliset tenorit ja suoliset sopraanit" sekä **Jukka Nykäsen orkesteri** Turun konserttitalossa. Liput 45 €. Sitovat ilmoittautumiset 1.12. mennessä Ritva Mäkelä-Lammille, puh. 040 5373 508.

Ilmoitamme tapahtumista: Turun Sanomat/yhdistystoiminta ja Turun Sanomat/menot.

LIIKUNTAA

Ma klo 15–16.30 ja ke 17.30–19 jäsenille ilmainen kuntosalivuoro Ruusukorttelin tiloissa (Puistokatu 11, Turku) 30.5.19 asti. Yhdistyksen vertainen on paikalla.

Pe klo 14.30–16 lasten luurankojumppa + oma aikuinen mukana Ruusukorttelin liikuntasalissa. Ilmoittautumiset osoitteeseen jenni@turunlahti.com.

Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry Vasanejdens Osteoporosförening rf

Tule mukaan yhdistyksen toimintaan olemalla yhteydessä hallituksen jäseniin!

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

Sihteeri ja Jäsenasiat:
Kirsti Hast
puh. 040 561 87 80
kirsti.hast@pp.inet.fi

Muut hallituksen jäsenet:
Birgitta Finne
puh. 0400 854 849
birgitta.c.finne@gmail.com

Ritva ja Veikko Tuominen
puh. 046 888 7771
tuominenvk@gmail.com



Suomen Luustoliitto ry
Arkadiankatu 19 C 36,
00100 Helsinki

Liity jäseneksi:
www.luustoliitto.fi



HENKILÖSTÖ

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

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

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

Omahoidon suunnittelija
Vuokko Mäkitalo
puh. 050 313 7263
vuokko.makitalo@luustoliitto.fi

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

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



MENETETYT SENTIT?



OVAT MERKKI

VOITA OSTEOPOROOSI

Luustoviikko 15.–21.10.2018