

Luustotieto 3

2019

Irtonumero 6 €
Vuosikerta 22 €

Kuntoutuja Sirkka Immonen (74 v.):

**Matkan varrella
on ollut ihania ihmisiä**
(s. 4-7)

**Osteoporoosia
sairastavat hoitopolulle**
(s. 13-14)

**Osteoporoosin
hyvän hoidon muistilista**
(s. 15)



Teema: Osteoporoosin hyvä hoito, osa 2

Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 30 mm vaaleata tai valkoista)

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

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen
mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Heidi Ilkanheimo

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painotalo Plus Digital

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 3/2019

- 4-7 Kuntoutuja Sirkka Immonen (74 v.):
Omahoito on saanut muutoksen aikaan.
- 8-12 Uutisia lyhyesti
- 13-14 Osteoporoosin kartta ja kompassi:
Osteoporoosia sairastavat hoitopolulle
- 15 Osteoporoosin hyvän hoidon muistilista
- 16-18 Osteoporoosin hyvä ja kehittyvä hoito, osa 2
- 18 Liikettä luille
- 19 Kentältäkäsien: Vapaaehtoistoiminnan tukimuotoja
vahvistetaan ja kehitetään yhdessä toimijoiden kanssa
- 20-21 Luustoneuvonta
- 22-23 Luustoliiton somekoulu, osa 2
- 24-27 Liittouutisia
- 27 Lukijakilpailu
- 28-30 Yhdistyksissä tapahtuu
- 31 Luustoliiton työntekijät tutuiksi:
omahoidon koordinaattori Pauliina Tamminen
- 32-39 Tapahtumakalenteri



Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **5.12.2019**. Kun toimitatte yhdistykseen **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 8.11.2019 mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.**

Pääkirjoitus

Hyvää Alkanutta Syksyä!

Luustoliiton jäsenyhdistyksissä kautta maan on syksy polkaistu liikkeelle: liikuntaryhmät ovat startanneet, ensimmäiset syyskauden kuukausitapaamiset on järjestetty ja tulevan Luustoviikon 14.-20.10.2019 suunnittelu on aloitettu.

Tänä vuonna Luustoviikon teemana on osteoporoosin tunnistaminen Maailman Osteoporoosisäätiön (IOF):n teemaa mukaillen. Maailman Osteoporoosisäätiön tavoitteena on muistuttaa arjen tilanteissa tulleiden murtumien yhteydestä osteoporoosiin, piilossa olevaan etenevään sairauteen. Murtumat vaikuttavat ihmisen elämään tuoden kipua, vaikeuksia selviytyä päivittäisistä toimista ja monesti myös itsenäisyyden menettäminen.

Lähetimme keväällä osteoporoosin hoitoon liittyvän kyselyn jäsenistöllemme. Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa Suomen tilannetta siitä, miten kansallisen hoitosuosituksen mukainen osteoporoosin hyvä hoito toteutuu. Vastauksia tuli lähes 800, joka on liiton kaikkien aikojen vastausennätys.

Kyselyn vastausten perusteella tilanne näyttää äkkiseltään kohtuulliselta:

- 24 % osteoporoosidiagnoosin saaneista oli yhteydessä luusto- tai murtumahoitajaan
- 29 % sai ravitsemusohjausta
- 32 % sai ohjausta liikuntaan
- 19 % sai tietoa kaatumisen ehkäisystä.

Mutta kun tuloksia katsoo toisesta näkökulmasta, tilanne on huolestuttava:

- 73 % ei ollut yhteydessä luusto- tai murtumahoitajaan
- 69 % ei saanut ravitsemusohjausta
- 66 % ei saanut ohjausta liikuntaan
- 78 % ei saanut tietoa kaatumisen ehkäisystä.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että suuri enemmistö ei ole saanut tarvitsemaansa tietoa itsensä hoitamiseen terveydenhuollon kautta. Lisäksi vain 10 % sai terveydenhuollossa kuulla luustoyhdistysten olemassaolosta, joten 90 % osteoporoosidiagnoosin saaneista on joutunut itse etsimään yhdistyksen saadakseen apua ja tukea. Lisäksi meillä on jäseniä, joilla ei ole aina taloudellisia mahdollisuuksia luulääkehoitoon, hammaslääkəriin tai vaikkapa terveelliseen ravintoon.

Kyselyn tulosten perusteella on selvää, että osteoporoosin hyvä hoito toteutuu vain osteoporoosia sairastavien vähemmistölle. Nyt on tärkeää tehdä yhdessä vaikuttamistyötä päättäjien ja terveydenhuollon suuntaan sekä monen tasoista viestintää. Meidän on syytä näkyä ja kuulua, sillä muuten osteoporoosi ja osteoporoosia sairastavien tilanne unohtuu.

Luustoliitto jäsenyhdistyksineen jalkautuu Bones on the road – Suuren luustokiertueen merkeissä lokakuussa kuudelle eri paikkakunnalle (Oulu, Kuopio, Jyväskylä, Tampere, Turku ja Helsinki). Kiertueen ja siihen liittyvän viestinnän avulla on herätellään terveydenhuoltoa ja päättäjiä osteoporoosia sairastavien tilanteesta sekä tehdään osteoporoosi ja luustoterveys tunnetuksi. Jos pääset osallistumaan kiertueelle, tule ottamaan hihasta kiinni. Luustoliiton jäsenyhdistysten edustajia ja henkilöstöä on tavoitettavissa tapahtuman aikana paikan päällä.

Nyt on tärkeää viedä asiaa yhdessä eteenpäin. Osteoporoosia sairastavat tarvitsevat hyvän hoidon aina osteoporoosin tunnistamisesta ja hoidon aloituksesta omahoidon ohjaukseen, hoidon tehon seurantaan ja kuntoutukseen. Koko hoitopolun on tärkeää toimia alusta loppuun asti, sillä yksikin poikkeama polulta heikentää osteoporoosia sairastavan hoidon tehoa ja toisinaan se voi tehdä jopa koko hoidon turhaksi.

Nyt kääritään hihat ja tehdään yhdessä maailmasta entistä parempi paikka osteoporoosia sairastaville!

Ansa Holm
toiminnanjohtaja



Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2019

Puheenjohtaja:

Tiina Huusko Espoo

Varapuheenjohtajat:

1. Ritva-Liisa Aho Hämeenlinna

2. Ritva Mäkelä-Lammi Turku

Hallitus:

Minna Huttunen Helsinki

Anneli Kerminen Helsinki

Seppo Kivinen Hämeenlinna

Riku Nikander Tampere

Olli Simonen Helsinki

Joonas Sirola Kuopio

Varajäsenet:

1. Hillevi Karjalainen Kuopio

2. Sirkka Nuutinen Pieksämäki

Jäsenyysasiat:

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

Lehden osoitteenmuutokset:

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

Lehden tilaukset ja osoitteenmuutokset puh. 050 539 1441

tai sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi.

Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti, tilaukset: toimisto@luustoliitto.fi

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

Liity jäseneksi: www.luustoliitto.fi.



Omahoito on saanut muutoksen aikaan

Sirkka (74) on kulkenut pitkän matkan Laukaan pienestä synnyinmökistä Jyväskylän kautta Helsinkiin ja Espooseen. Takana on pitkä ura sairaanhoitajana kirurgisella osastolla. Pienviljelijäperheen keskimmäisenä lapsena opinnot eivät olleet hänen perheessään etusijalla. Hän on onnekseen saanut tukea matkan varrella ihmisiltä, jotka ovat uskoneet häneen ja kannustaneet häntä opintoihin. He näkivät Sirkassa jotain, mitä Sirkka ei itse tunnistanut. Jotain, mistä hän ei uskaltanut tai edes osannut uneksia.

– Ei minulla itselläni ollut sellaista uskoa, eikä tietysti minun vanhemmillankaan siellä maalla. Olin oikeastaan kylän ensimmäinen, joka pasitettiin oppikouluun, Sirkka kertoo.

Passittajana ei ollut kumpikaan vanhemmista, vaan Sirkkan silloinen opettaja.

Sirkka kertoo kouluajoista tarinoita, joista tulee vahvasti esille ajankuva pienellä paikkakunnalla. Koulumatkat olivat pitkiä, busseja kulki harvoin ja odotusajat saattoivat olla useita tunteja koulun jälkeen.

Aamubussiin oli ehdittävä. Naapurin isäntä oli usein nauranut Sirkalle, joka lähti kotoa viimein kovalla kiireellä. Joskus pakkastalvella matka bussille kuljettiin isän kyyditsemänä hevöskärryillä.

Keskikoulun jälkeen ylioppilastutkinto jäi hankkimatta, sillä perheellä ei ollut siihen varaa. Matka jatkui Jyväskylään töihin.

Sairaanhoitajaksi Helsinkiin

Sirkkan työskennellessä Jyväskylässä autoliikkeen puhelinkeskuksen hoitajana hän tapasi seuraavan henkilön, joka kannusti eteenpäin elämässä: Sirkkan esimies.

Esimiehellä oli Sirkkan ikäinen tytär, joka oli aloittamassa sairaanhoitajaopintoja. Esimiehen kannustamana myös Sirkka haki kouluun, pääsi sisään, hankki esimiehensä avustamana lainan opintoja varten ja aloitti opinnot kahdeksankymmenen muun opiskelijan kanssa.

Suuri ryhmäkokoo tuotti hankaluuksia käytännön harjoitteluun sairaalassa, sillä samalla osastolla saattoi olla jopa kuusi opiskelijaa samaan aikaan. Sirkka kuitenkin suoritti opinnot kunnialla loppuun, muutti Helsinkiin ja aloitti työt kirurgisella osastolla, jossa työskenteli koko uransa ajan. Kolmivuorotyöstä huolimatta hän nautti työstään. Ihmisten kohtaaminen on tullut Sirkalta aina luonnostaan, ja hän nautti päästessään tutustumaan potilaisiin kunnolla melko pitkien hoitosuhteiden aikana.

Tieto helpottaa sairauden kanssa elämistä

Osteoporoosidiagnoosin saaminen oli Sirkalle yllätys vuonna 2010. Tutun lääkärin vastaanotolla Sirkka pohti ääneen, mitenköhän hänen luunsa jaksavat. Hän oli käyttänyt estrogeenilääkitystä vaihdevuosisien aikaan ja lopettanut käytön noin viisi vuotta aiemmin. Sirkka oli lukenut, että estrogeenihoito suojaa luita. Lääkäri kirjoitti lähetteen luuntiheysmittaukseen, joka suoritettiin Mehiläisen Osteoporoosiklinikalla. Sieltä tuli heti osteoporoosidiagnoosi.

– Minähän olen ollut ikäni terve. Diagnoosi tuli täysin puskista. Ei minulla ollut minkäänlaista kuvaakaan, että minulla voisi olla osteoporoosi. Ei minulla ollut mitään siihen viittaavia oireita, hän muistelee.

Osteoporoosiklinikalla Sirkka sai ajan hoitajalle, joka haastatteli häntä hänen elintavoistaan ja antoi ohjausta ja neuvontaa ruokavaliosta ja liikunnasta.



”Minähän olen ollut ikäni terve. Diagnoosi tuli täysin puskista.”

Tämä ei kuitenkaan riittänyt Sirkalle, vaan välittömästi diagnoosin saamisen jälkeen hän liittyi luustoyhdistykseen ja alkoi käydä vertaistuki- ja jäsenilloissa. Sairaanhoitajan koulutuksesta huolimatta Sirkalla ei ollut syvällistä tietoa osteoporoosista. Niinpä luonnollinen reaktio hänelle oli hankkia mahdollisimman paljon tietoa sairaudesta ja siitä, miten hän pystyy itse vaikuttamaan osteoporoosin etenemiseen.

Alkuun hän pohti, miten tulee pärjäämään sairauden kanssa tulevaisuudessa ja tuleekohan hänelle murtumia, joita hän kertoo pelänneensä.



– Vuosien varrella olen rauhoittunut, mutta mielessäni osteoporoosi on edelleen. Vältän painavien tavaroiden nostamista ja voimakkaita kiertoja, Sirkka kertoo asiantuntevasti.

Hyvän hoidon saaminen ei ole ollut aina helppoa

Sirkkaa harmittaa, että perusterveydenhuollossa osteoporoosia sairastavien henkilöiden hoito voi olla heikkoa ja ohjauksen saaminen vaikeaa. Hän itse kertoo saaneensa hyvää elintapaohjausta Mehiläisen Osteoporoosiklinikalla, mutta tietää, ettei kaikilla alkuvaiheen ohjaus ole ollut niin hyvää.

Ei myöskään Sirkka ollut tyytyväinen ohjaukseen perusterveydenhuollon kontrollikäyntien yhteydessä. Kolme vuotta osteoporoosin toteamisen jälkeen oli ensimmäinen kontrolli, johon sisältyi luuntiheysmittaus ja lääkärikäynti. Terveyskeskuksessa todettiin, että tulokset olivat suunnilleen samat kuin ensimmäisellä mitauksella. Lääkärin kanssa käytyyn vuorovaikutukseen Sirkka oli pettynyt.

– Terveyskeskuslääkäri ei sanonut minulle oikein mitään. Totesi vain, että katsotaan kolmen vuoden päästä uudestaan. Minähän suunnistin tulosten kanssa Osteoporoosiklinikan lääkäriille. Hän katsoi tulokset läpi tarkkaan ja totesi, että kun tulokset

olivat suunnilleen samanlaiset, niin ei ole vielä syytä aloittaa lääkitystä.

Seuraavan perusterveydenhuollon kontrollikäynnin jälkeen Sirkka oli vieläkin tyytymättömämpi. Terveyskeskuksessa lääkäri pohti, että luulääkkeen aloittaminen voisi olla tarpeen. Sirkka pyysi ennen lääkityksen aloitusta hammaslääkärikäyntiä, jonne lääkäri hänet ohjasikin.

Hammaslääkäriässä käynnin jälkeen Sirkka sai kotiin luulääkeresepin, muttei mitään ohjeistusta lääkkeen käyttöön. Tuhtuneena Sirkka suunnisti tulosten kanssa oman luustoyhdistyksensä kautta professori Seppo Kivisen vastaanotolle.

– Hän sanoi, että eihän tilanne kovin paha ole, että on ihan sama,



Lääkäreille on potilaan kohtaaminen usein vaikeampaa kuin hoitajille, joilta se tuntuu tulevan luontaisemmin.

aloitanko lääkkeen vai enkö aloita. Jos pahasti kaatuisin, niin kyllä minulle hänen mukaansa murtuma tulisi.

Tärkeänä kysymyksenä oli, saako hiihtoharrastus jatkua ilman lääkitystä. Sirkka kertoo naureskellen lääkärin vastauksen olleen, että kyllä hän hiihtää saa, mutta ei vain saa kaatua. Sirkka päätti olla aloittamatta lääkitystä.

Sirkka kokee, että hyvän hoidon saamiseksi terveyskeskuksen henkilöstöllä tulisi olla vahvempi osaaminen osteoporoosista. Tiedon lisääminen olisi tärkeää jo peruskoulutuksen aikana, jolloin kaikilla olisi pätevyyttä osteoporoosia sairastavien hoitamiseen. Toisaalta koulutuksessa tulisi lisätä Sirkka mukaan osaamista potilaan kohtaamiseen. Hän on kokenut lääkärikäynneillä, että vuorovaikutus lääkärin ja potilaan kesken on ollut ensisijaisen tärkeässä roolissa.

– Lääkäreille on potilaan kohtaaminen usein vaikeampaa kuin hoitajille, joilta se tuntuu tulevan luontaisemmin. Ainakin minulle se on ollut työssäni aina helppoa, Sirkka toteaa nauraen.

Omahoitoon potkua verkkokurssin avulla

Liikunta on ollut aina Sirkalle tärkeä osa arkea. Nuorena hän kävi usein maaseudulla tansseissa. Hän kertoo käyneensä myös latinotanssitunneilla. Nykyään hän käy seniorijumpissa, pyöräilee ja nauttii luonnossa liikkumisesta.

– Hiihtäminen on edelleen aivan ihanaa. Olen käynyt Lapissa monet, monet vuodet hiihtoretkillä. Lisäksi luonnossa liikkuminen, patikointi, marjastus ja sienestys ovat edelleenkin hyvin tärkeitä asioita, hän kertoo hymyillen.

Liikunta on tullut luonnostaan, mutta ruokavalion ylläpito oli etenkin vuorotyössä haastavaa.

– Ravintopuoli oli vähän sitä sun tätä. Vuorotyössä söi milloin mitäkin, kun ehti. En miettinyt syömisiäni huolellisesti. En syönyt pitkään aikaan maitotuotteita, eivätkä kalkkitabletitkaan maistuneet.

Keväällä 2019 Sirkka osallistui Luustoliiton verkkomuotoiselle kuntoutuskurssille, joka toimi hänelle

kimmokkeena kiinnittää ruokavaliionsa vahvemmin huomiota. Sirkalle kurssi oli erityisen hyvä kokemus ja se tuki omahoidon toteuttamista arjessa. Kurssilla kuntoutujien oma tavoite on tärkeässä roolissa ja tarkoituksena onkin saada pysyviä arjen muutoksia aikaiseksi.

– Sehän oli ihan hirveän hyvä kurssi. Siellä käytiin kaikki omahoidon asiat kunnolla läpi, Sirkka kertoo tyytyväisenä.

Erityisesti mieleen jäi proteiinin saannin laskeminen omassa ruokavaliiossa. Kurssilla proteiinin merkitys myös osteoporoosin hoidossa kirkastui Sirkalle. Hän tekikin kurssin ansiosta selkeitä muutoksia ruokavaliionsa. Hän alkoi syödä enemmän rahkaa marjojen kanssa sekä raejuustoa ja pähkinöitä. Toimintatapa on tullut jäädäkseen, sillä lounasta hakiessamme Sirkka kommentoi, ettei keittolounaalla ollut tarjolla useita proteiinin lähteitä.

Omahoidon on saanut muutoksen aikaan

Sirkka kiinnittää nykyään tarkasti huomiota kaatumisen ehkäisyyn. Talvella on käytössä nastakengät ja hän liikkuu rauhallisesti esimerkiksi noustessaan bussista tai autosta. Seniorijumpassa hän pääsee kaksi tai kolme kertaa viikossa harjoittamaan tasapainoa ja lihasvoimaa.

Kotona vaaranpaikaksi on osoittautunut jakkara, jonka päällä ylettyä kurottamaan ylähyllille. Sirkka kertoo, että viikko sitten siinä kurotellessaan hän jotenkin horjahti ja jakkara keikahti. Mutta hän sai kuin saikin tehtyä nopean sivuliikkeen ja korjattua tasapainon. Nyt horjahtamisesta on muistona vain mustelma ja lihassaristus, mutta siinä olisi voinut käydä paljon pahemminkin. Tasapainoharjoittelusta on siis ollut selvästi hyötyä arjen riskitilanteista selviämässä.

Joitain kaatumisia on kaikesta huolimatta tullut, mutta onneksi suurin vamma on ollut vain olkapäästä poikennut jänne.

Huolellisen omahoidon tulokset ovat olleet nähtävissä myös luuntiheysmittauksessa. Sirkka kertoo onnellisena, että edellisen kevään kontrollimittauksessa tulokset olivat parantuneet huomattavasti: osteoporoosi oli lieventynyt osteopeniaksi.

– Jos hyvä omahoidon on saanut muutoksen aikaan, niin kyllä samanlainen tekeminen jatkuu edelleen. Voin olla tähän todella tyytyväinen, hän toteaa.

Ystävät ja vertaiset tukena

Osteoporoosi ei ole tuonut Sirkalle vain negatiivisia asioita, vaan myös onnellisia tapahtumia mahtuu sairauden kanssa elämiseen. Luustolomalla hän sai ystävän, joka on hänelle edelleen läheinen.

– Lomalla oli lisäksi toinenkin henkilö, jolla ei ollut paria. Niinpä me tutustuimme ja ystävästyimme. Se on hienoa, että vielä tälläkin iällä voi löytää ystävän. Se vaan ykskaks tapahtui, kun sovimme niin hyvin yhteen, Sirkka kertoo iloiten.

Heitä erottavasta välimatkasta huolimatta he näkevät toisiaan vuosittain ja kävivät esimerkiksi juuri pari

viikkoa sitten kirkossa Waltteri Torikan konsertissa.

Muutenkin vertaisilla on Sirkalle tärkeä merkitys, sillä heille on helppo puhua. Suurin osa Sirkkan tuttavista ei tiedä mitään osteoporoosista, eikä hän aina jaksa selittää kaikkea alusta alkaen. Vertaiset tietävät aina, mistä puhutaan.

Kohtaamiset ja ihmisten kanssa toimiminen ovat aina tuoneet Sirkalle iloa ja voimavaroja. Hän on ollut pitkään mukana Espoon ladun toiminnassa ja on käynyt heidän kauttaan paljon erilaisissa tapahtumissa, retkillä ja matkoilla muun muassa Virossa, Savonlinnan oopperajuhlilla sekä Lapissa patikoimassa. Toiminnasta on tarttunut mukaan paljon tuttavuuksia. Seuralaisen puuttuminen ei ole estänyt Sirkkaa osallistumasta tapahtumiin yksin.

Se on itsestä kiinni, itse on haettava tietoa ja pidettävä huolta itsestään.

– Vuorotyötä tehdessäni totuin siihen, että välttämättä kaveria ei ole saatavilla mukaan. Niinpä olen lähtenyt rohkeasti yksin mukaan. Eläkeläisyhdistykseen en ole siirtynyt, vaan nautin eri-ikäisten ihmisten seurasta. Useat ystäväni ovat nuorempia ja olen aina viihtynyt nuorempien ihmisten kanssa.

Aktiivinen elämä auttaa jaksamaan

Sirkkan kanssa keskustellessa saa kuvan aktiivisesta ja elämästä nauttivasta naisesta. Nykyään hän asuu Espoossa merenrannan lähellä puolisonsa kanssa.

Sirkka kertoo monipuolisten harrastusten auttavan jaksamaan. Kun aika ei kulu ulkona, kotona hän kuuntelee mielellään e-kirjoja ja katsoo dokumentteja Yle Areenasta. Meren läheisyys tekee talvella mahdolliseksi avantouinnin, jota Sirkka on harrastanut jo kaksikymmentä vuotta. Hän uskoo sillä olevan merkittävä rooli hänen terveytensä ja hyvinvointinsa ylläpysymisessä, eikä hän aio lopettaa sitä ennen kuin lääkäri käskää.

Kesällä tärkeää on ollut kodin lähellä oleva viljelypalsta, jonka parissa Sirkka on viihtynyt paljon. Syksyllä hän odottaa sienimetsälle pääsyä. Jaksamista auttaa myös pyöräily.

– Olenkin ilmoittautunut kesäksi Suomen ladun kilometrikisaan. En ole tehnyt pitkiä lenkkejä, joten kilometrejä on kertynyt tähän mennessä vain muutama sata, Sirkka kertoo vaatimattomasti.

Juhlavuosi

Nykyään osteoporoosi on läsnä Sirkkan elämässä niin, että hän pyrkii varmistamaan proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin saannin, liikkuu paljon, pitää huolta lihaskunnostaan sekä tasapainostaan ja on huolellinen tilanteissa, joissa kaatuminen saattaisi tapahtua. Muita osteoporoosia sairastavia Sirkka haluaa kannustaa hankkimaan tietoa ja tukea.

– Sinne vaan jäseniltoihin, vertaistukiryhmiin ja verkkokursseille. Se on itsestä kiinni, itse on haettava tietoa ja pidettävä huolta itsestään. Tietoaahan saa, kun sitä hakee. Netistäkin saa tietoa, mutta kohtaamiset ovat mielestäni se paras tapa saada tietoa ja tukea.

Hän kertoo juttelevansa mielellään muiden kanssa, joilla on osteoporoosi. Aina löytyy yhteistä keskusteltavaa.

– ”Ai sinullakin on osteoporoosi, no millainen sinulla on tilanne, paljonko sinulla on t-score?” No ehkä vähän liioittelin, en minä sitä ensimmäisenä kysy, Sirkka nauraa ja jatkaa: Ammatti pysyy kuitenkin aina mukana ja siten kysyn usein, että syötkö sinä jotain lääkettä ja miten sujuu omahoidon. Vaikka useista ammatillisista asioista olen jäänyt jälkeen eläkeaikana, niin osteoporoosista minä tiedän paljon, Sirkka toteaa pilke silmäkulmassa.

Haastattelun lopuksi Sirkka kertoo, että ensi vuonna tulee olemaan juhluvuo.

– Ensi vuonna tulee kymmenen vuotta täyteen yhteiselo minun ja osteoporoosin kanssa.

Kun kysyn, aikoivatko he juhlia, Sirkka vastaa päättäväisesti ja hymyillen:

– Ehdottomasti.

TEKSTI JA KUVAT: HEIDI ILKANHEIMO



Kuva: Pixabay

Diabetes voi altistaa D-vitamiinin puutokselle

Tutkimukset ovat jo pitkään osoittaneet, että diabetesta sairastavien veren D-vitamiinipitoisuudet ovat usein matalia. Alhaisen D-vitamiinipitoisuuden on epäilty altistavan diabeteksen kehittymiselle. Oulun yliopiston yhteistyössä saksalaisten, yhdysvaltalaisen ja Itä-Suomen yliopiston tutkijoiden kanssa tekemä tutkimus viittaa vahvasti siihen, että matala D-vitamiinipitoisuus on todennäköisemmin diabeteksen seuraus kuin syy.

Tutkimuksen mukaan sekä tyypin 1 että 2 diabeteksessa aktivoituvan mekanismin seurauksena D-vitamiinin muuttuminen kalsidioliksi estyy, mikä voi pitkäkestoisena johtaa D-vitamiinin puutteeseen. On mahdollista, että diabetes vaikeuttaa elimistön kykyä hyödyntää ihossa syntyvää tai ravinnosta saatavaa D-vitamiinia.

Lähde: STT-tiedote 9.4.2019 ja Aatsinki et al. Fasting-Induced Transcription Factors Repress Vitamin D Bioactivation. *Diabetes* 2019 May; 68(5): 918–931 (<https://doi.org/10.2337/db18-1050>)

Huomioitavaa bisfosfonaattilääkityksen otossa

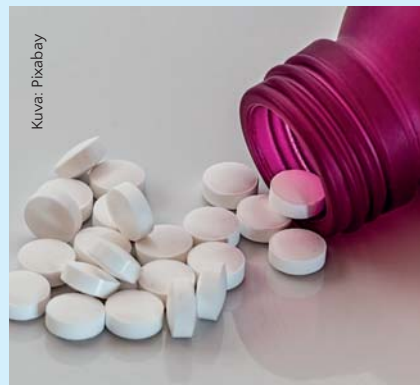
Osteoporoosin hoitoon käytetyn bisfosfonaattilääkityksen, kuten esim. Alendronat, Risედronat ja Fosavance, valmisteyhteenvedon mukaan ko. lääkkeet tulee ottaa tyhjiin vatsaan ennen aamupalaa hanaveden kanssa. Muu kuin hanavesi, esim. kivennäisvesi, saattaa vaikuttaa lääkkeen imeytymiseen.

Bisfosfonaattilääkityksen oton jälkeen tulisi olla vähintään puoli tuntia syömättä ja juomatta, sillä ne voivat heikentää lääkkeen imeytymistä. Tuona aikana voi juoda vain vettä (ei esim. kivennäisvettä). Lisäksi lääkkeen oton jälkeen ei saa enää käydä makuulle. Lisäksi on hyvä olla vähintään kahden tunnin tauko ennen kalsiumin, magnesiumin tai raudan ottoa. Siksi olisi hyvä välttää kahden

tunnin ajan myös muun juoman kuin veden, ruuan ja muiden lääkkeiden ottamista.

On tärkeää, että lääkäri tarkistaa säännöllisesti lääkityksen kokonaisuuden mukaan lukien itsehoitolääkkeet. Näin voidaan arvioida kaikkien lääkkeiden tarve ja annostus sekä mahdolliset yhteisvaikutukset. Neuvoa ja ohjeita lääkehoidon toteutukseen kannattaa pyytää tarpeen mukaan myös apteekin henkilökunnalta.

Lähde: Pazianas et al. Eliminating the need for fasting with oral administration of bisphosphonates. 2013: 395–402. Lisäksi keskustelut apteekkarin sekä lääkevalmistajien ja -maahantuojien kanssa keväällä 2019.



Kuva: Pixabay

lääkkäiden vältettävien lääkkeiden käyttö vähentyi

Fimean ylläpitämä Lääke75+-tietokanta suosittaa iäkkäitä hoitaville tiettyjen lääkeaineiden käytön välttämistä. Perusteena on iäkkäiden lääkitysturvallisuus. Tietokanta on ilmeisesti ollut hyvin terveydenhuollon käytössä, sillä kolmessa vuodessa vain joka viides ikääntynyt oli hankkinut vältettäväksi suositettua lääkettä aiemman joka neljannen sijaan.

Lähde: Lääkärilehti 32/9.8.2019, 1643.

Mikä ihmeen superruoka?

Viime aikoina on otsikoihin noussut ruoka-aine toisensa jälkeen niin sanottuna super-ruokana tai superfoodina. Toisinaan joku tietty pähkinä tai marja on superruokaa, toisinaan taas joku tietty öljy tai vaikka avokado tai parsakaali.

Jos elämä olisi yksinkertaista, tietyn yhden tai kahden ruoka-aineen syöminen riittäisi. Mutta näin se ei ole. **FT Reijo Laatikainen** (Gery Voimaa ruuasta 1/2019, 4–6) muistuttaa, että olennaista ruokavaliossa on ravintoaineiden monipuolisuus ja vaihtelevuus.

Lähes kaikissa kasvikunnan tuotteissa on paljon hyvää. Niitä kannattaa syödä monipuolisesti, jolloin muutamalla superruokalla ei ole mitään olennaista vaikutusta kokonaisuuden kannalta. Vastaavasti yksi superruoka ei pelasta muuten huonoa ruokavaliota.



Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

Liian vähän käytetty ravitsemushoito

Hyvällä ravitsemuksella voidaan ylläpitää terveyttä ja ehkäistä sairauksia. Se on myös tärkeä osa monia eri hoitoja. Ravitsemushoitoja käytetään kuitenkin liian vähän. Esimerkiksi kaikille sairaalan potilaille suositellaan tehtäväksi vajaaravitsemuksen riskin arviointi kahden vuorokauden sisällä hoitoon tulosta. Myös laitoksessa tai kotona asuvien vanhusten vajaaravitsemuksen riskin seulonta säännöllisesti on tärkeää.

Pelkkä vajaaravitsemuksen tunnistaminen ei kuitenkaan riitä, vaan tarvitaan toimenpiteitä tilanteen korjaamiseksi. Osalle riittää tavallisen ruokavalion rikastaminen lisäämällä ruokaan energiaa tai proteiinia. Rinalla käytetään usein täydennysravintovalmisteita. Toisinaan tarvitaan järeämpiä toimia mm. letkuravitsemuksen avulla.

Vanhusten vajaaravitseminen tulee tunnistaa ja hoitaa, sillä näin parannetaan kotona selviytymistä ja lasketaan sairaanhoidon kustannuksia vähentämällä riskiä komplikaatioille ja hoitajaksojen pitkittymisille.

Lähde: Saarnio ja Laatikainen. Lääkärilehti 20/17.5.2019, 1239.

Ikää myöden ilmenevillä oireilla on historiansa

Geriatrian professori **Timo Strandberg** (Lääkärilehti 44/2.11.2018, 2537) kirjoittaa, että vanhuudessa ilmenevät oireyhtymät eivät synny tyhjästä vaan niillä on historiansa vanhuksen aiemmassa elämässä.

Kahden suuren Brittitutkimuksen mukaan keski-ikäisenä ilmenevät sydän- ja verisuonitautien riskitekijät ennustavat todennäköisesti vanhuudessa ilmenevää gerasteniaa (hauraus-raihnaisuusoireyhtymä) sekä heikompaan terveyteen liittyvää elämänlaatua. Riskitekijöiksi luokitellaan tupakointi, kohonnut kolesteroli, verenpaine ja glukoositaso, korkea

painoindeksi ja vähäinen fyysisen aktiivisuuden määrä.

Riskitekijät ennustivat sepelvaltimotautia, aivohalvauksia ja sydämen vajaatoimintaa. Lisäksi ne ennustivat myös gerasteniaa, muistisairaudesta, kaatumisten, murtumien ja kroonisen kivun ilmaantumista.

Ennaltaehkäisy on tehokkainta, mikäli riskitekijöihin puututaan mahdollisimman vahain. Mutta toivoo ei kannata heittää myöhemminkään: vielä vanhuusiässäkin aloitetusta ehkäisystä on hyötyä. Siitä on esimerkiksi liikunta sekä verenpainetaudin ja osteoporoosin sekä verenohennushoito.



Kuva: Pixabay

Tottumukset ohjaavat terveyskäyttäytymistä

Aiempien tutkimusten mukaan ihmisten terveyttä edistää esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden ja terveellisen ravitsemuksen osalta ohjaavat asenteet, sosiaalisen ympäristön odotukset ja koettu hallinnan tunne. Nyt ilmestyneen Jyväskylän yliopiston tutkimuksen mukaan merkittävämpi terveyskäyttäytymistä ohjaava tekijä on vähän tiedostettu aiemman käytöksen muovaamat tottumukset.

Esimerkiksi hampaiden harjaaminen koetaan totutuksi toiminnaksi,

jota ei tarvitse erikseen miettiä. Terveellisen ruokavalion noudattaminen on puolestaan enemmän sidoksissa yksilön tietoisuuteen ratkaisuihin toimia terveyttä edistävästi.

Tutkimus perustui terveyskäyttäytymistä arvioivaan kansainväliseen tutkimukseen ja on osa laajempaa Increasing Motivation for Physical Activity -hanketta.

Lähde: Potilaan lääkärilehti 26.2.2019 ja <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/59197>



Kuva: Pixabay

Apua arkeen

Jyväskylän yliopiston tutkijat havaitsivat, että joka viides 75 vuotta täyttänyt tarvitsisi apua arkeensa, mutta ei saa sitä. Ikääntyneille suunnatussa kyselyssä tiedusteltiin, miten vastaaja selviää arjestaan, kuten peseytymisestä, pukeutumisesta, vuoteesta nousemisesta, ruokaostoksista ja ruuanlaitosta, pankkiasioinnista, siivouksesta, kodin kunnostuksesta ja lääkkeiden ottamisesta. Lisäksi tiedusteltiin, saako vastaaja arjen toimiinsa riittävästi apua.

Apua päivittäisissä toimissa ei saanut joka viides ja joka neljäs ei saanut apua asioiden hoitamiseen. Kaikkein huonoimmassa asemassa avunsaannin osalta olivat sairaimmat ja heikkotuloisimmat ikääntyneet.

Tutkijoiden loppupäätelmä kyselyn tulosten perusteella on seuraava: ”Jos suomalaisten hyvinvointivaltion onnistumista mitataan perustuslaisia ja vanhuspalvelulaisissa annettujen palvelulupausten valossa, sen voidaan todeta epäonnistuneen”.

Lähde: HS 13.4.2019, A 22.

Aikuisväestön hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen FinSote-tutkimus tuottaa säännöllisesti tietoa väestön hyvinvoinnista, terveydestä ja palvelukokemuksista. Se sisältää tietoa myös mm. yksinäisyydestä, osallisuuden kokemuksista ja sähköisestä asioinnista.

Vuoden 2018 FinSote-tutkimuksen mukaan joka neljäs aikuinen ei usko jaksavansa terveytensä takia työskennellä vanhuuseläkeikänsä asti. Lisäksi noin joka kymmenes 20–54-vuotiaista kokee merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta, jolla tarkoitetaan arkea haittaavaa kokemusta kuormituksesta, huolesta, ahdistuneisuudesta ja alakuloisuudesta.

Aikuisista noin 8 % koki itsensä yksinäiseksi jatkuvasti tai melko usein. Koulutus oli yhteydessä siihen,



Kuva: Pixabay

miten aktiivisesti ihmiset osallistuivat esim. järjestöjen, yhteisöjen ja harrastusryhmien toimintaan.

Palvelut sähköistyvät, mutta yli 75-vuotiaista naisista vain 38 % ja miehistä 48 % käytti internetiä sähköiseen asiointiin.

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tiedote 4.6.2019 ja <http://www.julkari.fi/handle/10024/138210>

Ikääntymisen vallankumous

Vuonna 2024 yli 70-vuotiaita ennustetaan olevan yli miljoona. Vuonna 2030 joka viides suomalainen on 70-vuotias tai sitä vanhempi. Ikääntyminen koskettaa meitä kaikkia. Millaista haluaisimme vanhempiemme, isovanhempiemme ja oman elämämme olevan ikääntyessä? Onko se aktiivista, onnellista ja osallistuvaa vai leimaako sitä kokemus rasitteena olemisesta?

Kaikista 75 vuotta täyttäneistä noin 80 % asuu tavallisessa kodissa ilman kotihoitoa ja yli 90-vuotiaiden joukossakin on sekä hyvä- että huonokuntoisia. Ikää ja sairauksia paremmin ikääntyvän tilannetta ja ennustetta kuvaavat toimintakyky ja koettu terveys. Parhaassa kunnossa olevilla 85-vuotiailla voi olla jäljellä enemmän ikävuosia kuin huonokuntoisimmilla 70-vuotiailla.

Vaikka yhä useampi vanhenee toimintakykyisenä, näyttää viime vuosikymmeninä nähty eläkeikäisen liikunta- ja toimintakyvyn selkeä myönteinen kehitys hidastuneen.

Nykyisellä hoidolla pystytään pidentämään elinikää, muttei välttämättä parantamaan toimintakykyä. Toimintakyvyn säilymiseksi meidän kaikkien on toimittava nyt! Elintarvikkeihin tulee puuttua keski-ikästä lähtien. Tärkeitä ovat myös riskihenkilöihin kohdistetut monipuoliset toimintapiteet ja varhaisvaiheen kuntoutus. Terveyden edistämisen toimijoiden on oltava aktiivisia ja terveydenhuollon on reagoitava tarvittaessa.

Tärkeintä kuitenkin on ikääntyvän oma aktiivisuus ja sen tukeminen. Oikein kohdennettu hoito ja kuntoutus ovat vaikuttavia myös vanhana, mutta ilman henkilön omaa aktiivisuutta fyysinen suorituskyky ja terveys eivät säily.

Lähde: Jämsen ja Jylhä 2019. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2019; 135(11): 1061-3 (www.duodecimlehti.fi/duo14960)

Saatko riittävästi kuitua?

Ruusta saatavalla kuidulla on tärkeitä myönteisiä vaikutuksia. Se auttaa esimerkiksi suolen toiminnassa, ehkäisee ummetusta, tasapainottaa verensokeria ja hillitsee haitallista kolesterolia. Suomessa kansallinen kuidun saantisuositus on 25–35 grammaa päivässä.

Tavallisin suomalaisen kuidun lähde on täysjyvävilja. Lisäksi tärkeinä kuidun lähteinä ovat myös kasvikset, hedelmät ja marjat, siemenet ja pähkinät ja jopa tumma suklaa (11 g/100 g).

Lähde: HS 4.4.2019, C7.



Ikäkuulon kuntoutus kannattaa

Kuulovika yleistyy iän myötä. Se ei tarkoita pelkästään sitä, että kuulo heikkenee, vaan kuulovikaan liittyy yleisesti masennusta, sairastavuutta, heikentynyt tasapaino ja kaatumisia sekä jopa lisääntynyttä kuolleisuutta. Lisäksi huonoon kuuloon liittyy kognitiivisten toimintojen heikentyminen. Kuulovika on myös merkittävä elämänlaatua huonontava tekijä.

Koska väestö ikääntyy, kasvaa ikään liittyvän kuulovian merkitys tulevaisuudessa. Kuulokuntoutus voi parantaa elämänlaatua, saattaa ehkäistä dementian kehittymistä sekä vähentää ikääntyneiden sairaalahoidon tarvetta. Samalla kuulon kuntoutuksella on suuri kansantaloudellinen merkitys.

Lähde: Kokkonen et al. Lääkärilehti 23/8.6.2019, 1483–1487.



Hyviä tuloksia etäkuntoutuksesta

Kelan etäkuntoutushankkeessa kokeiltiin erilaisia etäkuntoutusmalleja ammatillisessa ja lääkinnällisessä kuntoutuksessa, sopeutumisvalmennuksessa sekä omaishoitajien kuntoutuksessa. Etäkuntoutuksessa työvälineenä on esimerkiksi puhelin- tai tietokonesovellus. Kuntoutusta ohjaa ammattilainen. Kelan hankkeessa etäkuntoutus soveltui kaikille osallistujaryhmille, mutta sen soveltuvuus asiakkaalle on hyvä arvioida yksilöllisesti.

Hankkeen tulosten perusteella etäkuntoutus tuottaa yhtä hyviä tai

joillekin asiakkaille jopa parempia tuloksia kuin perinteinen kasvotusten tapahtuva kuntoutus. Pääosin kuntoutuksen tavoitteet saavutettiin, mutta hankkeessa huomattiin, että ammattilaiset tarvitsevat lisäkoulutusta teknologian ja verkkotyöskentelyn käyttöön.

Luustoliiton järjestämään etäkuntoutukseen voit tutustua: www.luustoliitto.fi/verkkokurssi.

Lähde: Potilaan Lääkärilehti 17.6.2019 ja www.kela.fi/etäkuntoutus-hanke

Puristusvoimaa mittaamalla tietoa terveydentilasta

Lääkärilehdessä (Martimo ja Gockel, 19/10.5.2019, 1185) peräänkuulutetaan puristusvoiman mittarin kuulumista lääkärin työhuoneen perusvarustukseen. Mittaria pitää myös käyttää, sillä mittaus tulos antaa kuvan tulevasta terveyden haasteista sekä antaa lääkärille laajasti tietoa potilaan terveydentilasta. Se ennakoivat valtimosairauksien ja hengityselinsairauksien ilmaantumis-

ta ja on jopa parempi kuolleisuuden ennustaja kuin systolinen verenpaine.

Puristusvoiman mittaus on helppo toteuttaa lääkärin vastaanotolla, mittari ei ole kallis ja mittaukselle on selkeät ohjeet vertailuarvoineen. Mittaus tulos pitäisi myös merkitä lääkärin lausuntoihin.

Näin ollen, hyvät lääkärit: puristusvoiman mittarit esiin!

Jos metsään ei pääse...

... voi mennä nettiin. Siellä tarjotaan luontoelämyksiä, vaikka omin voimin ei pääsisi kulkemaan metsän siimeksessä. Luontosivusto.fi yhdistää kuvia, videoita, tarinoita, runoja ja tehtäviä kokonaisuudeksi, jonka avulla voi saada luonnon hyvinvointivaikutuksia vaikka kotisohvalle. Ja vaikka metsään voisi päästä kulkemaankin, saattaa talven pimeinä hetkinä kaivata keväisen luonnon tarjoamia hetkiä. Kannattaa käydä kurkkaamassa!

Sivusto on kehitetty Miina Sillanpään Säätiön ja omaishoitoperheiden kanssa yhteistyössä.

Lähde: Avain 3/2019, 40.

Kuva: Pixabay

”Rikoksen pelko on usein itse rikosta merkittävämpi ongelma. Sen vähentämiseen tähtäävät toimet ovat suositeltavia, vaikka rikoksen tosiasiallinen riski olisi pieni.” (Vanhustyö 1/2019, 32–33.)



Turvaohjeita senioreille -opas

Oppaassa neuvotaan keinoja, joiden avulla voi suojautua rikoksilta. Opas on ladattavissa Rikoksentorjuntaviraston sivuilta: www.rikoksentorjunta.fi. Opasta voi myös tilata p. 029 5150 254 tai rikoksentorjunta@om.fi.

Kun kodin kynnyks on korkea

Kun talvi, kylmä, pimeys ja liukkaus alkavat, saattaa kodin kynnyks kasvaa liian korkeaksi lähteä liikuntaryhmään. Tämä voi tapahtua siitä huolimatta, vaikka tiedostaa liikunnan tärkeyden mielialalle, luustolle ja lihaksille.

Mutta ei hätää: netissä on tarjolla maksuttomia jumppavideoita. Luustoliiton omilta sivuilta pääset osteoporoosia sairastaville soveltuviin jumppavideoihin: luustoliitto.fi/osteoporoosi-ja-liikunta. Lisäksi liikuntavideoita on tarjolla Ikäinstituutin YouTube-kanavalla sekä Voitas.fi -sivuston liikepankissa.

Antaa talven tulla! Jumpataan tarvittaessa omissa olohuoneissa.

Lähde: Esim. Gery Voimaa ruuasta 2/2019, 18–19.

Osteoporoosin kartta ja kompassi:

Osteoporoosia sairastavat hoitopolulle

Suomalainen murtumapotilas on hyvissä käsissä. Tavallisesti kaatumisesta aiheutuva rannemurtuma kuvataan, kipsataan ja muutaman viikon kuluttua kipsi otetaan pois. Ranne saattaa toki oireilla pitkään, mutta kaikkiaan murtuman hoito on tehokasta ja korkealuokkaista. Sen sijaan luuntiheysmittaus unohtuu usein, jolloin osteoporoosi jää hoitamatta. Koska osteoporoosi on etenevä sairaus, sen hoitamatta jättäminen aiheuttaa jatkossa yleensä aiempaa pahempia murtumia. Mitä pitäisi tehdä, jotta osteoporoosin hoito saataisiin toimimaan?

Taloustieteilijätaustainen **Timo T. Seppälä** on tehnyt yhteensä 13 vuotta työtä PERFECT-hankkeessa ensin Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksessa Stakesissa ja sitten Stakesin toiminnan loputtua Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella THL:ssä. Hankkeessa seurataan erikoissairaanhoidon hoitoketjuihin sisältyviä potilasmäärältään suuria tai kustannuksiltaan merkittäviä sairausryhmiä ja toimenpiteitä sekä niiden vaikuttavuutta ja kustannusvaikuttavuutta sairaanhoitopiireissä ja sairaaloissa.

Yksi kustannuksiltaan merkittävä ryhmä ovat lonkkamurtumapotilaat, joiden osalta PERFECT-hanke on tehnyt tärkeää työtä tutkimalla ja vertaamalla lonkkamurtuman hoidon tasoa eri sairaanhoitopiireissä. Tätä työtä myös Seppälä teki ennen siirtymistään Amgen AB:n palvelukseen, jossa hän nykyisin toimii yhteiskuntasuhdejohtajana.

– Vasta jälkepäin tajusin, että lonkkamurtuma onkin osteoporoosin hoidon tilaa kuvaava päätapahtuma. Tärkeämpää olisi hoitaa potilasta nimenomaan ennen lonkkamurtumaa ja pyrkiä siten vähentämään lonkkamurtumien määrää, Seppälä kertoo.

Lonkkamurtuman hoito on Seppälän mukaan PERFECT-hankkeen myötä erittäin hyvin tutkittu Suomessa. Se tärkeä mittari, mutta yllättäen se Seppälän mielestä mittaakin lonkkamurtumaa edeltävän hoidon tasoa. Sen ei pitäisi olla tarkastelun lähtökohta vaan päätapahtuma.

– Aiemmin on arvioitu hoidon tasoa tarkastelemalla lonkkamurtuman

jälkeistä hoitoa. Samalla on jätetty arvioimatta se, mitä on tapahtunut tai itse asiassa jäänyt tapahtumatta ennen lonkkamurtumaa, Seppälä kertoo.

Tärkeintä olisi murtuman syyn selvittäminen matalaenergisissä murtumissa sekä osteoporoosia sairastavan hoitoon pääsy ja hoidossa pysyminen. Avuksi tarvittaisiin kansallinen toimintamalli matalaenergiisten murtumien hoitoon. Alueelliset ratkaisut ovat Seppälän havaintojen mukaan tosiaankin alueellisia. Ja nekin ovat sidoksissa kunkin ammattilaisen omaan motivaatioon. Kokonaisuus ei hänen mielestään toimi vielä täydellisesti millään alueella.

– Osteoporoosin hoito ei ole sillä tasolla kuin se voisi olla. Tikanheittoon verraten ei olla maalin napakymppissä, ei taida tikka olla edes taulussa, Seppälä toteaa.

Osteoporoosia hoidetaan huonosti. Miksi?

Seppälä rinnastaa osteoporoosin hoidon sydän- ja verisuonitautien hoitoon. Molemmat ovat kansantaloudellisesti ja kansanterveydellisesti merkittäviä sairauksia ja molempia riivaa sama: huonosti toimivat hoitopolut.

Kun henkilö saa sepelvaltimotautikohtauksen, terveydenhuollossa löydetään yleensä aina sepelvaltimotautikohtauksen syy eli sepelvaltimotauti angiografian yhteydessä. Mutta sen jälkeen alkavat haasteet, sillä lääkehoito jää monella potilaalla toteuttamatta ja sitä useammalla jää



Timo T. Seppälä

elintapojen muuttaminen tekemättä, sillä kuntoutusta ei ole tarjolla riittävästi.

Mutta kun henkilö saa pienenergisemmän murtuman, ei yleensä edes selvitetä sitä, mistä murtuma johtuu eli ei tehdä luuntiheysmittausta ja arvioida murtumariskiä. Näin lääkkeet jäävät määräämättä ja tietyt kuntoutustakaan ei ole tarjolla.

– Se on ihan sama, jos kädessä on vuotava haava, jonka päälle laitetaan laastari. Eikö olisi hyvä selvittää, miksi haava tuli, ja näin yrittää estää uusien haavojen syntyminen, Seppälä kysyy. Samoin syy murtumalle tulisi selvittää. Kun syy löytyy ja jos se on osteoporoosi, potilas voidaan saada hoitopolulle ja kuntoutukseen.

– Ylipäätään pitäisi hoitojärjestelmässä olla herkkyys niille asioille, jotka voivat heijastella osteoporoosin riskiä, Seppälä muistuttaa.

Yhtenä esimerkkinä Seppälä mainitsee yli 50-vuotiaan naisen, joka on murtautunut ranteensa tai nilkkansa kaatumisen yhteydessä. Näissä tilanteissa pitäisi aina selvittää osteoporoosin riski.

Lonkkamurtumien suorista kustannuksista suuri osa olisi Seppälän mukaan vältettävissä, jos selvitetäisiin pienenergiisten murtumien syy. Jos tätä ei tehdä, seuraukset ovat ikävät. Seuraavaksi henkilö voi liukastua liukkaalla pihamaalla murtaen lonkkansa.

– Jos murtumapotilasta olisi aikoi-
naan tutkittu ja löydetty perimmäinen
syy murtumalle, olisi osteoporoosi
löydetty ja hoidettu. Näin lonkka ei
olisi välttämättä murtunut. Samal-
la myös henkilö itse tietäisi asian ja
osaisi varoa laittamalla nastat jalkaan,
Seppälä kertoo.

Hoitopolulla pysyminen

Toisena haasteena on se, miten hoi-
topolulle saatu potilas pysyy hoito-
polulla.

– Koska osteoporoosi ei mais-
tu, haise tai tunnu miltsään murtu-
man paranemisen jälkeen, ei mikään
muistuta potilasta siitä, että kyseessä
voisi olla krooninen sairaus.

Seppälän mukaan hoitopolulla
pysyminen on nykyisin vain yksit-
täisten terveydenhuollon toimijoiden
varassa. Valtakunnallinen systemaat-
tinen rakenne puuttuu.

Amgen on ollut kehittämässä alu-
eellisia hoitopolkuja yhdessä terve-
ydenhuollon ammattilaisten kanssa
muutamilla alueilla. Tarkoituksena on
helpottaa sekä ammattilaisten työtä
että potilaan arkea.

– Ideana on, että potilaan ei itse
tarvitsisi miettiä, mitä milloinkin täy-
tyy tehdä oman hoitonsa eteen. Näin
potilas pysyy hoidon piirissä mah-
dollisimman pienin ponnistuksin.

Uutta tekniikkaa osteoporoosin hoitoon ja kuntoutukseen

Seppälä visioi mahdollisuutta digi-
taalisen järjestelmän kehittämiseksi,
jonka sisälle olisi rakennettu hoitopo-
lun kokonaisuus. Kun lääkärille tulee
potilas, hänet voisi tiettyjen riski- ja
taustatekijöiden sekä laboratoriotu-
lostien avulla sijoittaa tiettyyn osteo-
poroosia sairastavien ryhmään.

Potilas saisi kirjautumistunnuk-
set digitaaliseen järjestelmään, jon-
ka kautta hän voisi saada- ja välittää
tietoa. Hän saisi sähköisesti ravinto-,
liikunta- ja muun ohjeistuksen, kun-
toutusta sekä vertaistukea ja tiedon
vertaistuen saamiseksi. Sitä kautta
etenisi myös tarvittava tieto lääkärille.
Vain tarvittaessa portaali ilmoittaisi
tarpeesta lääkärikäyntiin.

– Meillä on Suomessa kaikki
osaaminen, jolla tuollainen järjestel-
mä voitaisiin tehdä. Tällä hetkellä nuo
osaajat laativat kymmenillä miljoonil-
la euroilla pelejä. Osaaminen pitäisi
valjastaa hetkeksi tähän – eikä se olisi
iso työ, Seppälä sanoo ja jatkaa:

– Rajapinnoista pitäisi tieto kerä-
tä yhteen paikkaan, jolloin tietoa ei
tarvitsisi etsiä. Tämä kaikki saataisiin
aikaan pienillä toimenpiteillä.

Hoitopolku poikki

Osteoporoosin heikon diagnosti-
soinnin lisäksi hoitopolku katkeaa
erikoissairaanhoidon ja perustervey-
denhuollon välillä. Mikäli potilas tar-
vitsee erikoissairaanhoidoa, hoito on
hyvin laadukasta. Sairaalassa potilas
voi seurata punaista, keltaista tai vih-
reää viivaa tarvittavaan kohteeseen.
Mutta viiva loppuu heti sairaalan ul-
kopuolella.

– Hoidon päätteeksi potilas saa
nipun reseptejä käteen, joiden kans-
sa hän lähtee omine hyvineen avo-
hoitoon. Potilaasta itsestään riippuu,
miten hoito tämän jälkeen etenee,
Seppälä harmittelee.

– Se on aivan sama, jos kaveri
pudotetaan metsään ilman karttaa ja
kompassia. Tai tunturiin ilman tietoa
siitä, mihin hänet on pudotettu.

Potilaan pitäisi Seppälän mukaan
olla hoidon keskiössä. Samalla myös
terveydenhuolto hyötyy, sillä kaikilla
on yhteinen tavoite. Aito hoidon in-
tegraatio on välttämätöntä, jotta pa-
perilla toimiva kokonaisuus saadaan
osaksi arjen työtä. Hoitosuunnitelma
on tärkeä apuväline, joka sitoo hoi-
don kokonaisuudeksi ja hoitopolun
toimivaksi.

– Digitaalinen järjestelmä voisi
toimia tässäkin tukena perustervey-
denhuollon ja erikoissairaanhoidon
välillä.

Ikääntymisen haaste

Nyt olisi Seppälän mielestä tärkeää
miettiä sitä, miten jatkossa pidetään
väestö toimintakykyisenä. Murtu-
mapotilaat ovat merkittävä yhteis-
kunnan kuluerä väestön ikääntyessä
ja sen myötä luuston haurastuessa.
Ikääntymisen myötä myös syöpien
määrä kasvaa. Ikääntymisen aiheut-

tama odotettavissa oleva hoitokus-
tannusten nousu voitaisiin kuitenkin
välttää.

– Kannattaisi ensin hoitaa selkeät
ja suhteellisen helposti hoidettavat
asiat kuntoon: löysät pois murtuma-
hoitopoluilta, jotta saadaan tarvitta-
via resursseja muuhun hoitoon tätä
kautta.

Hyväksi esimerkiksi Seppälä nos-
taa Espoon lonkkaliukumäen.

– THL:n tutkimuksissa on pystytty
näyttämään toteen, miten se on
tuottanut oikeasti hyvää ja vähentä-
nyt kuluja. Siitä täytyisi ottaa koppiiä.

Osteoporoosi ei ole luulosairaus

– Se on yksi asia, joka on minut yllät-
tänyt siirryttyäni nykyiseen työhöni.

Seppälä on nimittäin nyttemmin
tavannut terveydenhuollon edustajia,
joiden mielestä osteoporoosia ei ole
olemassakaan. Hän vertaa tilannetta
siihen, kun odotti vaimonsa kanssa
ensimmäistä lastaan ja murehti asi-
oita turhaan etukäteen neuvolassa.
Omalla ystävällä kun oli koliikkilapsi.

– Neuvolatäti sanoi, että hän ei
usko koliikkiin. Toiset lapset vain it-
kevät enemmän kuin toiset. Eli toiset
vain murtuvat helpommin kuin toiset.
Vanhoilta kuuluukin katketa luut!

Timo Seppälän äidillä oli nika-
maluhistumat. Äiti joutui ponnistele-
maan paljon, jotta sai tarvitsemansa
hoidon. Seppälä korostaa, että on
olennaista löytää nimenomaan kor-
kean riskin potilaat ja keskittyä heidän
hoitamiseensa.

– Tämä on aivan eri asia kuin po-
tilaiden yllääkityminen.

Poliittisessa keskustelussa on tuo-
tu esille sana tuottavuusloikka, joka
täytyisi tehdä yhteiskunnan toimin-
nan ja talouden turvaamiseksi tule-
vaisuudessa.

– Tuon loikan ensimmäinen askel
täytyisi tehdä laittamalla hoitopolun
kuntoon. Tilanne on sama, jos seisoi-
si kuralätäkössä ja valittaisi sukkiin
märkyttä. On tärkeää ottaa askel lä-
täköstä kuivalle maalle eli tehdä se,
mikä on järkevää.

TEKSTI: ANSA HOLM

KUVA: TIINA KURONEN

OSTEOPOROOSIN HYVÄN HOIDON MUISTILISTA

TUNNISTAMINEN

Olen tutustunut esim. Luustoliiton Minuutin luustoterveydestiin ja keskustelen tarvittaessa asiasta seuraavalla lääkärikäynnilläni. Kyllä Ei

DIAGNOOSI

Minulle on tehty luuntiheysmittaus, jonka mukaan minulla on osteoporoosi/osteopenia. Kyllä Ei

Lääkäri on tehnyt arvion yksilöllisestä murtumariskistäni esim. FRAX-murtumariskilaskuria hyödyntäen. Kyllä Ei

Osteoporoosin syyt on selvitetty laboratoriotesteillä. Kyllä Ei

HOITO

Murtumani ja siihen liittyvä kipu hoidettiin asianmukaisesti. Kyllä Ei

Minulle laadittiin hoitosuunnitelma, josta selviää mikä on terveydenhuollon tehtävänä ja mikä minun roolini hoidossani. Kyllä Ei

Kanssani keskusteltiin seuraavista asioista:

- monipuolinen ravinto Kyllä Ei
- kalsiumin riittävä saanti Kyllä Ei
- proteiinin riittävä saanti Kyllä Ei
- D-vitamiinin riittävä saanti Kyllä Ei
- minulle soveltuva liikunta Kyllä Ei
- miten ehkäistään kaatumisia Kyllä Ei
- tupakoimattomuus ja alkoholin käyttö vain kohtuudella Kyllä Ei
- riittävä lepo. Kyllä Ei

Minulta mitattiin D-vitamiinipitoisuus verikokeella. Kyllä Ei

Minulle annettiin

- tieto D-vitamiinin lisäannoksen tarpeesta ja tarvittaessa resepti Kyllä Ei
- tieto kalsiumlisän tarpeesta ja tarvittaessa resepti Kyllä Ei
- tieto luulääkehoidon tarpeesta, tarvittaessa resepti sekä ohjeet lääkkeen ottoon. Kyllä Ei
- tieto, mistä saan ammattilaisen tukea itseni hoitamiseen Kyllä Ei
- tieto hampaiden tarkastuksesta ennen mahdollista luulääkehoitoa sekä suun hyvästä hoidosta Kyllä Ei
- tieto, mistä saan vertaistukea Kyllä Ei
- tieto, miten voin hakea kuntoutukseen. Kyllä Ei

SEURANTA

Tiedän, miten sairauttani seurataan. Kyllä Ei

Mikäli en saanut luulääkehoitoa, sain ohjeen siitä, miten pääsen luuntiheyden seurantaan mittaukseen 2–5 vuoden kuluttua. Kyllä Ei

Mikäli sain luulääkehoidon, sain ohjeen siitä, miten pääsen luuntiheyden seurantaan mittaukseen 2–3 vuoden kuluttua. Kyllä Ei

Osteoporoosin hyvä ja kehittyvä hoito

Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen mukaan osteoporoosin hyvä hoito koostuu riskien tunnistamisesta, varhaisesta diagnoosista, hoidon aloituksesta, omahoidon ohjauksesta ja tuesta, kuntoutuksesta sekä sairauden seurannasta.

Hyvän hoidon perustana toimivat alueelliset hoitopolut ja yksilöllinen hoitosuunnitelma. Toimivan hoitopolun perustana puolestaan on aktiivinen ammattilaisten verkosto. Tämä artikkeli on jatkoa Luustotieto-lehdessä 2/2019 alkaneelle osteoporoosin hyvän hoidon käytäntöjen ja niiden kehittämistyön esittelylle.

Kymenlaaksossa murtumapotilaiden systemaattiseen osteoporoosin diagnostiikkaan ja hoitoon on kiinnitetty huomiota pitkään, ja hoitoketjukiin julkaistiin jo vuonna 2005. Hoitoketjun nimi on vuosien varrella muuttunut Matalaenergisten murtumien sekundaariprevention hoitoketjeksi ja sitä on päivitetty hoitoketjuryhmän toimesta jo moneen otteeseen.

Murtumahoitajana **Kymenlaakson keskussairaalassa** toimiva **Jenni Lehtisen** mukaan alueen hoitoketju toimii pääosin hyvin. –Arcada ammattikorkeakoulussa järjestetyn Luustohoitajan täydennyskoulutuksen myötä olen kiinnittänyt paremmin huomiota hoitoketjun kehittämisalueisiin ja saanut oivalluksia, miten ratkaista haasteita, kertoo Lehtinen ja jatkaa: –Kehittämistyötä riittää edelleen.

Kymenlaaksossa yhtenä hoitoketjun liitteenä on ammattilaisten avuksi ja perehdytysmateriaaliksi tehty muistilista. Se sisältää tarpeelliset toimenpiteet osteoporoosin hoidossa ja ohjauksessa. Lääkärin osalta ne ovat lääkityksen kokonaisarvio, tarvittavat tutkimukset esim. luuntiheysmittaus ja laboratoriokokeet sekä kalsium- ja D-vitamiinilisän ja osteoporoosilääkityksen tarpeen arviointi ja aloitus.

Muistilistan mukaan lääkärin, hoitajan ja fysioterapeutin yhteistyönä tehdään myös mm. FRAX-murtumariskilaskuri, omahoidon ohjaus, liikumiskyvyn ja tasapainoin arviointi ja niihin liittyvä ohjaus sekä apuvälineiden ja kodin turvallisuuden arviointi. Muistilistalla on mukana myös yksi tärkeä hyvän hoidon osa-alue eli omahoidon tuki ja hoidon seuranta.

Pohjois-Kymen sairaalan murtumahoitaja **Saara Pigg** toteaa, että osteoporoosin hoitoketjun ylläpidossa ja kehittämisessä keskeistä on perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon ammattilaisten yhteinen verkosto. Lehtinen ja Pigg koordinoivat Kymenlaakson osteoporoosi- ja murtumahoitajien verkostoa. Verkosto tapaa vähintään neljä kertaa vuodessa. Tapaamisissa kehitetään ja yhdenmukaistetaan toimintatapoja, jaetaan työn iloja ja karikoita sekä tuetaan toinen toista. –Ilman verkostoa hoitoketju tuskin toimisi niin kuin se nyt toimii, toteavat Lehtinen ja Pigg yhdestä suusta.

Vuonna 2018 hoitoketjun tuen ja kehittämisen painopiste Kymenlaaksossa oli Luustofoorumin järjestäminen Kotkassa yhdessä Luustoliiton kanssa ja Kouvolan perusterveydenhuollon lääkäreiden koulutus. Lisäksi tehtiin päätös maksuttomasta luuntiheysmittausseurannasta osana hoitoketjua. Aiemmin potilaat joutuivat hakeutumaan luuntiheyskontrolliin itse ja myös maksamaan sen itse. Iso

kehittämispennistys oli myös kansallisten kirjaamiskriteerien mukaan laaditut fraasit, jotka mahdollistavat yhdenmukaisen ja laadukkaan kirjaamisen murtumien ja osteoporoosin osalta.

Vuoden 2019 alussa koko Kymenlaakson alueen terveydenhuolto yhdistyi yhdeksi organisaatioksi, Kymshoteksi, jonka yhtenä tavoitteena on yhdenmukaiset toimintatavat koko alueella. Alkuvuodesta Lehtinen tapasi organisaation johtoa hoitoketjun ja toimintamallin (matalaenergisen murtuman saaneiden potilaiden sekundaaripreventio) yhdenmukaistamisen merkeissä. Samalla hän toi esille toiminnan haasteita kuten nikamamurtumien alidiagnosointi ja -hoito sekä lonkkamurtumapotilaiden osteoporoosilääkityksen aloituksen viivästyminen ja heidän kuntoutuksensa alueellinen eriarvoisuus.

Tapaamisen jälkeen on selvitetty hammastarkastusten mahdollisuutta, jotta lonkkamurtuman jälkeisessä kuntoutusyksikössä osteoporoosilääkitys voitaisiin aloittaa mahdollisimman varhain. Lisäksi aloitettiin systemaattiset toimet nikamamurtumapotilaiden tunnistamisen tehostamiseksi ja laajennettiin KaatumisSeula-toiminta koko Kymshoten alueelle kaatumisriskien hallitsemisen parantamiseksi. Myös tällä hetkellä vain Kouvolassa järjestettävien osteoporoosia sairastavien kertaluontoisten omahoitoa tukevien ryhmätapaamisten, Luustoinfojen, levittämistä koko alueelle on esitetty.

Lehtinen ja Pigg toteavat myös, että hoitoketjua vahvistaisi mm. hoitoon sitoutumista edistävä hoitajan soitto osteoporoosiin sairastuneelle 1-3 kuukauden kuluttua hoidon aloittamisesta ja tavoitteelliset kuntoutumiskurssit. Luustoliitto tarjoaa maksutta koulutuksen kuntoutumiskurssin ohjaajille sekä kurssin toteuttamiseen mallin, materiaalit, jatkuvan tuen ja arvioinnin koostamisen.



Oulun yliopistollisessa sairaalassa murtumahoitajana toimiva **Leena Partanen** keskittyi Luustohoitajan täydennyskoulutuksen aikana lonkkamurtumapotilaiden hyvän hoidon kehittämiseen toimipaikassaan. Aikaisemmin lonkkamurtumasta saattoi mennä jopa vuosi ennen kuin osteoporoosilääkitys aloitettiin. Tätä nykyä murtumahoitaja käy tapaamassa kaikkia lonkkamurtumapotilaita jo osastolla ja tekee haastattelun osteoporoosin riskitekijöiden kartoittamiseksi. Murtumahoitaja täyttää myös FRAX-murtumariskikartoituksen ja antaa omahoidon ohjausta. Myös geriatri tapaa säännöllisesti lonkkamurtumapotilaat osastolla.

Kehittämistyön myötä lonkkamurtumapotilaita hoitavien osastojen henkilökunnalle pidettiin osastotunteja, joilla muistutettiin mm. luumarkkereiden (laboratoriokokeiden) ottamisesta, osteoporoosin perushoidosta ja potilaan ohjauksesta. Lisäksi osastotunneilla käsiteltiin sitä, miten kirjaamisen avulla voidaan entistäkin paremmin siirtää tietoa perusterveydenhuollolle.

Osastojen hoitajat olivat kiinnostuneita aiheesta ja Partanen sai hyvää palautetta osastotunneista. Nyt sekundaarisen osteoporoosin poissulkukokeet ja luumarkkerit otetaan lonkkamurtumapotilailta säännöllisesti. Lisäksi osastoille nimettiin osteoporoosiyhdyshenkilöt, jotka tekevät tiivistä yhteistyötä murtumahoitajan kanssa. Partanen kertoo, että jatkossa yliopistollisen sairaan aktiivisen osteoporoositiimin tunnistaa fleecetakista, jossa komeilee Rakasta luitasi -logo.

Lonkkamurtumapotilaiden lisäksi Partanen vastuulla ovat myös muut pienenergisen murtuman saaneet potilaat, kuten nikamamurtumapotilaat, jotka ovat hoidossa yliopistollisessa sairaalassa. Alueella on myös käytössä Oletko iskun kestävä -testi. Testissä saadun pistemäärän perusteella esim. ranteen tai olkavarren yläosan murtuman saaneet henkilöt ottavat yhteyttä omaan terveyskeskukseen ja siellä toimivaan osteoporoosin vastuuhoitajaan/sairaanhoitajaan mahdollisia lisätutkimuksia ja hoitoa varten.

Partanen vastaa myös yhdessä osteoporoosihoidon vastuulääkärin ortopedi Maarit Valkealahden kanssa osteoporoosiin liittyvästä yhteistyöstä ja verkostosta koko Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin alueella. Tavoitteena on, että alueen kaikkiin toimipaikkoihin nimettäisiin osteoporoosin vastuuhoitaja ja -lääkäri, jos niin ei ole vielä tehty. Jatkossa on tarkoituksena järjestää vastuuhenkilöille verkostoitumis- ja koulutustapaamisia sekä yhteistyön suunnittelupäiviä kerran vuodessa. Lisäksi Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin alueella on jo tartuttu yhteistyökumppaneiden kanssa seuraavaan kehittämisaalueeseen, rannemurtumien hoitopolkuun.

Sairaanhoitajat **Heini Grönroos** ja **Paula Sirmola** työskentelevät **Salpausselän kuntoutussairaala Jalmarin** ortopedisellä kuntoutusosastolla



Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymässä. Kuntoutusosastolla hoitaan mm. lonkka- ja nikamamurtumapotilaita sekä suunnitellusti leikattuja tekonivelpotilaita. Grönroosin ja Sirmolan tavoitteena luustohoitajan täydennyskoulutuksen aikana oli edistää ja kehittää alueella käytössä olevaa suurentuneessa murtuman riskissä olevien potilaiden tutkimus-, hoito- ja kuntoutuspolkua oman toimipaikkansa osalta. Heidän tavoitteenaan kehittämistyössä oli luoda kuntoutusosastolle systemaattinen ja yhdenmukainen osteoporoosin tunnistamisen ja hoidon toimintatapa, jonka tärkeä osa on osaston kuntoutujien hoito- ja kuntoutussuunnitelman osana toimiva uusi kirjaamismalli.

Kuntoutusosastolla murtumapotilaille tehdään muun hoidon ja kuntoutuksen ohella osteoporoosiriskikartoitus ja sen pohjalta FRAX-murtumariskikartoitus. – FRAX-kartoitus otettiin käyttöön, koska se on Käypä hoito -suosituksen mukainen ja kuulumme siitä hyviä kokemuksia muilta luustohoitajien täydennyskoulutukseen osallistuneilta, kertovat Grönroos ja Sirmola.

Sekundaarisen osteoporoosin poissulkemiseksi osastolla otetaan laboratoriotutkimuksia ja tarpeen mukaan tehdään lähete luuntiheysmittaukseen, jos näitä ei ole tehty ennen osastolle tuloa. Laboratoriokokeet ovat päivitetty Käypä hoito -suosituksen mukaisiksi.

Osastolla kiinnitetään huomiota myös ravintoon, joten kaikki saavat runsaasti energiaa ja proteiinia sisältäviä ateriat sekä alkuun myös proteiinipitoisen lisäravinteen. Lisäksi kuntoutujia ohjataan niin arjen toiminnoissa kuin yksilöllisessä liikuntaharjoittelussa. Kokonaisvaltaisesta lääkearvioinnista puolestaan vastaa osaston farmaseutti.

Kuntoutusjaksot ovat osastolla usein lyhyitä, joten mahdollisen osteoporoosilääkityksen aloitus ja omahoidon seuranta jää kuntoutujan omalle vastuulle ja esim. terveyskeskuksen hoidettavaksi. Näin ollen kirjaaminen on tärkeää. Luusto- ja osteoporoosiasiat on tarkoitus kirjata keskitetysti tiettyyn paikkaan potilastietojärjestelmässä, jotta ne ovat helposti löydettävissä. Kirjaamisessa on jo edetty ja nyt tärkeät osteoporoosia koskevat tiedot ovat kootusti kaikkien luettavissa myös osastojakson päätymisen jälkeen. Kirjaamisprosessia kehittää edelleen osaston ammattilaisista koostuva työryhmä.

Koska suun terveydestä huolehtiminen on tärkeää ennen osteoporoosilääkityksen aloittamista ja sen aikana, on Jalmarissa tehty yhteistyötä myös hammashoidon kanssa. Esimerkiksi leukojen röntgenkuvauksesta (pantomografia) on tehty sopimus. Jatkossa ne tehdään jo erikoissairaanhoidossa ennen kuntoutusosastolle tuloa, koska Jalmarissa ei ole siihen tarkoitettua kuvantamislaitetta. Näin hoito on kuntoutujankin kannalta entistä sujuvampaa.

Grönroos toteaa, että ammattilaisen antama ohjaus on ratkaisevaa pitkäaikaisrauden omahoitoon ja kuntoutumiseen sitoutumisessa. Ohjauksessa hyödynnetään Luustoliiton materiaaleja. Osastolla kuntoutujille kerrotaan myös alueella toimivasta Luustoliiton jäsenyhdistyksestä (Päijät-Hämeen Luustoterveys ry) ja Luustoinfoista, jotka ovat kerta-

luontoisia osteoporoosin omahoitoa tukevia ryhmätapaamisia.

Osteoporoosipotilaan hoidon ja ohjauksen tueksi sekä siihen liittyvän tietotason varmistamiseksi Grönroos ja Sirmola järjestivät myös osastonsa hoitajille ja fysioterapeuteille koulutusilta-päivän. – Osastomme väki innostui aiheesta ja lähti mukaan kehittämään siihen liittyviä käytäntöjä, Sirmola kertoo. Suuri kiitos kuuluu myös kuntoutuksen ylilääkärille Leea Kalliolle, joka ottaa aktiivisesti kantaa osteoporoosiasioihin. Jalmarissa on käytössä henkilökunnan osaamisrekisteri, josta löytää nyt myös Grönroosin ja Sirmolan. Muu henkilökunta voi ottaa heihin yhteyttä luusto- ja osteoporoosiasioissa. Laajemmin Päijät-Hämeen kuntayhtymän alueella kehittämistyö jatkuu yhteistyökumppaneiden kanssa mm. pienenergisen murtuman saaneiden hoitopolun osalta.



Jatkoa osteoporoosin hoidon hyvien käytäntöjen ja kehittämistyön esitelylle on tulossa seuraavaan Luustotieto-lehteen. Hyviin käytäntöihin voit tutustua myös Luustoliiton nettisivuilla: www.luustoliitto.fi/hyvat-kaytannot. Lisätietoa osteoporoosi- ja murtumahoitopolkujen kehittämisestä eri puolella saat myös Luustoliitosta: Pauliina Tamminen, omahoidon koordinaattori, pauliina.tamminen@luustoliitto.fi, 050 371 4558.

TEKSTI: PAULIINA TAMMINEN
KUVAT: LUUSTOLIITTO



Liikettä luille

TEKSTI: TIINA KURONEN
KUVAT: KIMMO TORKKEL

Ennakoi ja ehkäise kaatuminen. Katsele ympärillesi, onko kotisi turvallinen? Poista mahdolliset vaaranpaikat, huolehdi riittävästä valaistuksesta ja ennakoi tarkastuttamalla näkösi, kuulosi, yleinen terveydentilasi ja mahdollinen lääkityksesi säännöllisin väliajoin.

Joko tämän vuoden aiemmat kotijumppavinkit ovat osa arkeasi: seisomaan nousu tuoilta useita kertoja päivässä ja ryhtiin vaikuttava, yläselkää vahvistava liike? Hienoa, sillä säännöllinen liikunta ja hyvä lihaskunto ehkäisevät parhaiten kaatumisia arjessa. Lisäksi on hyvä muistaa monipuolisen ja riittävästi proteiinia sisältävän ravinnon merkitys myös kaatumisen ehkäisyn näkökulmasta.

Tasapainoharjoittelulla voit parantaa kehosi hallintaa ja turvata pysytyssä pysyminen arjen vaihtelevissa tilanteissa. Tee kotijumppaliikkeitä päivittäin. Tee liikkeit aina huomioiden turvallisuus ja ota tarvittaessa tukea.

Tee liikettä aluksi lyhyemmän aikaa. Muista hyvä ryhti. Vaikeuta liikettä edistymisen myötä.

Viivakävely

Seiso selkä suorana pöydän tai seinän vieressä. Pidä katse eteenpäin. Kokeile ensin seisoa jalat peräkkäin 10 sekuntia, samalla viivalla. Vaihda sitten jalat toisin päin. Jos tämä sujuu helposti, niin kokeile sama liike liikkuen.

Kävele kanta-varvas -askeleilla eteenpäin, kuin kävelisit viivaa pitkin, noin 10 askeleen verran. Käänny ja palaa takaisin 10 askeleella. Voit tasapainottaa asentoa nostamalla kädet sivulle tai ota kevyesti toisella kädellä tukea seinästä tai pöydästä.



Viivakävely, Kotivoimisteluohtelma luustokuntoutujalle, keskitason ohjelma, Suomen Luustoliitto ry, UKK-instituutti, 2013

Vapaaehtoistoiminnan tukimuotoja vahvistetaan ja kehitetään yhdessä toimijoiden kanssa

Vapaaehtoistoiminnassa on meneillään murroskausi, johon heijastuvat vahvasti maailmalla vaikuttavat megatrendit, kuten teknologian nopea kehitys ja väestörakenteen muutos. Väestörakenteen muutos näkyy vapaaehtoistoiminnan kentässä länsimaisen väestön ikääntymisenä ja heidän elämäntyyliinsä muutoksena. Samalla nuorten ajatusmaailma ja tottumukset eriytyvät tämän hetken keski-ikäisistä.

Vapaaehtoistoiminnan kannalta on oleellista, kuinka eri sukupolvet ja erilaiset toiminnan muodot saadaan kohtaamaan toisensa: kuinka perinteinen järjestelmällisempi yhdistysmuotoinen toiminta ja uusi väliaikainen ja aiempaa epämääräisempi yhden aiheen taakse muotoutuva liikehdintä saadaan yhdistettyä.

Teknologian nopea kehitys tuo esiin digitaalisuuden kahdet kasvot pakottaen järjestöt kehittämään toimintatapojaan ja palveluitaan. Toisaalta se mahdollistaa yhä suuremman kohderyhmään kuuluvien joukon tavoittamisen sekä palveluiden ja uusimman tiedon tuomisen heidän ulottuvilleen uusien digitaalisten alustojen avulla.

Toisaalta haasteena on pitää mukana muutoksessa myös he, joille uusi teknologia ei ole tuttua tai helpokäyttöisiä. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen (STEA) arviointi- ja avustajaoston selvityksen (2018) mukaan digitalisaatio mahdollistaa tulevaisuudessa järjestöjen vähäisten resurssien paremman hyödyntämisen. Parhaimmillaan digitalisaatio tarjoaa enemmän aikaa vuorovaikutukseen sekä kohtaamiseen ja vähentää hallinnollista työtä yhdistyksissä.

Järjestöjen toiminta ja vapaaehtoistyö ovat kehittyneet viime vuosina myönteisesti, mutta monessa järjestössä koetaan hallinnollisen työn vaikeuttavan toimintaa. Suurimmiksi uhkiksi ja huolenaiheiksi yhdistysten toiminnassa nousee ihmisten saaminen luottamustehtäviin, vapaaehtoisten vähäinen määrä ja uusien vapaaehtoisten löytymisen vaikeudet,

jäsenistön passiivisuus ja rahoituksen loppuminen. Rinteen hallitusohjelmassa luvataan, että järjestöjen roolia hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä vahvistetaan, mutta ohjelmassa ei ole eritelty, miten asia hoidetaan.

Alkuvuodesta 2019 käynnistimme Luustoliitossa palvelumuotoilun menetelmiä hyödyntävän kehittämisen prosessin, sillä haluamme vahvistaa vapaaehtoistoimintamme rakenteita ja tukimuotoja. On tärkeää, että osaamme tarjota yhdistysten ja aktiivitoimijoiden tarpeisiin vastaavia palveluja oikea-aikaisesti, selkeyttää tarjoamiamme tukipalveluita, kehittää uusia tukimuotoja sekä mitata palveluiden vaikuttavuutta.

Viimeisten vuosien aikana palvelumuotoilu on noussut keskeiseksi palvelukehittämisen lähestymistavaksi, jossa kehittämisen keskipisteenä on palvelun käyttäjä. Tavoitteena on käyttäjälähtöinen palveluiden kehittäminen, joka syventää asiakassuhdetta, vastaa entistä paremmin asiakkaan tarpeisiin sekä lisää organisaation kustannustehokkuutta. Palvelumuotoilulla palveluista tehdään käyttäjälle hyödyllisiä, helpokäyttöisiä ja aikaa säästäviä. Ne ovat samalla organisaatiolle taloudellisesti kannattavia ja lisäävät toiminnan vaikuttavuutta.

Asiakkaan rooli muuttuu passiivisesta vastaanottajasta aktiiviseksi päätöksentekijäksi. Kehittämisen prosessissa edetään pienien lisäyksien kautta tapahtuvien parannuksien avulla kohti merkittävämpää uudistusta.

Luustoliitossa kehittämisen prosessi nähdään samalla oppimisprosessina, jossa voidaan palata tarvittaessa edeltäviin vaiheisiin ja käydä vapaata keskustelua ongelman ja ratkaisun välillä. Haluamme vahvistaa jäseniemme osallistumista toimintaamme, kehittää yhdessä aktiivisten yhdistystoimijoiden kanssa yhdistyksille tarjottavia tukipalveluita ja tunnistaa paremmin kentällä esiin nousseita tuen tarpeita ja haasteita.

Eri sidosryhmät ovat voineet ja voivat jatkossakin osallistua kehittä-

Kentältä käsin

misprosessin eri vaiheisiin muun muassa järjestösuunnittelijan yhdistysvierailuilla, työpajoissa, toimistossa vieraillessaan ja verkossa.

Ensimmäisen vaiheen aikana kirjastettiin yhdistysten perustehtävää ja tunnistettiin ratkaistavat kärkihaasteet yhdistyksissä. Tapaamisissa syntyi jo heti ideoita pienistä ja nopeista toiminnan parantamisen mahdollisuuksista. Ensimmäinen kehitysprosessin vaihe oli luonteeltaan tutkimuksellinen ja analyttinen. Toisessa, luovemmassa vaiheessa kehitettiin tunnistettuun haasteeseen parhaiten soveltuvia ratkaisuja, joita testataan syksyn mittaan. Kesäkuussa asiantuntijaryhmän työpajassa kehitettiin edelleen yhdistyksissä ehdotettuja ratkaisuja kärkihaasteisiin ja ideoitiin lisää ratkaisuja. Asiantuntijat äänestivät ja arvioivat arviointimatriisin avulla mitä ratkaisuja kehitetään eteenpäin.

Kehittämisen prosessin aikana kokeillaan rohkeasti eri tapoja tukea yhdistyksen vapaaehtoistoimijoita ja kehitetään myös mittaristoa palveluiden vaikuttavuuden arviointiin. Kokeiluja arvioidaan prosessin aikana yhdessä yhdistystoimijoista koostuvan asiantuntijaryhmän kanssa ja tehdään vapaaehtoistoiminnan tukipalveluiden kehittämissuunnitelma. Tuhannet kiitokset kehittämiseen jo nyt osallistuneille jäsenillemme!

TEKSTI: TIINA KURONEN
järjestösuunnittelija,
Suomen Luustoliitto ry

Lähteet:

- Yhdistysvierailut sekä Elinvoimaa yhdistykseen asiantuntijaryhmän tapaamiset
- Dufva, Mikko 2018. Megatrendien vaikutus vapaaehtoistoimintaan. Hirvonen, Sini & Puolitaival, Satu (toim.): Vapaaehtoistoiminta nyt ja tulevaisuudessa. Kansalaisareenan julkaisuja 2/2018. Kansalaisareena ry.
- Halava, Ilkka & Pantzar, Mika & Lukin, Elisa 2018. Kansalaisjärjestö jälkiteollisessa artistiyhteiskunnassa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (STEA) julkaisema selvitys järjestötoiminnan tulevaisuudesta.
- Koivisto, Mikko & Säynäjäkangas Johanna & Forsberg, Sofia 2019. Palvelumuotoilun bisneskirja. Helsinki: Alma Talent.
- Järjestöbarometri 2018. SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry. Helsinki: SOSTE.

”Sairastan osteporoosia ja vuosien varrella minulle on kertynyt paljon tietoa sairauden omahoidosta. Sisareni, joka ei sairasta osteporoosia, haluaisi tietää, miten hän voisi huolehtia luustostaan paremmin. Mitä voisin kertoa hänelle?”

Kiitos viestistäsi. Ihan aluksi voit kertoa sisarellesi, että luusto on elävää kudosta ja uusiutuu koko eliniän ajan. Luustomme tarvitsee huolenpitoa kaiken ikää. Apuna luustoterveellisistä elintavoista kertomisessa voit käyttää ohessa olevaa kuvaa, joka on saatavilla Luustoliitosta myös esitteenä. Siinä kuvataan aikuisen henkilön luustoterveyteen vaikuttavia tekijöitä.

Monipuolinen ravitsemus on luuston hyvinvoinnin perusta. Monipuolinen ruoka on värikästä ja siinä on runsaasti erilaisia vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä. Niitä suositellaan nautittavaksi viittä väriä, 5-6 kourallista päivässä. Oletko koskaan laskenut, montako väriä syöt?

Monipuolisissa aterioissa on itselle sopiva määrä energiaa, proteiinia, kuituja, laadukkaita hiilihydraatteja ja pehmeitä rasvoja. Kalaa suositellaan nautittavaksi kahdesti viikossa. Suola on maltillisesti. Monipuoliseen ravitsemukseen kuuluu myös riittävä määrä nesteitä ja janojuomana vettä.

Ateriarytmin säännöllisyys on erittäin tärkeä asia sekä ravitsemuksen monipuolisuuden että osteporoosissa keskeisten kalsiumin ja proteiinin saannin kannalta. Suosituksena on, että ruokailukertoja olisi päivän aikana 3-5. Oletko huomannut säännöllisyyden vaikutuksen arjessasi esimerkiksi jaksamiseesi?



Tupakoinnin lopettaminen on luuston terveyden kannalta tärkeää.

Alkoholia voi käyttää vain kohtuudella.

Kalsium on luuston tärkein rakennusaine, joka antaa luulle niiden lujuuden. Kalsiumia on hyvä saada pieninä annoksina pitkin päivää. Maitotuotteiden käytön ansiosta suomalaiset saavat yleensä riittävästi kalsiumia. Mikäli omaan ruokavalioon ei kuulu päivittäin maitotuotteita, on kalsiumin saantiin kiinnitettävä erityistä huomiota. Kalsiumia on monissa ruoka-aineissa, kuten kalassa, tofussa tai vaikkapa parsakaalissa. Myös laktoosittomat ja vähärasvaiset maitotuotteet sisältävät kalsiumia. Maitoa korvaavissa tuotteissa määrä vaihtelee. Tarkastellessaan omaa kalsiumin saantiaan on huomioitava sen kokonaissaanti, eli ravinnosta saatu sekä mahdollisena lisänä otettu kalsium.

Proteiinia tarvitaan luiden kehitykseen ja luumassan säilyttämiseen sekä vahvojen lihasten rakennusaineeksi. Se ylläpitää myös elimistön toiminta- ja vastustuskykyä sekä edistää D-vitamiinin muuntumista aktiiviseen muotoon, jolloin kalsium imeytyy paremmin. Riittämätön proteiinin saanti on haitallista sekä luiden kehitykselle että luumassan säilyttämismiselle.

Hyviä proteiinin lähteitä ovat mm. kala, kana, maitotuotteet ja palkokasvit. Arjessa hyvä nyrkkisääntö on katsoa, että joka aterialla olisi mukana jotakin proteiinipitoista ja proteiinin lähteet ovat monipuoliset.

D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään. Sillä on myös yhteys lihasvoimaan ja vastustuskykyyn. Lisäksi D-vitamiini tehostaa ja ohjaa luukudoksen uusiutumista sekä vaikuttaa osaltaan luuntiheyteen.

D-vitamiinia muodostuu iholla auringon UV-säteilylle altistuttaessa. Suomessa auringosta saa D-vitamiinia vain kesäaikaan. Luontaisesti D-vitamiinia on esimerkiksi kalassa ja kananmunassa. Tavallisesti D-vi-

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

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

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

tamiinia on lisätty maitotuotteisiin, levitteisiin ja margariiniin. D-vitamiinitäydennyksen määrän voit selvittää tuoteselosteesta. Ikääntyessä on hyvä ottaa D-vitamiinilisä.

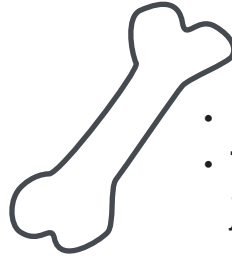
Liikunta on luustolle välttämätöntä, sillä se auttaa säilyttämään ja rakentamaan uutta luukudosta.

Monipuolinen ja säännöllinen liikunta kehittää kestävyyskuntoa, lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta. Esimerkiksi monissa jumpissa kehittyvät samanaikaisesti kaikki edellä mainitut. Kun tarkastelet omaa liikkumistasi, älä unohda arkista hyötyliikuntaa! Liikuntainnostuksen säilymisessä auttaa sellaisten liikuntamuotojen etsiminen, jotka tuottavat itselle hyvää oloa. Mikä on sinun lempilajisi?

Kaatumisen ehkäisy on oleellinen osa luustosta huolehtimista. Kaatuminen ei kuulu normaaliin ikääntymiseen ja kaatumistapaturmia voidaan ehkäistä. Tärkeää on tunnistaa omassa arjessa tapaturmavaaraa aiheuttavat tekijät ja vähentää niiden vaikutusta mahdollisuuksien mukaan. Monipuolinen liikunta on yksi tärkeimmistä keinoista kaatumisen ehkäisyyn. Lue lisää kaatumisen ehkäisystä tämän lehden Liikettä luille -palstalta.

Iloa luuston kunnosta huolehtimiseen sinulle ja siskollesi!

RAKASTA LUITASI



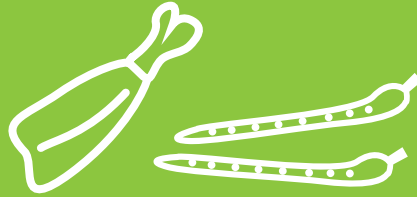
- Elää ja uusiutuu
- Tarvitsee huolenpitoa kaiken ikää ja erityisesti ikääntyessä

PROTEIINI

- Edistää luiden uusiutumista ja luumassan säilyttämistä

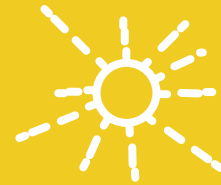
KALSIUM

- Luuston tärkein rakennusaine

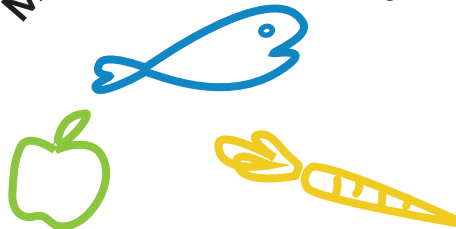


D-VITAMIINI

- Auttaa kalsiumia imeytymään



Monipuolinen ravinto



Vain
kohtuudella

LIIKUNTA

- Tärkeää luuston uusiutumisessa, vahvistaa luita ja vähentää kaatumisia



KAATUMISEN EHKÄISY

- Vähentää murtumia

Osteoporoosin varoitukset

Arjen tilanteessa tullut murtuma



Pituuden lyhenemä 5 cm tai enemmän



Kumara ryhti



Äkillinen selkäkipu



#rakastaluitasi
#kukkarokiinni
#hoitopolutkuntoon



Luustoliiton somekoulu

2
osa

Ensimmäisessä somekoulun osassa (Luustotieto 1/2019) esiteltiin Luustoliiton käyttämät some-kanavat ja neuvottiin, miten niiden käytössä pääsee alkuun. Nyt harjoitellaan erilaisten some-julkaisujen tekemistä.

Ihan ensimmäiseksi pitää päättää, mistä aiheesta haluaisit viestiä. Oletteko järjestämässä yhdistyksessänne tapahtuman, jonne haluatte kutsua mahdollisimman monia ihmisiä? Teittekö vastikään mukavan syysretken? Huomasitko netissä kiinnostavan artikkelin, josta haluaisit kertoa muillekin? Herättikö jonkun muun tekemä somejulkaisu mielenkiintosi ja toivoisit muidenkin näkevän sen?

Sitten vain julkaisua rakentamaan!

- Kirjoita aiheestasi ytimekkäästi! Yhteen postaukseen kannattaa laittaa vain yksi asia.
- Kuvan tai videon käyttäminen tekee julkaisustasi kiinnostavamman ja auttaa sen leviämistä somekanavis-

sa. Jos jaat ottamasi kuvan tai videon, jossa esiintyy ihmisiä, muistathan kysyä heiltä, että kuvan jakaminen somessa sopii heille.

- Voit tägätä eli merkitä muita somekanavan käyttäjiä julkaisuusi. Varmista kuitenkin, että kaverin mainitseminen julkaisussa on hänelle ok. Esimerkiksi jos olet samassa tapahtumassa ystäväsi kanssa, jolla on some-tili samassa palvelussa kuin sinulla, voit näin merkitä hänet julkaisuun. Tällöin tekemäsi julkaisu näkyy myös hänen somekanavallaan.

- Voit lisätä julkaisuusi vielä hashtagia. Luustoasioihin liittyvissä julkaisuissa voit käyttää Luustoliiton hashtagia: #rakastaluitasi #kukkarokiinni #hoitopolutkuntoon.

- Emojilla voit vielä elävöittää viestiäsi ja kertoa esimerkiksi tunteitasi julkaisuun liittyen.

Pieni somesanakirja

Somepostaus: sosiaalisen median viesti tai julkaisu, joka voi sisältää tekstiä, kuvaa, ääntä tai videota.

Tägätä: toisten käyttäjien merkitseminen julkaisuihin. Voit esimerkiksi nimetä kuvissa esiintyviä some-kavereita tai samassa tilaisuudessa kanssasi olevia henkilöitä tai yhteisöjä.

Emoji: kuvamerkki, kuten hymynaama. Emojit selventävät ja piristävät viestejä ja julkaisuja. Niiden avulla voi kertoa helposti vaikkapa sen, että kaverin viesti on ollut hauska.

Hastag: aihetunniste. Hastag muodostuu risuaitamerkidstä # ja sen perässä olevasta sanasta/sanoista. #-merkin ja sanan välillä ei ole välilyönnejä. Hashtagit lisäävät julkaisusi löydettävyyttä.



Kuva: Pixabay

Esimerkki 1:

Oman Luustoyhdistyksen tilaisuudesta tehty julkaisu vaikkapa yhdistyksen Facebook-sivulla.



Rakasta Luitasi Ry
Voittoa tavoittelematon järjestö
21 mailia · Köydenpöytäkatu 8 G, Helsinki · Avautuu huomenna

Yhdistyksemme aurinkoinen syysretki sai hymyn kaikkien huulille! Taidenäyttely oli upea ja seurue riemukas. Kahvipöydän ääressä juttua riitti pitkälle iltapäivään. Kiitos kaikille osallistujille! 😊

Esimerkki 2:

Luustoliiton tekemän postauksen jakaminen eteenpäin.



Suomen Luustoliitto ry
Voittoa tavoittelematon järjestö
21 mailia · Köydenpöytäkatu 8 G, Helsinki · Avautuu huomenna

BONES on the road
- SUURI LUUSTOKIERTUE
Vijami
Tilaisuudet juontaa Janne Tulkki
Tervetuloa
Suuri Luustokiertue lokakuussa 2019

Tervetuloa Suurelle Luustokiertueelle!

Luustoliitto lähtee yhdessä jäsenyhdistystensä ja yhteistyökumppaneidensa kanssa **Bones on the Road** -kiertueelle lokakuussa 2019. Luvassa painavaa asiaa osteoporoosin hyvästä hoidosta ja luustoterveydestä sekä mahdollisuus muun muassa pituuden mittaukseen. Tarkista lähin kiertuepaikkakuntasi ja aikataulu sivulta luustoliitto.fi/luustokiertue ja tule mukaan!

Luustoliitto on ensin tehnyt julkaisun, jonka sinä huomaat omalla tai yhdistyksesi somekanavalla.

■ Sinä voit jakaa Luustoliiton tekemän julkaisun painamalla Jaa-nappia.

■ Voit kirjoittaa julkaisuun oman saatteesi.

■ Tässä tapauksessa oma tekstisi voisi olla vaikkapa: "Tiedätkö, kuinka pitkä olet? Voit selvittää sen osallistumalla luustokiertueen tapahtumiin, jossa saat myös tietoa esimerkiksi osteoporoosin hyvästä hoidosta. Katso tarkemmat tiedot: luustoliitto.fi/luustokiertue."

■ Luustoliiton jakaman sisällön eteenpäin jakaminen onnistuu parhaiten Facebookissa ja Twitterissä. Jakoihin liitetyt saatteet ja julkaisujen yhteydessä käyty keskustelu sekä kommentointi nostavat jutun näkyvyyttä ja kiinnostavuutta sekä auttavat levittämään luustoasiaa laajemmalle yleisölle.



Esimerkki 3:

Luet netissä kiinnostavan artikkelin, jonka haluaisit jakaa eteenpäin.

■ Klikkaa jutun yhteydestä löytävää somekanavan (esim. Facebook, Twitter) kuvaketta ja paina jaa nappia. Ohjautut omalle somekanavallasi, jossa pääset vielä muokkaamaan julkaisuasi.

■ Julkaisusi herättää enemmän mielenkiintoa, mikäli kirjoitat siihen myös omia ajatuksiasi. Johdannossa voit esimerkiksi kuvata artikkelin sisältöä muutamalla lauseella tai voit kertoa oman näkemyksesi aiheeseen liittyen.

TEKSTI: JENNY LOHIKIVI



Kuva: Pixabay

Some-etiketti

Sosiaalisessa mediassa, kuten kaikessa vuorovaikutuksessa on tärkeää muistaa hyvät käytöstavat. Vaikka keskustelun aihe herättäisikin tunteita, muistathan aina olla kommentoissasi asiallinen ja kaikkia keskustelijoita arvostava.

Kriittinen saa olla, mutta ei herjaava. Toisten haukkuminen ei kuulu hyvään some keskusteluun. Älä kirjoita mitään sellaista mitä et sanoisi myös kasvojen takana.

On hyvä huomioida, että keskustelu verkossa on aina julkista. Omalla some-tililläsi edustat itseäsi, etkä esimerkiksi yhdistystäsi tai Luustoliittoa. Jos päivität yhdistyksesi some-kanavaa, edustat päivittäin yhdistystäsi, etkä itseäsi yksityishenkilönä.

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



Kokouskutsu

Suomen Luustoliitto ry:n sääntömääräinen syksyn liittokokous pidetään la 23.11.2019 klo 12 alkaen Hotel Arthurissa Helsingissä (Vuorikatu 19).

Ennen virallista kokousta tarjotaan tulokahvi klo 10.00 alkaen.

Klo 10.45 alkaen on liittokokousluento aiheesta DXA ja luun perifeerisen mittauksen käyttö uudistuvassa Käypä hoito –suosituksessa. Luennoitsijana on Luustoliiton hallituksen jäsen, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, dosentti ja Osteoporoosi Käypä hoito –suositusryhmän jäsen **Joonas Sirola**.

Kokouksen jälkeen noin klo 14 tarjotaan kokouksen osallistujille lounas.

Kokouksen asialistalla ovat sääntömääräiset asiat (§ 13) sekä Suomen Luustoliitto ry:n sääntömuutos.

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 erikoisruokavaliointeen pitää ilmoittaa 8.11.2019 mennessä liiton toimistoon, osoite on toimisto@luustoliitto.fi. Jäsenyhdistykseen lähetetään virallinen kokouskutsu ja ilmoittautumislomake erikseen.

Suomen Luustoliitto ry:n hallitus



Luustoviikko ja Suuri Luustokiertue

Luustoviikkoa vietetään tänä vuonna 14.–20.10.2019. Viikon teemana on osteoporoosin tunnistaminen. Tarkoituksena on muistuttaa arjen tilanteissa tulleiden murtumien yhteydestä osteoporoosiin. Viikon aikana tapahtuu yhdistyksissä ympäri Suomen. Liitto tuo viikon teemaa esille mediassa sekä julkaisee teemaan liittyvää materiaalia.

Maailman Osteoporoosipäivä eli Valkoisen Paidan Päivä on Luustoviikon lopuksi sunnuntaina 20.10., jolloin kaikkia kehoitetaan pukeutumaan valkoiseen: muistutetaan itseämme ja läheisiämme luustoterveyden tärkeydestä.

Ja kaiken tämän lisäksi Luustoliitto yhdessä jäsenyhdistystensä kanssa starttaa Suurelle luustokiertueelle. Tule sinäkin mukaan!

Kiertuepaikkakunnat

(tapahtuma-aika klo 12.00–18.00)

- ti 15.10. Oulu, Oulun Teatteri
- to 17.10. Kuopio, Kuopion Musiikkikeskus
- pe 18.10. Jyväskylä, Jyväskylän Paviljonki
- ma 21.10. Tampere, Tullikamarin Pakkahuone
- ke 23.10. Turku, Logomo
- pe 25.10. Helsinki, Ravintola Pörssi

Hyvää Luustoviikkoa ja Hyvää Valkoisen Paidan Päivää! Nähdään Luustokiertueella.

TEKSTI: ANSA HOLM



Luustoliiton hallitus 2019: (vas.) puheenjohtaja Tiina Huusko, toinen varapuheenjohtaja Ritva Mäkelä-Lammi, toinen varajäsen Sirkka Nuutinen, ensimmäinen varajäsen Hillevi Karjalainen, ensimmäinen varapuheenjohtaja Ritva-Liisa Aho, Joonas Sirola ja Minna Huttunen. Kuvasta puuttuvat: Anneli Kerminen, Seppo Kivinen, Riku Nikander ja Olli Simonen. Takana toiminnanjohtaja Ansa Holm.

BONES

on the road

- SUURI LUUSTOKIERTUE

Tilaisuudet
juontaa
Janne Tulkki



Suuri Luustokiertue lokakuussa 2019

Avoimet ovet klo 12-18, vapaa pääsy!

Tiedätkö, monesko luusto sinulla on? Osaatko huolehtia luustosi terveydestä? Haluatko lisätietoa osteoporoosista?

Tule kuulemaan luustosta ja osteoporoosista sekä siitä, millaista on osteoporoosin hyvä hoito. Mittautaa luustosi kunto ja hae neuvot luustosi hyvinvointiin.

Lisätietoja: luustoliitto.fi/luustokiertue

#luustokiertue



KIERTUEPAIKAT

- 15.10. Oulun Teatteri
- 17.10. Kuopion Musiikkikeskus
- 18.10. Jyväskylän Paviljonki
- 21.10. Tullikamarin Pakkahuone Tampere
- 23.10. Logomo Turku
- 25.10. Ravintola Pörssi Helsinki

Pituuden
mittausta

Luuston
kuntokartoitus
25€

TIETOISKUT KLO:
13.00 Osteoporoosin
hyvä hoito
15.00 Osteoporoosi
17.00 Luustoterveys

YHTEISTYÖSSÄ
MUKANA

AMGEN

Novelle
Elämän
janoon

Staffroom
SMART HR TOOLS AND SERVICES

STUDIO VERSTAS OY



Kansainvälinen potilasjärjestöpäivä Pariisissa 6.4.2019, matkaraportin osa 2

Luustoliiton kansainvälinen katojärjestö Kansainvälinen Osteoporoosisäätiö (IOF) järjesti Pariisissa 4.-7.4.2019 yli 4 000:lle eri puolilta maailmaa tulleelle lääkäriille kongressin liittyen tuki- ja liikunta-elinsairauksiin. Kongressin kylkiäisenä järjestettiin IOF:n Potilasjärjestöpäivä osteoporoosia sairastavien potilasjärjestöille.

Edellisessä Luustotieto-lehdessä julkaistussa matkaraportissa kerrottiin potilasjärjestöpäivässä esitellyistä kehittämistöistä liittyen hoitopolkuihin ja vaikuttamistoimintaan. Tässä matkaraportin osassa keskitytään viestintään liittyviin alustuksiin.

Sosiaalisen median hyödyntäminen

Esimerkkinä kampanjasta sosiaalisessa mediassa esiteltiin mainostomiston tekemä ja lääkeyritys Amge-

nin rahoittama kampanja Kanadasa, joka järjestettiin muotimessujen yhteydessä lokakuussa. Mannekiinit olivat paikallisia huippumalleja. Kampanja toteutettiin Facebookissa ikääntyneemmän väestön tavoittamiseksi sekä Twitterissä ja Instagramissa. Mukana oli lyhyitä 20 sekunnin potilastarinoita sekä Tunne riskisi -interaktiivinen riskikartoitus, jonka 1,5 kuukauden aikana teki 4 400 henkilöä.

Kampanjan voi sosiaalisessa mediassa toteuttaa myös pienellä budjetilla, koska somekanavat ovat lähtökohtaisesti ilmaisia. Toisin kuin painotuotteita, someviestejä voi helposti muuttaa ja paikallistaa.

Somea voi myös käyttää oman järjestön brändin vahvistamiseen. On hyvä muistaa, että asiallisen viestintään ei tarvitse olla tylsä. Huumorilla ja tunteisiin vetoamalla saa varmasti helpommin huomiota. IOF muistutti,

että se tarjoaa jäsenorganisaatioidensa käyttöön ilmaisia videoita, joita voi tekstittää omalla kielellä ja laittaa jakoon sosiaaliseen mediaan.

Osallistujien joukosta huomautettiin, että valkoinen osteoporoosiviihkon tunnusvärinä ei herätä huomiota. Sen sijaan roosavärin kaikki tunnustavat ja yhdistävät rintasyöpään. Toiveena esitettiin, että löydettäisiin osteoporoosille nykyistä näyttävämpi tunnusväri, mikä se sitten olisikin.

Yhteistyökumppaneiden kanssa enemmän näkyvyyttä

Italiassa on parhaillaan menossa kampanja, jossa tutkitaan väestön luuntiheyttä eri puolilla maata. Kampanjan tavoitteena on osteoporoosin ennaltaehkäisy ja uusien murtumien estäminen.



Kampanjaa on suunniteltu kuu-kausia etukäteen yhteistyössä sponsoreiden, viestinnän ammattilaisten, lääkäreiden, kirurgien, tutkijoiden ja poliitikkojen kanssa. Mukana suunnitteluryhmässä on ollut myös IOF:n edustus.

Tutkimuksesta on viestitty laajasti etukäteen radiossa, televisiossa ja sosiaalisen median kanavilla. Vuoden lopussa on tarkoituksena analysoida näkyvyys, kuulla sponsoreiden mielipiteet ja suunnitella tulevan vuoden toimenpiteitä.

Potilaat ja päätöksen tekijät kohtaamaan

Potilasjärjestöpäivässä korostettiin tunnettujen, valovoimaisten osteoporoosin ”lähettiläiden” merkitystä. Esimerkiksi Englannin Kuninkaallisen Osteoporoosiliiton puheenjohtaja on Cornwallin herttuatar Camilla, jonka äidillä ja isoäidillä oli osteoporoosi. Hän toimii aktiivisesti osteoporoositietoisuuden levittämiseksi. Englannissa ympäri maata onkin perustettu uusia paikallisyhdistyksiä.

Eriyisesti potilastarinat puhuttelevat ja antavat potilaille äänen. Potilastarinoiden avulla voi myös vaikuttaa. Potilastarinoihin perustuneen viestinnän myötä Englannin parlamenttiin perustettiin osteoporoosiryhmä yli puoluerajojen, ja nyt parlamentti on myöntänyt viisi miljoonaa puntia DXA-laitteiden hankkimiseen eri puolille maata.

Mikä on meidän ydinsanomamme?

Jokaisen paikallisyhdistyksen pitäisi pysähtyä ja miettiä omaa ydinsanomaansa. Miksi me olemme erilaisia ja parempia kuin nuo toiset yhdistykset, mitkä ovat heikkouksemme, mitä me tarjoamme enemmän eli miksi juuri meidän yhdistykseemme pitäisi liittyä?

Päättäjiä kohdatessa pitää pelkki- en vaatimusten lisäksi esittää faktoja ja ratkaisuita, miksi tarvitsemme toimivat hoitoketjut, mitä ne maksavat ja mitä ne säästävät. Terveys on ihmisen perusoikeus, ei nollasummape- li. Emme voi ajatella niin, että jos osteoporoosiin lisätään resursseja, se otetaan toiselta potilasryhmältä pois. Kaikille pitäisi löytyä rahaa. Lisäksi osteoporoosin hyvä hoito todellisuudessa säästää yhteiskunnan varoja pidemmällä tähtäimellä tarkastellen.

”Ymmärryksellä ja vuoropuhelulla rakennamme siltoja, emme muureja, kuten naapurimaamme haluaa”, lopetti meksikolainen luennoitsija puheensa ja sai raikuvat aplodit.

TEKSTI: RITVA-LIISA AHO

Toimituksen huomio: Kirjoittaja on Luustoliiton ensimmäinen varapuheenjohtaja. Hän edusti liittoa IOF:n potilasjärjestöpäivässä Pariisissa.

Mikä ihmeen Luustoviesti?

Nyt kädessä pitämäsi Luustotieto-lehden lisäksi Luustoliitto julkaisee sähköpostiin lähetettävän sähköisen uutiskirjeen. Tuleehan sinun sähköpostiisi liiton sähköinen uutiskirje Luustoviesti?

Ilmoittamalla sähköpostiosoitteesi Luustoliiton toimistoon toimisto@luustoliitto.fi tai puh. 050 539 1441 pääset mukaan postituslistalle ja saat kerran kuussa tietoa liiton ajankohtaisista asioista.

Lukijakilpailu

Tällä kertaa arvuutellemme anagrammeja. Olemme sekoittaneet kolmen Luustoliittoon liittyvän sanan tai lausahduksen kirjaimet uuteen järjestykseen. Mitä Luustoliittoon liittyvää saat muodostettua seuraavista sanoista?

- **kuviot kolusi**
- **utelusoitto**
- **riitaa laskusta**

Ratkaise yksi tai useampi anagrammi ja lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon ma **4.11.2019 mennessä** joko sähköpostitse toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 C, 00180 Helsinki.

Muistathan ilmoittaa myös nimesi, osoitetietosi ja joko puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi, sillä vastanneiden kesken arvotaan kolme yllätyspalkintoa, joiden perille toimitamiseen Posti tarvitsee edellä mainitut tiedot.

Edellisen lukijakilpailun voittajat

Edellisessä lukijakilpailussa kysyttiin lehden kiinnostavinta juttua. Kiinnostavimmaksi jutuksi kilpailuun osallistuneet nimesivät kuntoutuja Lilja Vahtokarin haastattelun. Vastanneista arvottiin kolme yllätyspalkinnon voittajaa. He ovat:

- Seija Lamberg Pieksämäeltä
- Ulla Lehtonen Turusta ja
- Ritva Karimäki Mikkelistä.

Onnittelut voittajille!



Joensuussa tanssien lujutta luustoon

Liikunta on yksi luustoterveyden kulmakivistä. Liikunnan aloittaminen voi kuitenkin monelle muodostua isoksi kynnykseksi eikä liikunnan harrastaminen yksin ole kivaa. Sen sijaan ryhmässä liikkuminen on jo sinällään sosiaalinen tapahtuma, tavataan säännöllisesti, tullaan tutuiksi ja vaihdetaan välillä kuulumisia. Tässä yhdistyvät monet hyvät asiat.

Kuntotanssi on mukaansa tempaava ryhmäliikuntamuoto, jossa tanssitaan eri musiikkityylien ja -rytmien tahdissa. Välillä mennään perinteisen lavatanssimusiikin, kuten valssin, tangon ja humpun tahdissa, välillä vuoroon tulee mm. rumba, salsa ja cha-cha-cha. Kaikki sopivasti sekaisin! Syke nousee ja kunto kohenee huomaamattaan. Musiikin tahdissa liikkuminen koetaan mukavaksi tavaksi hoitaa luustoterveyttä, siinä luustoon kohdistuu monipuolista kuormitusta erilaisten askelkuvioiden, suunnanmuutosten ja pienten hyppyjen ansiosta. Lisäksi tämä on hauskaa ja vähän koukuttavaakin.

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys on järjestänyt kuntotanssitunteja jäsenilleen viime syksystä lähtien. Tunnit pidetään Kuntokeskus Energyn peilialissa, jossa tanssinopettaja

Satu Hakulinen vetää tunnit ilolla ja suurella energiallaan. Parhaimmillaan tunneille osallistuu runsaat 20 luustokuntoutujaa. Ryhmä on pysynyt hyvin kasassa ja tanssi liikuntamuotona on valloittanut meidät!

Kysyimme muutamalta osallistujalta mikä sai heidät osallistumaan kuntotanssitunneille. Tässä heidän mietteitään.

– Kuntotanssi on erityisen hyvää aivoille ja se on kokonaisvaltaista keholle. Se on hengästyttävää kestävyysliikuntaa, mutta sehän siinä on parasta, siitä tulee se liikunnan riemu. Tanssin rytmit tempaavat mukaansa, se vaikuttaa kaikkeen – niin mieleen kuin kehoonkin. Uskon, että kuka uskaltautuu mukaan, siinä käy juuri näin!

– Kuntotanssi on hyvää sisäliikuntaa, jota voi harrastaa talvella – kesä tarjoaa runsaasti muita liikuntamuotoja.

– Tanssi on mitä parhaita monipuolista kuntoilua, hyvä musiikki vapauttaa liikkumaan.

Miten kuntotanssi eroaa muusta harrastamastasi liikuntalajista?

– Kuntotanssi eroaa paljon muusta liikunnasta tehokkaiden liikkeiden ja rytmin vuoksi. Oman kuntonsa

mukaan on mentävä tässäkin lajissa. – Tanssitunnin jälkeen on vetreämpi olo, vaikka väsyttää – ainakin seuraavana yönä nukkuu paremmin!

– Kuntotanssissa liikutaan musiikin tahtiin ja se on kivaa.

Miten kuvailisit tanssimista, miten se tuntuu jo nyt kropassasi?

– Tanssi on taiteen laji ja se on ennen kaikkea kaunista silloin, kun ammattilaiset tanssivat taidokkaasti ja ohjaavat meitä omalla esikillään. Tunnen tanssin jälkeen oloni voimaantuneeksi ja iloitsen siitä, että jaksoin lähteä tanssimaan.

– Tanssi on monipuolista ja rentouttavaa.

Tunnetko erityisesti jonkin kohdan kehossasi vahvistuneen?

– Tunnen, että tanssilla on ollut hyvä vaikutus selkäni ja onhan siinä voimistelua aivoillekin, kun yrittää muistaa askelkuviot.

– Tanssi tuntuu varsinkin jaloissa ja lantion alueella.

Harrastatko kuntotanssia muussakin ryhmässä – siis oletko jäänyt ”tanssikoukuun”?

– En ole vielä ”koukuttunut”, mutta haluaisin silti jatkaa harkkoja syksyllä.

– En harrasta kuntotanssia vielä muissa ryhmissä, mutta tähän olisi kyllä helppo jäädä koukuun!

Kuinka kauan olet tanssinut ja mitä se sinulle antaa?

– Olen tanssinut ryhmässä syksystä 2018 lähtien.

– Kivaa on. Hyvällä ohjaajalla ja mukavalla tanssiryhmällä on ollut osuutensa siihen.

– Tanssista olen aina tykännyt ja sitä harrastanut muutoin, mutta varsinaisen kuntotanssin aloitin viime syksynä.

TEKSTI: MERVİ HAINARO
POHJOIS-KARJALAN
LUUSTOYHDISTYS RY



Lennoikkaasti latinoa.



Senioritunnilla liikkeitä tehdään rauhalliseen tahtiin ja omaa kehoa kuunnellen.

Kuva: Maarit Venäläinen

Lappeenrannassa liikettä niveliin kehonhuollolla

Säännöllinen kehonhuolto vähentää jäykkyyden ja kireyden tunnetta lihaksissa, jänteissä ja nivelissä sekä suojaa rasitusvammoilta. Liike ja liikunta voitelevat niveltä ja parantavat niveltä ympäröivien faskioiden nesteytymistä.

Ihmistä jäykistää usein yksipuolinen liike, paikallaanolo tai asentovirheet. Tästä seurauksena on kudosten kuivuminen, kivun ja kireyden tunne, jolloin vähälle huomiolle jäänyt myofaskia eli lihaksen ja siihen kuuluvan sidekudoksen jatkumo oireilee. Faskia on koko kehon kattava kolmiulotteinen ja vesipitoinen sidekudosverkosto, joka tarvitsee säännöllistä liikettä, jotta kudosten välinen liukuminen on mahdollista.

Faskiaan kuuluvat lihasten sisäiset ja ulkoiset sidekudokset, ja sitä on jänteiden, nivelten ja luiden ympärillä. Lisäksi se sisältää runsaasti asentoa ja liikettä aistivia hermopäätteitä. Liikkuvuus on tärkeä osa ihmisen suorituskykyä ja sitä tarvitaan päivittäisiin toimintoihin ja arjen haasteista selviytymiseen.

Perjantaiamuisin lappeenrantalainen Hyvä Vire studio täyttyy reippaista senioreista, jotka ovat tulleet huoltamaan omaa kehoaan. Kyseessä on Saimaan Luustoyhdistyksen FasciaMethod-tunti, jossa parannetaan kehon liikkuvuutta toiminnallisten ja aktiivisten venytysten avulla. Lisäksi tunnilla harjoitellaan liikkeen hallintaa ja tehdään faskiahierontaa pallolla.

Harjoittelun tavoitteena on saada sidekudoksia ja niveliä nesteytymään nivelten täysiä normaaleja liikeratoja ja pitkiä lihastoimintaketjuja läpikäymällä. Liikkeet ovat laajoja ja dynaamisia, ja ne kohdistuvat yleisempiin kehon heikkoihin ja kireisiin alueisiin, kuten esimerkiksi niska-hartiaseudun ja kehon takaketjun alueille.

Harjoittelu kehittää liikkuvuuden lisäksi tasapainoa, koordinaatiota, kehonhallintaa ja vahvistaa syviä tukilihaksia. FasciaMethod-menetelmä on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltolaji. Se sopii kaiken ikäisille, peruskuntoisille sekä aktiiviliikkuville.

Senioritunnilla liikkeitä tehdään rauhalliseen tahtiin ja omaa kehoa kuunnellen. Harjoittelussa otetaan huomioon lempeys ja liikutaan kivun sallimissa rajoissa, mikä mahdollistaa harjoittelun lähes kaikille, toteaa FasciaMethod -ohjaaja **Maarit Venäläinen**.

Tunti alkaa aina seisoma-asennosta ja päättyy lattiatasoon palauttavaan rentoutushetkeen. Rauhallinen hengitys rytmittää dynaamista venyttelyä, ja samalla rauhoittaa kehoa ja mieltä, kertoo Venäläinen.

Saimaan Luustoyhdistys ry on järjestänyt FasciaMethod-tunteja jäsenistölleen kolmen vuoden ajan. Säännöllinen viikkotunti täyttyy vakituisista kävijöistä, mutta myös uudet lajista kiinnostuneet tulijat ovat tervetulleita.

TEKSTI: RIITTA GLÖDSTAF
SAIMAAN SEUDUN
LUUSTOYHDISTYS RY



Kummitoimintaa Kotkassa

Yhdistysten väliset Kummivierailut jatkuvat. Nyt Saimaan Seudun Luustoyhdistys vieraili Kotkan Seudun Luustoyhdistyksessä. Sää suosi, ja vierailu sujui kauniin kesäpäivän merkeissä Kotkassa.

Vierailun tarkoituksena oli tutustumisen lisäksi pohtia ja vaihtaa ideoita siitä, miten jäseniä voisi aktivoida mukaan toimintaan. Lisäksi pohdittiin viestinnän kehittämistä. Keskustelu oli vilkasta – mutta lopputuloksena todettiin, että kaikki esiin tulleet keinot olivat jo käytössä molemmissa yhdistyksissä. Niinpä seuraavaa tapaamista varten jäi haaste uusien ideoiden löytämiseksi.

Iso KIITOS lappeenrantalaisille mukavasta vierailusta.

TUULA SAARINEN
KOTKAN SEUDUN
LUUSTOYHDISTYS RY

Terveiset Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäiviltä Heinolassa

Tämän vuoden opinto- ja virkistyspäiville osallistui ennätyselliset 77 osanottajaa. Osanottajat tulevat vuosi vuoden jälkeen eri puolilta Suomea miltei jokaisesta yhdistyksestä. Mielenkiinto Suomen Osteoporoosiyhdistyksen järjestämiä Opinto- ja virkistyspäiviä kohtaan on kasvanut ja kasvaa vuosi vuodelta. Päivät ovat selkeästi ”must”. Haasteeksi on muodostumassa tilan riittävyys perinteisessä hotelli Kummelissa.

Päivien teemoista osa oli uusia ja osa uusimpaan tutkimustietoon joka vuosi päivitettäviä asioita. Uutena teemana tänä vuonna oli mm. luun tiheysmittauksen tulkinta. Luennoitsijana oli tiheysmittauksen asiantuntija **Sakari Honni**. Teema oli kiinnostava ja toisaalta haastava sulattaa yhdellä kertaa, joten sitä toivottiin käsiteltäväksi uudelleen.

Myös K-vitamiini ja kalkkeutumisen uutena teemana kiinnosti ja keskustelutti. Osteoporoosin omahoito ja lääkehoito ovat perinteisiä opintopäivien teemoja, joista aina riittää

keskusteltavaa ja kysyttävää – niin myös tänä vuonna.

Asiantuntijoina päivillä olivat erikoislääkäri **Olli Simosen** lisäksi ylilääkäri **Vesa Ilvesmäki**, osteoporoosilääkäri **Ari Rosenvall** sekä fysioterapeutti **Tiina Paldan**. Vertaistukiviestiä päiville toi **Jouko Numminen**, jonka viestinä on elää täysillä osteoporoosin kanssa.

Esitykset on katsottavissa Suomen Osteoporoosiyhdistyksen sivuilta osoitteesta www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista.

Opinto- ja virkistyspäivien virkistysosio tarjosi tänä vuonna kylpylää ja kaupunkikävelyä kesäteatterin vaihtoehtoina.

Päivien palaute oli positiivista ja osallistujat kokivat saaneensa sitä tietoa, jota olivat tulleet hakemaan. Yleensä päiviltä odotetaan uusin-ta, päivitettyä tietoa ja sitä toivottiin myös seuraavilta päiviltä. Myös yhdessä olo ja toisten vertaisten tapaa-minen koettiin päivillä tärkeäksi.

MAIRE KOLIMAA
SUOMEN OSTEOPOROOSIYHDISTYS RY



Omahoidon koordinaattori Pauliina Tamminen

On kulunut jo seitsemän vuotta siitä, kun aloitin työt Luustoliitossa. Pääsin tuolloin suureksi ilokseni avokuntoutuksen hankkeeseen projektipäälliköksi. Siitä alkoi oppimismatkani luustoterveyteen sekä erityisesti osteoporoosin omahoitoon ja kuntoutumiseen. En ollut aikaisemmin työskennellyt järjestössä. Lisäksi osteoporoosi, kuntoutuminen ja hankkeesta vastaaminen olivat minulle uutta.

Pienessä järjestössä olen oppinut asioita, joita en olisi ikänä uskonut tekeväni. Oppiminen jatkuu edelleen. Sittemmin hankkeessani kehitetystä toiminnasta tuli liiton pysyvää avokuntoutus- ja omahoidon tuen toimintaa. Hankkeessa olin ainoa työntekijä, mutta nyt avokuntoutuksen tiimissä on jo kolme työntekijää. Työnkuvani on edelleen monipuolinen ja haasteellinen, se jaksaa innostaa vuosi vuodelta. Myös koko työyhteisömme on ainutlaatuisen iloinen ja innokas.

Tällä hetkellä vastaan avokuntoutuksen ammattilaisyhteistyöstä. Järjestämme terveydenhuollon sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ammattilaisten kanssa kuntoutumiskursseja osteoporoosia sairastaville eri puolella Suomea. Päiväni täyttyvät kurssiyhteistyön ylläpidosta ja laajentamisesta, joita ovat mm. kurssiohjaajien koulutus ja tuki, ammattilaisverkostojen ylläpito sekä kurssimateriaalin tuottaminen.

Toimin myös yhtenä liiton verkko-kurssien ohjaajista. Yhdessä avokuntoutustiimimme kesken vastaamme myös mm. kuntoutuksen vertaistoinnista, monipuolisesta viestinnästä, koko toiminnan arvioinnista, kuntoutuspalveluiden edelleen kehittämistä sekä olemme omalta osaltamme mukana liiton muussa toiminnassa.

Kuntoutumisen ydin on jokaisen oman näköinen arki ja se, että kuntoutuja oivaltaa, miten ohjata oman

elämänsä laivaa. Isoimpia iloja työssäni ovat ne hetket, jolloin kuntoutujat kertovat tekemistään oivalluksista. Hymyillen kuuntelen myös, kun kurssi-ohjaajat kertovat onnistuneensa viitoittamaan tietä osallistujille kohti näitä heidän omia oivalluksiaan. Tarkemmin Luustoliiton avokuntoutukseen ja kurssiohjaajayhteistyöhön voit tutustua: www.luustoliitto.fi/kuntoutus ja www.luustoliitto.fi/luustokurssin-ohjaajaksi.

Juureni ovat Nastolassa. Olen siis hämäläinen, mutta suonissani virtaa myös räiskyvää karjalaisverta. Kasvaessani maalla minulle on jo hyvin nuoresta saakka ollut tuttua mm. traktorilla ajo, heinätyöt ja lehmien lypsäminen. Äitini neuvo minulle oli, että työ kuin työ, vaikka se olisi ves-san pesu, on tehtävä kunnolla. Lapsuuteeni kuului myös paljon uintia lähijärvessä ja partioharrastus. Nykyään monipuolisen työn vastapainona lenkkeilen luonnossa, luen ja käyn jumpassa.

Lukion jälkeen en tiennyt, mikä minusta tulisi isona, joten valitsin perushoitajan koulutuksen sen lyhyen keston takia. Innostuin terveydenhuollosta ja jatkoin sairaanhoitajan opintoihin. Valmistuttuani sairaanhoitajaksi vuonna 1997 hoitajille ei oikein ollut töitä tarjolla. Niinpä lähdin Englantiin, Lontoon ydinkeskustaan. Siellä pääsin töihin teho-osastolle eli erikoisalalle, johon olin opinnoissani keskittynyt. Työ oli mielenkiintoista ja nopeatempoista. Kollegani olivat upea kansainvälinen joukko ja vapaa-ajalla nautin metropolin loppumatomasta kulttuuritarjonnasta.

Värikkäässä Lontoossa syntyi idea lähteä kiertämään maailmaa rinka selässä. Tein yhteensä kolme 6–8 kuukauden pituista reissua, joilla kolusin Etelä- ja Väli-Amerikan sekä jokusen Aasian ja Afrikan maankin. Matkustin yksin, yhdessä ystävän kanssa ja myös isommassa porukassa. Australiassa ollessani tein muuta-



man kuukauden töitä sairaanhoitajana, mutta muuten matkoillani keskitin uusiin paikkoihin ja kulttuureihin.

Suomeen palasin reilun 8 vuoden ulkomailta asumisen jälkeen ja aloitin terveystieteiden maisteriopinnot Kuopiossa pääaineenani preventiivinen hoitotiede. Tein opintojen ohella töitä sairaanhoitajana, kunnes tieni vei yliopistolla opetushoitajan tehtäviin ja myöhemmin kansainvälisiin opiskelijapalveluihin. Ennen Luustoliitossa aloittamista pyörähdin harjoittelussa sisäministeriössä ja muuten Lahteen.

Nykyään asun Espoossa lähellä merta. Lapsuudesta saakka vesi on ollut minulle tärkeä elementti. Silmät ja mieli lepäävät niin meren, järven kuin lammen äärellä. Vesi symboloi minulle koko arjen ihanaa kirjoa niin tuulisia haasteita, tyyntä tasaisuutta kuin kimaltavia ilon ja onnen hetkiä.

Luustoliiton työntekijät tutuiksi -juttusarja jatkuu seuraavassa Luustotieto-lehdessä. Seuraavaksi pääset tutustumaan liiton toiminnanjohtajaan Ansa Holmiin.

TEKSTI: PAULIINA TAMMINEN
pauliina.tamminen@luustoliitto.fi,
050 371 4558

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

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **8.11.2019** mennessä osoitteeseen: toimisto@luustoliitto.fi.

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

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisen katu 4, 50100 Mikkeli

Puheenjohtaja:

Satu Auvinen-Leinonen
satu.auvinenleinonen@gmail.com

Varapuheenjohtaja:

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

Sihteeri:

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

Jäsensihiteeri:

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

Vertaistuen yhteyshenkilö:

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

La 16.11. klo 14 syyskokous Ramin Konditoriassa (Tuma, Sammonkatu 12, Mikkeli). Sääntömääräiset asiat. Klo 12.15 kahvitarjoilu. Klo 13 luento osteoporoosin omahoidosta.

TAPAHTUMIA

To 17.10. klo 10-14 Uudessa Apteekissa Pieksämäellä esittelypöytä, jossa tietoa osteoporoosista.

Pe 18.10. klo 10-14 Omatorilla Mikkeliissä luustoyhdistyksen infopiste.

Savonlinnassa Luustoviikolla yhdistyksen infopiste kirjasto Joelin palvelupiste Nestorissa.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö:

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

Ti klo 16.30-17.30 kokoontuminen kerran kuussa Estery-talolla (Otto Mannisen katu 4, ellei toisin mainita). Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä Esteryilmoitusten yhteydessä (keltaiset sivut).

Vertaistuki-illat:

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

Ti 1.10. istumatanssia aluekouluttaja, diplomiohjaaja Tarja Iivanaisen johdolla.

Ti 5.11. vieraana yhdistyksen puheenjohtaja Satu Auvinen-Leinonen ja sihteeri Satu Soivanen.

Ti 3.12. pikkujoulet, paikka ilmoitetaan myöhemmin.

LIIKUNTAA

To klo 14-15 omatoiminen kuntosaliryhmä Mikkelin Kuntopalvelussa (Savilahdenkatu 16), 5 €/krt. Uusi asiakas, varaa ensin aika fysioterapeutille (alkukartoitus, kuntosalilaitteiden ohjaus, henkilökohtainen harjoitusohjelma 68 €). Kuntosalikäynti ryhmässä ja/tai itsenäisesti ma-pe 5 €/krt.

Ke klo 16.45-17.45 Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen järjestämä kevennetty jumppa 11.12 asti Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskinmäenkatu 2). 30 €/kausi. Ohjaaja Leena Kämppi. Ilmoittautuminen paikan päällä tai puh. 050 339 3181.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhteyshenkilö:

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

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

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

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

Vertaistuki-illat:

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

To 14.11. klo 13 osallistumme (Neuvokkaan järjestämään Terveys- ja hyvinvointipäivään ja siellä) Olli Simosen luennolle Pieksämäen Seurakuntakeskuksessa.

To 12.12. pikkujoulet, joista tietoa myöhemmin.

LIIKUNTAA

To klo 15-17 maksuton kuuden yhdistyksen yhteinen liikuntaryhmä Järjestöotalon liikuntatilassa.

Pe klo 11.30-12.30 kuntosaliryhmä yhdessä Reumayhdistyksen kanssa 20.9. alkaen. Ryhmään osallistujilta peritään pieni omavastuu, joka tarkentuu, kun ryhmän osanottajamäärä on tiedossa. Vaihtoehtoisesti mahdollisuus osallistua Pieksämäen kaupungin erityisliikunnan ryhmiin, mm. tuoliryhmään, pienin kustannuksin. Ota yhteyttä Sirkkaan, jos olet kiinnostunut ryhmistä.

4.10., 18.10. ja 29.11. toimintaryhmämme oma luustopiiri kokoontuu 6 kertaa eri aihein. Ota yhteyttä Sirkka Nuutiseen puh. 040 185 1640 tai sirkka.eh.nuutinen@gmail.com.

Savonlinnan toimintaryhmä

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

Yhteyshenkilö:

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

Vertaistuki-illat:

26.9. vertaistuki-ilta, vieraana Savonlinnan selkähdistys.

24.10. osteoporoosin omahoito.

28.11. ohjelma avoin.

19.12. pikkujoulu.

LIIKUNTAA

Ma klo 14 ohjattu liikuntaryhmä Kuntokeskus Easyfitissä (2. krs, Tulliportinkatu 1-5), joka toinen viikko yhdessä Saimaan Syöpähdistyksen kanssa.

Finnish Bone Society ry

Johtokunta**Puheenjohtaja:**

Jorma Määttä
jmaatta@utu.fi

Varapuheenjohtaja:

Antti Koskela
antti.koskela@oulu.fi

Sihteeri:

Liina Uusitalo-Kylmäla
lmuusi@utu.fi

Jäsenrekisterin hoitaja:

Paula Pennanen
paula.pennanen@utu.fi

Muut jäsenet:

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

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja:

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

Sihteeri:

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

Kunniapuheenjohtaja, tiedottaja, talous- ja jäsenasiat:

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

Varapuheenjohtaja:

Aino Sihto

Muut hallituksen jäsenet:

Erja Liuko
Päivi Ikkala, Facebook-vastaava
Mirja Kylä-Harakka
Liisa Pieskä
Maria-Liisa Ässäla

Varalla:

Vappu Hietala, liikuntavastaava
Leila Patronen-Jurvanen

7.11. syyskokous. Luennoitsijana Luustoliiton omahoidon koordinaattori Pauliina Tamminen.

TAPAHTUMIA

Torstaisin kerran kuussa jäsenillat. Tarjolla teetä ja pientä purtavaa. Vapaaehtoinen maksu.

Teemalliset jäsenillat

10.10. luuntiheysmittausluento.

14.10. Luustoviikon yleisöluento, erikoislääkäri Olli Simonen (Suomen Osteoporoosiyhdistyksen pj).

Vietämme pikkujouluja. Ehdotukset juhlapaikasta sähköpostitse ollikainen.liisa@gmail.com.

Jäsenten vertaisillat

Vertaisilloissa keskustelemme luottamuksellisesti osallistujien omaan tahtiin niistä aiheista, jotka yhteisillä päätöksillä koetaan tärkeiksi.

24.10. klo 16-18 Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1, Hämeenlinna).

21.11. klo 16-18 Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1, Hämeenlinna).

Vertaisilta Forssassa syksyllä. Paikka ja aika sovitaan myöhemmin.

LIIKUNTAA

Ma klo 12.15-13 Maikin seniorien vesijumpat. Luustoyhdistyksen jäsenhinta kymppikortille on 45 € (normaalihinta 65/55 €). Yksi kortti per henkilö. Kortit tilataan etukäteen, ja Maikki kirjoittaa niihin käyttäjän nimen. Liikuntavastaava Vappu Hietala puh. 044 986 7565, vappu.hietala@hotmail.com.

Ma klo 16-17 vertaisohjaajien maksuton luustojumppa Keinukamarin liikuntasalissa (Vähäjärventie 6). Emme pidä syyslomaa ja sovimme joululoman ajankohdasta. Liikuntavastaava Vappu Hietala puh. 044 986 7565, vappu.hietala@hotmail.com.

Ti klo 11-12 seniorileidiön ohjattu kuntopiiri jäsenillemme 4,50 €/krt (muille 5 €) kuntosali Fitness Femmessä (Raatihuoneenkatu 31).

To 10.10. klo 11-12 ja 5.12. klo 11-12 keilaamme Fifth Avenuella (Sibeliuksenkatu 2). Radan hinta 15 € jaetaan osanottajien kesken. Kenkien vuokra 2 €. Keilailun jälkeen kahvi 1 € tai lounas (omakustanteinen). Tule mukaan, vaikka et olisi ennen keilannutkaan! Lisätiedot Arja Viitanen puh. 045 870 7750.

Kaupunkikävelyt jatkuvat. Kerran kuussa torstaisin lähdetään Hämeenlinnan torin ylälaidasta kävelylle tutustumaan kaupungin mielenkiintoisiin kohteisiin. Lopuksi istahdamme kahville suunnittelemaan seuraavaa kohdetta.

Voima- ja tasapainoryhmä alkaa syyskuussa. Jos olet kiinnostunut, olethan yhteydessä Salmeen puh. 040 040 6479.

Tiedottaminen

Ilmoitamme tapahtumista Hämeenlinnan Kaupunkiutisten Seuratoimintapalstalla tilaisuutta edeltävänä lauantaina ja aina välillä Hämeen Sanomissa. Yhdistyksen Facebook-sivulta saat tietoa paikallisista tapahtumista.

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 7.11. klo 17-18.30 syyskokous yhdistyksen toimistolla (Kilpisenkatu 18, jkl). Esillä sääntömääräiset asiat. Aloitamme kahvitarjoilulla, ja samalla kulttuuriluotsi Else Heikkilä kertoo ikääntyville suunnatuista kulttuuripalveluista.

TAPAHTUMIA

7.10. klo 9.45-15 Jyväskylän kaupungin Seniorimessut ja Taideapteekki 10 vuotta -juhla Jyväskylän kaupungintatterilla (Vapaudenkatu 36). Teemana "varaudu vanhuuteen". Tapahtumassa mukana yhdistyksestä osteoporoosineuvoja Mirja Kalima.

Su 8.12. klo 15 1930-luvulle sijoittuva hauska ja kekseliäs brittikomedia *39 askelta* Huoneteatterilla (Sammonkatu 4, jkl). Lipun hinta yhdistyksen jäsenille 5 €, muille 15 € (sis. väliaikatarjoilun). Sitovat ilmoittautumiset 24.11. mennessä. Else Heikkilä puh. 040 861 0123. Maksu 29.11. mennessä Keski-Suomen Luustoyhdistys ry:n tilille FI75 1045 3000 161918.

LIIKUNTAA

Ma klo 17.30-18.30 Jyväskylän kaupungin jumpparyhmä osteoporoosia sairastaville Puistokoululla (Puistokatu 7-9, käynti sisäpihan puolelta). Ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päällä. Lukukausimaksu 33,90 €.

Ti 8.10. klo 13 tutustumiskäynti Torikeskuksen kuntomaailmaan (Yliopistonkatu 36, Jkl). Asu: trikoot, T-paita ja sisäkengät.

Pe 18.10. klo 12-18 Bones on the road -luustokiertue saapuu Jyväskylään, tapahtumapaikka Lutakonaukio 12. Maksuton yleisötilaisuus luustoterveydestä.

Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja:

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

Ke 30.10. klo 18 yhdistyksen toinen sääntöjenmukainen purkamiskokous yhdistyksen toiminnan lopettamiseksi Kokkolanseudun Omaiset ja Läheiset ry:n tiloissa (Pitkänsillankatu 18, Kokkola). Paikalla Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm, joka pitää kokouksen jälkeen alustuksen aiheesta "luuston omahoito: tuloksia omilla teoilla".

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

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja:

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

5.12. klo 12 syyskokous Korttelikoiti Naapurissa, minkä jälkeen pieni joulujuhla ja jouluruokailu. Ruokailun takia ilmoittautumiset lokakuun aikana Tuulalle puh. 050 347 9510. Voit myös ilmoittautua ryhmässä.

Parittomien viikkojen torstaina klo 13 kokoontumiset Kumppanuustalo Viikarissa. Jos haluat ruokailla, niin klo 12.

Kouvolan Luustoyhdistys ry

Porukkatalo, 1. krs, Savonkatu 23, Kouvola

Puheenjohtaja:

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

Ke 13.11. klo 17
sääntömääräinen syyskokous.

TAPAHTUMIA

Ti 8.10. klo 17 Tule Kuntoon! -luento Kouvola-talossa (Simelius-sali, Varuskuntakatu 11). Luennoitsijana fysioterapeutti Iiris Salomaa. Ennen luentoa klo 16-17 paikalliset tule-yhdistykset esittelevät toimintaansa.

Ke 16.10. klo 17 ortopedi Peter Lyytje luennoi osteoporoositutkimuksesta.

To 17.10. klo 10-12 luustoterveys aiheena Hyvinvointipisteessä (kauppakeskus Valtari, Kouvolankatu 15).

LIIKUNTAA

Pe klo 11-12 maksuton vertaistuki-/liikuntaryhmä jatkaa päättyen pikkujouluihin 29.11.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

pirkanluu@gmail.com

Puheenjohtaja:

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

Jäsenyhdyshenkilö ja vertaistuki:

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

Tarjoiluvastaava:

Riitta Venekoski
puh. 040 743 7402

Ke 11.12. klo 17 syyskokous Pellervontuvassa (Pellervonkatu 9, Tampere, katso käyntiohjeet pikkujouluilmoituksesta). Käsitellään sääntömääräiset asiat.

TAPAHTUMIA:

Pe 4.10. ilmoittautuminen Maija-Liisalle tai Ullalle Tampereen Pakkahuoneella 21.10. pysähtyvän suuren luustokier-

tueen talkoolaiseksi. Tule talkoolaiseksi, ideoimaan tai hetkeksi tapahtuman aikana pikkupuuhaan esim. infopöytäamme luona. Ilmoittautumisen yhteydessä kerromme mahdollisesta erillisestä talkoolaisten tapaamisesta.

Ke 9.10. klo 18-19 Lonkkamurtuman Käypä hoito suositustyöryhmän pj, Luustoliiton pj, LT Tiina Huusko: yleisöluento "Osteoporoosi ja nivelrikko - eroja ja yhtäläisyyksiä" Sampolassa (auditorio, Sammonkatu 2, Tampere). Järjestöjen esittelyä klo 17.30 alkaen. Järjestäjinä Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Pirkanmaan Keliakiayhdistys ry ja Tampereen seudun työväenopisto.

Ma 21.10. klo 12-18 suuri luustokiertue Bones on the road pysähtyy Tamperella Tullikamarin Pakkahuoneella.

To 31.10. klo 19 Linnan juhlat! -näytelmä Tampereen Komediateatterissa (Lapintie 3 A). Lippu ja väliajan pullakahvitarjoilu jäsenille 35 €, muille 45 €. Sitova ilmoittautuminen viim. 26.9. Maija-Liisa Ahoselle majjaliisa66ahon@gmail.com tai puh. 041 455 9250. **Maksu Pirkanmaan Luustoyhdistys, tilinumero FI1980001570989724**, viestikenttään teatteri ja osallistujan nimi.

To 21.11. klo 18-19 Tampereen kaupungin suuhygienisti Titta Klemola: yleisöluento "Hyvä suunterveys - avain hyvinvointiin" Sampolassa (auditorio, Sammonkatu 2, Tampere). Järjestöjen esittelyä klo 17.30 lähtien. Järjestäjinä Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry ja Tampereen seudun työväenopisto.

Ke 11.12. klo 17-19 pikkujoulut heti syyskokouksen jälkeen Pellervontuvassa (Pellervonkatu 9, Tampereen Kalevassa. Tupa sijaitsee matalassa osassa entisessä Domus-talossa, ja sinne on kaksi sisäänkäyntiä: "etuovi" taideliikkeen ja Castro-pubin vasemmalta puolella, "takaovi" uimahallin puolella). Pikkupurtavaa ja jouluisia ohjelmaa. Ilmoittautuminen ja erityisruokavaliotiedot tarjoiluvastaava Riitta Venekoskelle 7.12. mennessä.



Kuva: Pixabay

LIIKUNTAA

La klo 14–15 Reumayhdistyksen kanssa jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin joka toinen lauantai parittomilla viikoilla Tammelakeskuksessa (Itsenäisyydenkatu 21 B, käynti sisäpihalta, pääoven oikealta puolelta). Ohjaaja Merja Brusila. 5 €/krt. Ilmoittautumista ei tarvita.

Ma klo 14.20 osteoporoosi-kuntosaliryhmä Tampereen stadionilla (Ratinnan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. 42 €/kausi. Ilmoittautuminen: Hellewi-ilmoittautumisjärjestelmään pääsee suoraan osoitteesta www.kuntapalvelut.fi/tampere/. Vapaita paikkoja voi tiedustella puh. 050 554 5874.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt:

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

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

TAPAHTUMIA

Ma 7.10. klo 18 kuulemme osteoporoosin ja pienienergiaisen murtuman hoitoketjusta. EPSHP:n erikoislääkäri, osastonylilääkäri Sari Risku esittelee sairaalan laatimaa hoitoketjua Järjestötilassa (Paulan sali, Kauppakatu 1, Sjoki).

Ti 22.10. klo 17.00 TULE kuntoon!
-luento kirjaston Jaaksi-salissa.

Ti 5.11. klo 18 kuuloilta Järjestötilassa (kokoustila 1, Kauppakatu 1, Sjoki). Audionomi Marita Isotalo kertoo kuulonhuollosta.

Ti 10.12. klo 15 pikkujoulut Sisustuskahvila Ruufuksessa Matkakeskuksessa (Valtionkatu 1). Joulupuuroa ja glögiä tarjolla. Ilmoittaudu viim. 5.12. Kaija Lähdesmäelle puh. 040 773 9272 tai kaija.lahdesmaki@gmail.com.

LIIKUNTAA

Ke klo 17–18 luustojumppaa Y-talon jumppasalissa alkaen 2.10. ja jatkuen koko syksyn ja kevään, fysioterapeuttiopiskelijat ohjaavat meitä.

Katso myös tapahtumat Pirkanmaan luustoyhdistyksen kohdasta. Junalla pääsee Tampereelle tunnissa.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

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

Puheenjohtaja:

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

Sihteeri:

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

Liikuntavastaava:

Anja Laitinen
puh. 0400 581 427
anjatuira@live.com

Ke klo 14–15 jäsenille suunnattu lääkäri-neuvonta puh. 0400 699 000.

Ke 20.11. klo 17 syyskokous Hai-long-ravintolassa (Isokatu 8, Oulu). Käsitellään sääntömääräiset asiat. Yhdistys tarjoaa iltapalan.

TAPAHTUMIA

Kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17–19 vertaistuki-illat Kumppanuuskokouksessa (Asema-kabinetti, Kansankatu 53).

25.9. yleiskatsaus mehiläisistä ja hunajasta, Mari Tuokkola.

30.10. Raija Similä Lihastautiliitosta.

Pe 29.11. pikkujoulut/teatterivierailu Kemiin katsomaan *Älä pukeudu päivälliselle* -klassikkofarssia. Esitys klo 19. Ruokailu ennen näytäntöä. Ilmoittautumiset sihteerille, jolta saa myös tapahtumaan liittyvää infoa.

LIIKUNTAA

Kuntosalitoiminta jatkuu entisenlaisena. Muistakaa seniorilipun hankinta.

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

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja/taloudenhoitaja:

Aune Saarelainen
puh. 050 561 3904

Varapuheenjohtaja:

Maija Kortelainen
puh. 050 599 2536

Sihteeri:

Anita Kortelainen
puh. 040 734 5409

Jäsenrekisterinhoitaja:

Taru Turunen
puh. 040 560 7564

Liikuntavastaava:

Tuula Pirnes
puh. 040 538 0168

Tiedottaja:

Mervi Hainaro
puh. 040 571 5437

Vertaistuki:

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

Ke 13.11. klo 17 syyskokous Piparkakkutalossa (Kauppakatu 34, Joensuu). Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viim. 6.11. ensisijaisesti sähköpostilla liisa.pesonen@kotiposti.net tai puh. 0400 857 640.

TAPAHTUMIA

Ti 8.10. klo 11–14.30 ikäihmisten terveystapaaminen Joensuun Areenalla. Esittelemme yhdistyksen toimintaa ja jaamme esitteitä. Hallituksen jäsenten ohella myös vertaistukihenkilöt ovat osan aikaa paikalla. Päivän aikana ohjattua voimistelua, mittauksia, puheenvuoroja sekä ikäihmisten palveluihin ja hyvinvointiin liittyvien palveluntuottajien esittelyjä.

Ti 15.10. klo 10–14 Kauppakeskus Ison Myyn katutasossa esittelemme toimintaamme, jaamme esitteitä ja suoritamme pituuden mittausta.

Ke 16.10. klo 17–20 Suomen Luustoliitto ry:n hallituksen puheenjohtaja, LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Tiina Huusko luennoi aiheesta ”osteoporoosi tänään – viimeisintä tietoa osteoporoosista ja murtumista”, kaikille avoin maksuton tilaisuus Karelia-ammattikorkeakoululla (iso auditorio, Wärtsilä-talo, Karjalankatu 3, Joensuu).

Joensuun pääkirjastolla esillä koko Luustoviikon ajan osteoporoosia ja luustoterveystta käsittelevää kirjallisuutta sekä jaossa luustoyhdistyksen esitteitä ja infoa.

Pe 13.12. Lucian päivänä klo 17 pikkujoulut Piparkakkutalon tiloissa (Kaupakatu 34, Joensuu). Glögiä, joulukahvi/tee lisukkeineen, pientä purtavaa, tunnelmaan sopivaa ohjelmaa, joulumusiikkia ja jouluiset arpajaiset. Vinkkaa meille, mitä haluaisit kuulla, tai tule itse esittämään – pikkujoulussa on lupa kaikilla! Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavalioista viim. 9.12. ensisijaisesti sähköpostilla liisa.pesonen@kotiposti.net tai puh. 0400 857 640.

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

Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja/liikuntavastaava:

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

Varapuheenjohtaja:

Seija Mäkeläinen
puh. 040 557 3267

Sihteeri/jäsenasiat:

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

5.11. klo 12.30-13 ylimääräinen yhdistyksen kokous (2. krs, Suokatu 6, Kuopio), asialistalla toiminnantarkastajan valinta.

TAPAHTUMIA

Ti jäsenpalaverit Suokadun toimintakeskuksessa (Ryhmähuone, 2. krs, Suokatu 6, Kuopio)

8.10. klo 12.30-15 Kuopion kaupungin liikunnanohjaaja Jyrki Tarvainen pitää luennon liikunnasta.

17.10. klo 12-18 Bones on the road -tapahtuma Musiikkikeskuksella.

5.11. klo 13-15 osteoporoosihoitaja Henna Takku tulee jäsenpalaveriin.

3.12. klo 12.30-15 puurojuhla, ilmoittautuminen Pirjo Sikaselle 5.11 mennessä.

Kevään jäsenpalaverit: **14.1., 11.2., 10.3., 7.4. ja 5.5.**

LIIKUNTAA

To klo 11-12 liikuntakerrat (Torikatu 19) 12.12. asti (ei 17.10.). Ohjaaja fysioterapeutti Taru Lammi. Maksu 5 €/jäsenet, 6 €/muut. Tiedustelut Pirjo Sikaselta puh. 050 536 2168.

Osteoporoosihoitajat:

KYS:n osteoporoosihoitaja Henna Takku puh. 044 717 8038 klo 13.15-14. Kuopion pääterveysaseman reuma-/osteoporoosihoitaja puh. 044 718 1212 klo 12-13.

Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Puheenjohtaja:

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

Rahastonhoitaja, jäsenasiat ja sihteeri:

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

26.11. klo 15 syyskokous Lahden järjestökeskuksessa. Sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

TAPAHTUMIA

22.10. ja 19.11. jäseniltapäivä Lahden järjestökeskuksessa (3. krs, Hämeenkatu 26, alhaalla summeri, jolla ovi avataan tilasta). Kahvitarjoilu 2 €.

22.10. klo 15 luento ja keskustelua unettomuudesta, sairaanhoitaja/unihoitaja Marja Ketolainen.

5.11. klo 17-19 kaipaatko merkityksellistä tekemistä arkeesi – innostu liikkeelle ja tule mukavaan seuraan. **Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen Luustoliitosta vieraillee meillä** (kokoushuone Kaarna, Lahden kaupunginkirjasto) ja antaa hyviä vinkkejä yhdistyksen toimintaan ja siihen, mitä yhdistystyö antaa tekijälleen.

19.11. klo 15 omahoidon perusteet, osteoporoosin hyvä hoito Lahdessa, PHHYKY:n ylilääkäri Wilhelmiina Sorvali.

11.12. klo 12.15 omakustanteinen pikkujoululounas Kiveriön Kievarissa (Kiveriön S-marketin takana, Kiveriönkatu 34). Tarjolla perinteinen joulumenu. Ilmoittautumiset 2.12. mennessä puh. 040 480 9920. Paikallisbussit 31, 21, 5 ja 32 ajavat Kauppatorilta Kiveriöön.

LIIKUNTAA

Keskiviikon ja perjantain tunnit kaupunginsairaалalla ovat jo täynnä, kysy mahdollisia peruutuspaikkoja. Mäki-katsomon kuntosalilla on vielä tilaa, ja torstain tunnilla on muutama paikka

jäljellä (tilanne 22.8.). Tunteihin kuuluu reipas alkulämmittely ja loppuvenyttely. Ohjaajan kanssa tutustutaan laitteisiin ja niiden käyttöön.

Lahden kaupunginsairaalan kuntosali sijaitsee rakennuksen Masto-osassa / aikuisten kuntoutus. Sisäänkäynti pääsisäänkäynnin oikealla puolella olevan siiven pienestä ovesta, joka on lukossa, ja ohjaajalla on avain. Tule paikalle 15-20 minuuttia ennen tunnin alkua.

Ma klo 11-12 Mäki-katsomon kuntosali 16.12. asti. Maksuviite 1009. Vertaisohjaaja Sirpa Lindberg.

To klo 18-19 vertaisohjaaja Annikki Kumpulainen, aluksi Minna Rauhanlaakso, 12.12. asti. Maksuviite 3007.

Maksut tilille Päijät-Hämeen Luustoterveys / Osuuspankki FI07 5612 1120 3202 10. Muista viite.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

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

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

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoonsi käymällä internet-sivuillamme osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/paakaupunkiseudun-luustoyhdistys.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille. Saathan jo jäsentiedotteet sähköpostiisi? Lähetämme sähköpostia tapahtumista ja yhdistyksen toiminnasta jäsenistölle 6-8 kertaa vuodessa. Ilmoita osoitteesi toimistoon.

To 31.10. klo 18 syyskokous (3. krs, Kaisaniemenkatu 4 A, Helsinki). Käsitellyssä sääntömääräiset asiat.

Lääkarineuvonta

Lääkarit neuvovat jäseniämme (3. krs, Kaisaniemenkatu 4 A, Helsinki) osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä, mutta eivät kirjoita reseptejä eivätkä tutkimusläheteitä. Varaa henkilökohtainen 20 min aika toimistosta. Hintaa jäsenille 25 €, muille 35 €. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

Ti 8.10. klo 15-17 professori Seppo Kivinen.

Ti 5.11. klo 15-17 dosentti Ville Bergroth.

TAPAHTUMIA**Jäsenillat**

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

Ti 19.11. ravitsemustieteiden tohtori Marika Laaksonen puhuu aiheesta "aivoystävällinen ruokavalio".

Vertaistuki-illat klo 17-19

(3. krs, Kaisaniemenkatu 4 A)

Ti 24.9.

Ti 29.10.

Ti 26.11.

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

Ti 1.10. klo 17-19 "Älä anna huijarin huijata" -luento Kampin palvelukeskuksessa (juhlasali, Salomonkatu 21, Helsinki). Luento kuuluu Kuluttaja-akatemian luentosarjaan, ja järjestämme sen yhdessä Kuluttajayhdistyksen kanssa. Luennoitsijana on projektikoordinaattori Jaana Savolainen.

Ti 15.10. klo 17-19 professori Seppo Kivinen luennoi aiheesta "luu haurastuu - voiko sen estää tai pysäyttää" Kampin palvelukeskuksessa (juhlasali, Salomonkatu 21, Helsinki).

LIIKUNTAA

Ma klo 15.15-16.15 osteojumpppaa Joo-gakoulu Shantissa (Runeberginkatu 43, Helsinki) 9.12. asti. Ohjaaja Aki Hovi-vuori. Hinta 85 €.

Ti klo 13.30-14.30 luustojoogaa Joo-gahuoneella (Hämeentie 19, Helsinki) 29.10. asti. Ohjaaja Leena Karmakallio. Hinta jäsenille 75 €, muille 88 €.

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

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

Kaikki jumpat ovat jo alkaneet, kysy vaipaita paikkoja toimistosta puh. 045 601 6105 tai toimisto@osteopkseutu.fi.

Hangon paikallisosasto**Vetoryhmän vetäjä:**

Paula Huttunen

puh. 050 309 3445

paulasiskoh@gmail.com

Toini Sandin

puh. 050 373 4349

toni.sandin@hotmail.com

Magga Åhman
puh. 050 400 2584

Ulla Sjösten
puh. 0400 959 678

Riitta Forström-Pärnänen
puh. 040 752 4851

Varajäsenet:**Rahastonhoitaja:**

Eira Tauren

puh. 040 417 4336

eira.tauren@gmail.com

Marlen Näsänen

puh. 040 047 8019 ja

Marja Tiainen

puh. 040 738 1485

marja.tiainen@hotmail.com

La 19.10. klo 13 syyskokous Cafe Roxxissa. Muista ilmoittautua!

LIIKUNTAA

Ma klo 18-19 ja **to klo 18.30-19.30** kuntosalivuorot Astreassa, lähemmin Eira Tauren puh. 040 417 4336.

Ti klo 19-20 keuhonhoitoa ja osteojumpppaa Hangonkylän koulun liikuntasalissa, puh. 050 309 3445/Paula. Vesipullo, rennot vaatteet ja makuualusta mukaan.

Seuraathan EU-lehden tapahtumia -palstaa.

Saimaan Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja:

Riitta Glödstaf

puh. 040 861 3191

riitta.glodstaf@pp.inet.fi

Jäsenasiat:

Eija Liikkanen

puh. 040 514 4077

hille@luukku.com

Osteoporoosineuvontaa: Osteoporoosiohjaaja, fysioterapeutti YAMK Pirjo Hulkkonen, os. Koulukatu 14, 53100 Lpr. Yhteydenotot ja soittopyynnot puh. 044 791 5325, pirjo.hulkkonen@eksote.fi.

TAPAHTUMIA:

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

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

LIIKUNTAA**Liikuntaryhmät Joutseno ja Lappeenranta:**

Ma klo 11.30-13 kuntosali Lauran kammarissa Lauritsalassa (Hallituskatu 17-19).

Ma klo 12-13 vesijumpppa Palvelutalo Kangasvuokossa. Hinta jäsenille 6,50 €/krt, muille 8 €/krt. Tiedustelut puh. 040 727 0652 / Palvelutalo Kangasvuokko.

Ti klo 8.45-9.45 Lappeenrannan uimahallin kuntosali.

Ke klo 10-11 tasapainojumpppa Urheilutalon judosalissa. Ohjaaja Suvi Romppanen.

Ke klo 14-15 tuolijooga Lauritsalan juttunurkassa. Ohjaaja Eija Juvakka. Hinta 3 €/krt.

Joka toinen torstai klo 12.30-13.30 kiertoharjoittelu Kahilanniemen kuntosalilla. Ohjaaja Maarit Venäläinen.

To klo 12.30-13.30 Kahilanniemen kuntosali.

Kuntosalit, tasapainojumpppa ja kiertoharjoittelu 3€/jäsen, 4€/muut.

Pe klo 10-11 FasciaMethod-keuhonhuoltoryhmä Hyvä Vire -studiolla (2. krs, Kauppakatu 61). Ohjaaja Maarit Venäläinen. Hinta 6 €/krt/jäsen, 7 €/krt/muut.

Tiedustelut: Riitta puh. 040 861 3191

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

Salon Luustoyhdistys ry

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

Puheenjohtaja:

Leena Savolainen

puh. 040 753 6849

leena.savolainen@jaminkamir.fi

Tiedotus/jäsenasiat:

Synnöve Ojala

puh. 040 842 4563

ojalasynnve8@gmail.com

Retkivastaava:

Tuula Miikkulainen

puh. 050 540 6935

miikkulainen.teuvo@gmail.com

Vertaistukihenkilöt:

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

28.11. klo 15 syyskokous Marja Kankareen juhlatilassa (Perniöntie 11, Salo). Sääntömääräiset asiat.

TAPAHTUMIA

3.10. klo 16 vertaistukiasiat SYTY:n salissa. Klo 17 suolistosairaudet ja osteoporoosi, erikoislääkäri Olli Simonen luennoi.

14.10. klo 16-18 kaikille avoin tilaisuus Kosken POP Pankissa (Koski TI) aiheina tasapainonhallinta ja diabetes osteoporoosin riskitekijänä. Paikalla Härkätien terveyskeskuksen diabeteshoitaja Anja Ranta.

Ti 15.10. ja to 17.10. klo 10-18 sekä **la 19.10. klo 10-14.** luustotietoa Hyvinvointipisteessä Linjurissa (Vilhonkatu 14, Salo). Pituuden ja verenpaineen mittaaminen on mahdollista. Tuulikki-luuranko on mukana havainnollistamassa lapsille luustotietoutta.

7.11. klo 16 SYTY:n salissa vertaistukiasiat ja tietoa osteoporoosilääkkeistä. **Klo 17** Hia Sjöblom kertoo Un Women toiminnasta, joka on YK:n alaista naisten ja tyttöjen tasa-arvoon tähtäävää toimintaa.

28.11. klo 16 pikkujoulut Marja Kankareen juhlatilassa (Perniöntie 11, Salo). Ohjelmassa yhteislaulua Kari Niemisen säestämänä sekä jouluateria. Ilmoittautumiset Tuula Miikkulaiselle 15.11. mennessä puh. 050 540 6935 ja maksu 20



€/jäsen, 25 €/muut maksetaan yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56.

LIIKUNTAA

Ma klo 9-10 maksuton curling-peli Ikäkeskus Majakassa. Ohjaus vuoroviikoin meidän yhdistyksen jäsenten ja Halikon Eläkkeensaajien kanssa. Majakan kuntosalia voi käyttää ma-pe.

Ma klo 11.35, to klo 10.30 ja pe klo 13 vesijumppaa 5.12. asti (ei pyhinä eikä kevä- eikä syyslomien aikana) Salon uimahallin terapia-altaassa. Normaali uimahallimaksu kassalle tai Pirteyttä Päiviin -kausikortin näyttö ja kauden lopussa maksu 1 €/krt/jäsen, muut 2 €/krt yhdistyksen tilille FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaajille. Ohjaajat Aino Männikkö puh. 040 053 1268 ja Elina Friberg puh. 044 568 9929. Uimahallin käytön sisältävän kortin korotettu hinta 55 €, vanha kortti käy siihen merkittyyn päivään asti.

Ma klo 15-16 tuolijumppaa Pappilantien kerhotilalla (Koski TI). Ohjaaja Riitta Lahti puh. 044 584 0939. Maksuton ryhmä toimii Härkätien Sydänyhdistyksen kanssa yhteistyössä.

Ti klo 11-12.30 ja to klo 16-17 (erityisryhmien ajat) Salohallin kuntosali (Pormestarinkatu 5, Salo) 10.12. asti. Kokeenemat opastavat tarvittaessa. Ovikorttia ei tarvita. Pirteyttä Päiviin -kortin omaavat saavat ovikortin yhdelle luomalleen kuntosalille.

Salon liikuntatoimen kanssa yhteistyössä sovittujen liikuntaryhmien ohjaajina on useita yhdistyksen jäseniä. Katso Pirteyttä Päiviin (=PP) -esite ja liikuntaopas! Ohjaajat saavat koulutusta, ja yhdistys saa liikunnan yleisavustusta ja ohjauspalkkiota matkakulujen ja välineiden hankintaan. EL:n ja Luustoliiton järjestämät perus- ja jatkokurssit Lehmirannassa ovat jäsenillemme maksuttomia, ja yhdistys korvaa matkat. Ilmoittautuminen Ainolle!

Satakunnan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja:

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

Varapuheenjohtaja, liikuntavastaava:

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

Taloudenhoitaja:

Marja Markkula
puh. 050 533 7689
marja.markku@gmail.com

Sihteeri, jäsenasiat:

Irma Milan
puh. 040 236 5081
irma.milan.mi@gmail.com

Hallituksen jäsen:

Nina Haapasaari
nina.ellen.haapasaari@gmail.com

Ti 12.11. klo 18-20 syyskokous yhteisökeskuksen Valkoisessa huoneessa (Otavankatu 5, Pori).

TAPAHTUMIA

Joka kuun toinen tiistai klo 18 kokoontumispäivät Yhteisöotalo Otavassa (Salonki tai Valkoinen huone, Otavankatu 5). **8.10., 12.11., 10.12.**

Syksyn aikana valmista ohjelmaa ei ole, vaan tarkoitus on tavata jäseniä vapaan ohjelman ja keskustelun puitteissa. Tapaamisissa on tarjolla kahvia, pullaa sekä arvonta. Arpavoittoja mukaan.

Luustoviikon aikana levittäydymme eri puolille kaupunkia esittelemään yhdistystämme ja puhumaan osteoporoosin tunnistamisesta. Kohteina Satasairaala, kaupunginsairaala, Puuvillan apteekki, Itäkeskuksen Prisma ja Länsi-Porin Prisma. Ilmoittaudu sihteerille ja lähde mukaan.

LIIKUNTAA

Ti klo 14.30-15.30 ohjattu kuntosalivuoro Porin Urheilutalolla (Kuninkaanhaanaukio 6). Ohjaaja fysioterapeutti Minna Aro. Syyskauden hinta on 70 €, joka maksetaan yhdistyksen tilille pankkisiirtolomakkeella, joka jaetaan salilla.

Kirjurinluodon kuntolenkin varrella olevassa postilaatikossa on **liikuntavihko**, johon nimensä kirjoittaneiden kesken arvotaan ja palkitaan loppuvuodesta yksi henkilö.

Tapahtumista ilmoitetaan Satakunnan Kansan Menot-palstalla samana päivänä, ja jos olemme saaneet esim. luonnoitsijan tai jotain muuta järjestettyä ohjelmaa, ilmoitamme siitä samassa ilmoituksessa.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Yhdistyksen toimialue on koko Suomi.

Jäsensihiteeri (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

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät 13.-14.6. olivat jälleen menestys: 77 osanottajaa, joista 20 oman yhdistyksemme jäseniä. Lähes kaikki osteoporoosi- ja luustoyhdistykset olivat edustettuina. Heinolan kesäteatteri, Heinolakävely, hotelli Kumpelin kylpylä ja kokemusten vaihto (vertaistuki) olivat piste i:n päälle. Vuoden 2020 opintopäivien ajankohta on **11.-12.6.**, joka on perusteltua merkitä heti kalenteriin.

Ma klo 14-15 lääkarineuvonta. Puhe-
linnumero on jäsenkirjeessä, ja maksat puhelusta tavallisen puhelumaksun.

Jos haluat Osteouutiset, 4-6 kertaa vuodessa julkaistavan sähköisen uutislehtemme, paperiversiona tai et ole yhdistyksen jäsen, ota yhteys jäsensihiteeri Päivi Vuoreen.

Uusi ja kattava omahoitoesite on luettavissa ja kopioitavissa yhdistyksen sivuilta kohdasta "ajankohtaista". Esite

on myös paperiversiona jaossa yhdistyksen järjestämissä tilaisuuksissa.

Syyskuun jäsenkirjeessä lähemmin tietoa yhdistyksen ajankohtaisesta toiminnasta ym.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

C/o TULE-tietokeskus, Humalistonkatu 10, 20100 Turku

Yhteydenotot: turunseudunluustoyhdistys@gmail.com

Puheenjohtaja:
Merja Pohjola
puh. 040 755 3035

19.11. klo 18 syyskokous, jossa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu. Ohjelmaa suunnitellaan vielä.

TAPAHTUMIA

5.10. klo 19 Arja Korisevan 30-v. juhla-konsertti Turun konserttitalossa, orkesterina Guardia Nueva. Yhdistyksemme kautta välitetyt liput jo kaikki varattu.

22.10. klo 12 "Reseptejä luustoterveyteen" -miniluento TULE-tietokeskuksessa. Paikalla myös yhdistyksen vertainen.

23.10. klo 12-18 Bones on the road -luustokiertue Turussa Logomossa. Kiertueen tavoitteena on lisätä luustoterveystietoisuutta. Tapahtumassa on mm. tietoisuutta, neuvontaa, tuotesittelyjä ja mahdollisuus luuntiheysmittaukseen.

10.12. klo 17 joulujuhla TULE-tietokeskuksen tiloissa (Humalistonkatu 10). Puurotarjoilu. Ennen kokousta Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm luennoi aiheesta "osteoporoosin hoito: tuloksia omilla teoilla".

LIIKUNTAA

Ke klo 17.30-19 ja **to klo 15-16.30** maksuton kuntosalit Turun Ruusukorttelissa (katutaso, Puistokatu 11, Turku). Käytössä liikuntasalin pukuhuoneet. Laitteita käytetään omatoimisesti, ja vuoron vastaavana toimii yhdistyksen vertainen.

TULE-tietokeskuksessa miniluentoja tuki- ja liikuntaelämistöön liittyen. Katso www.tule.fi/teemapaiivat. Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua myös kumppanuusyhdistyksen (selkä-, reuma- ja nivel-) tapahtumiin.

Ilmoittelemmme tapahtumista jäsenkirjeessä, Turun Sanomissa ja sivulla luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/turun-seudun-luustoyhdistys.

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 8780
kirsti.hast@pp.inet.fi

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

Ritva ja Veikko Tuominen
puh. 046 888 7771



Suomen Luustoliitto ry
Köydenpunojankatu 8 G,
00180 Helsinki

Liity jäseneksi:
www.luustoliitto.fi



HENKILÖSTÖ

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

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

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

Omahoidon koordinaattori

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

Heidi Ilkanheimo
puh. 050 594 3093
heidi.ilkanheimo@luustoliitto.fi

Vertaiskuntoutumisen

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





Posti Green

**Pukeudu
valkoiseen 20.10.**



LuustoViikko
14.–20.10.2019

**RAKASTA
LUITASI**

 Luustoliitto

#luustoviikko     #rakastaluitasi
#luustokiertue