

# Luustotieto 4

2019

Irtonumero 6 €  
Vuosikerta 22 €

Kuntoutuja

Sirkka Nuutinen (67 v.):

## Luulääkehoito ja omahoito ovat tehonneet

(s. 4–8)

## Tupakointi ja luusto

(s. 16–17)

## Uudet liikkumisen suositukset julkaistu

(s. 18–19)

Teema: Osteoporoosin hyvä hoito, osa 3

# 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 (verkkajulkaisu)

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko  
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

## Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

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

## Valmisaineistot

1/1-sivu 1 000 €	180 x 250 mm
1/1-sivu marginaalein	210 x 297 mm + 3 mm leikkausvarat
<b>takasivu 1 400 €</b>	
(yläreunassa 30 mm vaaleata tai valkoista)	
1/2-sivu vaaka 600 €	180 x 125 mm
1/2-sivu marginaalein	210 x 150 mm + 3 mm leikkausvarat
1/3-sivu pysty 400 €	55 x 250 mm
1/4-sivu vaaka 400 €	180 x 60 mm
1/6-sivu pysty 200 €	55 x 125 mm
1/12-sivu pysty 100 €	55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

## Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

## Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Ansa Holm

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy  
AD Krista Jännäri

Painopaikka: Painotalo Plus Digital

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

Painos: 5 000 kpl



## Sisältö 4/2019

- 4–8 Kuntoutuja Sirkka Nuutinen (67 v.):  
Luulääkehoito ja omahoito ovat tehonneet
- 9–12 Uutisia lyhyesti
- 13 Valkoisen Paidan Päivä
- 14–15 Osteoporoosin hyvä ja kehittyvä hoito, osa 3
- 16 Luustoneuvonta
- 17 Asiantuntija vastaa
- 18–19 Uudet liikkumisen suositukset julkaistu  
- jokainen askel on hyväksi
- 19 Liikettä luille
- 20–21 Kysely jäsenille luulääkehoidon haittavaikutuksista ja  
lääkevahinkojen korvauksista
- 22–23 Kentältäkäsien: Yhdistyskentän haasteisiin vastaavien  
ratkaisujen valinta ja yhteiskehittäminen
- 24–27 Liittouutisia
- 28–29 Yhdistyksissä tapahtuu
- 31 Luustoliiton työntekijät tutuksi:  
toiminnanjohtaja Ansa Holm
- 32–37 Tapahtumakalenteri
- 38 Lukijakilpailu
- 39 Lujien luiden resepti: Marjainen smoothie



## Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **28.2.2020**. Kun toimitatte yhdistykseenne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 30.1.2020 mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, **joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen**.

## Pääkirjoitus

Luustoliitto on vuonna 2019 korostanut osteoporoosin hyvän hoidon merkitystä potilaiden ja yhteiskunnan näkökulmasta. Tätä näkökulmaa on korostettu juuri päättyneellä Luustokiertueella, erilaisissa koulutustilaisuuksissa, haastatteluissa, julkaistuissa materiaaleissa, työryhmissä ja lausunnoissa. Monissa sairaanhoitopiireissä onkin nähty hyvää kehitystä.

Jäsenkyselyssä suomalaisen osteoporoosin hoidon yleisarvosana oli 7. Korjattavaa olisi kaikilla hoitopolun osa-alueilla: sairauden ennaltaehkäisyssä, diagnostiikassa, kuntoutuksessa, omahoidon ohjauksessa, terveydenhuollon ja järjestöjen välisessä yhteistyössä sekä hoidon aloituksessa, hoidon seurannassa ja potilaan hoitokustannuksissa. Hoitopäätökset pitää lain mukaan tehdä yhteistyössä potilaan kanssa. Miten tämä toteutuu, jos diagnoosi kerrotaan puhelimitse? Kansalaisten eriarvoisuus on jäsenkyselyn perusteella tätä päivää noin joka kolmannen kohdalla.

Vain potilas itse voi jokapäiväisessä elämässään toteuttaa vaikuttavaa omahoitoa ja kuntouttavaa elämää. Terveydenhuollon ammattilaisten, läheisten ja vertaistukea antavien tehtävänä on antaa tietoa ja tukea. Oman hoidon lisäksi potilaiden merkitys hoitosuosituksia laadittaessa on kasvamassa.

Mediutisten kolumnissaan Maiju Welling toteaa, että luottamuspuola haastaa terveydenhuollon. Tämä on minun mielestäni kohtalon kysymys. Luottamus on hyvän hoidon kivijalka. Kuitenkin perusterveydenhuollon rahoitus on Suomessa pysynyt ennallaan jo 20 vuotta, osasta Luustoliiton jäsenistä tuntuu, että lääkärit eivät kuuntele eivätkä tunne osteoporoosia, nuoret lääkärit avautuvat sosiaalisessa mediassa uupumuksesta, ajanpuutteesta ja kokeneempien työtovereiden tuen puutteesta.

Mediutisten toisessa artikkelissa jo 20 vuotta lääkäriä toiminut terveyskeskuslääkäri kertoo halajavansa kokemusta murtumista. Hän toteaa, ettei murtumien ja muiden traumojen hoidosta tule kokemusta, kun murtumien päivystyshoito on keskitetty erikoissairaanhoidon. Artikkelia lukiessani mieleen tuli, että jos murtumapotilaiden osteoporoosin diagnostiikkaa ei ole sovittu selkeästi eikä murtumahoitajia ole, miten osteoporoosin hoito ja seuranta voikaan toteutua siellä perusterveydenhuollossa meidän hajautetussa hoitojärjestelmässämme. Yksi soteuudistuksen tavoitteistahan on alusta pitäen ollut perus- ja erikoissairaanhoidon yhdistäminen.

Terveydenhuollon rakenteiden uudistaminen ja uusien hoitokäytäntöjen konkreettisen kehittäminen etenee valtakunnan tasolla hitaasti ja osa kansalaisista on jo äänestänyt jaloillaan: yli miljoonalla suomalaisella on lisäturvana yksityinen terveyskuluvarakuutus – joka toisella lapsella on vakuutus. Juuri nyt on erittäin tärkeää, että potilaat ja asiantuntijat yhdessä aktiivisesti pyrkivät vaikuttamaan konkreettisesti palveluiden sisältöön. Juuri nyt on tärkeää toimia aktiivisesti paikallisyhdistyksissä. Suoran vaikuttamiskanavan avaamiseksi poliitikkojen suuntaan Luustoliitto on myös esittänyt osteoporoosiverkoston perustamista Eduskuntaan.

TIINA HUUSKO  
PUHEENJOHTAJA



**Luustoliitto**

Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2019

**Puheenjohtaja:**

Tiina Huusko Espoo

**Varapuheenjohtajat:**

1. Ritva-Liisa Aho Hämeenlinna  
2. Ritva Mäkelä-Lammi Turku

**Hallitus:**

Minna Huttunen Helsinki  
Anneli Kerminen Helsinki  
Seppo Kivinen Hämeenlinna  
Riku Nikander Tampere  
Olli Simonen Helsinki  
Joonas Sirola Kuopio

**Varajäsenet:**

1. Hillevi Karjalainen Kuopio  
2. Sirkka Nuutinen Pieksämäki

**Jäsenyysasiat:**

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

**Lehden osoitteenmuutokset:**

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

**Lehden tilaukset ja osoitteenmuutokset puh. 050 539 1441**

tai sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi.

Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti, tilaukset: toimisto@luustoliitto.fi

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

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

# Luulääkehoito ja omahoito ovat tehonneet

**T**apaan Sirkka Nuutisen Pieksämäen asemalla – samalla, josta muusikko Juice Leskinen on aikoinaan kirjoittanut yli 15 minuuttia kestävä laulunsa Bluesia Pieksämäen asemalla. On upea pakkaspäivä. Aurinko paistaa kirkaansiniseltä taivaalta ja puut ja hennon valkoinen maa heijastavat kilvan auringon säteitä. Suuntaamme Sirkan kotiin, joka on vain muutaman sadan metrin päässä asemasta.

Kun ovesta astuu sisälle, leijuu vastaan ihana omenapiirakan tuoksu. Sirkka on juuri leiponut ja tarjoaa tuoretta leivonnaista kahvin kera.

Sirkka on valmistautunut haastateluun. Hän oli löytänyt vuosia sitten piirtämänsä upean omasta elämästään kertovan kerrostalon kuvan. Sen hän teki Kasvatuskumppanuuskoulutuksessa, johon hän osallistui vielä työelämässä ollessaan. Piirroksessa taloa ympäröivä maasto kertoo la-

suuden lähtökohdista, rakennuksen perusta lapsuuden perheestä. Kerrostalo on rakentunut ylöspäin kerros kerrokselta. Kussakin kerroksessa on nähtävissä silloinen elämänvaihe, joka on tarkennettu vuosiluvuin. Koko elämä yhdessä kuvassa.

Kuvan kerrostalon parvekkeelta heiluttavat Nuutisten kaksi lasta, nyt jo aikuisia ja elävät omaa elämäänsä. Lapsenlapsia ei vielä kuulemma ole tullut.

## Maitotuotteet pois ruokavaliosta

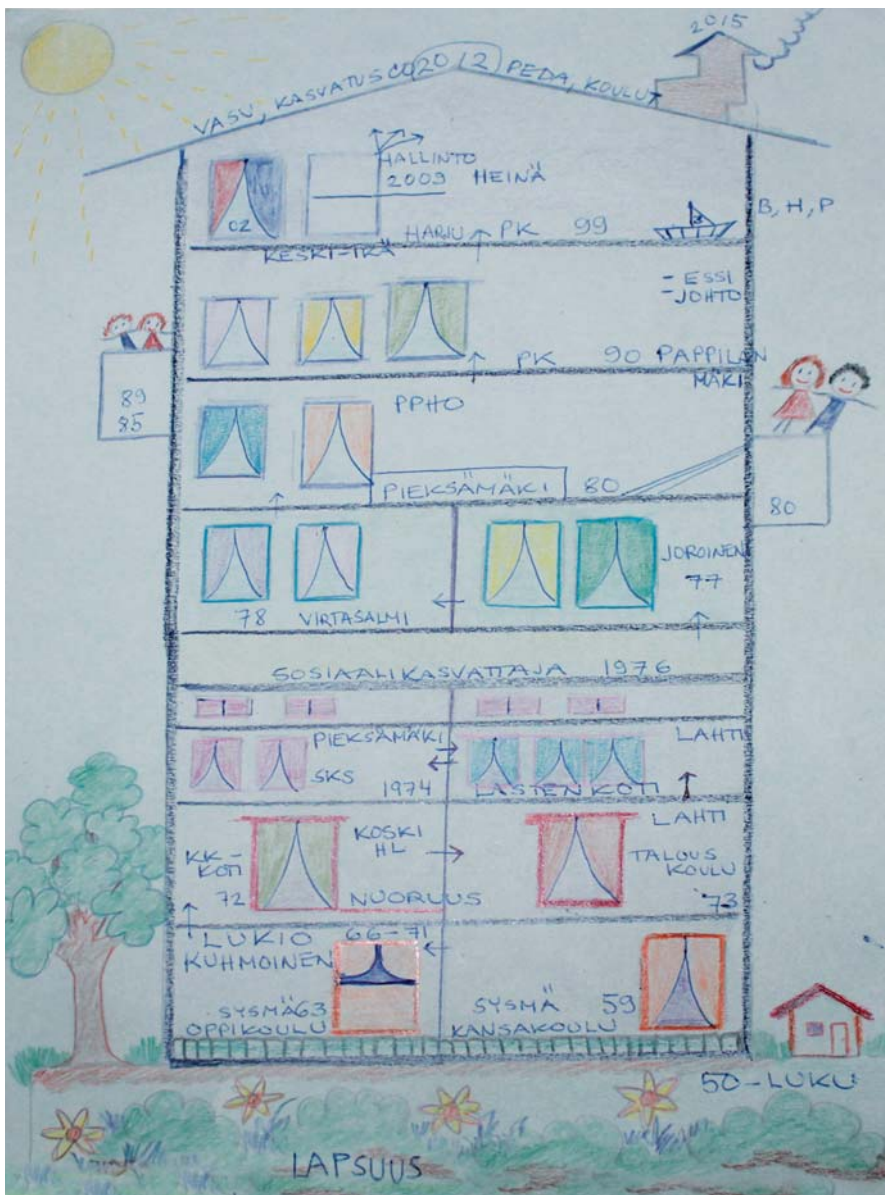
Sirkka on kotoisin itähämmäläisestä Sysmän kunnasta, sen yhdestä kylästä kymmenen kilometrin päässä kunnan keskustasta. Kylässä oli kaikkiaan kolme kauppa, juustomeijeri ja sikala. Sirkan vanhemmat olivat kauppiaita yhdessä näistä sekatavarakaupoista. Elämä oli silloin maa-seutukylissä melko alkeellista. Oli kantovesi ja -lämpö sekä ulkohuussi. Vaatimattomista olosuhteista huolimatta Sirkka sanoo:

– Minulla oli aivan ihana lapsuus.

Lapsia oli kylällä paljon, joiden kanssa leikittiin monenlaisia pihaleikkejä. Sirkalle olivat nuket ja nukkeleikit hyvin tärkeitä. Nukkeja on vieläkin nähtävillä Nuutisten kodissa. Sirkalla ja hänen muutamaa vuotta vanhemmalla siskollaan oli leikkimökki, jossa Sirkka leikki ystävänsä Pirkon kanssa. Se oli tärkeä paikka lapsuudessa, ja niinpä se on päässyt Sirkan elämästä kertovan piirroksen kerrostalon pihalle.

Vaikka Sirkka on itse työskennellyt lähes koko työuransa, neljäkymmentä vuotta, varhaiskasvatuksen parissa, hän ei itse ole ollut hoidossa lapsena.

– Meillä oli kotona hoitotäti tai -tyttö.



Sirkka on piirtänyt kuvan omasta elämänsä kulusta.

*"Minulla oli aivan  
ihana lapsuus."*





*”On tärkeää huolehtia omasta terveydestään silloin, kun se vielä on mahdollista.”*

Kun Sirkka oli kolmivuotias, hän päätti lopettaa maitotuotteiden käytön.

– Ihan yksinkertaisesti vain kieläydyin.

Nimittäin kylän lapsilla oli tapana käydä meijerillä, josta he saivat maisiaisiksi juuston kannikoita. Sirkkaa inhotti meijerissä leijuva etova haju. Tämän päälle vielä silloinen hoitotäti kertoi, että maito on sianmaitoa ja voi on sianvoita. Se oli sillä selvä. Maitotuotteiden käyttö loppui kuin seinään. Äiti sai pienen valkoisen valheen avulla Sirkkan syömään maitoon tehtyä kalakeittoa.

– Äiti kertoi, että oli sulattanut kalakeittoon lunta, Sirkka nauraa.

Kaikeksi onneksi perheessä syötiin paljon kalaa, sillä isä kävi ahkerasti kalassa ympäri vuoden.

### **Ensimmäinen murtuma jo lapsena**

Vanhemmat olivat suunnitelleet, että tammikuussa syntynyt Sirkka aloitaisi koulunkäynnin jo kuusivuotiaana. Toisin kävi. Kesällä ennen koulun alkua Sirkka kaatui pihalla ja vasemman käsivarren luu halkesi. Käteen laitettiin kipsi, mutta kolmen viikon levon jälkeen käsi ei enää taipunut, vaan oli koukussa.

– Hoidoksi määrättiin vedenkantoa sinkkiämpäreissä, Sirkka nauraa ja jatkaa:

– Tosiasiassa kyseessä oli pienenergiainen murtuma. Olinhan kaatunut hyvin matalalta kävellessäni. Eihän siinä terveen luun olisi pitänyt murtua.

50-luvulla elämä oli erilaista. Kylän kansakoulussa oli kaksi opettajaa. Sirkkan oma opettaja opetti samanikäisesti kolme eri luokka-astetta samassa luokassa. Ja kun tuli rokotusten aika, hän otti lapsen kerrallaan syliin ja terveyssisar pisti piikin. Lastenneuvoloita ei tuolloin ollut.

– Olin kaikissa koulun joulu- ja kevätjuhliissa aina esillä ystäväni Eilan kanssa. Jompikumpi soitti harmonia ja toinen lauloi – ja sitten vaihdettiin rooleja, Sirkka muistelee.

Näin Sirkka harjaantui esiintymistaidossa. Myös mukana olo vanhempien kaupassa auttoi. Siellä hän oli apuna hyllyttämässä ja pussittamassa, kuorimassa kermaa tonkasta

ja mittaamassa maitolitroja. Siihen aikaan ei ollut valmiiksi pienpakat-  
tuja tuotteita, vaan kaikki tuotteiden  
mittaaminen ja pakkaaminen tehtiin  
kaupassa tukkueristä.

Myös rahan kerääminen ja ”sup-  
liikki” sujuivat.

– Meillä oli talvisin Nappulakaar-  
tin hiihtokilpailut. En ollut hyvä hiih-  
tämään mutta olin paras keräämään  
rahaa.

Hiihtokilpailuvoittojen sijaan Sirk-  
ka voittikin aina rahankeräyskilpailun.

## Halu auttaa orpolapsia

Nelivuotisen kansakoulun päätteek-  
si Sirkka pyrki ja pääsi oppikouluun,  
joka sijaitsi kymmenen kilometrin  
mittaisen bussimatkan päässä Sys-  
män keskustassa. Kesken oppikoulun  
Sirkka perheineen muutti Kuhmoisiin,  
Päijänteen toiselle puolelle. Siellä hän  
kävi oppikoulun loppuun, siirtyi lu-  
kioon ja pääsi ylioppilaaksi vuonna  
1971.

– Ajattelin lähteä lukemaan eng-  
lantia tai psykologiaa, mutta en jak-  
sanut lukea pääsykokeisiin.

Seuraavana vuonna Sirkka päätti  
irrottautua kodista ja muutti omilleen  
asumaan Hämeen läänin Koskelle.

– Menin töihin kunnalliskotiin,  
jossa siivosin, saunotin, kääntelin,  
vaihdoin vaippaa ja petasin petejä.  
Siellä opin paljon. Järjestimme myös  
hauskaa ohjelmaa asukkaille.

Ehkä tärkein oppi Sirkkan mielestä  
oli se, että siellä hän rohkaistui koske-  
maan vanhuksia. Myös sen hän oppi,  
että ehkäpä vanhustenhoito ei ollut-  
kaan hänen alansa.

Puolen vuoden jälkeen Sirkka me-  
ni Itä-Hämeen Marttapiiriliiton jär-  
jestämään neljä kuukautta kestävään  
talouskouluun. Sitten olikin vuorossa  
harjoittelu Lahden kaupungin lasten-  
kodissa. Siellä Sirkka toimi harjoitte-  
lujakson jälkeen myös tuuraajana.  
Hänestä yritettiin myöhemmin teh-  
dä taloon jopa uutta johtajaa entisen  
siirtyessä eläkkeelle, mutta vielä sil-  
loin Sirkkan pätevyys ei riittänyt.

– Minussa oli syntynyt vahva halu  
auttaa orpolapsia.



## Perspektiiviä tulevaisuuden suunnitelmiin

Vuonna 1974 Sirkka suuntasi Pieksä-  
mäelle Suomen Kirkon Sisälähetys-  
seuran Kasvattajaopistoon. Sirkkan  
katseessa siinsi lastenkodin johtajan  
tehtävät. Kaksi ja puoli vuotta kestä-  
neet sosiaaliskasvattajan opinnot sis-  
älsivät teoriaopintojen lisäksi paljon  
yhden kahden kuukauden mittaisia  
harjoittelujaksoja eri puolilla Suomea  
ja monenlaisissa yksiköissä. Se antoi  
perspektiiviä tulevaisuuden sunni-  
telmiin. Sirkka huomasi viihtyvänsä  
erityisesti pienten lasten parissa.

Sirkka Nuutinen pääsi Joroisissa  
sijaitsevan päiväkodin ja pienen las-  
tenkodin johtajan äitiysloman ja vuo-  
siloman sijaiseksi ja sieltä hän sun-  
tasi Virtasalmelle yhdistelmävirkaan  
osa-aikaiseksi päiväkodin johtajaksi  
ja perhepäivähoidon ohjaajaksi. Li-  
säksi hän sijaisti tarvittaessa kunnan  
sosiaalisihtheeriä.

– Käytännössä piti opetella ko-  
ko sosiaalitoimen lainsäädäntö in-  
validihuoltolainsäädäntöineen ja  
vammaishuoltoineen. Sen edun saa  
työskennellessään pienessä kunnas-  
sa, Sirkka toteaa.

Sitten Sirkka päätti palata takaisin  
Pieksämäelle. Sieltä oli jäänyt mie-  
leen mies, jonka kanssa hän solmi  
avioliiton vuonna 1980.

## Laaja varhaiskasvatuksen vastuu

Pieksämäellä Sirkka pyrki päiväko-  
din johtajaksi. Siihen häntä ei valittu,  
mutta hän pääsi perhepäivähoidon  
ohjaajaksi, missä työssä hän viihtyi  
kymmenen vuotta. Silloin yksityisen  
ja julkisen perhepäivähoidon työntekijä-  
määrä oli seitsemisenkymmen-  
tä. Näiden vuosien aikana syntyivät  
myös Nuutisten lapset, tytär ja poika.

Opiskelu oli ollut aina mieleistä,  
joten Sirkka suorittikin työn ohessa  
approbaturit psykologiassa ja erityis-  
pedagogiikassa.

Lopulta hän pääsi päiväkodin  
johtajaksi ja edelleen toisen päiväko-  
din johtajaksi, minkä lisäksi tehtäviin  
kuului toimia kahden ryhmäkodin  
esimiehenä. Sirkka toimi päiväkodin  
johtajana pari vuosikymmentä

Opiskelut eivät kuitenkaan jää-  
neet tähän, sillä seuraavaksi Sirkka  
osallistui Kasvatuskumppanuus-  
koulutukseen, jonka peruja Sirkkan  
tekemä elämänpiirroskin on. Tämän  
päälle hän vielä suoritti Pedagogisen  
johtamisen koulutuksen muutamaa  
vuotta ennen eläkkeelle jäämistään.

Viimeiset työvuotensa Sirkka  
työskenteli Pieksämäellä päiväkodin  
johtajana ja varhaiskasvatuksen kou-  
luttajan tehtävässä vastuualueenaan  
kaikki Pieksämäen 140 varhaiskasva-  
tuksen työntekijää sekä perhepäivä-  
hoidossa että päiväkodeissa.



*”Viime mittauksen tulokset näyttivät, että luulääke ja omahoito olivat tehonneet.”*

## Osteoporoosi

Vielä työelämässä ollessaan Sirkkan elämä sai uuden käänteen vuonna 2011. Hän oli pistäytymässä Helsingissä miehensä kanssa. Kyseessä piti olla vain läpikulkumatka, sillä pariskunnan suuntana oli ulkomaat. Toisin kävi: Sirkka kompastui betoniporsaaseen ja lensi vasemman käsivartensa päälle, jolloin kyynärpään nivelsiteet menivät molemmin puolin poikki, vaikka käsi ei murtunutkaan. Helsingissä annettiin ensiapu, jonka jälkeen häntä kehoitettiin menemään jatkohoitoa varten Mikkelin sairaalaan.

Näin Sirkka joutui suuntaamaan ulkomaiden sijaan Mikkelin keskussairaalaan. Hoitavana lääkärinä oli ortopedi Pekka Waris, tunnettu osteoporoosilääkäri. Hän passitti Sirkkan luuntiheysmittaukseen, jossa ilmeni osteoporoosi. Sirkka sai luulääkerekseptin ja kalkki+D-vitamiinitabletit.

– Tuo luulääke vaihdettiin parin vuoden kuluttua uuteen työterveyslääkärin toimesta, sillä aiempaan luulääkkeeseen oli liitetty sydäntapahtumien riski, Sirkka kertoo.

Hän liittyi heti Etelä-Savon Luustoyhdistykseen, jolla oli oma toimintaryhmänsä Pieksämäellä.

– Kaikki yhdistyksen tilaisuudet järjestettiin päivällä. Eihän minulla ollut työelämässä mukana olevana mitään mahdollisuuksia osallistua.

## Eläkkeellä vapaaehtoistyöhön

Tilanne muuttui nopeasti vuonna 2016 tapahtuneen eläköitymisen myötä: Sirkasta tuli Luustoyhdistyksen toimielias sihteeri. Hän näkyi ja kuului, toimi ja touhusi vaivojaan säästämättä. Sain itse ihmetellä Sirkkan toimeliaisuutta osallistuessani Pieksämäellä järjestettyyn yhdistyksen kokoukseen. Pöydät notkuivat toinen toistaan upeampia arpajaispalkintoja.

Kysyessäni Sirkalta niiden alkuperästä, Sirkka kertoi, että tämä on hänelle helppoa. Hän on aina osannut pyytää – ja lisäksi hän aiemman työnsä vuoksi tuntee monia pieksämäkeläisiä. Sitä ei ollut vaikea uskoa arpajaispalkintomeren keskellä.

Myös avustusanomusten laatiminen on yksi Sirkkan vahvuuksista. Hän on onnistunut saamaan Pieksämäen kaupungilta avustuksia Luustopiiriryhmän ja liikuntaryhmien toimintaan.

Tänä vuonna Sirkka jättäytyi pois yhdistyksen hallituksesta ja päätti keskittyä Pieksämäkeen. Hän päätti käynnistää Luustoliiton tukemana vertaistukeen perustuvan Luustopiiriryhmän. Haasteena oli löytää pieneltä paikkakunnalta riittävä määrä osteoporoosia sairastavia. Mutta koska kyse oli Sirkasta, ryhmän toiminnan aloituksen markkinointi tehtiin tehokkaasti: Sirkka sai paikallisen lehden tekemään asiasta lehtiartikkelin kuvan kera ja lisäksi lehdessä oli mainos Luustopiiristä. Ilmoittautuneita tuli yhteensä 15.

– On ollut hienoa tarjota osteoporoosia sairastaville vertaistukea, osallisuuden mahdollisuuksia ja tietoa. Samalla yhdistykseen on tullut uusia jäseniä, Sirkka kertoo tyytyväisenä.

Luustopiiri-toiminnan kautta Sirkka on luonut myös toimivan ja monipuolisen yhteistyöverkoston.

Koska Sirkka oli tottunut olemaan esillä ja toimimaan, hänestä on tullut nopeasti aktiivinen pieksämäkeläinen vapaaehtoistyöntekijä kaikille avoimeen matalan kynnyksen kohtaamispaikkaan ja vapaaehtoistyön keskukseseen, Neuvokas toimintakeskukseen. Siellä hän toimii keskuksen kehittämistyöryhmässä. Kaiken tä-

män päälle Sirkka on ollut nyt kaksi vuotta Luustoliiton hallituksessa sen varajäsenenä osallistuen sen kaikkiin kokouksiin.

## Omahoito avainasemassa

Mutta mitä kuuluu Sirkkan luustolle?

– Viime mittauksen tulokset näyttivät, että omahoito ja luulääke olivat tehonneet. Luustoni voi jo paljon paremmin, Sirkka kertoo tyytyväisenä. Tällä hetkellä Sirkalla ei ole luulääkehoitoa.

Sirkka kertoo, että eläkkeelle jäätyään hän on lisännyt elämäänsä liikuntaa. Työelämässä ollessaan siihen ei ollut aina riittävästi aikaa. Lisäksi Sirkka on tehnyt merkittävän korjausliikkeen maitotuotteiden käytössä, sillä osteoporoosin taustalla on hyvin todennäköisesti liian vähäinen kalsiumin saanti:

– Käytän nykyisin rahkaa, jogurttia, raejuustoa ja juustoja, sillä tiedän, että kalsium imeytyy niistä paremmin kuin tablettista. Lisäksi niistä saa luuston tarvitsemää proteiinia.

D-vitamiinitasostaan Sirkka pitää huolen tablettien avulla.

Nuutisilla syödään myös paljon marjoja, joista luusto saa monia vitamiineja sekä kivennäis- ja hivenaineita. Kesämökin metsät kolutaan tarkkaan syyskesällä ja täytetään tyhjentyneet pakastimet talven varalle.

Sirkkan mielestä hänen osteoporoosinsa taustalla voivat ravitsemuksen lisäksi olla myös perinnölliset tekijät.

Muille osteoporoosia sairastaville Sirkka Nuutinen suosittelee, että on tärkeää yrittää elää täyttä elämää osteoporoosista huolimatta. Samalla hän muistuttaa ennaltaehkäisyn tärkeydestä:

– Tapasin yhtenä päivänä erään tutun naisen, joka kulkee kumarassa useiden nikamamurtumien vuoksi. Hänen selkänsä on aina kipeänä, eikä siihen auta mikään muu kuin kipulääkkeiden jatkuva syönti. Tämä oli taas muistutus siitä, että on tärkeää huolehtia omasta terveydestään silloin, kun se vielä on mahdollista.

TEKSTI JA KUVAT:  
ANSA HOLM





## Terveydenhuollon laatu heikentyy pirstaleisuudesta

**E**uroopassa terveydenhuollon järjestelmiä tarkkailevan seurantakeskuksen mukaan suomalaisen terveydenhuollon ongelmia ovat pitkät hoitojonot, korkeat asiakas- ja lääkemaksut ja järjestelmän pirstaleisuus. Huomiota kiinnitettiin myös eri sosioekonomisten ryhmien välisiin ja maantieteellisiin terveyseroihin. Suomi käyttää lisäksi terveydenhuoltoon vähemmän rahaa asukasta kohti kuin vertailumaat,

kuten muut Pohjoismaat, Britannia ja Alankomaat.

Kaikesta huolimatta maamme terveydenhuoltojärjestelmä saa myönteisen arvion: järjestelmä toimii hyvin ja pääosin kansalaiset ovat tyytyväisiä saamansa palvelun laatuun. Kaikkiaan terveydenhuoltomme toimii hyvin moniin muihin EU-maihin verraten.

Lähde: Lääkärilehti 40/2019, 2208.

## Oma etiikka ei kestä terveyskeskustyötä

**S**osiaalisessa mediassa ja Helsingin Sanomissa on ollut kiivasta keskustelua terveyskeskuslääkärin työstä. Keskustelu sai alkunsa erään terveyskeskuslääkärin Facebook-päivityksestä, jossa hän kertoi syitä nuorten lääkärin haluttomuuteen työskennellä terveyskeskuksissa.

Päivityksen mukaan terveyskeskuslääkärin työn ongelmana on hoidon jatkuvuuden puute sekä liian lyhyet vastaanottoajat vaikeille potilaille, jolloin työtä on mahdotonta tehdä hyvin. Päivityksen mukaan hän kohtaa terveyskeskustyössä ”... jatkuvasti painostusta tehdä työtään huonommin kuin oma ammattietiikka sallisi jatkuvan kiireen ja resurssiongelmiensa takia.”

Keskusteluun otti kantaa Helsingin apulaispormestari ja sosiaali- ja terveystalouden puheenjohtaja **Sanna Vesikansa**. Hänen mukaansa kaikkien aika menee hukkaan, sillä nykyisin kokonaisvaltaista hoitoa tarvitsevaa ihmistä hoidetaan ”*vaiva ja vastaanottoaika kerrallaan*”.

Lähde: www.hs.fi (20.10.2019)



## Viidesosa lääkärin työajasta kehittämiseen

**N**uorten lääkärin yhdistys esittää, että 20 % työajasta kohdennetaan vastaanottotyön ulkopuolisiin tehtäviin ja samalla palautetaan lääkärin asiantuntijarooli hoitojärjestelmän kehittämiseen. Näin pystytään yhdistyksen mukaan ratkaisemaan nykyinen terveydenhuollon kriisi.

Lähde: Lääkärilehti 44/2019, 2484.



Kuva: Pixabay

## Lonkan tekonivelleikkaus laskee luuntiheyttä

**L**onkan nivelrikko on yleinen tauti. Viime vuonna tehtiin 9 631 lonkan tekonivelleikkausta ja noin 1 500 uusintaleikkausta.

**Toni Tapanisen** Itä-Suomen yliopistossa julkaiseman väitöstudiumuksen (6.9.2019) mukaan lonkan tekonivelleikkaus vähentää reisiluun yläosan luuntiheyttä muuttamalla kuormitusolosuhteita. Tutkimustulosten mukaan reisiluun yläosan luuntiheys laskee jopa 23 prosenttia ensimmäisenä leikkauksenjälkeisenä vuotena. Heikentynyt luuntiheys voi aiheuttaa komplikaatioita, kuten pro-

teesin viereisiin murtumiin ja tekoni-velen irtoamiseen.

Leikkauvuoden jälkeen luuntiheyden lasku pienenee merkittävästi ja muutokset heijastavat normaalia luuston ikääntymisprosessia. Luun hajoamista estävä alendronaattihoido vähensi tutkimuksen mukaan proteesin viereistä luuntiheyden laskua merkittävästi.

**Lähde:** /www.uef.fi/-/lonkan-tekoni-velleikkauksen-jälkeinen-luukato-on-voimakkainta-ensimmäisenä-vuotena-leikkauksesta



Kuva: Pixabay

## Lasten murtumarekisteri auttaa

**H**elsingin yliopistollisessa sairaalassa kehitetty Kids' Fracture Tool -ohjelmisto eli lasten murtumarekisteri auttaa lääkäreitä lasten murtumien diagnostisoinnissa ja hoidossa. Ohjelmistossa on mukana jo 10 000 lapsen murtumatiedot ja tietokanta laajenee kaiken aikaa. Sinne kirjataan kaikki murtumanhoitoon liittyvät toimenpiteet ja havainnot, myös ne, joissa ei ole onnistuttu hyvin.

Ohjelman avulla lääkäri pääsee katsomaan malliröntgenkuvia ja hoito-ohjeita. Näin päätöksenteko ja oikean hoitolinjan valinta helpottuu.

**Lähde:** Lääkärilehti 35/2019, 1864.

*"Kansainvälinen tutkimus osoittaa, että tämä toteutuu parhaiten, jos murtuma- eli osteoporoosinhoitajat ohjaavat potilaat diagnostiikan ja hoidon piiriin, ja hoitoketju on hyvin organisoitu. Suomessa näin on vain joillakin paikkakunnilla. Suomella on paljon petraamisen varaa."*

Näin sanoo Turun yliopiston ortopedian ja traumatologian professori **Hannu Aro** toivoessaan soteuudistuksen tuovan parannusta osteoporoosin diagnostiikkaan ja hoitoon pääsyyn. Reuma, syyskuu 2019, 26.

## Ulkomaalaistaustaisilla useammin D-vitamiinin puutosta

**U**udessa suomalaistutkimuksessa selvisi, että Suomessa asuvilla ulkomaalaistaustaisilla esiintyy enemmän D-vitamiinin vajetta kuin muulla väestöllä. Tutkittavat olivat lähinnä somali-, venäläis- ja kurditaustaisia.

Etenkin somali- ja kurditaustaisilla puute oli tutkimuksen mukaan yleisempää. Tulokset voivat johtua siitä, että somalitaustaiset käyttivät vähiten D-vitamiinoituja maitotuotteita kun taas kurditaustaiset söivät vähiten kalaa.

**Lähde:** Lääkärilehti 43/2019, 2438.



Kuva: Pixabay

## Yli 65-vuotiaita kutsutaan influenssarokotetutkimuksiin



**T**HL kutsuu loppuvuonna 34 000 yli 65-vuotiasta rokotetutkimuksiin. Kyseessä on suuriannoksinen, kolmelta viruskanalta suojaava rokote. Tavoitteena on selvittää, suojaako suuriannoksinen rokote influenssan jälkitaudeilta nykyistä rokotetta paremmin. Vastaava rokote on ollut käytössä Yhdysvalloissa jo 10 vuotta, jossa se on osoittautunut tehokkaammaksi tavalliseen rokotteeseen verrattuna.

Lähde: Lääkärilehti 43/2019, 2420.

## Ikääntyneitä painostetaan kotimyyneissä

**K**ilpailu- ja kuluttajaviraston mukaan omakotitalossa asuvat ikääntyneet voivat olla jopa aggressiivisesti käyttäytyvien remonttiryhmien kohteena. Remontteja on saatettu myydä henkilöille, joilla on vaikeuksia ymmärtää sopimustekstiä tai kieltäytyä sopimuksesta painostavaksi koetussa tilanteessa.

Myös peruutuksen mahdollisuudesta on voitu antaa vääriä tai puutteellisia tietoja tai remonttihinta on saatettu vaatia etukäteen ja remontti on saatettu jättää kesken.



■ On tärkeää tiedostaa, että kaupanteosta voi aina kieltäytyä. Vaikka myyjä on uhrannut aikaansa palvelunsa tai tuotteensa esittelyyn, ei ostopakkoa siitä huolimatta ole.

■ Tuote tai palvelu kannattaa ostaa vasta sitten, kun on varma, että sen

hinta on kohtuullinen ja että sitä varmasti tarvitaan.

■ Sopimusehdot on tärkeää lukea rauhassa tarkasti sekä pyytää itselleen jäljennös sopimusvahvistuksesta.

■ Kauppahintaa ei kannata maksaa, ennen kuin tuote tai palvelu on saatu.

Epäselvissä tilanteissa kannattaa ottaa yhteys Kuluttajaneuvontaan puh. 02 9505 3050 tai [www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta](http://www.kkv.fi/kuluttajaneuvonta).

Lähde: Vanhustyö 4.2019.

## Sairaalahoitoon tulevilla lääkitysongelmia

**J**opa 30 %:lla sairaalahoitoon saapuneista hoidon syy liittyy lääkitysongelmaan. Tutkimuksen mukaan 83 %:lla potilaista oli vähintään yksi eroavaisuus terveyskeskuksen potilastietojärjestelmän lääkemääräysten ja käytännössä kotona käytettyjen lääkkeiden välillä. Lähes 70 %:lla oli käytössä lääkkeitä, joita ei ollut potilastietojärjestelmässä ja useampi kuin joka toinen ei käyttänyt kaikkia hänelle määrättyjä lääkkeitä.

Kuopion yliopistollisen sairaalan päivystyksessä on käytössä lääki-

tyksen turvatarkastus, joka sisältää potilashaastattelun. Potilaat valitaan tarkastukseen tiettyjen kriteerien perusteella, joista kahden tulee täytyä. Niitä ovat mm. yli 70 vuoden ikä, yli 8 lääkevalmisteen käyttö, tulossynä tai epäiltyynä syynä on lääkitykseen liittyvä asia tai käytössä on rauhoittavia lääkkeitä. Lääkityksen turvatarkastus auttaa selvittämään potilaan käyttämät lääkkeet sekä kartoittamaan lääkitysongelmat ja puuttumaan niihin.

Lähde: [sic.fimea.fi](http://sic.fimea.fi) (julkaistu 13.2.2019)



## Tavoitteena riittävä toimintakyky kotiin palattaessa – uusi suositus avuksi sote-ammattilaisille

L yhytkin sairaalassa vietetty aika voi heikentää iäkkään toimintakykyä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ohjaama asiantuntijaryhmä on kehittänyt uuden ohjeistuksen sote-ammattilaisille, mahdollistaakseen toimintakyvyn yhdenmukaisemman arvioinnin. Sen tarkoituksena on auttaa ammattilaisia tunnistamaan syitä iäkkään toimintakyvyn heikentymisen taustalla. Jos toimintakykyä ei kartoiteta kunnolla sairaalassa olon aikana, voivat sairaalakäynnit myöhemmin toistua.

Suosituksen kuuluu mm. luotettavia ja nopeita toimintakyvyn testejä, joita tulisi käyttää potilaan hoitajakson eri vaiheissa. Näin pystytään paremmin huolehtimaan siitä, että potilas on kotiin palatessaan riittävän hyväkuntoinen.

Lähde:

Lääkärilehti 41/2019, 2268 & THL 2019. Uusi suositus sote-ammattilaisille yhtenäistää vanhusten toimintakyvyn arviointia sairaaloissa. <https://thl.fi/fi/-/uusi-suositus-sote-ammattilaisille-yhtenaistaa-vanhusten-toimintakyvyn-arviointia-sairaloissa>



Kuva: Pixabay

## Onko sinulla todettu osteoporoosi/osteopenia ja kilpirauhassairaus?

Tervetuloa kuntoutumiskurssille, joka järjestetään Kouvolassa.

Kurssilta saat eväitä kahden pitkäaikaisen sairauden kanssa elämiseen ja voimaa omahoitoon sekä tapaat muita samassa tilanteessa olevia.

**Kurssi on viiden tapaamisen kokonaisuus:**

pe 6.3.2020	klo 17.00–20.00
la 7.3.2020	klo 10.00–15.00
pe 27.3.2020	klo 17.00–20.00
la 28.3.2020	klo 10.00–15.00
la 25.4.2020	klo 10.00–15.00

Kurssi on maksuton tarjoiluinen. Matkat ja mahdollinen majoitus ovat omakustanteiset.

Lisätietoja ja haku kurssille: [www.luustoliitto.fi/luustokilpi](http://www.luustoliitto.fi/luustokilpi).  
Haku aika 13.1.–9.2.2020.

**Tervetuloa mukaan kurssille!**

**Luustoliitto**



# Valkoisen Paidan Päivä

Luustoviikon päätteeksi sunnuntaina 20.10. vietettiin Maailman Osteoporoosipäivää. Suomessa päivä on nimetty myös Valkoisen Paidan Päiväksi. Päivän tarkoituksena on muistuttaa kaikkia luustoterveyden tärkeydestä ja osteoporoosista pukeutumalla valkoiseen paitaan. Valkoisen Paidan Päivän valokuvia jaettiin sosiaalisessa mediassa ja lisäksi valkoisia paitoja näkyi Suurella Luustokiertueella.



Luustokiertueella pukeuduttiin valkoiseen. Jyväskylässä (yläriivi) Keski-Suomen Luustoyhdistyksen edustajat (vas.) ja Hartwallin tuote-esittelijä, Kuopiossa osteoporoosihoitaja Henna Takku (2. rivi vas.) ja luuston kuntokartoituksia tehneet työntekijät sekä liiton henkilöstö (alarivi, vas.) ja Viljami.



Luustoliiton yhteistyökumppanin Eläkeliiton työntekijät ottivat Valkoisen Paidan Päivästä ilon irti.



Luustokiertueen juontaja Janne Tulkki valkoisessa paidassa.



Etelä-Savon Luustoyhdistyksen Pieksämäen toimintaryhmä tempaisi: Luustopiiri-ryhmä pukeutui valkoiseen.

# 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 on yksilöllinen hoitosuunnitelma ja toimivat alueelliset hoitopolut, joiden takana on aktiivinen ammattilaisten verkosto. Tämä artikkeli on jatkoa edellisten Luustotieto-lehtien osteoporoosin hyvän hoidon käytäntöjen ja niiden kehittämistyön esittelylle.*

Osteoporoosidiagnoosi edeltää usein kivulias luunmurtuma ja sen hoito sekä pitkä kuntoutuminen takaisin normaaliin arkeen. Silti osteoporoosidiagnoosi on usein sokki. Moni kysyy, mitä osteoporoosi sairaute- na tarkoittaa ja millainen tulevaisuus tämän pitkäaikaissairauden kanssa on edessä. Moni miettii myös, miten osteoporoosia hoidetaan sekä voiko sairauteen ja sen etenemiseen itse vaikuttaa.

Osa osteoporoosiin sairastuneista ja niistä, joilla on todettu osteopenia, saa ohjausta ja tietoa esimerkiksi hoitajan vastaanotolla. Kerralla voi olla vaikeaa sisäistää kaikkea saatua tietoa ja jälkepäin mieleen saattaa tulla kysymyksiä liittyen arkeen osteoporoosin kanssa. Tällöin apuna toimii mm. omahoitoon liittyvät esitteet, joihin voi tutustua omassa tahdissa ammattilaisen tapaamisen jälkeen. Aina ei ohjausta syystä tai toisesta saa ja myös tällöin saatavilla oleva omahoitomateriaali on tärkeää.

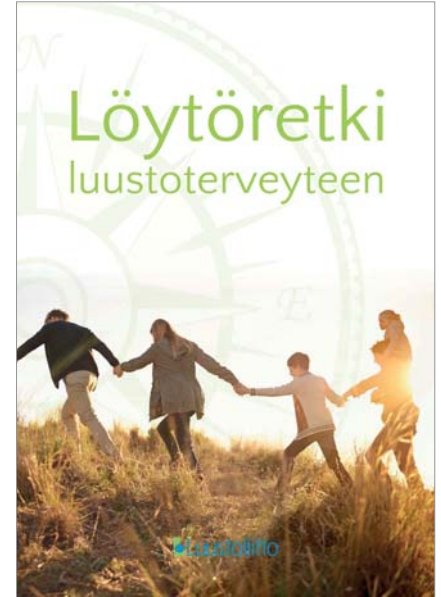
Luustoliitto tarjoaa erilaisia esitteitä, jotka voivat auttavat ymmärtämään, mistä osteoporoosissa on kyse, mitkä asiat ovat voineet vaikuttaa sen syntyyn, mikä on osteoporoosin hyvän hoidon kokonaisuus ja miten voi itse hoitaa itseään. Kaikki Luustoliiton materiaalit perustuvat Osteoporoosi Käypä hoito -suositukseen ja muihin on näyttöön perustuviin suomalaisiin suosituksiin kuten ravitse-

mus- ja liikuntasuosituksiin. Maksutonta materiaalia omahoidon tueksi saa suoraan Luustoliitosta tai sen jäsenyhdistyksistä ympäri Suomen.

**Osteoporoosin omahoito -esite** antaa nopeasti selkeän kokonaiskuvan omahoidon kulmakivistä. Esite sisältää perusasiat siitä, mitkä omahoidon kulmakivet ovat, miten ne vaikuttavat luustoon, mitä niistä suositellaan ja miten ne voivat toteutua arjessa.



**Löytöretki luustoterveyteen -esite** puolestaan kertoo tarkemmin osteoporoosin omahoidon kulmakivistä sekä alati uusiutuvasta luustosta ja osteoporoosin syntyyn vaikuttavista tekijöistä. Esitettä voivat hyödyntää myös ne henkilöt, joilla osteoporoosia ei ole todettu.



**Osteoporoosi ja luustoterveellinen ravinto -esite** keskittyy monipuoliseen ravitsemukseen sekä riittävään kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saantiin. Esiteessä on esimerkkejä erilaisista annoksista ja niiden sisältämistä kalsiumista ja proteiinin määristä. Esitteen avulla voi myös arvioida omaa päivittäistä kalsiumin ja proteiinin saantiansa.





# LUUSTONEUVONTA

*”Olen polttanut tupakkaa jo pitkään. Tiedän, että se on minulle ja luustolleni haitallista. Haluaisinkin lopettaa tupakoinnin, mutta en tiedä, miten onnistuisin siinä. Olisiko teillä vinkkejä?”*

**H**ienoa, että olet pohtinut tupakointia ja sen haittoja terveydellesi. Tupakoinnin lopettaminen on yksi parhaita päätöksiä, jonka voit tehdä terveytesi eteen, sillä tupakointi vaikuttaa koko elimistöön ja lisää vaaraa sairastua moniin sairauksiin. Parasta tietenkin on, jos ei ole koskaan aloittanutkaan tupakointia, mutta mikäli polttamisen on kuitenkin aloittanut, niin sen lopettaminen kannattaa aina! Mitä nuorempana lopettaa, sitä suurempia terveyshyötyjä saa.

Tupakointi aiheuttaa nikotiiniriippuvuuden. Tupakointi on tapa, joka liittyy mm. päivittäisiin toimintoihin ja sosiaalisiin tilanteisiin. Tämä on kemiallisen nikotiiniriippuvuuden lisäksi toinen tupakointia ylläpitävä tekijä. Nikotiiniriippuvuus on krooninen sairaus, jolla on oma tautiluokitus. Tupakan lisäksi myös muut tupakkatuotteet, kuten nuuska ja sähkösavukkeet aiheuttavat nikotiiniriippuvuutta. Kaikkien tupakkatuotteiden käyttö on vaarallista.

Tupakoinnin lopettaminen on mahdollista riippumatta siitä, kuinka kauan tai kuinka paljon olet tupakoinut. Lopettamiseen liittyy yleensä myös retkahduksia, mutta se ei tarkoita sitä, etteikö lopettaminen onnistuisi. Monella lopullinen tupakasta eroon pääseminen vaatii 3–4 yritystä.

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa valmistella huolella. Pohdi lopettamisen perusteet. Mieti, mitä etuja ja haittoja tupakasta sinulle on? Millaisissa tilanteissa ja paikoissa tavallisesti poltat? Lopettamisen jälkeen riskitilanteita ovat hetket, jolloin tavallisesti tarttuisit tupakkaan: aamukahvilla, tauolla työstä, kun masentaa tai harmittaa.

Kun olet tunnistanut nämä hetket jo etukäteen, voit suunnitella, miten niissä toimit. On tärkeää keksiä itselleen uutta ajankulua, tekemistä ja ajateltavaa tupakoinnin tilalle. Lopettamispäivä kannattaa valita etukäteen, mutta turhan pitkälle sitä ei kannata lykätä. Päivän valittuasi sinun on vaikeampi perääntyä päätöksestä.

Useimmille henkilöille tupakoinnin lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita. Oireiden kestossa on suuria eroja, mutta kaikilta ne kuitenkin loppuvat aikanaan. Tavallisesti vieroitusoireet kestävät noin 3–4 viikkoa. Vieroitusoireiden hoidossa voi käyttää nikotiinivalmisteita tai reseptilääkkeitä.

Moni tarvitsee tukea tupakoinnin lopettamiseen. Usein tärkeitä tukijoita ovat läheiset. Moni saa apua myös toisilta samassa tilanteessa olevilta esimerkiksi tupakkavieroitusryhmässä tai netin keskustelufoorumilta. Tukea tupakoinnin lopettamiseen

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

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

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

voit saada myös esimerkiksi omalta terveysasemalta tai työterveyshuollosta, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollosta tai äitiysneuvolasta. Sinun kannattaa kysellä mahdollisista tupakkavieroituskursseista tai hakeutua juttelemaan esimerkiksi hoitajan kanssa. Myös verkossa on tarjolla paljon tietoa ja tukea liittyen tupakoinnin lopettamiseen.

**Tsemppiä tupakoinnin lopettamiseen**  
– sinä pystyt siihen!



## Tiedon lähteitä ja tukea tupakoinnin lopettamiseen:

- Tupakointi vai tupakoimattomuus – minkä tien sinä valitset? Käyvän hoidon potilasversio: [www.kaypahoito.fi/khp00042](http://www.kaypahoito.fi/khp00042)
- Stumppi (Hengitysliitto ry): [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)  
Tietoa ja vertaistukea. Tänään on oikea päivä – opas sinulle, joka olet lopettamassa tupakointia ja Lopettaisinko tupakoinnin – esite. Stumpin maksuton neuvontanumero: 0800 148 484
- Filha ry, keuhkosairauksien asiantuntijaorganisaatio: [www.filha.fi/tupakoinnin-lopettajalle](http://www.filha.fi/tupakoinnin-lopettajalle)
- Fressis. [www.fressis.fi/kanava/tupakka](http://www.fressis.fi/kanava/tupakka)  
Nuorille suunnattu sivusto terveelliseen ja hyvinvoivaan arkeen:
- 28 päivää ilman: [www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi)  
Palvelu tupakoinnin lopettamiseen, maksuttomia tapaamisia kasvokkain ja verkossa. Ammattilasten ja vertaisten tukea. Palvelu on kehitetty Savuton Kunta ja Savuton pääkaupunkiseutu –projektien yhteistyönä.



Viime lehdessä *Luustoneuvonta-palstalla* kerrottiin, että osteoporoosin omahoidossa tärkeää on tupakoinnin lopettaminen. Olen onneksi lopettanut tupakoinnin jo liki neljä vuosikymmentä sitten, joten siltä osin omahoitoni on kunnossa. Vai onko? Voiko olla niin, että nuoruudessa poltetut savukkeet ovat edelleen luissani?

Tiedustele vantaalainen isoäiti

**L**kävä kyllä tupakointi on hidasta itsensä rappeuttamista ja tuhoamista, jotka kattavat koko elimistön luusto mukaan luettuna. Tupakoinnista seuraa koko elimistön ennenaikainen vanheneminen ja keskimäärin 10-20 vuoden eliniän lyhenemä verrattuna tupakoimattomaan vastaavan ikäiseen henkilöön. Haittavaikutusten suuruuteen ja määrään vaikuttavat tupakoinnin aloittamisikä, tupakointivuodet ja tupakoinnin lopettamisikä.

## Tupakoinnin luustovaikutukset

**1. Tupakointi KIIHDYTTÄÄ estrogeenihormonin hajoamista maksassa.** Tupakoivan naisen elimistö kärsii tämän seurauksena estrogeenin puutteesta ja on esimenopauksissa tai lähellä sitä. Tupakoiva nainen saavuttaa menopauksinsa (vaihevuotensa) 1-3 vuotta aiemmin kuin tupakoimaton kanssasisar.

Riittävä estrogeenimäärä on edellytys sille, että luun rakentajasolut rakentavat uutta luuta optimaalisesti eli niin, että luun hajottaminen ja uusiu-

tuminen ovat tasapainossa vaihevuosiin asti eikä luukatoa ole. Tupakoivalla naisella tämä ehto ei täyty.

**2. Tupakointi voi lisätä myös luuston happamuutta**, jonka torjumiseen elimistö joutuu hajottamaan luuta ja käyttämään luusta vapautetun fosfaatin happamuuden säätelyyn. Luukato etenee.

**3. Tupakasta vapautuva nikotiini supistaa verisuonia**, jolloin mm. luun ja ruston verenkierto hiussuonissa heikenee ja aineenvaihdunta vaikeutuu ja kärsii. Tilanteen jatkuessa vuosia, luusto ja rusto rappeutuvat ennenaikaisesti.

Edellä kuvattujen mekanismien lisäksi on myös lukuisia muita haittamekanismeja, jotka lisäävät luun osteoporoosia.

## Tupakoinnin näkyviä kielteisiä luustovaikutuksia

Tupakoitsijoilla on pienempi luumassa kuin tupakoimattomilla. Pienempi luumassa on nähtävissä nuorella



Kuva vuodelta 2009

tupakoitsijalla jo kasvuiässä. Vaikeaa osteoporoosia sairastavien joukossa on huomattava tupakoitsijoiden yliedustus. Tupakointi lisää pahimmillaan lonkkamurtuman vaaraa 50 %.

**Kysyjälle toteen:** Tupakoinnin lopettamisen osalta omahoitonne on kunnossa. Onnitteluni. Se, onko tupakoinnin haittavaikutuksia vielä nähtävissä luustossanne, riippuu tupakointivuosien lukumäärästä ja tupakoinnin lopettamisestä ja elämäne aikana tekemistä muista elämäntapavalinnoista eli luuston omahoidosta. Suosittelen, että selvitätte ja arvioitte asian tarkemmin yhdessä lääkäriinne kanssa.

OLLI SIMONEN,  
TYÖTERVEYSHUOLLON  
ERIKOISLÄÄKÄRI



# Uudet liikkumisen suositukset julkaistu – jokainen askel on hyväksi

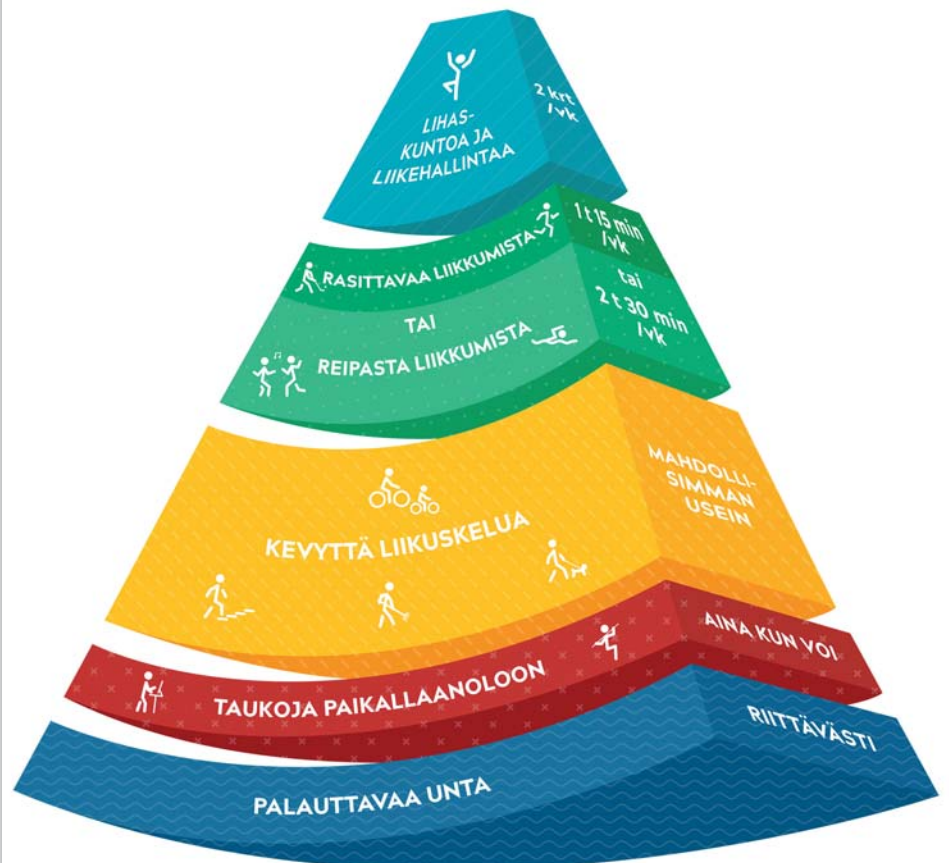
KIRJOITTAJAT: NELLI NUMMISALO,  
JENNY LOHIKIVI JA HEIDI ILKANHEIMO  
KUVA: UKK-INSTITUUTTI

*Uudistettu aikuisten viikoittainen liikkumisen suositus on julkaistu. Se syrjäyttää kymmenen vuotta käytössä olleen, monille tutun Liikuntapiirakan. Uusi liikkumisen suositus on muotoiltu pyramidiksi. Se kertoo, miten paljon olisi hyvä liikkua viikoittain terveyden kannalta ja havainnollistaa liikkumisen keinoja arjessa.*

## Miksi liikkumisen suosituksia tarvitaan?

Liikuntasuositukset ovat tarpeellisia niin väestölle kuin ammattilaisillekin. Suosituksista ihmiset saavat tietoa siitä, miten ja kuinka paljon oman terveyden ja toimintakyvyn kannalta tulisi liikkua. Suositus toimii ammattilaisen työkaluna esimerkiksi liikkumisen puheeksi ottamisessa ja liikuntaneuvonnassa. Suosituksia voidaan hyödyntää myös esimerkiksi suunniteltaessa koulujen lukujärjestyksiä tai työpaikkojen tauotuksia. Niistä saatavaa tietoa voidaan käyttää hyödyksi vaikkapa kaupunkisuunnittelussa, rakentamisessa sekä sisustuksessa, kun mietitään, miten rakennettu ympäristömme vaikuttaa arjen aktiivisuuteemme. Toisin sanoen kansalaisten liikkumisen edistäminen ei ole vai liikuntasektorin asia, vaan sen tulee sisältyä kaikkien hallinnon alojen toimintaan. Juuri arki- ja terveysliikunnan osa-alueeseen vaikutetaan jopa enemmän muilla kuin liikuntasektorilla.

## LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

## Mihin liikkumisen suositukset perustuvat?

Liikkumisen suosituksia varten on kerätty useita laajoja tutkimuksia, jotka on koottu yhteen isoiksi katsauksiksi. Tuleekin siis muistaa, että laaditut liikuntasuositukset eivät ole asiantuntijoiden mielipiteitä. Ne perustuvat mittavaan, uusimpaan tieteelliseen näyttöön siitä, minkälainen liikkuminen on hyödyllistä terveyden kannalta.

## Mikä muuttui?

Liikkumisen suosituksen ydin on pysynyt ennallaan. Sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa suositellaan tehtäväksi joko reippaasti vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai raskasti ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa haluamallaan tavalla ainakin 2 kertaa viikossa. Esimerkiksi portaissa kävellen, kuntosalilla harjoittelun, pihatöitä tehden tai pallopelejä pelaten. Liikkumisen tavan voi itse valita, mutta suosituksesta voi saada ideoita erilaisista liikkumista-voista.

Uudistuneessa suosituksessa huomioidaan entistä paremmin kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen sekä riittävän unen merkitys. Suositus huomioi entistä paremmin ihmisten erilaiset kuntotasot, jotta kaikille löytyisi sopiva tapa liikkua.

Eryityisesti vähän liikkuvat saavat terveyshyötyjä jo kevyemmästäkin liikuskelusta, joka voi olla esimerkiksi kotiaskeleiden tekemistä, kauppareissuja tai muita tavallisia arjen puuhia. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi. Uutta on myös se, että vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikkumishetkistä on poistettu – jopa muutaman minuutin liikuntapätkien on todettu olevan hyödyllisiä terveyden kannalta.

Uudistuneeseen suositukseen on otettu mukaan myös uni liikkumisen rinnalle. Riittävällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia. Liikkumalla voi parantaa omaa unen laatuaan ja toisaalta unen vaikutus palautumisessa on suuri. Päivitetystä liikkumisen suosituksessa huomioidaan entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuus.

## Kaikenlainen liikunta on kotiinpäin!

Liikkuminen esitetään usein lähinnä terveyttä korostaen ja rutiineista poikkeavana tapahtumana. Tämä ei välttämättä ole paras tapa saada ihmisiä liikkumaan. Vähäisen liikkumisen haittoja myös usein korostetaan, jolloin liikkumisesta saattaa lähteä ilo ja siitä voi tulla väkinäistä.

Monilla saattaa olla kuva, että vain tietynlainen liikunta on ”kunnon liikuntaa”. Liikkuminen voi myös tuntua itsekkäältä, koska se vie aikaa kaikelta muulta tärkeältä sekä läheisiltä. Toisaalta, liikunta voi parhaimmillaan olla keino viettää aikaa läheisten ja perheen kanssa ja näin ollen parantaa koko perheen jaksamista arjessa.

On myös helpottavaa ymmärtää, että ei ole pakko käydä kuntosalilla, jos ei siltä tunnu. On paljon muitakin liikkumistapoja kevyestä raskaampaan liikuntaan ja jokaiselle löytyy varmasti jokin mieleinen liikuntamuoto. Jotkut liikuntalajit jopa yhdistävät monia tärkeitä toimintakykyä edistäviä osa-alueita yhtä

aikaa. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi tanssi, puutarhatyöt, tai chi ja jooga.

Tällä aukeamalla esitellyt uudet suositukset alleviivaavat kaikenlaisen liikkeen merkityksen päivittäin. Liikunnan ei tarvitse olla pelkkä suoritus, vaan pienillä muutoksilla arjessa voi saada jo paljon aikaan. Tavalliset arkiaskareet, kuten kaupassa käynti tai bussipysäkillä kävely lasketaan liikkumiseksi.

Tärkeintä on, että jokainen liikkuisi usein itselleen mielekkäästi ja monipuolisesti, olisi vähemmän paikallaan ja lepäisi riittävästi. Näin jokainen voi saada välittömästi virkeyttä ja voimaa omaan arkeensa sekä mahdollisesti lisää terveitä elinvuosia.

### LÄHTEET:

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. [www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus](http://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus).

Terveysliikuntapäivät 22.-23.10.2019, UKK-instituutti, Tampere

## Liikettä luille

TEKSTI: TIINA KURONEN  
KUVAT: KIMMO TORKKELI

Päivittäinen liikkuminen ja hyvä lihaskunto ovat tärkeitä koko kehon toiminnalle ja voivat ehkäistä kaatumista. Ensiarvoisen tärkeää on harjoitella aina oman voinnin ja kunnon mukaan sekä muistaa myös levon ja palautumisen tärkeys. Luustoliiton nettisivuilta löytyy kolme eritasoista kotivoimisteluoohjelmaa videoituna sekä tulostettavana materiaalina luustokuntoutujalle: [luustoliitto.fi/materiaalit/videoit/luustokuntoutujankotivoimisteluvideot/](http://luustoliitto.fi/materiaalit/videoit/luustokuntoutujankotivoimisteluvideot/).

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

### Lonkan koukistuksesta ojennukseen

- Lämmittele lihakset ensin esimerkiksi marssimalla hetki paikallasi.
- Seiso selkä suorassa, jalat pienessä haara-asennossa. Ota kädellä tukea tuolin selkänobjasta.
- Nosta toinen jalka eteen koukkuun ja ojenna sitten sama jalka rauhallisesti suoraksi taakse.
- Pidä selän asento koko ajan suorana, keskivartalon lihakset kevyesti jännitettyinä.
- Liike lähtee lonkkanivelestä ja pakaralihas jännittyy.



Lonkan koukistuksesta ojennukseen, Kotivoimisteluohjelma luustokuntoutujalle | keskitason ohjelma | UKK-instituutti, Suomen Luustoliitto ry, 2013



## Kysely jäsenille luulääkehoidon haittavaikutuksista ja lääkevahinkojen korvauksista

**O**rtopedi Peter Lüthje on ollut Kouvolassa 25 vuotta vastuulääkärinä osteoporoottisten murtumien sekundaari-preventiivtyössä eli ollut seulomassa murtumapotilaita tarkempiin osteoporoositutkimuksiin:

– Olemme muodostaneet tiimin yhdessä murtumahoitajan kanssa. Tämän työn kautta tuli eteeni tuttu, pitkään osteoporoosia ja nivelreumaa sairastanut potilas, jonka osalta lähdin selvittämään potilasvahinkoasiaa.

Potilaan nivelreuman hoitoon oli käytetty pitkään kortisonia. Hänellä oli ollut vuosien saatossa myös useita eri luulääkehoitoja, joiden aikana hän oli saanut molempiin reisivuuhunsa epätyypilliset murtumat. Myös viimeisimmässä luulääkkeessä harvinaisena haittavaikutuksena on raportoitu epätyypillinen reisiluun murtuma.

Kesällä 2017 potilas oli kaatunut arjen tilanteessa kotona, jolloin hänellä oli kolmannen kerran murtunut reisiluun epätyypillisen reisiluun murtuman tavoin.

– Laadin potilaan kanssa Suomen Keskinäiseen Lääkevahinkovakuutusyhtiöön lausunnon.

Suomen Keskinäinen Lääkevahinkovakuutusyhtiö käsitteli asian ja ilmoitti kielteisessä korvauspäätöksessään, että kyseessä oli suurenergiaisen tapaturma, jossa kuka tahansa aikuinen olisi voinut saada murtuman reisiluuuhunsa. Tämä siitä huolimatta, että korvauspäätöksessä mainittiin, että röntgenkuvien mukaan reisiluun murtuma oli muodoltaan ”tavallisuudesta poikkeava”.

Näin ollen Suomen Keskinäisen Lääkevahinkovakuutusyhtiön päätöksen mukaan syy-yhteys lääkkeen käytön ja ilmenneen vahingon välillä

ei ollut niin todennäköinen, että kysymyksessä olisi korvattava lääkevahinko.

– Päätös oli hämmäntävä: lääkäreille opetetaan jo kandidaattivaiheessa, mikä on pienienergiainen murtuma. Ja tämä oli nimenomaan sellainen. Kyseessä on myös kansainvälinen pienienergiaisen murtuman määritelmä, Lüthje toteaa.

Tapausselostuksen, kahden laajan selvityksen, soittojen ja sähköpostien jälkeen, jotka kaikkiaan veivät puolitoista vuotta, asia on käsitelty lopulta Fine Vakuutuslautakunnassa, jolta viime kesänä tulleessa ratkaisussa se suosittaa vakuutusyhtiötä korvaamaan reisiluun murtuman lääkkeen aiheuttamana lääkevahinkona. Käytännössä potilaalle voidaan korvata lähinnä lääkehaitan aiheuttamat kulut, kuten sairaala- ja matkakulut.

Lüthje on selvittänyt, että nimenomaan tämän lääkkeen käytöstä olisi raportoitu Suomessa alle kourallinen epätyypillisiä reisiluun murtumia. Hän epäilee määrän olevan liian pieni.

– Ongelmana on, että radiologi ei välttämättä kirjoita lausuntoonsa, että kyseessä olisi epätyypillinen reisiluun murtuma.

Radiologien lisäksi kyseisessä tapauksessa myöskään hoitavat lääkärit eivät kiinnittäneet asiaan huomiota. He olisivat Peter Lüthjen mukaan jatkaneet samaa, epätyypillisen murtuman aiheuttaneen luulääkkeen käyttöä, ellei Lüthje olisi puuttunut asiaan. Nyt potilaalla on käytössään lääke, jonka käyttöön liittyen ei ole raportoitu epätyypillisiä reisiluun murtumia.

– Nykyinen järjestelmä on tavalliselle kansalaiselle hyvin vaikea. Se vaatii lakimiehen ja lääkärin osaamista sekä pitkäjänteisyyttä, että jaksaa viedä koko prosessin läpi. Lisäksi asian hoitamisessa on vain kolmen vuoden mittainen aikaikkuna, jonka jälkeen tapaus vanhenee.

Lüthjen aloitteesta Luustoliitto lähettää joulukuussa sähköisen jäsenkirjeen saaville jäsenilleen kyselyn asian selvittämiseksi. Kyselyä toimitetaan yhdistykseen myös paperisena, jotta mahdollisimman moni jäsen voisi siihen vastata. Kyselyyn tulisi vastata 31. tammikuuta mennessä.

– On vahva epäily, että Suomen Keskinäinen Lääkevahinkovakuutusyhtiö on tehnyt vastaavia virheellisiä korvauspäätöksiä, joiden yhteydessä pienienergiainen reisiluun murtuma



Epätyypillinen reisiluun murtuma.

on määritelty suurienergiaiseksi. Potilaat ovat tämän vuoksi jääneet ilman asianmukaista korvausta. Lääkevahinkovakuutusyhtiö ei näitä tietoja julkista, Lüthje jatkaa.

TEKSTI: ANSA HOLM



## Elä täyttä elämää turvallisesti

Väestön ikääntyessä lonkkamurtumat ovat merkittävimpiä terveydenhuollon haasteita Suomessa. Lonkkamurtuma johtaa tyypillisesti elämänlaadun huonontumiseen sekä ylimääräisiin kustannuksiin. Murtuman hoitaminen vaatiikin pitkää sosiaali- ja terveydenhuollon rajat ylittävää hoitoa.

## Safehip turvaa ja aktivoi liikkumista

Safehip on markkinoiden laajin lonkka-suojainsarja ja valikoimasta löytyy suojat aktiivisille aikuisille, jotka kaipaavat suojaa satunnaisesti, kuten myös oma mallisto ympärivuorokautista suojaa tarvitseville.

**Safehip-jälleenmyyjät**  
[www.bit.ly/shjalleenmyyjat](http://www.bit.ly/shjalleenmyyjat)



### Safehip Discreet

Huomaamaton suoja aktiiviselle aikuiselle

### Safehip AirX

Jatkuvaa suojaa tarvitseville



kun hoitotulokset ratkaisevat

**Steripolar**

Puh. 09 417 606 00 | [www.steripolar.fi](http://www.steripolar.fi) | ISO 9001:2015 ISO 14001:2015



## Kentältäkäsin

*Yhdistysvierailulla Etelä-Savon Luustoyhdistyksessä pohdittiin yhdistystoiminnan haasteita ja ratkaisuja niihin*

# Yhdistyskentän haasteisiin vastaavien ratkaisujen valinta ja yhteiskehittäminen

**A**lkuvuodesta 2019 käynnistimme Luustoliitossa palvelumuotoilun menetelmiä hyödyntävän kehittämisprosessin, jonka avulla haluamme vahvistaa vapaaehtoistoimintamme rakenteita ja tukimuotoja. Haluamme tarjota yhdistysten ja aktiivitoimijoiden tarpeisiin vastaavia palveluja oikea-aikaisesti, selkeyttä tarjoamiamme tukipalveluita, kehittää uusia tukimuotoja sekä mitata palveluiden vaikuttavuutta.

Tietoa yhdistyskentän haasteista kerättiin useista lähteistä. Kirjallisina lähteinä käytettiin mm. Luustoliiton omien yhdistysten toimintaselvityksien, kyselyiden ja liiton toimintakertomusten lisäksi valtakunnallisia selvityksiä vapaaehtoistoiminnan nykytilasta ja tämän päivän järjestötoiminnan haasteista. Suullisina lähteinä käytettiin muun muassa yhdistysvierailuilla ryhmäkeskusteluissa ja työpajoissa kerättyä tietoa sekä puhelinhaastatteluita.

Vapaaehtoistoimijoiden palautteen mukaan yhdistysvierailut itsessään saivat aikaan myös välittömiä vaikutuksia. Vapaaehtoiset toivat vahvasti esiin kuulluksi tulemisen kokemuksen ja kohtaamisen merkityksen arjen aherruksen keskellä. He kokivat saaneensa tapaamisissa uutta intoa, tukea toiminnan suunnittelun avuksi ja konkreettisia työkaluja toimintaansa.

Elinvoimaa yhdistykseen -yhdistystoiminnassa mukana olevista vapaaehtoisista koottu asiantuntijaryhmä valitsi ja arvioi tietojen analysoinnin jälkeen kärkihaasteisiin parhaiten vastaavia ratkaisuja. Merkittävimmäksi ratkaisuksi nousi vapaaehtoistoiminnan tehtävänkuvien kirjaaminen.

Vapaaehtoistoiminta houkuttelee toimijoita erilaisilla motiiveilla, osamisella ja odotuksilla. On tärkeää tunnistaa motiivit toiminnan taustalla, sillä sen avulla voimme vahvistaa va-

paaehtoisten sitoutumista yhdistykseen ja tarjota toimintaa, joka houkuttelee mukaan.

Tehtävien paketointi houkuttelevasti on tärkeää. Tehtäviä voidaan paketoita pieniksi tai isommiksi, mielekkäiksi kokonaisuuksiksi, joissa on selkeä tehtävä, tehtävän vaatima ajankäyttö on mietitty sekä mistä osaamisesta tai millaisesta motivaatiosta on hyötyä tehtävän hoitamisessa.

Ihmisellä on tarve hallita ajankäyttöään ja hän tekee valintoja monen tekijän yhteissummuna. Tehtävänkuvien kirjaamisen jälkeen myös perehdytys tehtävään helpottuu, tehtävien jakaminen useammalle mahdollistuu ja voidaan saada useampi mukaan aktiiviseen toimintaan, kun toimenkuva selkeytyy.

Oppilaitosyhteistyön vahvistaminen ja kehittäminen on seuraava askel. Yhdessä voidaan hahmotella ja kuvata opiskelijan polku yhdistyk-

sen vapaaehtoiseksi. Yhdessä opiskelijoiden ja vapaaehtoisten kanssa voidaan löytää polun haasteelliset kohdat ja alueelliset ratkaisut niihin.

Opiskelijaa motivoivat omaa ammattiosaamista vahvistavat ja selkeät, niin ajallisesti kuin toiminnallisestikin, rajatut tehtävät. Opiskelijoilla merkintä osallisuudesta vapaaehtoistoimintaan ansioluettelossa voi olla hyvin merkityksellinen tulevaisuudessa ja auttaa työpaikan tai toisen opiskelupaikan saamisessa.

Alueelliset yhteyshenkilöt ovat avainasemassa yhteyden vahvistamisessa eli yhteyden rakentaminen muun muassa opintojen vastuupettajiin on tärkeää. Yhteyden kehittämiseen arvioitiin menevän melko runsaasti resursseja, mutta sen arvioitiin olevan vaikuttavaa kärkihaasteiden näkökulmasta.

Lisäksi liiton ja järjestösuunnittelijan tukea vertaisohjaajille sekä hallituksen jäsenille, esimerkiksi koulutusten ja kurssien muodossa, pidettiin tärkeänä. Yhdistystoimijoiden tapaamisissa keskusteltiin, että lähdetään rohkeasti kokeilemaan myös etäkoulutuksia ja -tapaamisia,

verkkokoulutuksia sekä koulutusten videoiteja, jotta esimerkiksi liiton tarjoamat aluekoulutukset olisivat kaikkien halukkaiden saavutettavissa, paikasta riippumatta.

Syksyllä on aloitettu myös kotisivujen aktiivinen kehittäminen yhdistystoimijoiden tueksi muun muassa yhdistyspalveluiden osiota rakentamalla ja keräämällä sinne hyödyllistä materiaalia ja työkaluja yhdistystoiminnan tueksi.

Kehittämisen prosessissa edetään pienien lisäyksien kautta tapahtuvien parannuksien avulla kohti merkittävämpää uudistusta. Toiveena on, että tarvittaessa voidaan palata edeltäviin vaiheisiin, parantaa jo kehitettyjä ratkaisuja ja käydä vapaata keskustelua.

Haluamme vahvistaa jäseniemme osallistumista toimintaamme, kehittää yhdessä aktiivisten vapaaehtoisten kanssa yhdistyksille tarjottavia tukipalveluita ja tunnistaa paremmin kentällä esiin nousevia tuen tarpeita ja haasteita. Kehitettyjä ratkaisuja arvioidaan aktiivisesti yhdessä Elinvoimaa yhdistykseen asiantuntijaryhmän kanssa.

## Kentältä käsin

Jos haluat antaa oman panoksesi kehittämisprosessiin, niin olethan yhteydessä minuun esimerkiksi sähköpostitse tiina.kuronen@luustoliitto.fi tai soittamalla 050 442 3999.

Rauhallista joulun aikaa sinulle!

TEKSTI: TIINA KURONEN,  
JÄRJESTÖSUUNNITTELIJA

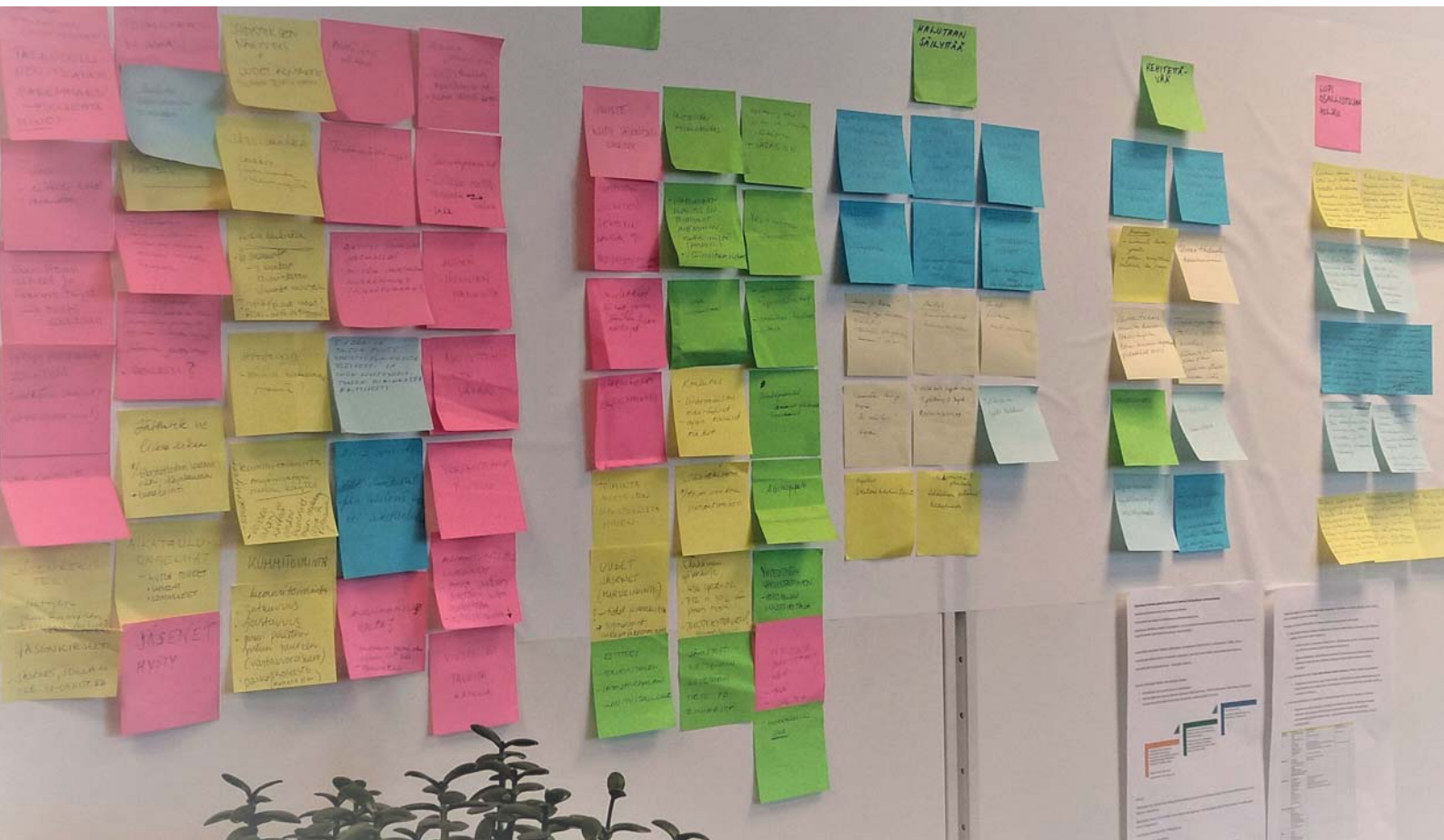
### Lähteet:

Yhdistysvierailut sekä Elinvoimaa yhdistykseen -asiantuntijaryhmän tapaamiset 2019

Vapaaehtoistyö osana opiskelua -työpaja 9.9.2019, Soste ry ja Laurea AMK Sosionomiopiskelijoiden tapaaminen 26.9.2019

Halava, Ilkka & Pantzar, Mika & Lukin, Elisa 2018. Kansalaisjärjestö jälkiteollisessa artistiyhteiskunnassa. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) julkaisema selvitys järjestötoiminnan tulevaisuudesta.

Järjestöbarometri 2018. SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry. Helsinki: SOSTE.



Tutkimustulosten kokoamista ja analysointia toimistolla.



Osteoporoosin hyvä hoito kiinnosti.



Viljamin kanssa samassa kuvassa liiton toiminnanjohtaja Ansa Holm ja kiertueen juontaja Janne Tulkki.

## Suuri Luustokiertue

Luustoliitto kiersi lokakuussa kahden viikon aikana kuu-  
della paikkakunnalla Suuren  
Luustokiertueen merkeissä yhdessä  
kiertueen sponsoreiden kanssa. Jo-  
kaisella paikkakunnalla oli järjestetty  
kolme eriluentokokonaisuutta mo-  
nina asiantuntijaluentoineen sekä  
näyttelytila, jossa mm. kerrottiin os-  
teoporoosista ja luustoterveydestä  
liiton esitteiden avulla ja jossa liiton  
jäsenyhdistykset voivat esitellä toi-  
mintaansa. Sadat ihmiset saivat lisää  
tietoja ja moni liittyi mukaan alueen  
yhdistykseen.

### Juontaja Janne Tulkin isä tuli hakemaan tietoa

Laulaja-lauluntekijä **Janne Tulkki**  
toimi kiertueen juontajana. hänelle  
Luustokiertue oli ensimmäinen ison  
mittakaavan juontotyö.

– Rohkaistuin tekemään tämän  
kiertueen, sillä aihe oli mielenkiintoi-  
nen. Samalla olen oppinut osteopo-  
roosista ja luustoterveydestä lisää.

Tulkki kertoi suurimman yllätyk-  
sen luentojen sisällöissä olleen sen,  
miten paljon osteoporoosin hoito-  
ketjut vaihtelivat paikkakunnasta toi-  
seen. Esimerkiksi Turun ja Helsingin  
lääkäriluennoitsijat kertoivat, että  
niillä paikkakunnilla sellaista ei ole.

– On mielestäni tärkeää, et-  
tä ihmiset uskaltavat kysymään  
asioista ja vaatimaan parempaa hoit-  
toa. On tärkeää, että ihmiset tietävät  
enemmän, mitä hyvä hoito on.

Tulkille osteoporoosi oli ennes-  
tään hiukan tuttu asia, sillä Tulkin isä  
sairastaa osteoporoosia.

– Käytännössä isä ei kuiten-  
kaan saanut mitään tietoa siitä, mitä  
osteoporoosi on ja miten sitä pitäisi  
itse hoitaa. Nyt vasta, isän poikettua  
Tampereella Luustokiertueella, hän  
sai tarkemmin tietoa omasta sairau-  
destaan, Tulkki toteaa hämmästy-  
neenä.

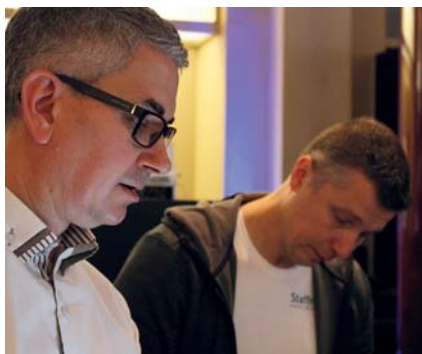




Dosentti Riku Kiviranta juontaja Janne Tulkin haastateltavana. Kiviranta harmitteli yleisölle hoitoketjun puutetta Turun seudulla.

## Vertaistuki on korvaamatonta

Uutena asiana Janne Tulkille aukesi se, että myös nuoret voivat sairastua osteoporoosiin ja miten epäreilulta ja väärältä se silloin tuntuu. Hän oli tottunut pitämään osteoporoosia vain vanhojen ihmisten sairautena. Myös se yllätti, millainen tunnemyrsky osteoporoosidiagnoosin saaminen voi olla.



Ennen kunkin paikkakunnan tilaisuutta kiertueen vastaava tuottaja Juha-Pakka Koppanen (vas.) ja juontaja Janne Tulkki kävivät ohjelman läpi.



Liiton järjestösuunnittelija Tiina Kuronen kertoo luustoasioista liiton näyttelypisteellä.

Lisäksi Tulkki kertoi oppineensa vertaistuen ja yhdistystoiminnan merkityksestä luuston omahoidossa:

– En lainkaan tiennynt, että näitä luusto- ja osteoporoosiyhdistyksiä on ympäri Suomea. En tajunnut lain-

kaan, miten merkittävä rooli niillä on ja miten tärkeitä toimijoita ne ovat omalla alueellaan.

Nykypäivänä on helppoa saada tietoa esimerkiksi läikehoidosta, mikäli käyttää Internetiä.



Mutta monesti tarvitaan tiedon lisäksi saman läpikäyneen viisautta ja tukea. Se on äärimmäisen tärkeää.

Tulkki kertoi, että myös hän itse on miettinyt kiertueen aikana omaa luustoterveyttään. Hän kertoi, ettei tarvitse suuria elämäntapamuutoksia luuston terveyden kannalta. Hän harrastaa taistelulajeja ja käy salilla. Treenejä on kuusi kertaa viikossa.

– Mutta lepo on ehkä liian vähäistä – luusto tarvitsee myös sitä. Ravitsemus taitaa olla kohdallaan ja alkoholia en käytä lainkaan. Mutta yksi pahe minulla on, jonka osalta on syytä lähitulevaisuudessa miettiä toimenpiteitä: tupakointi.

– Kiertueen avulla vietiin Suomessa osteoporoosin hyvään hoitoon liittyvää viestiä. Sitä Tulkki sai mielestään seurata kiertueen aikana aitiopaikalta. Kaksiviikkoisen rupeaman jälkeen Tulkki haluaa kiittää:

– Haluan kiittää kaikkien puolesta siitä arvokkaasta panoksesta, mitä Luustoliitto ja muut ovat tehneet, jotta tällainen kiertue on ollut mahdollinen. Kiertueen avulla on viety tärkeää hyvän hoidon asiaa hienosti eteenpäin.

### Lisää luustoterveyden eväitä myös muille kiertuetyöntekijöille

Myös muut kiertueella mukana olleet kiertuetyöntekijät oppivat uusia asioita. Tekniikkapöydän takana istunut sekä ääniä, valoja ja kuvaa ohjannut **Matti Sipilä** kertoi, että hänen osaltaan liikunta on kunnossa, mutta ravintopuolella olisi parannettavaa.

– Jatkossa katson tarkemmin, mitä syön ja kiinnitän huomiota riittävään kalsiumin saantiin, koska käytän hyvin vähän maitotuotteita – lähinnä kahvimaitoa.

Kiertueen näyttelyosastoista vastannut **Jussi Mänty** kertoi vasta nyt ymmärtäneensä, että luusto uusiutuu. Mänty kertoi, että omat elämäntavat ovat luustoterveyden kannalta hyvät.



*Yleisö laitettiin liikkeelle.*

– Nyt aloin miettiä asiaa omien muksujen kautta. He ovat parhaillaan keräämässä luustopankkia, joten heidän liikuntaansa ja ravitsemukseensa on tärkeää jatkossa kiinnittää nykyistä enemmän huomiota.

Kiertueen vastaava tuottaja **Juha-Pekka Koppanen** tunnusti tienneensä luustosta jo etukäteen aika paljon.

– Oman luustoterveyteni perusta taitaa elämäntapojen osalta olla kunnossa. Tämän kiertueen aikana aloin miettiä tarkemmin, miten voisin auttaa omia ikääntyneitä vanhempiani kaatumisen ehkäisyssä.

TEKSTI: ANSA HOLM  
KUVAT: JUHA-PEKKA KOPPANEN



*Aina eivät istumapaikat riittäneet.*

## Luustoliiton tuetut lomat

*Tule viettämään aktiivinen lomaviikko mukavien ihmisten seurassa vain 100 tai 125 eurolla! Hinta sisältää täysihoidon sekä virkistystä ja tietoa sisältävän ohjelman. Vanhan tutun Lautsian lisäksi uutena lomakohteena on Ikaalisten Kylpylä.*

**L**omaohjelmassa on päivittäin ohjattua liikuntaa, monenlaista aktiviteettia, yhdessäoloa sekä vertaistukea. Viikon aikana tarjotaan myös luustoterveyteen ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää tietoa.

### Luustoliiton lomat ovat:

**25.-30.5.2020 Scandic Ikaalisten Kylpylä** (ma-la, yht. 20 henkilöä). Lomalle haku on 23.12.2019-23.2.2020. Lomaviikon omavastuu on 125 €.

**21.-26.9.2020 Lautsian Kartano, Hämeenlinna** (ma-la, yht. 30 henkilöä). Lomalle haku on 20.4.-21.6.2020. Lomaviikon omavastuu on 100 €.

Lomaviikkojen järjestäjänä on Luustoliitto yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Kyseessä ovat STEA:n tukemat lomat, joten siksi täysihoidon lomakohteessa 6 päivän osalta on näin edullinen. Majoitus on 2 hengen huoneissa.

**Hakulomakkeen voi hakea internetistä osoitteesta:** [www.hyvinvointiloma.fi/hae-lomalle](http://www.hyvinvointiloma.fi/hae-lomalle). Voit hakea lomalle myös sähköisesti (lomake on auki vain yllä olevana aikana) osoitteesta:

<https://lotu.lomajarjestot.fi/t/HYVINVOINT/calendar/info/43472> (Ikaalisten Kylpylä) tai <https://lotu.lomajarjestot.fi/t/HYVINVOINT/calentar/info/43478> (Lautsian Kartano).

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

**Tervetuloa Luustoliiton lomalle virkistymään ja rentoutumaan!**



Saimaan Luustoyhdistys ry

### Joogaharjoitus tuolilla istuen eli tuolijooga

**T**uolijooga perustuu hathajoogan liikkeisiin. Hathajooga on joogan laji, jossa ihminen pyrkii parantamaan kehonsa hallintaa. Sen kulmakiviä ovat hengittäminen oikein sekä asanat eli asennot.

Tuolijooga tehdään hengityksen tahtiin rauhallisesti edeten ja omaa kehoa kuunnellen. Kehon liike, hengitys ja mielen keskittyminen edistävät hyvää oloa.

Jokaisella osallistujalla on mahdollisuus tehdä liikesarjat kunnioittaen omaa kehoaan ja sen hetkistä tilannettaan. Pienikin liike on tärkeä. Tuolijooga soveltuukin kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta.

Liikkeen, hengityksen ja keskittymisen avulla jännitystilat purkautuvat ja mieli rauhoittuu. Liikkeen ja hengityksen seuraaminen tukee ihmisen tietoisuutta: tuolijoogan avulla osallistajat voivat kokea olevansa tietoisesti läsnä omassa kehossaan ja samalla mielikin rauhoittuu. Näin myös opitaan tuntemaan omaa kehoa paremmin.

Tuolijooga on helppo, hengityksen tahtiin kulkeva liikuntamuoto, jossa ei tarvitse mennä lattialle eikä vaihtaa vaatteita. Niinpä se sopii myös kesken työpäivän tai vaikka koulutuspäivän aikana tehtäväksi taukoliikunnaksi.

Työpäivän tauoilla tuolijooga on hyvä tapa auttaa kehoa pysymään notkeana. Lisäksi se on helppoa liikuntaa myös kotona tehtäväksi.

*Tuolijooga soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta.*

Kotona ja töissä tuolijoogan liikkeitä voi hyödyntää pienelläkin tauolla virkistämään ja elävöittämään kehoa ja mieltä.

Tuolijoogassa kiinnitetään tietoinen huomio hengitykseen, joka tapahtuu nenän kautta sisään ja nenän kautta ulos, ellei siihen ole jotain erityistä estettä. Ryhmässä tehtävässä tuolijoogassa käydään koko keho läpi alkaen raajoista lempeästi edeten kohti keskivartaloa – omaa kehoa kuunnellen.

Joidenkin tutkimusten mukaan jooga parantaa muistia. Oppimis- ja muistitekniikat.fi -sivustolta on poimittu seuraavanlainen teksti: *”Useissa tutkimuksissa on havaittu joogan tehostavan muistia ja aivotointoja. Sekä fyysisissä treeneissä että joogassa verenkierto paranee koko kehossa, myös aivoissa.”*

Olen ohjaajana suunnattoman kiitollinen siitä, että saan viedä tuolijoogan sanomaa eteenpäin ja tavata useita tyytyväisiä ja iloisia joogaajia.

Pienikin liike on lääke, ja siihen tulee vielä hyvä mieli lisäksi.

TEKSTI: EIJA JUVAKKA  
TUOLIJOOGAOHJAAJA,  
LOGOTERAPEUTTI LTI

KUVA: PIA ALATALO

Tässä muutama kommentti henkilöiltä, jotka ovat harrastaneet tuolijoogaa jo useamman vuoden ajan:

*”Vaikka joogaan olisi tullut kiireisenä maanantaiaamuna ja kaikki mahdolliset tunteet pinnassa, on ihme juttu, miten hyvä, vetreä ja rauhallinen olo on pois lähtiessä.”*

*”Hengitykseen huomion kiinnittäminen on auttanut minua hengittämään syvällisemmin mutta samalla rauhallisemmin. Olen ollut pinnallinen hengittäjä ja nyt olen ilokseni huomannut, miten hengitys kulkee vatsaakin liikuttaen.”*

## Etelä-Savon Luustoyhdistys ry Mikkelin Oma Torilla

**L**uustoviikolla Etelä-Savon Luustoyhdistys ry esittäytyi Mikkelin Oma Torilla. Minuutin Luustoterveydestin täytti reilut parikymmentä henkilöä.

Kysy osteoporoosista -tunnilla kysyttävää oli paljon ja keskustelu oli vilkasta. Yhdistyksestä mukana olivat **Marit Salo** ja **Sirkka Muurikka** sekä Viljami-luuranko.



## Pohjoisen Luut Lujiksi ry:n syysretkiporukka vieraili Oulujärven maisemissa

**K**uvassa on Pohjoisen Luut Lujiksi ry:n syysretkiporukka perinteisellä retkellä Oulujärvellä. Näin kertoo retkestä yhdistyksen puheenjohtaja **Jorma Heikkinen**:

– Saatiin tutustua hienoon paikallisten voimalaitosten rakentamistaiheeseen johtajan asuintaloon. Siellä saimme ainoan annoksen myös Oulujärvi-tietoutta. Ulkoiltiin, sienestettiin,

ruokailtiin laavulla ja saunottiin hienolla rantasaunalla, josta tässä vähän jäykähkö potretti. Kylläpä mieli ja kehokin taas virkistyi.



# CALCIFIT

**UUTUUS!** Kalsiumia sisältävä ravintolisä luuston ja lihasten hyvinvointiin. Nyt apteekkeissa!

## CALCIFIT ACTIVE

### Luuston ja lihasten hyvinvointiin

- 4 luustoa vahvistavaa ravintoainetta: Kalsium, magnesium, mangaani ja C-vitamiini
- Tukee myös energisyyttä ja auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta

## CALCIFIT TASTY

### Kalsium ja vahva D-vitamiini purutablettina

- Kalsium ja D-vitamiini edistävät luuston ja lihasten normaalia toimintaa
- Raikas omenan- ja mustaherukanmakuinen purutabletti
- Sokeriton, makeutettu xylitolilla ja sukraloosilla

## CALCIFIT VITAL

### Kalsium, D-vitamiini ja foolihappo samassa tablettissa

- Kalsium ja D-vitamiini edistävät luuston ja lihasten normaalia toimintaa
- Foolihapolla on edullisia terveysvaikutuksia veren muodostukseen, sydänterveyteen sekä vastustuskykyyn<sup>1</sup>

### Lue lisää [calcifit.fi](http://calcifit.fi)

Ravintolisä. Ilmoitettua suositeltua vuorokausiannosta ei saa ylittää. Ravintolisää ei tule käyttää monipuolisen ruokavalion korvikkeena.

<sup>1</sup> Folaatti edistää normaalia verenmuodostusta, immuunijärjestelmän normaalia toimintaa sekä normaalia homokysteiniin aineenvaihduntaa.



**CALCIFIT**  
by Calcichew®

### Ansa Holm, toiminnanjohtaja

**M**uistan edelleen hyvin sen päivän, kun olin työpaikkahaastattelussa liiton toiminnanjohtajan tehtävään loppukeväällä vuonna 2009. Hain liiton palvelukseen, sillä pidin liiton työtä erittäin tärkeänä ja ajattelin saavani jotakin aikaan. Olin siinä vaiheessa työskennellyt vammais-, näkövammais- ja mielenterveysjärjestöissä yli 20 vuotta, niistä vuosista yli puolet johtajana tai toiminnanjohtajana.

Nyt minulta on kulunut kymmenen vuotta Luustoliiton palveluksessa, ja edelleen työ tuntuu tärkeältä. Mutta myönnettävä on, että täysin tyytyväinen en voi olla omaan työpanokseeni. Tekemätöntä työtä on kädet ja pää täynnä.

Omalla, edesmenneellä äidilläni oli osteoporoosi, jonka vuoksi hän oli lyhentynyt 16 cm ja oli nikamamurtumien ja kumaran asentonsa vuoksi vammainen. Hän ei selvinnyt kaikista kotitöistä ja tarvitsi apua moniin arjen tilanteisiin. Lisäksi jatkuvat, piinaavat selkäsäryt piinasivat häntä lähes kaiken aikaa ja tekivät erityisesti nukkumisesta haasteellisen.

En ole toki kuvitellut, että voisimme liiton tekemän työn avulla muuttaa koko maailman. Mutta kunpa voisin sanoa, että olemme pystyneet ehkäisemään tällaiset osteoporoosin aiheuttamat vammautumiset, elämänlaadun ja toimintakyvyn heikkenemiset sekä ennenaikaiset kuolemat. Näin ei ikävä kyllä ole.

Muistan hyvin, kun kahdeksan- kymmmentäluvulla olin töissä ammattijärjestössä. Siihen aikaan joillain aloilla suhtauduttiin työn tekemiseen ehkä hiukan liiankin kevyesti. Sain siitä työstä ja ennen kaikkea alan ilmapiiiristä kylliksi. Silloin päätin, että en enää tee työtä pelkän palkan vuoksi, olkoon se kuinka hyvä tahansa. Päätin, että minun pitää kehdata katsoa itseäni peiliin.

Siksi siirryin sosiaali- ja terveysalan järjestökentälle. Enkä ole katunut.

Olen tavannut näiden vuosikymmenten aikana aivan uskomattoman ihania vapaaehtoistyötä pyyteettömästi tekeviä ihmisiä, idearikkaita ja innokkaita. Olen saanut nähdä, mikä voima vertaisuudessa on. Olen voinut todistaa sen ihmeen, kun oman sairautensa tai tilanteensa kanssa yksin ollut ihminen on löytänyt itselleen oman yhteisön ja voinut ensimmäistä kertaa elämässään tuntea olevansa olemassa, arvokas ja hyödyllinen. Olen voinut seurata sivusta, kun ihminen saa lopultakin todellista apua ja tukea, on voimaantunut ja alkanut luottaa huomiseen.

Tällaiset tilanteet ovat niitä, jotka antavat voimaa jaksaa eteenpäin, vuodesta toiseen. Tällainen on paras palautetta, mitä koskaan voi saada.

Moni minut tunteva luustoliittolainen tietää, että asun maailman hienoimmassa paikassa Vartiosaassa Helsingissä. En itse ole sielultani kaupunkilainen, vaan lähinnä metsäläinen ja sielultani erakko. Vaikka asun pääkaupungissa, on kotiympäristöni kaikkea muuta kuin asfalttiteitä, korkeita taloja ja neonvaloja. Kotini, vanha pieni torppa vailla mukavuuksia, on keskellä metsää pienen soutu- matkan päässä mantereesta.



Ansa samassa kuvassa Viljamin ja Suuren Luustokiertueen juontajan Janne Tulkin kanssa.

Kotona minua odottaa jo eläkkeelle siirtynyt aviomies sekä kolme koiraa. Koirien kanssa kuljen aamuisin tähän aikaan vuodesta otsalampulla varustettuna saaren polkuja ja lataan akkujani päivän haasteisiin.

Ja kun illalla suuntaan kotiin kiireisen päivän jälkeen, on hienoa tarttua airoihin ja soutaa talvipimeän saaren rantaan, kulkea polkua saaren halki kohti kotitorppaa ja kuunnella kävellessään metsän hiljaisuutta. Hiljaisuutta voi toden totta kuunnella! Kahden kilometrin matkalla unohtuvat monet surut ja murheet ja luonto valtaa ajatukset ja mielen.

Ihanaa Joulunaikaa kaikille  
Ansa, toiminnanjohtaja

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

Tapahtumakalenterin aineisto seuraavaan lehteen on ilmoitettava **30.1.2020** mennessä osoitteeseen: [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi).

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

## Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Esterytalo, Otto Mannisenkatu 4, 50100 Mikkeli

### Puheenjohtaja

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

### Varapuheenjohtaja

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

### Sihteeri

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

### Jäsensihteeri

Sirkka Muurikka  
puh. 040 726 2221  
[sirkka.muurikka@luukku.com](mailto:sirkka.muurikka@luukku.com)

### Vertaistuen yhteyshenkilö

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

## Mikkelin vertaistukiryhmä

### Yhteyshenkilö

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

**Ti klo 16.00–17.30** kokoontuminen kerran kuukaudessa Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4) ellei toisin mainita.

Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä Estery ilmoitusten yhteydessä (keltaiset sivut).

### Vertaistuki-illat

**Ti 14.1.** Vieraana Essoten osteoporosisoihoitaja Katja Liukkonen.

**Ti 11.2.** Ikäihminen liikenteessä, vieraana asiantuntija Liikenneturvasta.

### LIIKUNTAA

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

**Ke klo 16.45–17.45, 8.1. alkaen** Mikkelin Seudun Selkäyhdistys ry:n järjestämä Kevennetty jumppa Mikkelin kaupungin päiväkeskuksessa (Kiiskimäenkatu 2). Kevätkausi 30 €. Ohjaajana toimii Leena Kämppi. ilmoittautuminen paikan päällä tai puh. 050 339 3181.

## Pieksämäen toimintaryhmä

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

### Yhteystiedot

Tuovi Tyrväinen  
puh. 040 057 0416  
[tuovityrvainen@luukku.com](mailto:tuovityrvainen@luukku.com)

Anne-Mari Tarvonen  
puh. 040 516 1029  
[am\\_tarvonen@hotmail.com](mailto:am_tarvonen@hotmail.com)

Sirkka Nuutinen  
puh. 040 185 1640  
[sirkka.eh.nuutinen@gmail.com](mailto:sirkka.eh.nuutinen@gmail.com)

### Vertaistuki-illat

**To 9.1. klo 16** Ikäntyvien lääkehoito, farmaseutti Raimo Hakkarainen (Esote).

**To 13.2. klo 17** Vierailu Putiikki Seppöseen.

## LIIKUNTAA

**To klo 15–17** maksuton kuuden yhdistyksen yhteinen liikuntaryhmä Järjestötalon liikuntatilassa.

**Kuntosaliryhmä yhdessä Reumayhdistyksen** kanssa jatkuu myös ensi vuonna (Power4Life Kangaskadulla). Viikonpäivä ja aika selviää myöhemmin. Ole vuoden alusta yhteydessä Sirkkaan.

## Savonlinnan toimintaryhmä

**Joka kuukauden neljäs torstai klo 17–19** toimintaryhmän tapaamiset Järjestötalo Kolomosessa (Pappilankatu 3). Tapahtumista ilmoitetaan myös Savonmaa lehdessä.

### Yhdyshenkilö

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

### Vertaistuki-illat

**To 23.1.** Vertaistuki-ilta

**To 27.2.** Suur-Savon Osuuspankin vierailu, aiheena sujuva pankkiasiointi klo 15.

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

### LIIKUNTAA

**Joka toinen maanantai klo 14** ohjattu liikuntaryhmä yhdessä Saimaan Syöpäyhdistyksen kanssa. Paikkana Kuntoskeskus Easyfit (Tulliportinkatu 1–5, 2. kerros).

## Finnish Bone Society ry

### Johtokunta

#### Puheenjohtaja:

Jorma Määttä  
[jmaatta@utu.fi](mailto:jmaatta@utu.fi)

#### Varapuheenjohtaja:

Antti Koskela  
[antti.koskela@oulu.fi](mailto:antti.koskela@oulu.fi)

#### Sihteeri:

Liina Uusitalo-Kylmäla  
[lmusi@utu.fi](mailto:lmusi@utu.fi)

#### Jäsenrekisterin hoitaja:

Paula Pennanen  
[paula.pennanen@utu.fi](mailto:paula.pennanen@utu.fi)

#### Muut jäsenet:

Jessica Alm, [jessica.alm@ki.se](mailto:jessica.alm@ki.se),  
Tero Puolakkainen,  
[tero.puolakkainen@utu.fi](mailto:tero.puolakkainen@utu.fi) ja  
Elina Kylmäoja, [elina.kylmaoja@oulu.fi](mailto:elina.kylmaoja@oulu.fi)



## Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

### Hallituksen jäsenet 2020

#### puheenjohtaja

Salme Komonen  
puh. 0400 406 479

#### varapuheenjohtaja

Aino Sihto

#### Sihteeri

Liisa Ollikainen

#### Muut jäsenet

Marja-Liisa Ässä  
Erja Liuko  
Leena Katajakivi

#### Varajäsenet

Vappu Hietala  
Leila Patronen-Jurvanen

### TAPAHTUMIA

**Luustopiiri aloittaa toimintansa tammikuussa.** Ilmoitamme tästä tarkemmin Kaupunkiuutisissa. Tiedustelut (Aino Sihto 040 564 7214).

**Teemalliset jäsenillat: 16.1., 20.2. ja 19.3. klo 17.00–19.00** Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1, Hämeenlinna). Seuraa Kaupunkiuutiset Järjestöpalstaa ja Hämeen Sanomien Menoinfoa.

**Vertaisillat 6.2. ja 7.6.** paikkana Kumppanuustalo (Hämeenlinna). Seuraa Kaupunkiuutisia ja Hämeen Sanomien Menoinfoa.

Yhdistyksemme järjestää kevätretken toukokuussa. Lisätietoja myöhemmin.

### FORSSA

Jäsenilta Forssassa. Ilmoitus paikallisessa lehdessä. Lisätietoja **Salme Komoselta**.

### RIIHIMÄKI

Jäsenilta Riihimäellä. Ilmoitus paikallisessa lehdessä. Lisätietoja **Salme Komoselta**.

### LIIKUNTAA

**Kulttuurikävelyt** aloitetaan 9.1. ja 7.2. (Vappu Hietala, p.044 986 7565)

#### Keilaus alkaa 9.1.

(Arja Viitanen, puh.045 870 7750)

#### klo 16–18 Keinukamarin jumppa

(Vappu Hietala, puh. 044 986 7565).

#### Ti klo 11–12 Fitnes Fem.

Hinta 4,50 €. (Liisa Ollikainen, puh. 040 412 9976)

#### Voima- ja tasapainoryhmä

aloittaa tammikuussa. Ilmoittaudu:

Salme Komonen, puh. 0400 406 479.

#### Vesijumppa alkaa tammikuussa.

Ilmoitus Kaupunkiuutisissa.

Yhdistyksen viestintäkanavat ovat Kaupunkiuutisten seurapalstalla ja Hämeen Sanomien Menoinfoissa, sekä Facebook-sivuillamme ja muilla somekanavilla.

## Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

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

#### Puheenjohtaja

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

#### Jäsenvastaava

Mirja Kalima  
puh. 0400 517 223  
mirja\_kalima@hotmail.com

### TAPAHTUMIA

**Ma 13.1. klo 15–16** Luustoinfopäivässä yhdistyksen toimistolla, ennakkotietoa kevään uudesta luustoryhmästä (Tuleskeskus, Kilpisenkatu 18).

### LIIKUNTAA

**Ma 13.1. klo 17.30–18.30** Jyväskylän kaupungin jumpparyhmä osteoporosia sairastaville jatkuu Puistokoululla (Puistokatu 7–9, käynti sisäpihan kautta). Ryhmässä on vielä tilaa. Jumpassa voi käydä kaksi kertaa tutustumassa maksutta. Jos haluat henkilökohtaista ohjausta sairauteen, liikuntaan, apuvälineisiin tai kodinmuutostöihin liittyen, voit maksutta ottaa yhteyttä kuntasi fysioterapian kuntoneuvolaan.

## Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry

Yhdistyksen kokouksessa 30.10.2019 päätettiin yksimielisesti yhdistyksen toiminnan lopettamisesta. Kokous suositteli kaikille, jotka v. 2020 haluavat Luustotieto-lehden ja haluavat olla mukana Luustoliitossa, liittyvän Luustoliiton Oulussa toimivan **Pohjoisen Luut Lujiksi ry:n** jäseneksi. Perusteena oli se, että Oulussa sijaitsee Kokkolan alueella asuvien erikoissairaanhoidon Liittyminen yhdistykseen onnistuu ilmoittamalla asiasta Luustoliiton toimistoon p. 050 539 1441 tai toimisto@luustoliitto.fi tai ottamalla yhteyttä **Pohjoisen Luut Lujiksi ry:hyn**.

## Kouvolan Luustoyhdistys ry

#### Puheenjohtaja

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

Mitä tapahtumia haluaisit olla mukana järjestämässä yhdistyksessämme ensi vuonna? Toivomme lisää jäseniä yhdistyksen tapahtumien suunnitteluun ja järjestämiseen vuodelle 2020. Otamme mielellämme ideoita vastaan! Olethan yhteydessä puheenjohtajaan.

## Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

#### puheenjohtaja

Tuula Saarinen  
puh. 050 347 9510

**To klo 13–15 parittomilla viikoilla** yhdistys kokoontuu Kumppanuustalo Viikarilla Mariankatu 24 (sisäpiha).

**Tammikuussa** tietoa hoitotahdosta, hoivatahdosta ja testamentista.

**Helmikuussa** luentoa mielenterveydestä.

Tarkemmat tiedot Ankkurissa lähempänä ajankohtaa. Teatteri ja konserttimatkat jatkuvat läpi vuoden.

## Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

#### 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

### TAPAHTUMIA

#### Jäsenillat

**Ke11.12. klo17–19** Jäseniltasyyskokouksen ja pikkujoulun merkeissä Pellervontuvassa (Pellervonkatu 9, Tampereen Kalevassa). Entisessä Domus-talossa. Kaksi sisäänkäyntiä: "etuovi" taidela-

siliikkeen ja Castro-pubin vasemmalta puolella, ”takaovi” uimahallin puolella. Pikkupurtavaa ja jouluisia ohjelmaa. Ilmoittautuminen ja erityisruokavaliotiedot tarjoiluvastaava Riitta Venekoskelle 7.12. mennessä.

**To 9.1.2020 klo 17 Kaatumisen ehkäisyjäsenilta**, jossa klo 18 saakka mukana Kaatumis- ja osteoporoosivastaanotto – Kaaos-vastaanotosta terveydenhoitaja Minna Nieminen ja fysioterapeutti Jaana Lindberg. Jatketaan jäseniltä vertaistuen merkeissä klo 19 saakka. Paikka: Pellervontupa (Pellervonkatu 9)

#### Yleisöluennot

**klo 18-19** Sampolan auditoriossa (Sammonkatu 2). **Järjestöjen esittelyä klo 17.30 lähtien.** Järjestäjinä Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry ja Tampereen seudun työväenopisto.

**To 6.2.2020 klo 18-19 Osteoporoosin lääkehoito.** Dosentti, endokrinologian erikoislääkäri Saara Metso, Tampereen yliopistollinen sairaala

**To 12.3.2020 klo 18-19 Jalkaterien hyvinvoinnin vaikutus kehoon - teoriaa, keskustelua ja neuvoja kiputilojen ehkäisyyn** Fysioterapeutti Satu Leinonen, Peurankallion lähitori. Yhteistyössä Tampereen Diabetesyhdistyksen kanssa.

#### LIIKUNTAA

**La klo 14-15** jumpataan lavatanssimusiikkiin tahtiin Reumayhdistyksen kanssa. Huom ajankohdat: **Lauantai 7.12., ylimääräinen kerta 14.12.2019 ja parittomien viikkojen lauantaisin 4.1.2020 lähtien.** Paikka: Tammelakeskus (Itsenäisyydenkatu 21 B, käynti sisäpihalta, pääoven oikealta puolelta). Ohjaaja Merja Brusila. 5 €/krt. Ilmoittautumista ei tarvita ja mukaan voi tulla yksittäisellekin kerralle vaikkapa ystävän kera.

**Ma klo 14.20** osteoporoosi-kuntosaliryhmä Tampereen stadionilla (Ratinan rantatie 1). Tampereen kaupungin liikuntapalvelujen järjestämä ohjattu ryhmä. Hinta on 42 €/kausi. Ilmoittautuminen puhelimitse pe 3.1. klo 9-12 puh. 044 423 5247 tai nettisivulla osoitteessa [www.tampere.fi/ohjattuliikunta](http://www.tampere.fi/ohjattuliikunta). Vapaita paikkoja voi tiedustella puh. 050 554 5874.

#### Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

#### Yhteyshenkilöt

Raija-Maija Rantala  
puh. 040 565 1995  
[raija-maija.rantala@er-pakkaus.fi](mailto:raija-maija.rantala@er-pakkaus.fi)

Raija Lantto  
puh. 0400 600 356  
[raija.lantto@netikka.fi](mailto:raija.lantto@netikka.fi)

#### TAPAHTUMIA

**Ti 10.12.2019 klo 15** pikkujoulu Sisustuskahvila Ruufuksessa Matkakeskuksessa. Joulupuuroa ja glögiä tarjolla. Ilmoittaudu viim. 5.12.2019 Kaija Lähdesmäelle puh. 040 773 9272 tai [kaija.lahdesmaki@gmail.com](mailto:kaija.lahdesmaki@gmail.com).

Vertaistukitapaamiset Sisustuskahvila Ruufuksessa klo 15-17. Ti 14.1, Ti 11.2, Ti 10.3, Ti 14.4.

#### LIIKUNTAA

**Ke 8.1. klo 17-18** alkaen luustojumppaa Y-talon jumppasalissa.

#### Pohjoisen Luut Lujiksi ry

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

#### Puheenjohtaja

Jorma Heikkinen  
p. 0400 699 000  
[jormaensio.heikkinen@gmail.com](mailto:jormaensio.heikkinen@gmail.com)

#### Sihteeri

Tuula Räikkönen  
p.040 510 0886  
[tumara48@gmail.com](mailto:tumara48@gmail.com)

#### Liikuntavastaava

Anja Laitinen  
p.0400 581 427  
[anjatuira@live.com](mailto:anjatuira@live.com)

**ke klo 14.00-15.00** jäsenille suunnattu lääkarineuvonta puh. 0400 699 000 (Jorma Heikkinen).

#### TAPAHTUMIA

**Kuukauden viimeisinä keskiviikkoina klo 17-19** vertaistuki-illat. Asemakabinetissa Kumppanuuskeskuksessa (Kansankatu 53)

**Pe 29.11.2019.** Pikkujoulu/teatterivierailu Kemiin. Esitys: Älä pukeudu päivälliselle (klassikkofarssi). Esitys klo 19. Ruokailu ennen näytäntöä. Ilmoittautumiset sihteerille, jolta saa myös tapahtumaan liittyvää infoa.

**15.1. klo 15** Uuden hallituksen järjestäytymiskokous Kumppanuuskeskuksessa toimistolla.

#### LIIKUNTAA

Kuntosali toiminta jatkuu entisenlaisena. Muistakaa seniorilipun hankinta.

**Ma klo 12-13** ohjattua ryhmäliikunta Mediterapian tiloissa (Hallituskatu 36 A, 6.krs). Maksu 5 €/kerta.

#### 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

#### TAPAHTUMIA

**Pe 13.12. Lucian päivänä klo 17** pikkujoulu Piparkakkutalon tiloissa (Kauppakatu 34, Joensuu). Tarjolla glögiä, joulukahvi/tee lisukkeineen ja pientä purtavaa, tunnelmaan sopivaa ohjelmaa, arpa-jaiset. Ehdota meille ohjelmaa! Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot erityisruokavaliosta viimeistään 9.12. ensisijaisesti s-postilla: [liisa.pesonen\(at\)kotiposti.net](mailto:liisa.pesonen(at)kotiposti.net) tai puh. 0400 857 640.

**Ma 20.1. klo 17 jäsenilta** teemalla ”keskusteleva vertaistuki”. Katsomme jalkajumppavideon ja teemme yhdessä jalkajumpan. Kahvitarjoilu. (Piparkakkutalo, Kauppakatu 34, Joensuu).

Ilmoitamme yhdistyksen tapahtumista tarvittaessa myös Karjalaisen ja Karjalan Heilin järjestöpalstoilla.

#### Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

#### Puheenjohtaja/liikuntavastaava

Pirjo Sikanen  
puh. 050 536 2168  
[pirjo.sikanen@dnainternet.net](mailto:pirjo.sikanen@dnainternet.net)

#### Varapuheenjohtaja

Seija Mäkeläinen  
puh:040 557 3267

**Sihteeri/ jäsenasiat**

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

**Osteoporoosihoidajat**

KYS:n osteoporoosihoidaja Henna Takku, puh. 044 717 8038.

Kuopion pääterveysaseman reuma/osteoporoosihoidaja, puh. 044 718 1212 klo 12-13.

**Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry:n varsinainen kokous 10.3.2020 klo 12.30** Suokadun toimintakeskus 2.krs (Suokatu 6, Kuopio). Kokouksessa käsitellään sääntöjen 13 §:n määrämät asiat.

**TAPAHTUMIA**

**Ti kello 12.30-15.00** Jäsenpalaverit 14.1. / 11.2. / 7.4. / 5.5. Suokadun toimintakeskus Ryhmähuone (2.krs. Suokatu 6, Kuopio). Luentoja ja keskustelua omaan hyvinvointiimme liittyvistä aiheista mukana:

**14.1.** Fysioterapeutti Eeva Toivola Liikunta- ja Fysiostudio Temposta.

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

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

**LIIKUNTAA**

**To 9.1.-14.5.2020 (ei 9.4.) klo 11-12** Coronaria Kunto-Kuopio (Torikatu 19) Ohjaajana fysioterapeutti Taru Lammi. Maksut: jäsenet 5 € ja muut 6 €. Tiedustelut Pirjo Sikaselta, p.050 536 2168

## Päijät-Hämeen Luustoterveys ry

Rykmentinkatu 10 as. 1315700 Lahti  
Facebook: Päijät-Hämeen Luustoterveys

**Puheenjohtaja**

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

**Rahastonhoitaja, jäsenasiat ja sihteeri**

Tuija Lehtinen  
040 730 8058  
tuikkulehtinen@gmail.com

**Juhlistamme yhdistyksen 10-vuotista taivalta lauantaina helmi-kuun 8 päivä alkaen klo 12 Kino liriksen tiloissa. Tarkemmat tiedot tammikuun jäsenkirjeessä. Luvasa elokuvaa ja musiikkia! Juhlan järjestelytoimikuntaan toivomme jäsenten osallistumista. Jos olet kiinnostunut, ota pikaisesti yhteyttä Annikkiin 040-480 9920 tai pajathameen.luustoterveys@outlook.com. Pidämme vielä ennen joulua toimikunnan kokouksen.**

Kevään muu ohjelma ilmoitetaan perinteisesti tammikuun jäsenkirjeessä.

## Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

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

**Toimiston puhelinajat** tiistaisin kello 12-15.

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietosi käymällä internet-sivuillamme. Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille. Saathan jo jäsentiedotteet sähköpostiisi? Lähetämme sähköpostia tapahtumista ja yhdistyksen toiminnasta jäsenistölle 6-8 kertaa vuodessa. Ilmoita osoitteesi toimistoon niin pysyt ajan tasalla yhdistyksen asioista.

**LÄÄKÄRINEUVONTA**

Kaisaniemen katu 4 A 3.kerros, Helsinki. Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä, lääkärit eivät kuitenkaan kirjoita reseptejä eikä tutkimusläheteitä. Varaa henkilökohtainen 20 min. aika toimistosta. Hinta jäsenille 25 € ja ei jäsenille 35 €. Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi.

**Keskiviikko 19.2.2020 klo 15-17** Professori Seppo Kivinen

**Tiistai 17.3.2020 klo 15-17** Dosentti Ville Bergroth

**TAPAHTUMIA**

**Jäsenillat klo 17-19** Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki), kerho huone Broidi, kello 17-19.

**18.2.** Aiheena: Luut sydämen asiaksi liikkeen avulla. Päivittäisen arkiliikunnan hyödyt ja haitat luustolle. Puhujana osteoporoosiin perehtynyt, kokenut jooganopettaja Leena Karmakallio.

**17.3.** Aihe ilmoitetaan myöhemmin.

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

**Vertaistuki-illat klo 17-19 (Kaisaniemen katu 4 A, 3 krs.)**

Tervetuloa myös kaikki uudet! Ilmoittautuminen: toimisto@osteopkseutu.fi  
28.1.2020  
25.2.2020  
31.3.2020  
28.4.2020

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

**LIIKUNTAA**

**To klo 10.30-11. vesivoimistelua:** Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 21, Helsinki). Aika: 9.1.-16.4.2020, 15 kertaa. Hinta: 95 euroa.

**To klo 11-12 ohjattua kuntosaliharjoittelua:** Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 21, Helsinki). Aika: 9.1.-16.4.2020, 15 kertaa. Hinta: 95 €. Yrjönkadun ryhmiin voi osallistua myös, vaikka ei ole yhdistyksen jäsen. Tällöin hinta on 110 €.

**Ma klo 16-17 osteojumppaa** Joogakoulu Shantissa, Runeberginkatu 43, Helsinki. Ohjaajana Aki Hovivuori. Aika: 13.1.-4.5.2020, 15 kertaa (ei 24.2. eikä 13.4.). Hinta: 100 €.

**Ti klo 14.30 - 15.30 kuudentoista kerran kurssi Joogahuoneella (Hämeentie 19, Helsinki). Luut sydämen asiaksi.** Luitten ja koko kehon hyvinvointiin keskitytään monipuolisilla, lempeillä liikkeillä. Sopii kaikille! Ohjaajana osteoporoosiin perehtynyt jooganopettaja Leena Karmakallio. Hinta jäsenille 120 €, ei jäsenille 142 €.

Ryhmät toteutuvat, jos osallistujia on vähintään 10 henkilöä / ryhmä. Vesivoimistelun minimimäärä on 8 henkilöä. Kaikkiin jumppiin ilmoittaudutaan Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen toimistoon viimeistään **10.12.2019 mennessä** ja ilmoittautuminen on sitova.

## Hangan paikallisosasto

## Syyskokouksessa valittu vetoryhmä

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

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

Magga Åhman  
puh 050 400 2584

Ulla Sjösten  
puh 0400 959 678

Riitta Forström-Pärnänen  
puh. 040 7524 851

## Varajäsenet

Eira Taurén  
puh. 040 417 4336  
eira.tauren@gmail.com  
Marlen Näsänen  
Puh. 0400 478 019

## Rahastonhoitajat

Eira Taurén ja Toini Sandin

## LIIKUNTAA

**Ma klo 18–19** kuntosali käytössä Astreassa. **Marraskuussa myös to klo 17.30–18.30.** Yritämme saada vesijumppavuoron, seuraa lehtiä!

**Ti klo 19–20** osteojumppa Hangonky-  
län koululla. Eira vastaa kuntosalista.  
Kysele vapaasti meiltä ja tule mukaan  
toimintaamme.

Ilmoitamme EU-lehdessä ja Hangon  
lehden viikot-palstalla. Kom ihåg att  
följa med EU-tidni ngen och Hangö-  
tidningen.

Saimaan  
Luustoyhdistys ry

Os. 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 soitto-  
pyynnöt puh. 044 791 5325, pirjo.hulk-  
konen@eksote.fi

## LIIKUNTAA

Liikuntaryhmät Joutseno ja  
Lappeenranta:

**Ma klo 12–13** Vesijumppa Palvelutalo  
Kangasvuokko. Hinta jäsenille 6,50 €/  
kerta, ei-jäsenille 8 €/kerta. Tiedustelut  
puh. 040 727 0652 / Palvelutalo Kan-  
gasvuokko.

**Ma klo 11.30–13** Kuntosali Lauran kam-  
marissa Lauritsalassa (Hallituskatu 17-  
19).

**Ti klo 8.45–9.45** Lappeenrannan Uima-  
hallin kuntosali.

**To klo 12.30–13.30** Kahilanniemen kun-  
tosali ja kiertoharjoittelu kuntosalilla,  
joka toinen torstai. Ohjaaja Maarit Venäläinen.

**Ke klo 10–11** Tasapainojumppa Urheilu-  
talon Judosalissa Ohjaaja Suvi Romp-  
panen.

Kuntosalit, tasapainojumppa ja kierto-  
harjoittelu 3 € jäsen, 4 € ei-jäsen.

**Pe klo 10–11** FasciaMethod-kehonhuol-  
toryhmä Hyvä Vire -studiolla (Kauppa-  
katu 61, 2. krs). Ohj. Maarit Venäläinen.  
Hinta 6 € kerta/jäsen ja 7 € kerta/ ei  
jäsen.

**Ke klo 14– 15** Tuolijooga Lauritsalan jut-  
tunurkka keskiviikkoisin klo 14 – 15. Oh-  
jaaja Eija Juvakka. Hinta 3 € kerta.

## Muu toiminta:

**To klo 14–16** Askartelu- ja käsityökerho  
Lauritsalan juttunurkassa (Hallituskatu  
17-19). Kerho jatkuu syyskuun ensim-  
mäisellä viikolla.

Vertaistukiryhmä kokoontuu **kuukau-  
den ensimmäisenä keskiviikkona.** Paik-  
ka ilmoitetaan edellisen viikon Etelä-  
Saimaan lauantain lehdessä. Tieduste-  
lut: Riitta puh. 040 861 3191.

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

Salon  
Luustoyhdistys ry

c/o Salon SYTY ry (Helsingin tie 6,  
24100, Salo)

## Puheenjohtaja

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

## Varapj./liikuntavastaava

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

## Tiedotus/Jäsenasiat

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

## Retkivastaava

Tuula Miikkulainen  
puh. 050 5406935  
miikkulainen.teuvo@gmail.com

## Vertaistukihenkilöt

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

Eira Degener (Somero)  
puh.050 5586 586  
eira.degener@somero.fi

Elina Friberg (Salo)  
puh.044 5689 929,  
epfriberg@gmail.com

Sinikka Kähkönen (Särkisalo)  
puh.040 7757 925

Raimo Toivonen (Salo)  
puh.050 5639 820,  
jalmaritoivonen@gmail.com

Sirpa Saarikoski Halikko)  
puh. 040 8379 695  
saarikoskisirpa@gmail.com

Riitta Lahti (Koski TI)  
puh.044 5840 939  
kasperintie.11@live.fi

Maija Leirola (Perniö)  
puh. 0400 743 605

Synnöve Ojala (Salo)  
puh. 040 8424 563  
ojalasyynnve8@gmail.com

## TAPAHTUMIA

**Su 15.12. klo 11–15** myyjäiset SYTY:llä,  
osallistuvat yhdistykset ovat vastuu-  
vuorossa oleva Hengitysyhdistys sekä  
Invalidit, Luusto- ja Reumayhdistys.

**Ti 3.12. klo 16–18** yhteiset arpajaiset, joi-  
hin voitot viedään (Inkerinkatu 10 Salo,  
Hengitysyhdistyksen toimisto). puh.  
0400 225 822/Kari. Muut myytävät  
ja leivonnaiset SYTYlle myyjäispäivä-  
nä klo 10. Tiedustelut Raija Manninen  
p. 040 541 3834, Aino Männikkö puh.  
0400 531 268, mannikko.aino@gmail.  
com

**Ti 17.12. klo 13–15** Majakan myyjäiset.  
Ilmoita 10.12. mennessä Rajalle tai Ai-  
nolle mitä voit tuoda myyntiin tai ar-  
vontaan. Leivonnaiset klo 12 Majakkaan.

**Vuoden 2020 jäsentapahtumat** alka-  
vat 8.2. SYTYn Sali jatkuen kk:n 1. tors-  
tai. Luento nivelrikosta mahdollisesti  
Nivelyhdistyksen kanssa pidetään vuo-  
den alkupuolella. Toinen toivottu aihe  
suun ja hampaiden hoidosta, lisäksi  
uniapneasta ja lääkkeiden yhteensopi-

vuudesta. Vertaistukikoulutus Luustoliiton kanssa yhteistyössä toteutunee.

#### LIIKUNTAA

Vesijumpat jäävät tauolle viikosta 50 alkaen, samoin PP-jumpat. Jumpat jatkuvat viikolla 2/2020.

### Satakunnan Luustoyhdistys ry

#### Puheenjohtaja, Facebook-vastaava

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. 0550 533 7689  
marja.markku@gmail.com

#### Sihteeri

Irma Milan  
puh. 044 236 50 81  
irma.milan.mi@gmail.com

**10.12.2019 klo 18.00** vuoden viimeinen jäsenilta Yhteisökeskus Otavassa (Ota-vankatu 5). Keskustellaan joulumuis-toista ja -perinteistä.

#### LIIKUNTAA

**klo 14.30-15.30, 7.1. alkaen** ohjattu kuntosalivuoro Porin Urheilutalolla. Ohjaajana fysioterapeutti Minna Aro. Kevätlukukauden hinta on 70 €, joka maksetaan yhdistyksen tilille. Tilitiedot saatte salilla.

### Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi

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

#### Sihteeri:

Maire Kolimaa  
kolimaa@hotmail.com  
puh 050 524 5256

#### Puheenjohtaja

Olli Simonen  
olli.simonen@fimnet.fi

**Ma klo 14-15 lääkarineuvonta.** Huom! Puhelinnumero on jäsenkirjeessä ja maksat puhelusta tavallisen puhelun maksun.



*Varaudu talven liukkaisiin!*

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

**Vuoden 2020 opinto- ja virkistyspäivät 11.-12.6.2020 Heinolassa.** Päivillä paneudutaan mm. luuläkkeiden tärkeimpiin sivuvaikutuksiin, luuläkkeiden vaikutuksiin murtuman paranemiseen ja hammashoitoihin, lääkkeiden oikeaoppiseen tauotukseen ja lopetukseen.

**Varaudu oikein ja riittävästi talven liukkaisiin.** Ajankohtaiset ohjeet löytyvät yhdistyksemme sivuilta. Omaha-oppaamme löytyy yhdistyksemme sivuilta. Voit tulostaa sivuiltamme oppaan käyttöösi. Painettua opasta on jaossa yhdistyksen tilaisuuksissa ja yleisöluennoilla.

**Tammikuun 2020 jäsenkirjeessä** lähemmin tietoa yhdistyksen ajankoh- taisesta toiminnasta, opinto- ja virkistyspäivistä ym.

### Turun Seudun Luustoyhdistys ry

c/o TULE-tietokeskus,  
Humalistonkatu 10, 20100 Turku  
turunseudunluustosyhdistys@  
gmail.com

#### Puheenjohtaja

Merja Pohjola  
puh. 040 755 3035

#### TAPAHTUMIA

**10.12. klo 17** yhdistyksen joulujuhla TULE-tietokeskuksen tiloissa. (Humalistonkatu 10). Puurotarjoilu. Aluksi Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm luennoi aiheesta: "Osteoporoosin hoito; tuloksia omilla teoilla".

**26.2. klo 14** Rauman teatterissa esitys "Myydään 3h + keittiö". Hinta yhdistyksen jäsenille 45 euroa; sisältää teatterilipun, bussikuljetuksen ja ruokailun raintola Buena Vistassa. **Lähtö klo 10.30** Turun linja-autoasemalta, tilausajolaituri 9. Sitovat ilmoittautumiset 3.2.2020 mennessä Pirkolle (Puh. 041 445 71 10). Sen jälkeen maksetaan lippu Turun selkäyhdistyksen tilille FI42 5710 0440 1072 25 ja viitteeksi 3175.

Jos olet kiinnostunut toimimaan yhdistyksen hallituksessa, otathan yhteyttä puheenjohtajaan. Yhdistyksemme jäsenet voivat osallistua myös muiden TULE-yhdistysten (Turun seudun luusto-, -reuma-, -nivel- ja selkäyhdistys) tapahtumiin. Ilmoitamme tapahtumistamme myös jäsenkirjeessämme, Turun Sanomissa Yhdistystoimintasiivulla, sekä kotisivuillamme.

### 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



## Jouluristikko 2019

Tämänkertainen ristikko sisältää viestin Luustoliitolta vuotta 2020 varten. Ratkaise ensin ristikko vihjesanojen avulla ja arvaa sitten viestin sisältö. Lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon **ma 27.01.2020 mennessä** joko sähköpostilla: [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi) tai kirjeitse: Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 C, 00180 Helsinki. Muistathan ilmoittaa myös nimesi ja osoitetietosi, sillä arvanneiden kesken arvotaan jälleen kolme keväistä yllätyspalkintoa.

1. Luustoliiton jäsenkyselyn mukaan tämä ei toteudu osteoporoosin osalta kaikkialla Suomessa.
2. Tätä kutsutaan myös osteoporoosin esiasteeksi.
3. Tämä lehti tulee kotiin jokaiselle Luustoliiton jäsenyhdistyksen jäsenelle.
4. Luustoliiton luustokiertueella mukana ollut laulaja ja lauluntekijä.
5. Tätä herkkua syödään yleensä talvella ja sen seasta saattaa löytää

mantelin. Maitopohjaisena on myös hyvä kalsiumin lähde.

6. Edistää luiden uusiutumista ja luumassan säilyttämistä. Tätä on runsaasti muun muassa kirjolohessa, nyhtökaurassa ja palkokasveissa.
7. Vietetään joka vuosi lokakuussa. Luustoliiton jäsenyhdistykset järjestävät monenlaisia tapahtumia ympäri Suomen, kuten tempauksia ja yleisöluentoja sekä jakavat tietoa. Lisäksi Luustoliitto julkaisee teemaan liittyviä julisteita ja muuta materiaalia. Tänä vuonna sen kunniaksi järjestettiin myös suuri Luustokiertue.
8. Tärkeää luuston uusiutumisessa, vahvistaa luita ja vähentää kaatumisia.
9. Luustoliiton työntekijä, omahoidon kordinaattori.
10. Auttaa kalsiumia imeytymään. Tätä saa Suomessa kesällä auringosta.
11. Yksi osteoporoosin varoitusmerkeistä.

12. Kaupunki Suomen puolivälissä. Luustokiertue lähti liikkeelle täältä.

13. Meillä on jäsenyhdistyksiä ympäri Suomen. Pohjoisen Luut Lujiksi ry on tätä joulupukin kotipaikkaa lähinnä.
14. Hyvä kalsiumin ja proteiinin lähde. Pirtelömäinen.
15. Tämän ehkäisemisessä kaatumistapaturman sattuessa voi auttaa myös suojavyö.
16. Yksi Luustokiertueen paikkakunnista, Pohjois-Savossa.
17. Tapahtuma – (?). Luustotieto-lehden loppupäässä. Yhdistysten tiedotuskanava lehdessä.

Luustotieto-lehden edellisessä numerossa arvuuteltiin anagrammeja. saimme jälleen runsaasti oikeita vastauksia. Vastanneista arvottiin kolme yllätyspalkinnon voittajaa. He ovat:

**Eine Ahdeoja Nurmijärveltä,  
Pirkko Kannianen Ylikiimingistä ja  
Irma Leiwo Lahdesta**

**Onnittelut voittajille!**

## Lujien luiden resepti

## Marjainen smoothie

**L**tsetehty smoothie on oiva välipala tilanteeseen kuin tilanteeseen. Tämän reseptin smoothie sisältää proteiinia, hyviä rasvoja, D-vitamiinia, kalsiumia ja runsaasti kuitua, eikä ollenkaan lisättyä sokeria. Smoothieta voi halutessaan muokata oman maun mukaan muun muassa erilaisilla siemenillä, jogurteilla ja marjoilla sekä hedelmillä. Jos sinulla on jokin erikoisruokavalio, kuten maitoallergia tai vegaani-ruokavalio, voit vaihtaa esimerkiksi jogurtin vastaavaan D-vitamiinoituun tuotteeseen.

Ravintosisältö  
arvioitu Finelin avulla  
([www.fineli.fi](http://www.fineli.fi)).

## Ainekset (2 annosta):

- 1 (n. 150 g) banaani
- 2 omenaa
- 3 dl Arla Luonto + mustikkajogurttia
- 2 dl pakastemustaherukkaa
- 2 rkl Chiasiemeniä (turvotetut)
- 2 rkl manteleita (kuorittuja)
- 3-5 jääpalaa maun mukaan

Liota chiasiemeniä vedessä vähintään noin puoli tuntia etukäteen. Chiasiementen on hyvä turvota vedessä etukäteen, jotta ne eivät turpoa vasta vatsassa.

Mittaa kaikki tarvittavat ainekset tehosekoittimeen ja sekoita aineksia niin kauan, että seos tasaantuu juotavan neste-mäiseksi. Jos seos ei pyöri ollenkaan, lisää tarvittaessa jogurttia, maitoa tai vettä sekaan.

Kaada smoothie lasiin ja tarjoile esimerkiksi aamupalan kera tai juo sellaisenaan.

Ravintosisältö per annos (yksi lasillinen) 386 kcal

Kalsium	289 mg
D-vitamiini	1,5 µg
Proteiini	12,3 g
Rasva	12,6 g
Kuitu	11,9 g



Suomen Luustoliitto ry  
Köydenpunojankatu 8 C  
00180 Helsinki

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



## HENKILÖSTÖ

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

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

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

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

Vertaiskuntoutumisen  
suunnittelija  
Jenny Lohikivi  
puh. 050 512 917  
[jenny.lohikivi@luustoliitto.fi](mailto:jenny.lohikivi@luustoliitto.fi)

A lit orange candle is the central focus, with a bright flame. In front of it, a decorative branch with holly leaves and red berries is visible. The background is dark, featuring pine needles and pine cones, creating a festive winter atmosphere.

*Hyvää Joulunaikaa ja Tulevaa Vuotta 2020  
kaikille Luustotieto-lehden lukijoille*

*toivottavat Luustoliiton väki jäsenyhdistyksineen  
sekä Luustotieto-lehden toimitus*