

# Luustotieto

EXTRA  
2020

Irtonumero 6 €  
Vuosikerta 22 €



**Osteoporoosin  
omahoito**

(s. 4–11)

**Kilpailuja  
ja tekemistä**

(s. 12–13)

**Tarinoita  
poikkeusoloista**

(s. 16–18)

**Teema: Hyvää mieltä ja mukavia lukuhetkiä**

# Luustotieto

Suomen Luustoliitto ry:n  
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

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

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

Vastaava päätoimittaja: Tiina Huusko  
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

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

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

Valmisaineistot

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

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

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

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

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

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

Kansikuva: Ainon kuvakokoelma  
(ks. s. 16-18)

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



Katsele vanhoja valokuvia.  
Etsi niistä sellainen, joka tuo  
sinulle hyvän mielen.  
Muistele kuvan hetkeä ja  
talleta tunne sydämeesi.

## Sisältö EXTRA/2020

- 4-11 Osteoporoosin omahoito  
6 Ruualla on väliä  
6 Ikääntyminen ja ravitsemus  
7 Ikääntyneiden uusi ruokasuositus julkaistiin 31.3.2020  
8 Innostu liikkeelle luontoon  
9 Liikettä luille  
10 Kaatumisseula – kaatumisen ehkäisyn tarkistuslista  
11 Iloa arkeen ja vinkkejä yksinäisyyden torjuntaan
- 12-13 Kilpailuja ja tekemistä
- 14-15 Luustoliiton somekoulu, osa 3
- 16-18 Tarinoita poikkeusoloista
- 19 Yhteystietoja



Koska olet  
viimeksi soittanut  
ystävällesi?  
Tee se tänään.  
Jakakaa yhdessä  
asioita.  
Ystävyyttä  
kannattaa pitää  
yllä.

## Luustoliiton jäsenyhdistyksille

Seuraava Luustotieto-lehti ilmestyy **22.5.2020**. Kun toimitatte yhdistykseenne **tapahtumakalenteriaineiston** lehteä varten määräaikaan 24.4.2020 mennessä, laittakaa mukaan vain ne tapahtumat, joiden päivämäärä on lehden ilmestymispäivänä tai sen jälkeen.

## Pääkirjoitus

# Koronasta selvitään yhdessä entistä vahvempina

**K**oronavirus muutti elämämme kerta heitolla. Luustoliiton liittokokous Tampereella siirrettiin sähköpostiin ja puheenjohtajien tapaaminen syksyyn. Hallitus kokoontuu sähköisesti. Paikalliset liikunta-, vertaistuki-, ja koulutuspäivät on toistaiseksi peruttu.



Suurin muutos tapahtui jokapäiväisessä elämässämme: Yli 70-vuotiaat, varsinkin monisaira, ohjattiin oman turvallisuutensa vuoksi välttämään muiden ihmisten fyysisiä kontakteja. Monelle tämä aiheutti huolta läheisten pärjäämisestä ja oman itsensä ruoka- ja lääkehuollosta. Ja liikunnasta. Kaikki nämä asiat ovat erittäin tärkeitä varsinkin osteoporoosipotilaan elämässä. Ja surua aiheutti varmasti myös suositus välttää tapaamasta omia lapsenlapsia.

Elämänmuutoksesta – rauhoittumisesta kotiin ja alituisten kokousten ja matkojen taukoamisesta – voi tulla myös hyviä asioita elämään. Ja luontokin kiittää.

Meidän kaikkien tulee nyt pitää huolta toisistamme. Vaikka fyysisiä tapaamisia ja liikuntahetkiä vertaisten kanssa ei järjestetä, noudattakaamme presidentin ohjetta olla lähempänä henkisesti. Soitellaan yksinäisille, autetaan toisiamme kauppa-asioissa, lähetetään vaikka kevästä muistuttava kukkakimppu kaverille. Jos kuntoa on, voi ikäihminenkin käydä apteekissa ja ruokakaupassa, kunhan valitsee hiljaisemman ajankohdan. Hamstrata ei tarvitse ja tarvittaessa saa apua kunnasta tai nettikaupasta. Itse kävin maanantaina ruokaostoksilla ja sain ihmetteleviä katseita osakseni, kun otin 4 vessapaperin pienen pakkauksen.

Sauvakävelylenkit ulkona luonnossa on myös sallittu ja ylläpitävät kuntoa. Kaverin (siis ei ryhmän) seura lenkillä piristää myös. Kohta alkavat pihatytöt ja kevään etenemisen seuraaminen omassa pihassa tai lähipoluilla onkin mainiota henkistä ja fyysistä turvallista kuntoilua.

Luovia ajatuksia toistemme tukemiseksi kaivataan ja Luustoliiton sähköpostiin voisi vinkata hyvistä ideoista ja kokeiluista: kotijumppaohjeet, nettivertaistuki, nettijumppa jne. Voi olla, että kehitämme uusia, oivallisia ja hauskoja palveluita tulevaisuutta varten.

Jos tauti kuitenkin kohdalle osuu tavanomaiset flunssan kotihoito-ohjeet pätevät. Lepo ja riittävä juominen ovat tärkeitä. Kunnon heiketessä tai henkeä ahdistessa pitää ottaa yhteyttä viivyttämättä terveydenhoitoon. Koronaan liittyvä keuhkokuume voi olla raju ja kehittyä nopeasti.

Kuume- ja kipulääkkeeksi suositellaan ensisijaisesti parasetamolia, joka sopii myös ikäihmisille. Ibuprofeeniin ja ketoprofeeniin turvallisuudesta vakavassa infektiassa on menossa Euroopan lääkeviraston tutkimus. Mitään näyttöä näiden lääkkeiden vaikutuksesta koronavirusinfektion etenemiseen ei ole olemassa. Lääkkeen sopivuus on tapauskohtainen ja paras saatavilla oleva turvallisuustieto on luettavissa pakkauselosteesta.

Jokainen meistä voi auttaa noudattamalla viranomaisten ohjeita taudin etenemisen hidastamiseksi. Näin huolehdimme siitä, että kaikille sairastuneille voidaan järjestää hänen tarvitsemansa hoito, eikä terveydenhuolto ylikuormitu, kuten Italiassa kävi.

Koronasta selvitään yhdessä entistä vahvempina.

TIINA HUUSKO  
puheenjohtaja

**Luustoliitto**

Suomen Luustoliitto ry

Hallitus 2020

**Puheenjohtaja:**

Tiina Huusko Espoo

**Varapuheenjohtajat:**

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

**Hallitus:**

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

**Varajäsenet:**

1. Hillevi Karjalainen Kuopio  
2. Sirkka Nuutinen Pieksämäki

**Jäsenyysasiat:**

toimisto@luustoliitto.fi  
puh. 050 539 1441

**Lehden osoitteenmuutokset:**

Luustoliitto on jäsenyhdistyksineen siirtynyt keskitettyyn jäsenrekisteriin.

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

tai sähköpostilla toimisto@luustoliitto.fi.

Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti,  
tilaukset: toimisto@luustoliitto.fi

Sähköinen kirje luustoterveyden ammattilaisille: [www.luustoliitto.fi/](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).

# OSTEOPOROOSIN OMAHOITO



**KALSIUM**  
Luuston tärkein rakennusaine

**PROTEIINI**  
Edistää luiden uusiutumista ja luumassan säilyttämistä

**D-VITAMIINI**  
Auttaa kalsiumia imeytymään



**LIIKUNTA**  
Tärkeää luuston uusiutumisessa, vahvistaa luita ja vähentää kaatumisia

**KAATUMISEN EHKÄISY**  
Vähentää murtumia



**TARVITTAESSA OSTEOPOROOSI-LÄÄKITYS**

Vertaistukea, virkistystä ja muuta omahoitoa tukevaa toimintaa: [luustoliitto.fi/liity-jaseneksi](https://luustoliitto.fi/liity-jaseneksi)  
[luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](https://luustoliitto.fi/jasenyhdistykset)

 **Luustoliitto**

[luustoliitto.fi](https://luustoliitto.fi)



**L**uuston hyvinvoinnin perustana on monipuolinen ravinto. Sen tulisi olla värikästä sisältäen runsaasti erilaisia vihanneksia, hedelmiä ja marjoja vähintään puoli kiloa päivässä ja viittä eri väriä. *Montaako eri väriä oli viimeksi lautasellasi?*

Niiden lisäksi ravinnon pitäisi sisältää hyviä hiilihydraatteja ja pehmeitä rasvoja sekä riittävästi kalsiumia ja proteiinia. Kalaa olisi hyvä syödä vähintään kaksi kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Suolaa kannattaa käyttää maltilla. Ruuan tulisi lisäksi sisältää sopivasti energiaa sekä riittävästi kuituja ja nesteitä. Janojuomana kannattaa suosia vettä.

Aterioiden säännöllisyys on hyvä pitää mielessä, sillä osteoporoosia sairastavan kannattaa kiinnittää huomiota säännölliseen kalsiumin ja proteiinin saantiin. *Oletko huomannut, että ruokailun jättäminen väliin on myöhemmin tehnyt olosi väsyneeksi?* Ruokailukertoja kannattaisi olla päivittäin 3-5, jolloin energiaa pitäisi riittää hyvin koko päiväksi.

Elimistömme tarvitsee kalsiumia mm. keskushermoston toimintaan. Se on myös luuston tärkein rakennusaine, joka antaa luulle niiden lujuuden. Kalsiumia pitäisi saada pieninä annoksina pitkin päivää. Monessa ruoka-aineessa on kalsiumia. Suomalaisessa ruokavaliossa maitotuotteet ovat niiden tärkein lähde. Jos maitotuotteita ei käytä, voi kalsiumin saanti olla liian vähäistä.

Osteoporoosia sairastavan kalsiumin saantisuositus on 1000-1500 mg päivässä. Riittävän kalsiumin saannin turvaaminen voi tällöin vaatia kalsiumlisän käyttöä. *Oletko koskaan laskenut, kuinka paljon saat tavallisena päivänä kalsiumia ruuasta?*

Sekä luut että lihakset tarvitsevat proteiinia. Proteiini tukee myös elimistön toiminta- ja vastustuskykyä sekä edistää D-vitamiinin aktivoitumista, jolloin puolestaan kalsium imeytyy paremmin. Hyviä proteiinin lähteitä ovat mm. kala, kana, maitotuotteet ja palkokasvit. *Onko sinun jokaisella ateriallasasi mukana jotakin proteiinipitoista?*

D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään ja sillä on yhteys lihasvoimaan ja vastustuskykyyn. Lisäksi D-vitamiini tehostaa ja ohjaa luukudoksen uusiutumista sekä vaikuttaa osaltaan luuntiheyteen. D-vitamiinia saa kesällä auringosta ja luontaisesti sitä on mm. kalassa ja kananmunassa. D-vitamiinia on lisätty maitotuotteisiin, levitteisiin ja margariiniin. Ikääntyessä on yleensä tarpeen ottaa D-vitamiinilisä.

Osteoporoosia sairastavilta pitäisi mitata D-vitamiinitaso verikokeella. Tuloksen perusteella voidaan määrittellä kullekin henkilökohtainen D-vitamiiniannos. *Käytätkö sinä päivittäin D-vitamiinilisää?*

Liikunta on luustolle välttämätöntä. Sen tulisi olla monipuolista ja säännöllistä. Liikunnan pitäisi kehittää kestävyyttä, voimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta. Myös arkiliikunta on tärkeää! On hyvä muistaa, että liikunnan ei tarvitse aina olla pitkäkestoinen suoritus, vaan liikuntaa voi harrastaa myös pienissä

erissä, osana päivittäisiä toimia. *Oletko kokeillut, miten voit lisätä liikuntaa pieniin arkiaskareisiin?*

Kaatumisia ehkäisemällä ehkäistään myös murtumia. Kaatuminen ei kuulu normaaliin ikääntymiseen. On tärkeää muistaa, että kaatumistapaturmia voidaan ehkäistä. Suurin osa kaatumistapaturmista tapahtuu kotona tai pihapiirissä. *Oletko katsonut omaa kotiasi ja pihapiiriäsi turvallisuuden näkökulmasta? Oletko havainnut asioita, joihin puuttumalla voit vähentää kaatumisen riskiä?*

Tupakoinnin lopettaminen on luuston terveydelle elinehto. Alkoholin osalta on tärkeää muistaa, että ikääntyneen elimistö sietää aiempaa vähemmän alkoholia. Lisäksi mahdollisilla lääkehoidoilla voi olla yllättäviäkin vaikutuksia alkoholin kanssa.

Seuraavassa on ajankohtaisia asioita, vinkkejä ja muuta asiaa osteoporoosin omahoidon tueksi. Luuston terveydeksi!

TEKSTI: ANSA HOLM



*Oletko kokeillut, miten voit lisätä liikuntaa pieniin arkiaskareisiin kotona tai pihamaalla?*

## Ruualla on väliä

**K**uten viime Luustotieto-lehdessä kerrottiin Uutisia lyhyesti -palstalla, on luustolle terveellinen ruokavalio samalla myös ystävällinen luonnolle. Nyt USA:ssa on tehty 20 vuotta kestänyt tutkimus, joka kertoo ruuan merkityksestä iäkkään toimintakyvyille.

Tutkimuksessa oli mukana liki 72 000 iältään 60-vuotiasta tai sitä vanhempaa naista. Heidän ruokavaliotaan ja toimintakykyään tutkittiin neljän vuoden välein.

Tulosten mukaan terveellistä ruokavaliota noudattavilla oli vähemmän uupumisen tunnetta, parempi vastustuskyky ja fyysinen kunto sekä epätodennäköisemmin tahatonta painonpudotusta kuin epäterveellistä ruokavaliota noudattavilla ikätovereillaan.

Terveellinen ruokavalio sisälsi vain vähän punaista tai jalostettua lihaa ja suolaa, runsaasti vihanneksia ja hyviä rasvoja sekä vain maltillisesti alkoholia. Nämä tekijät liittyivät itsenäisesti matalampaan haurausriskiin.

Ruualla on väliä: luustolle terveellinen ja ympäristölle ystävällinen ruokavalio turvaa ikääntyessä myös toimintakykyä.

**Lähde:** The American Journal of Clinical Nutrition (24.2.2020) <https://academic.oup.com/ajcn/advance-article-abstract/doi/10.1093/ajcn/nqaa028/5754054?redirectedFrom=fulltext>

Kuva: Pixabay



Kuva: Pixabay

## Ikääntyminen ja ravitseminen

*Ruoka on meille tärkeä asia. Me syömme eläksemme. Mutta mitä tehdä, kun ruoka ei maistu?*

Ikääntyminen ja erilaiset sairaudet vaikuttavat syömiseemme. Mieli-alan lasku, muisti- ja muut sairaudet sekä esimerkiksi murtumat voivat heikentää ruokahalua. Lisäksi suuhun ja hampaistoon liittyvät ongelmat voivat vähentää syljeneritystä, vaikeuttaa puremista ja nielemistä, aiheuttaa kipua, haju- ja makuaistin muutoksia sekä pahoinvointia, jotka vaikuttavat ruokahaluun.

Kun ruoka-annosten koko pienee, voi olla vaikeuksia riittävän energian, proteiinien ja muiden ravintoaineiden saannissa. Tällöin lahtuu tahattomasti, mikä voi johtaa nopeasti vajaaravitsemukseen.

Huonolla ravitsemustilalla, erityisesti niukalla proteiinien, pehmeän rasvan ja D-vitamiinin saannilla, on monia kielteisiä seurauksia: seurauksena voi olla lihaskato, joka heikentää liikunta- ja toimintakykyä sekä kehon hallintaa, jolloin kaatumis- ja murtumavaara kasvaa. Myös alttius infektiosairauksille lisääntyy.

Muutaman kilon laihtumista on vaikea havaita. Sen vuoksi kannattaa käydä vaa'alla vähintään kerran kuukaudessa ja kirjoittaa vaa'an tulos paperille.

### Miten ylläpitää ruokahalua?

On hyvä muistaa, että elimistömme tarvitsee riittävästi energiaa sekä moneenlaisia ravintoaineita. Ruokahalua on helpompi pitää yllä, jos on sää-

nöllinen päivärytmi. Kannattaa pitää yllä nukkumaanmenoajoja ja herätä aamulla, nousta ylös ja aloittaa aamutoimet. Ruokailuajat kannattaa pitää säännöllisinä. Liikunnan harastaminen on tärkeää ruokahalulle, samoin yleinen aktiivisuus ja mieli-alan ylläpito.

On myös tärkeää, että pyrkii syömään kunnollisia, monipuolisia aterioita. Ruokahalua voi auttaa se, että kattaa kauniisti pöydän ja tekee jokaisesta ruokailusta itselleen tapahtuman. Myös eri värien suosiminen vihanneksissa, hedelmissä ja marjoissa on hyvää sekä luustolle että ruokahalulle.

Herkuttelu silloin tällöin on ihan hyvä asia, mutta jos se vie ruokahalun, on silloin syytä vähentää herkkuteltua. Herkut kun eivät juuri tarjoa elimistölle sen tarvitsemia ravintoaineita.

Jos kaikesta huolimatta tuntuu siltä, että ei pysty syömään riittävästi proteiinia, voi turvautua proteiiniliisiin. Niitä on tarjolla esim. proteiinirahkoina tai vaikkapa ruokaan lisättävänä jauheena. Kalsiumin osalta on tarjolla kalsiumlisä - mutta siihen kannattaa turvautua vain, jos lääkäri määrää eikä ruuasta saa sitä riittävästi.

### Hyvää Ruokahalua!

TEKSTI: ANSA HOLM

**Lähde:** Duodecim. Terveyskirjasto. Ikääntyneiden ravitseminen (20.11.2019)

## Ikääntyneiden uusi ruokasuositus julkaistiin 31.3.2020

**V**altion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos julkistivat ikääntyneiden ruokasuosituksen 31.3.2020. Uusi ikääntyneiden ruokasuositus on tarkoitettu valtakunnalliseksi laatusuositukseksi, jolla määritetään, miten tuetaan iäkkäiden ravitsemusta ja järjestetään laadukkaat ruokapalvelut, jotka pohjautuvat iäkkäiden tarpeisiin ja edistävät yhdessä syömistä.

Ravitsemuksella on keskeinen merkitys ja tehtävä ihmisten terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa. Hyvä ravitsemustila tukee kotona asumisen mahdollisuutta ja nopeuttaa sairauksista toipumista. Ruokavalion tulee olla monipuolinen, maukas, värikäs ja sisältää riittävästi proteiinia lihaskunnan ylläpitämiseksi. Kohtuullinen suolan käyttö ja hyvälaatuisten, pehmeiden rasvojen käyttö on suositeltavaa

Sairastuessa hyväkuntoisella ikääntyneellä voi kehittyä nopeasti vajaaravitsemustila. Ruokasuosituksen keskeisimpänä tavoitteena on turvata ikääntyvien hyvää ravitsemustilaa ja edistää sosiaalista hy-



*Valinnoillasi on merkitystä*

vinvointia ja pitää siten osaltaan yllä fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä ja ehkäistä kunnan varhaista heikkenemistä.

Julkaisu sisältää suositukset terveyttä edistävästä ruokavaliosta ja sairauksien ennaltaehkäisystä elä-

keikää lähestyttäessä ja eläkeiässä. Julkaisussa kerrotaan ikääntyneiden ravitsemuksen erityispiirteistä ja kuvataan hyviä käytäntöjä huomioitavaksi palvelujen kehittämisessä.

Lisää tietoa ravitsemuksesta ja uudesta suosituksesta voit lukea Luustotietolehden 2/2020 -numerosta, jonka teemana on ravitsemus.

TEKSTI: TIINA KURONEN

### Lähteet:

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos:  
[thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ajankohtaista](http://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ajankohtaista)  
 Valtion ravitsemusneuvottelukunta:  
[www.ruokavirasto.fi](http://www.ruokavirasto.fi)

*Hyödynnä pakastimesta löytyvät marjat ja sienet NYT!*



## Innostu liikkeelle luontoon – Huomaa kevään merkit

**M**onipuolinen ravitsemus ja päivittäinen liikunta tukevat terveyttä läpi elämän. Säännöllinen kestävyysliikunta sekä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu ylläpitävät toimintakykyä ja ehkäisevät kaatumisia. Liikkuminen vahvistaa lisäksi mielen hyvinvointia ja muistia.

Jokapäiväinen liikkuminen toteutuu esimerkiksi kotiaskeiden parissa touhuillen, kotijumppaliikkeitä tehden tai vaikkapa, mikäli mahdollista, ulkoilulla ja pienillä kävelyretkillä luonnossa happea haukaten.

Jos ulkoilu on sinulle turvallista ja mahdollista, niin luonnossa liikkuminen virkistää ja rauhoittaa mieltä. Ulkoilu tarjoaa elämyksiä kaikille aisteille. Vaihteleva maasto harjoittaa jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa. Luonnon myönteiset vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen ovat iäkkäillä voimakkaampia ja yhtenäisempiä kuin nuoremmilla.

Muista ulkona liikkuessasi pitää etäisyyttä muihin ulkoilijoihin.



Västäräkki (*Motacilla alba*)

### Huomaa kevään merkit ympärilläsi

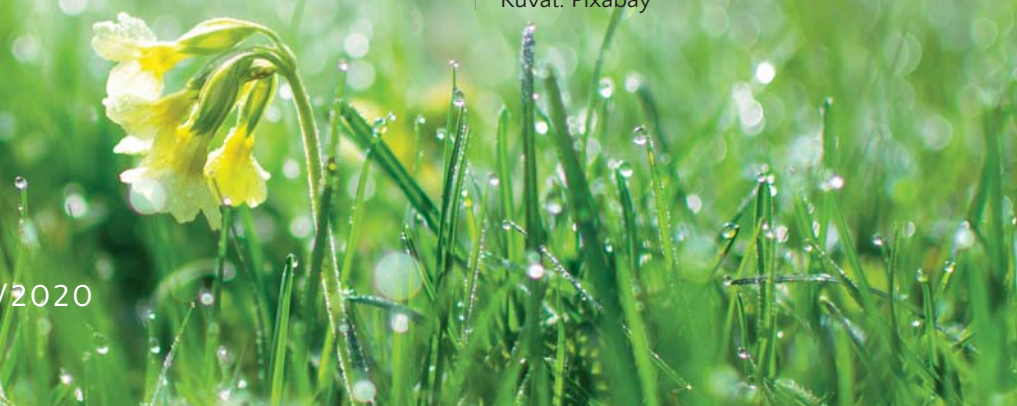
Pidä kirjaa ensihavainnoistasi;

- Milloin näet kevään ensimmäiset kukat: leskenlehti, valkovuokko, rentukka?
- Oletko bongannut jo västäräkin tai kuullut lintujen kosiokuoron?
- Joko olet nähnyt kevään ensimmäiset muurahaiset, kärpäsen, leppäkertun tai kimalaisen?
- Joko voit nähdä kasveilla ja puilla pienet silmut oksillaan?
- Joko sammakko on käynyt kutemassa?

Kun aurinko alkaa lämmittämään, paljastuu piha ja puutarha lumen alta ja on aika lähteä pihatöihin. Pihalla tehtäviä töitä ovat esimerkiksi talvisuojausten poisto (jänisverkot vastatoukokuussa), leikkaustyöt, kevätlannoitus, kalkitus ja kompostin hoito. Leikata voi silmujen puhkeamiseen asti, mutta ei pakkasella. Huomioithan, että keväällä ei voi leikata nesteitä valuttavia kasveja, kuten kirsikkaa, luumua, tuomea, koivua eikä vaahteraa. Voit esikasvattaa sisällä esimerkiksi hyötykasveja. Ensimmäisenä ulos voi istuttaa orvokit (kestää -5 astetta), ruukkunarsissit ja muut sipulikukat.

TEKSTI: TIINA KURONEN

Kuvat: Pixabay





# Liikettä luille

**K**otijumppaa voi tehdä kehon omalla painolla esimerkiksi nousten istumasta seisomaan 10 kertaa aamupäivisin ja uudestaan iltapäivisin. Lisähaastetta harjoitteluun saa käsipainojen tai kuminauhan kanssa.

Tottumattoman kannattaa aloittaa voimaharjoittelu turvallisesti ja vähitellen. Tee ensin muutamia toistoja ja tutustu liikkeisiin. Vinkkejä liikkumiseen löydät myös aiemmista Luustotietolehdistä otsikolla ”Liikettä luille”.

## Kuminauhajumppa

- Tee liikkeet rauhallisesti. Voit tehdä myös vain osan liikkeistä. Liikkeet voi tehdä seisten tai istuen.
- Tasainen ja rauhallinen hengitys rytmittää liikkeitä.
- Säilytä hyvä ryhti liikkeitä tehdessäsi.
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä.
- Tee kutakin liikettä 8–15 kertaa. Pidä pieni tauko ja tee sitten sama uudelleen.



Kyykky ja käden nosto

## Kyykky ja käden nosto

- Seiso ryhdikkäänä lantion levyisessä haara-asennossa. Nauha kulkee jalkojen alta käsiin.
- Kyykisty ja nosta joka toisella kyykkäyksellä oikea ja joka toisella kyykkäyksellä vasen käsi eteen.

*Harjoitus vahvistaa reiselihaksia sekä yläselän ja olkavarren lihaksia.*

## Avaus sivulle

- Laita nauha kaksin kerroin ja ota nauhan päistä kiinni.
- Nosta kädet rinnan korkeudelle. Venytä nauhaa auki sivuille päin.
- Vie kädet takaisin lähemmäs toisiaan ja toista. Tarvittaessa voit laskea kädet alas toistojen välillä.

*Harjoitus vahvistaa yläselän lihaksia ja venyttää rintalihaksia.*



Avaus sivulle

## Sahaus

- Seiso haara-asennossa, toinen jalka edempänä kuin toinen. Voit ottaa tarvittaessa tukea pöydästä.
- Vie nauha etummaisen jalan alle ja tartu kuminauhan toiseen päähän vastakaisella kädellä.
- Vedä kuminauha taakse kyynärpää koukistuen kuin sahausit puuta. Palauta käsi jarruttaen lähtöasentoon.

*Harjoitus vahvistaa selkää, lavanlähentäjälihaksia sekä leveää selkälihasta.*



Sahaus

## Nyrkkeily

- Vie kuminauha selän taakse, kuminauhan päät tulevat kainaloiden ali eteen.
- Vedä napaa kevyesti sisään niin, että keskivartalo on hiukan jännittyneenä. Nyrkkeile vuorotahtiin eteen.

*Harjoitus kehittää keskivartalon hallintaa, aktivoi hengitys- ja verenkiertoelimistöäsi ja lisää samalla yläselän liikkuvuutta.*

TEKSTI: TIINA KURONEN  
JumppaKuvat: Eero Kuronen



Nyrkkeily



## Tarkistuslista kaatumisten vaaratekijöistä, joihin itse voi vaikuttaa

Vastatkaa kysymyksiin valitsemalla vaihtoehto Kyllä/Ei.

Liikutteko lähes päivittäin ainakin puoli tuntia reippaasti (hieman hengästyttää ja hikoiluttaa)?	kyllä	ei
Teettekö tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelua kotona tai ryhmässä vähintään kahdesti viikossa?	kyllä	ei
Ovatko jalkineenne tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat – myös talvella?	kyllä	ei
Onko teillä talvella käytössänne liukuesteet kenkiin?	kyllä	ei
Onko kotonanne riittävä valaistus – myös öiseen aikaan?	kyllä	ei
Onko kotonanne kulkuväylät jätetty vapaaksi tavaroista?	kyllä	ei
Ovatko mattonne sellaisia, ettei niiden reunoihin kompastu?	kyllä	ei
Onko mattojenne alla liukuesteet?	kyllä	ei
Ovatko kotipihanne kulkuväylät tasaisia ja hyvinhoidettuja?	kyllä	ei
Onko lähialueitten ulkoväylien hiekoitus hoidettu talvisaikaan hyvin?	kyllä	ei
Syöttekö kolme ateriaa päivittäin tai lähes joka päivä (aamiainen, lounas, päivällinen)?	kyllä	ei
Juotteko päivän aikana riittävästi (1–1,5 litraa nesteitä)?	kyllä	ei
Syöttekö päivittäin maitotaloustuotteita (mm. maito, piimä, jogurtti, viili, juusto, rahka)?	kyllä	ei
Käytättekö D-vitamiinilisää ympäri vuoden?	kyllä	ei
Onko alkoholin käyttönne kohtuullista (korkeintaan kaksi annosta kerralla, korkeintaan seitsemän annosta viikossa)?	kyllä	ei

*Jos vastasitte yhteen tai useampaan kysymykseen Ei, on suositeltavaa tehdä muutoksia turvallisuutenne parantamiseksi. Tutustukaa kaatumisten ehkäisyyn liittyvään materiaaliin (mm. Turvallisia vuosia -opas). Lisätietoa löytyy myös verkosta: [www.kaatumisseula.fi](http://www.kaatumisseula.fi).*

Lähde: Kaatumisseula

# Iloa arkeen ja vinkkejä yksinäisyyden torjuntaan

## Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointia voi vahvistaa omilla valinnoillaan kuten fyysistäkin kuntoa. Jokainen päivä tuo monia mahdollisuuksia tehdä hyvän mielen tekoja itselle ja antaa niitä lahjaksi myös toisille. Mielen hyvinvoinnissa on kiteytetysti kysymys arkisista asioista, ilon ja voiman lähteistä sekä omasta asenteesta, kun elämä haastaa.

Aikaansaamisen tunne on mielen hyvinvoinnin kannalta keskeinen. Mahdollisuus tehdä asioita ja saattaa ne valmiiksi sekä toimia toisten avuksi ja hyödyksi vahvistaa mielen hyvinvointia. Toimintaan suuntautuminen ja aikaan saaminen vievät eteenpäin ja virittävät kohti tulevaa.

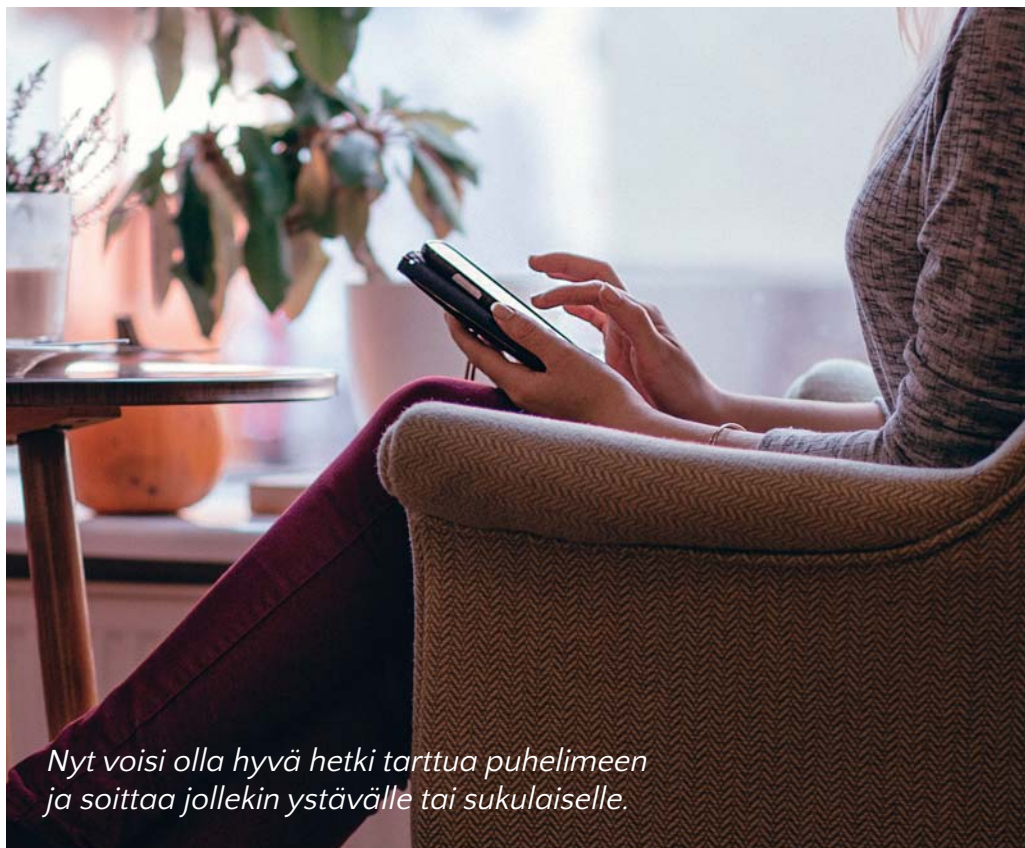
Mielen hyvinvoinnin äärelle voit löytää tuttujen kysymysten avulla:

- Mistä sinä ammennat voimia?
- Mistä asioista saat iloa?
- Mikä tuo elämääsi merkitystä ja mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Onko jotakin, mitä haluaisit saada tänään aikaiseksi?

Mieti, mistä aloitat ja toteuta suunnitelmasi. Sen tehtyäsi, pysähdy miettimään miltä nyt tuntuu. Voisitko palkita itseäsi tästä?

Elämässä eteen tulevia tilanteita emme voi valita, mutta suhtautumisen tapaan on mahdollista vaikuttaa. Omalla suhtautumisella on paljon merkitystä. Usko siihen, että voimme selviytyä ja vaikuttaa asioihin on tärkeää. Toiveikkaus ja myönteiseen suuntaaminen kannattelevat vaikeuksien keskellä.

Haasteissa selviytymistä ja niistä toipumista auttaa se, että osaa katsoa asioita eri näkökulmista. Kyky sopeutua muutokseen sekä omien fyysisten voimien ja jaksamisen tunnistaminen on tärkeää. Myös aktiivinen rooli ajantasaisen tiedotuksen seuraamisessa, luottamus viranomaisten ohjeistukseen ja oman itsensä suojaaminen ja turvassa pitäminen on tärkeää näinä päivinä. Elämän varrella koettu kasvattaa ymmärrystä siitä, että haas-



*Nyt voisi olla hyvä hetki tarttua puhelimeen ja soittaa jollekin ystävälle tai sukulaiselle.*

teelliset tilanteet helpottavat lopulta ja vaikeudet menevät aikanaan ohi.

Uutisvirta voi ajoittain herättää huolta ja kuormittaa mieltä. Tätä tasapainottaa se, että huomaamme uutisista myös myönteisiä asioita.

Koronaviruksen vaikutukset näkyvät myös saasteiden vähentymisenä. Ilmatieteen laitoksen sekä Nasan julkaisemissa kuvissa näkyy, kuinka typidioksidipäästöt ovat viime viikkoina vähentyneet Kiinan ja Italian yllä, kun koronavirus on pitkälti pysäyttänyt maiden teollisuuden ja liikenteen.

Typidioksidipäästöt liittyvät juuri fossiilisten polttoaineiden käyttöön. Koronavirus näyttää leikanneen niiden käyttöä ja samalla muita ilmastoa lämmittäviä kasvihuonekaasupäästöjä. Brittilisvusto Carbon Brief on jo arvioinut, että koronavirus on leikannut Kiinan hiilidioksidipäästöjä jopa 25 prosenttia verrattuna tavallisiin kiinalaisen uudenvuoden jälkeisiin viikkoihin. Koronaviruspandemian voi ennakoida osuvan myös muihin

päästölähteisiin. Esimerkiksi tuhansien ja tuhansien lentojen peruutus pitää tulevana viikkoina lentokoneet maassa.

### Tehtävä:

**Etsi päivän lehdestä jokin mielestäsi hyvä uutinen. Keskustele siitä jonkun kanssa. Miettikää yhdessä mikä teitä uutisessa ilahdutti.**

Nyt voisi olla hyvä hetki tarttua puhelimeen ja soittaa jollekin ystävälle tai sukulaiselle. Voit olla myös yhteydessä yhdistyksesi vertaistukihenkilöön ja keskustella arjesta tai osteoporoosin tuomista haasteista luottamuksellisesti.

TEKSTI: TIINA KURONEN

Kuva: Pixabay

Lähde: ikäopisto.fi ja Ikäinstituutti



## Karanteenivinkkejä

Haastattelimme tähän EXTRA-lehden Luustoliiton jäsenyhdistysten jäseniä muun muassa siitä, miten karanteenin kaltaisissa olosuhteissa tulee toimeen. Haluaisimmekin vielä kysyä yhteisesti kaikilta lukijoiltamme parhaat ideat siihen, mitä kaikkea kotona voidaan tehdä, jos ulos ei pääse. Parhaat vinkit julkaistaan Luustotietolehden numerossa 2/2020.

Lähetä oma ajankäyttövinkkisi Luustoliiton toimistoon **pe 24.4.2020 mennessä** joko sähköpostilla osoit-

teeseen [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi) tai perinteisellä postilla: Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 C, 00180 Helsinki.

Toimiston raatimme valitsee parhaat vinkit julkaistavaksi Luustotietolehden numerossa 2/2020. Huomaathan, että osallistumalla annat luvan vinkkisi julkaisuun. Kaikki vinkijulkaisut tehdään nimettöminä.



Kuva: Pixabay

## Hyvän mielen ristikko

1. Tästä harrastuksesta ei tarvitse luopua, vaikka ei pääsisikään lähtemään kodin ulkopuolelle.
2. Tämä arkiasia toimii hyvänä apuvälineenä lihaskunnan ylläpitämisessä.
3. Tällä pyritään ohjaamaan ja opastamaan ihmisiä esimerkiksi syömään terveellisesti.
4. Kyykistyminen vahvistaa tätä osaa kehossamme.
5. Luustoliiton maskotti.
6. Tätä voi käyttää sekä pakastepussin sulkemiseen että lihaskunnan ylläpitämiseen.
7. Samalla kun pitää huolta fyysisestä kunnosta, tulee huolehtia myös tämän hyvinvoinnista.
8. Tärkeä apuväline yhteydenpidossa.
9. Uusi tilanne vaatii tätä meiltä kaikilta.
10. Nyrkkeilyllä voi kehittää tämän kehonosan hallintaa.

EXTRA-lehden ristikko sisältää esimerkin siitä, mitä voi tehdä vaikkapa peruuntuneen harrastuksen sijasta. Ratkaise ristikko vihjesanojen avulla, niin saat selville piilotetun ajankäyttövinkin. Ristikon ratkaisu julkaistaan Luustotietolehden numerossa 2/2020. Huomaathan, että tämä ristikko ei sisällä kilpailua.

Lehden 1/2020 lukijakilpailun voittajat julkaistaan Luustotietolehden numerossa 2/2020.

					6.				10.
		3.							
			4.						
1.		U		5.	M				S
	2.							9.	
I			S			7.	8.		
	O								
									R
N		S		M		E			
			H					T	
							L		
									N



Kuva: Pixabay

M	K	K	A	L	A	O	I	N	I	I	E	T	O	R	P
U	L	O	S	A	J	A	T	N	E	K	A	R	T	S	E
R	L	U	U	S	T	O	L	I	I	T	T	O	S	K	S
T	S	V	E	R	T	A	I	S	T	U	K	I	U	O	E
U	O	V	I	R	L	A	S	N	K	I	O	N	U	T	L
M	U	S	T	L	O	N	K	K	A	S	T	A	L	R	K
A	T	I	T	M	A	I	T	O	T	O	K	A	A	A	Ä
P	R	M	O	E	K	R	P	E	U	U	L	S	U	T	R
A	E	A	M	O	O	M	O	T	U	A	R	S	V	N	A
P	I	J	A	U	E	P	U	L	P	N	N	A	L	U	N
U	S	L	H	S	E	S	O	I	S	U	V	M	A	K	K
U	I	I	O	N	O	L	L	R	H	O	S	U	A	I	A
A	L	V	I	V	U	Ä	K	O	O	K	O	U	L	I	R
U	U	A	T	U	V	A	O	T	I	O	H	L	A	L	T
T	U	N	O	T	T	A	P	P	E	L	S	I	I	N	I
U	L	L	E	K	E	S	V	K	A	L	S	I	U	M	A

## Sanasokkelo

Etsi ruudukosta mahdollisimman monta luustoterveyteen tai osteoporoosiin liittyvää sanaa. Sanat voivat olla pystysuorassa, vaakasuorassa tai vinottain nuolten osoittamalla tavalla. Nuolen suunta kertoo lukusuunnan.

Merkitse ylös löytämäsi sanat ja lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon **pe 24.4.2020 mennessä** joko sähköpostilla osoitteeseen [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi) tai perinteisellä postilla: Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki.

Muistathan ilmoittaa myös nimesi ja osoitetietosi, sillä osallistuneiden kesken arvotaan jälleen kolme keväistä yllätyspalkintoa.

### Missä Viljami?

Montako Viljamia löysit tämän sivun lisäksi seikkailemasta lehden sivuilta? Olethan tarkkana, sillä Viljami on saattanut myös piiloutua!

Lähetä vastauksesi Luustoliiton toimistoon **pe 24.4.2020 mennessä** joko sähköpostilla: [toimisto@luustoliitto.fi](mailto:toimisto@luustoliitto.fi) tai perinteisellä postilla: Suomen Luustoliitto ry, Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki.

Muistathan ilmoittaa myös nimesi ja osoitetietosi, sillä oikein vastanneiden kesken arvotaan jälleen kolme keväistä yllätyspalkintoa.



KILPAILUT JA TEKSTIT: HENRIKKA LANKILA

#rakastaluitasi  
#kukkarokiinni  
#hoitopolutkuntoon



Kuva: Pixabay

## Luustoliiton somekoulu

3  
osa

Luustotieto-lehden numerossa 1/2019 aloitimme Luustoliiton somekoulun, jossa esiteltiin kolme keskeistä Luustoliiton sosiaalisen median kanavaa: Instagram, Facebook ja Twitter. Somekoulun toisessa osassa (Luustotieto 3/2019) harjoiteltiin somejulkaisujen tekemistä eri kanavissa. Julkaisimme artikkelissa myös pienen somesanakirjan. Luustoliiton somekoulun kolmannessa osassa tutustutaan Luustoliitonkin käytössä olevaan YouTube-video-palveluun sekä pikaviestinpalvelu WhatsAppiin.

Mikäli haluat tutustua somekoulun aiempiin osiin, löydät julkaisut sähköisessä muodossa Luustoliiton nettisivuilta osoitteesta [luustoliitto.fi/materiaalit/luustotieto-lehti/](http://luustoliitto.fi/materiaalit/luustotieto-lehti/)



### WhatsApp

WhatsAppin käyttämiseksi tarvitset älypuhelimien. Voit ladata sovelluksen myös tietokoneellesi osoitteesta [whatsapp.com/download](http://whatsapp.com/download), mutta päivittäisessä käytössä WhatsApp toimii parhaiten puhelimella. Älypuhelinsovelluksen kautta myös kuvien lähettäminen on helpompaa, sillä otettuja valokuvia ei tarvitse erikseen siirtää puhelimelta tietokoneelle.

WhatsAppilla voit lähettää ja vastaanottaa teksti- ja ääniviestejä, kuvia ja videoita sekä soittaa ääni- ja videopuheluita.



WhatsApp käyttää nettiyhteyttä, eikä siten aiheuta ylimääräisiä kuluja esimerkiksi ulkomaille soitosta. Kaikki kulut muodostuvatkin käytetystä internetyhteydestä. Huomioithan, että turvallisinta WhatsAppia on käyttää, jos puhelimesi on puhelinoperaattorin rajaton netti tai jos voit yhdistää puhelimesi langattomasti kotisi kiinteähintaiseen laajakaistaan. Tällöin maksat nettiyhteydestä ennalta sovittua kuukausihintaa riippumatta siitä, paljonko nettiä käytät.

- Lataa WhatsApp älypuhelimesi sovelluskaupasta
- Rekisteröidy palveluun
- Valitse vastaanottaja ja lähetä viesti

■ Halutessasi voit myös luoda erilaisia ryhmiä esimerkiksi perheelle tai jumpparyhmälle. Näin saman viestin näkevät kaikki ryhmään kuuluvat riippumatta siitä, kuka viestin lähettää.

■ Jos haluat soittaa ääni- tai videopuhelun, etsi yhteystieto ja valitse haluamasi kuvake näytön oikeasta yläreunasta.

WhatsAppin videopuheluominaisuus on käytännöllinen yhteydenpitotapa erityisesti tällä hetkellä vallitsevassa tilanteessa, jossa liikkumista ja kanssakäymistä kasvotusten on rajoitettu. Videopuhelun avulla puhelun osapuolet näkevät toisensa reaaliajassa. Kuvan lisäksi videopuhelu mahdollistaa tietenkin myös keskustelun tavallisen äänipuhelun tapaan.



## YouTube-videopalvelu

YouTubesta löytyy loputon määrä erilaisia videoita lemmikeistä avaruuslentoihin ja ruuanlaitosta käsityövinkkeihin. Palvelusta löytyy myös monen eri sisällöntuottajan videoita esimerkiksi kotijumppaan. Hakutoiminnolla voit etsiä sinua kiinnostavia videoita tai kanavia.



YouTube on yksi Luustoliiton sosiaalisen median kanavista Instagramin, Twitterin ja Facebookin rinnalla. Voit katsoa YouTubeen ladattuja videoita myös kirjautumatta sisään, mutta sisäänkirjautuminen mahdollistaa esimerkiksi muiden käyttäjien YouTube-kanavien seuraamisen sekä videoiden kommentoinnin.



Kuva: Pixabay

### Luustoliiton YouTube-kanava

- Asiapitoista sisältöä, kuten jumppavideoita, seminaaritallenteita sekä tietoisukuja osteoporoosiin liittyen
- Kanava tutkimustiedon ja ohjeiden jakamiseen
- Käyttö onnistuu niin mobiililaitteella kuin tietokoneellakin

#### Keskeisiä toimintoja:

- Anna palautetta videosta painamalla peukku-nappia ylös tai alas
- Kommentoi videoita
- Jaa videoita
- Tilaa kanavia (toisten käyttäjien seuraaminen)

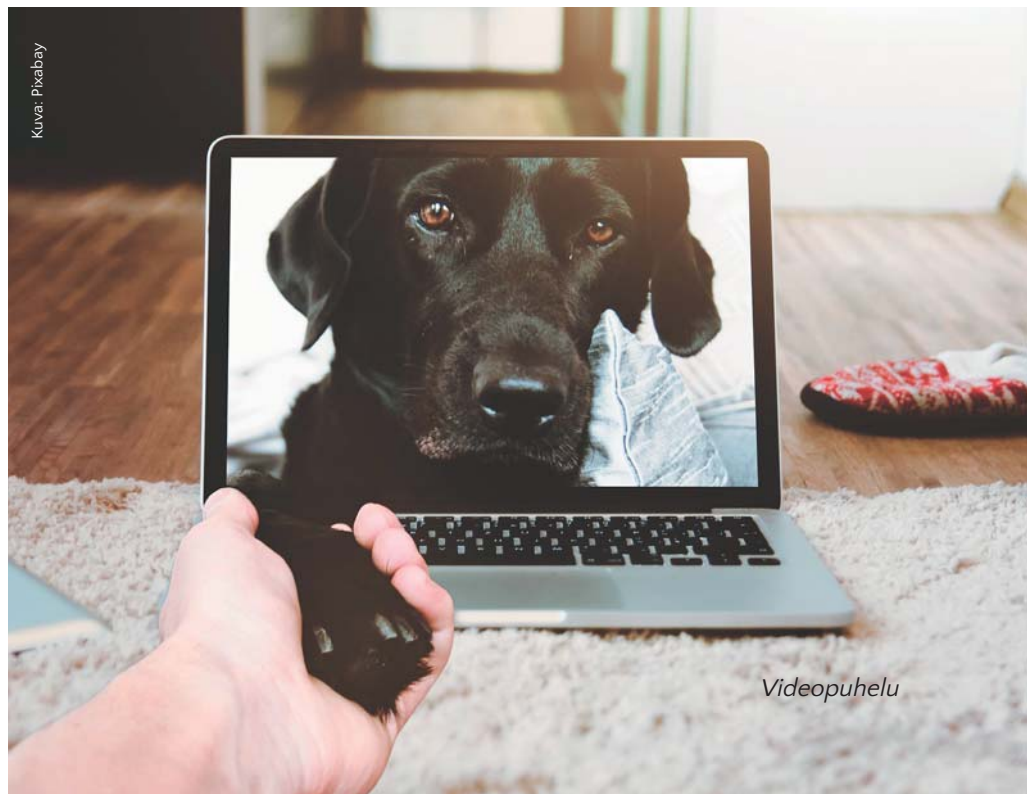
## Some-etiketti

Kaikessa viestinnässä tulee muistaa some-etiketti. Keskustelu sosiaalisen median kanavilla on julkista, joten älä kirjoita mitään, mitä et voisi sanoa vastaanottajalle myös kasvotusten.

Muista asiallisuus ja kommentoi sisältöä, äläkä esimerkiksi videolla

esiintyviä henkilöitä. Kunnioita muita ja anna tarvittaessa kritiikki rakentavana palautteena. Tuo siis aina esiin myös kehitysehdotukset, älä pelkkää kehittämisen kohdetta.

TEKSTI: HENRIKKA LANKILA



## Äänikirjat

Nettiä voi hyödyntää tiedonhaun ja yhteydenpidon lisäksi monella muullakin tavalla, ja esimerkiksi kirjastojen ollessa suljettuina voi tarinoita lukemisen sijaan kuunnella erilaisista äänikirjapalveluista. Ilmaisia äänikirjoja löytyy muun muassa Ylen sivuilta osoitteesta

<https://areena.yle.fi/audio/ohjelmat/30-272>.

## Haluaisitko vahvistaa tietoteknisiä taitojasi?

Enter ry on koonnut nettisivuilleen senioreille suunnattua opastusmateriaalia sujuvampaan netinkäyttöön. Sivustolta löydät muun muassa kuvitettuja ohjeita sekä tietopaketteja aiheeseen liittyen.

[www.entersenior.fi/opiskele-itse/](http://www.entersenior.fi/opiskele-itse/)

# Tarinoita poikkeusoloista

*Jäseniemme tarinoita poikkeusoloissa koronaviruksen rajoitessa elinpiiriä. Haastattelut tehtiin puhelinhaastatteluina 18.3.-19.3.2020.*

## RIITTA (Helsinki)

Riitta on ollut yhteensä jo 9 viikkoa "karanteenissa". Nilkkamurtuman takia kotonaoloa oli kertynyt jo ennen koronaepidemiaa ja hallituksen suositusta kuusi viikkoa. Liikkuminen on rajoittunut huomattavasti normaaliin arkeen verrattuna. Yleensä Riitta viettää paljon aikaa kodin ulkopuolella. Nilkan murruttua täytyi kääntyä kokonaan kodin puoleen.

- Ensin tuli pudotus ja pysähtyminen: miten tästä selviää, Riitta muistelee.

Pikkuhiljaa Riitta alkoi katsella ympärilleen ja huomasi, että kotia voisi kohentaa monin tavoin – aina löytyisi tekemistä.

- Aloin käydä läpi vaatteitani, turhat pois ja hyllyt siistiksi. Siitä se sitten levisi muihinkin kaappeihin, järjestelyinto.

Normaalisti Riitta tekee paljon vapaaehtoistyötä ja osallistuu erilaisiin liikuntaryhmiin. Oleminen on ollut aiemmin hyvin aikataulutettua.

- Nyt tähän on jo hieman tottunut. Tekemistä tuntuu riittävän kotonakin: kaappien järjestelyä ja papereiden siivoamista sekä arkistointia. Matkan varrella on kertynyt monia kirjoja, joita en ole ehtinyt lukea. Nyt on aikaa.

Kuitenkin kaikkein tärkeimpiä ovat olleet keskustelut puhelimessa ystävien kanssa, ennen karanteenia myös kahvitelut ja vierailut.

- Kaikkiaan sosiaaliset kontaktit ovat minulle tärkeitä. Lapsiin on yhteys nyt vain puhelimitse. Ikävää, ettei voi tällä hetkellä tavata heitä.

Riitta kaipaa liikuntaryhmiä. Heiti, kun hän sai varata jalalle, niin hän lähti rollaattorilla ulos liikkumaan. Nyt kipsi on jo onneksi poissa ja kävely ulkona piristää mieltä. Riitta liikkuu myös kotonaan monin tavoin; kotijumppaa omalla kehon painolla sekä tehostaa liikkeitä kuminauhalla. Hän on saanut myös kuntoutusohjeet jalakansa vuoksi, joita hän tekee säännöllisesti.

Poikkeustilanne on tuonut arkeen myös jotain täysin uutta ja kannus-



*Riitta ulkoilemassa*

tanut kokeilemaan uusia tapoja kokoontua.

- Olen rohkaistunut mukaan etäkokouksiin ja -tapaamisiin tietokoneen avulla. Ne ovat olleet todella ihania ja virkistäviä kohtaamisia arjessa.

Riitan mies käy kaupassa, mutta pojat auttavat tarpeen vaatiessa. Lopuksi Riitta toteaa, että noudattaessaan hallituksen ohjeistusta hän toivoo pysyvänsä terveenä.

- Meidän parhaaksihan nämä rajoitteet nyt ovat. Kyllä tästä selvitään yhdessä.



*Synnöve lenkkeilee lähes päivittäin yhdessä naapurinsa kanssa.*

## SYNNÖVE (Sammatti)

Synnöve toimii Salon Luustoyhdistyksessä tiedottajana ja hoitaa jäsenrekisteriä ja välillä myös sihteerin tehtäviä.

- Nyt olemme muuttaneet evakoon mökille Sammattin Pyölinkulmalle. Noin kerran viikossa käyn kastelemassa kukat Salossa. Onneksi olemme jo aiemmin löytäneet täältä kivoja mökkinaapureita.

Synnöve kertoo käyvänsä melkein joka päivä lenkillä naapurin kanssa. Toisinaan pidemmällä ja toisinaan vähän lyhyemmällä.

- Pihahommiakin on tullut tehtyä, kun syksyllä jäi lehtien haravointi vähän kesken. Hulavanteet on hommattu, mutta niiden käyttäminen on vielä harjoitteluvaiheessa. Naapurin Mikolta pyöritys sujui heti kuin vanhalla tekijältä. Ja kohta täytyy aloittaa kevätsiivous ja hakea pääsiäiskoristeet esiin. Vähän tämä on kuin lomalla olisi.

Aurinkoiset kevätpäivät ilahduttavat Synnöveä ja kannustavat liikkeelle. Naapurin Pirjoa tulee haettua lenkille säännöllisesti. Askeleita ystävyksille kertyy helposti reilut 10 000 päivittäin. Pirjo kuuluu myös Salon Luustoyhdistykseen ja ohjaa Pirteyttä Päiviin -jumppaa Suomusjärvellä. Tai ohjaa sitten taas, kun korona väistyy.

Synnöve haluaakin rohkaista myös muita ulkoilemaan ja lenkille, jos sää pysyy näin aurinkoisena kuin





*Silloin tällöin Anja pelaa ystäviensä kanssa korttia, vaikka muutoin vältetään ylimääräisiä kontakteja.*

viime päivinä. Luonnossa liikkuminen on suotavaa, kunhan huolehtii turvallisuudesta ja riittävästä turvaetäisyydestä kanssaulkoilijoihin. Sateisella säällä voi tehdä hyvin vaikkapa risti-koita, Synnöve muistuttaa.

- Tiesittekö muuten, että Suomi on kolmatta vuotta peräkkäin maailman onnellisin maa.

## ANJA (Oulu)

Anja toimii liikuntavastaavana Pohjoisen Luut Lujiksi -yhdistyksessä. Hän ei koe poikkeustilanteen vaikuttaneen arkeensa juuri lainkaan. Tosin kaikki omat jumpat ovat peruuntuneet tämän tilanteen vuoksi. Anja on tyytyväinen, että onnistui tavoittamaan kaikki jumpparyhmän jäsenet puhelimitse ja kertomaan heille tilanteesta henkilökohtaisesti.

Anja on karanteenissa, mutta kaupassa käynti on järjestynyt ja kävelyllä voi käydä. Hän ulkoilee lähes päivittäin ja tekee kotijumppaa. Silloin tällöin Anja pelaa korttia muutaman ystävänsä kanssa, vaikka muutoin ystävykset välttävätkin ylimääräisiä kontakteja. He ovat olleet tiiviisti yhteydessä viime aikoina. Ystävät ovat todella tärkeitä.

- Terveisiä kaikille oikein paljon, kyllä tästä selvitään.

## AINO (Hämeenlinna)

Aino toimii vertaisohjaajana ja Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen varapuheenjohtajana. Poikkeustilanne on rauhoittanut Ainin arkea. Hän tekee normaalisti paljon erilaista vapaaehtoistyötä, muun muassa ohjaa Luustoyhdistyksen ryhmiä ja on aktiivisesti Taiderenkaan toiminnassa mukana.

- Taiderenkaan toiminnassa tustutamme koululaisryhmiä eka-luokkalaisista neljäsluokkalaisiin Tervakosken taiteeseen. Ryhmätömmät ovat nyt kaikki tauolla. Nyt on hyvin aikaa olla mökillä.

Ravitsemus on kunnossa. Aino kertoo huolehtivansa ravintoasioista samalla tavoin kuin aina muulloinkin.

- Perheemme nuoriso on kovan huolissaan meistä ja ovat olleet yhteydessä. Molemmat lapset ovat kyselleet kuulumisia ja tarjoutuneet käymään kaupassa tarvittaessa. Hyvät ruokavarastothan meillä on valmiiksi jo ollut.

Aino kertoo liikkuvansa yhdessä miehensä kanssa aamusta iltaan. He ulkoilevat ja hulavanne sekä painot ovat käytössä kotijumppassa. Mökillä Aino ei koe tarvitsevansa ylimääräisiä liikuntavälineitä, sillä siellä riittää muutointin monenlaista vääntämistä: risunkantoa ja puiden pinoamista, kaikenlaisia kevättöitä.

Lisäksi tytär on jakanut Ainolle erilaisia videolinkkejä muun muassa liikkumisen tueksi netistä. Niitä voi katsella älypuhelimella tai tietokoneen välityksellä.

Poikkeustilanteessa Ainoa harmittaa, että heidän pääsiäisperinteensä, jolloin he ovat tottuneet kokoontumaan yhteen koko porukka mökille, peruuntuu tältä kevältä. Pääsiäisenä on yleensä vietetty kiireetöntä aikaa yhdessä ja pidetty hauskaa. Tilanteen mukaan täytyy kuitenkin toimia.

Kevät tulee jo kohisten. Ainoa ilahduttavat ihanat kevätilmat.

- Nuoret perheet ovat yleensä kiireisiä, mutta tässä tilanteessa he ovat olleet valmiina auttamaan ja yhteydessä lähes päivittäin.

- Välittäminen tuntuu todella hyvältä. Myös ystävien kanssa pidetään tiiviisti yhteyttä.

Aino uskoo, että tilanteen ansios- ta huomataan, kuinka paljon etänäkin pystytään asioita ja töitä hoitamaan. Aikaa vapautuu muuhun, kun esimerkiksi työmatkoihin ei kulu enää jatkossa aikaa niin paljon. Työn tekeminen saattaa muuttua lopullisesti tämän seurauksena. Lopuksi Aino haluaa toivottaa kaikille ihanaa kevättä.

- Pidä mieli virkeänä, niin tauti- kaan ei tartu niin helposti. Rohkaistu käyttämään tablettia/tietokonetta/ älypuhelin- ja etsi jumppaohjeita ja videoita netistä. Pidä lapsenlapsiin ja tuttavien yhteyttä näiden eri laitteiden avulla. Videopuhelut ovat mukavia.

## PENTTI (Turku)

Pentti on Turun Seudun Luustoyhdistyksen aktiivitoimija. Hänen arkeaan poikkeustilanne on muuttanut paljon.

- Kauppoihin ei voi mennä lainkaan. Onneksi miniä on meillä ollut ruoka-asioissa apuna, vaikka onhan se vähän hankalaa, kun olemme itse tottuneet asiat hoitamaan.

Pentti totesi, että apteekissa asiointi on myös hankaloitunut. Apteek- kiasiat voisi toki hoitaa myös sähköisesti, mutta verkkopalvelu on kovin ruuhkautunut. Reseptilääkkeet voi myös hakea toisen puolesta apteekista potilaan Kela-kortilla tai reseptin potilasohjeella.

Toinen vaihtoehto on tehdä sähköinen apteekkivaltuutus Suomi.fi-verkkopalvelussa. Sähköinen valtuutus ei korvaa nykyisiä toimintamalleja apteekeissa, vaan on tullut niiden rinnalle uutena vaihtoehtona.

Pentti kertoo, että viime aikoina hän ei ole ollut niin paljon yhdistyksen asioissa enää mukana kuin aiemmin, mutta jäsenasioita hän voi toki hoitaa kotoakin käsin.

Pentti pyrkii huolehtimaan riittävästä liikkumisesta kotioloissakin. Jonkun verran tulee liikkuttua ulkona- kin.

- Lemmikistä olisi kyllä tässä hetkessä paljon iloa. Se veisi myös ulkoilemaan säännöllisesti, Pentti kertoo.

- Tsemppiä kaikille kotona oleville ja käytetään mielikuvitusta, niin tekemistä kyllä riittää. Kyllä tästä selvitään, aina on selvitty.

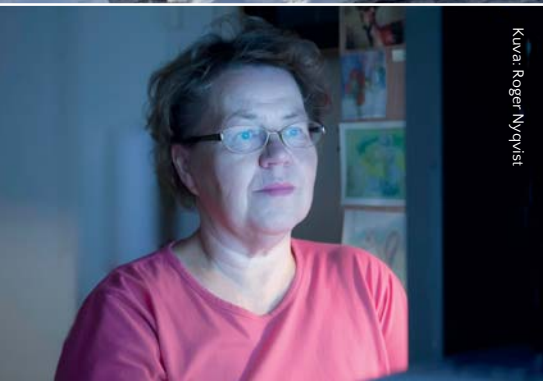
TEKSTI: TIINA KURONEN

Kuvat: haastateltavat ja Pixabay



Komperon Siikakosken kivisilta

Kuva: Mervi Hainaro



Kuva: Roger Nyqvist

## Hei, nimeni on Mervi

Juuri näinä aikoina valon määrä kasvava päivä päivältä, pörröiset pajunkissat pilkistävät pajuissa ja pikkulintujen laulukonsertit täyttävät viseryksellään lähitienoot – silloin tietää, että kevät on saapunut.

On kaunis kuulakas päivä ja tai-vaalla kulkee muutamia harsomaisia poutapilviä. Kävelen pellonreunaa pitkin pienen lammen äärelle ja tarkkailen kiikarilla lähitienoota. Kaikkialla on rauhallista, vain pieni tuulenvire käy.

Yhtäkkiä hiljaisuuden katkaisee laulujoutsenten voimistuva törähtely ja hetken kuluttua näen joutsenten lentävän yläpuolellani sinitaivaan yllä. Siellä ne jälleen tulevat, nuo kevään airuet, upeat lintumme! Hymy nousee kasvoilleni, kun seuraan niiden ylvästä lentoa ja hyvän olon tunne valtaa mieleni, joka jatkuu pitkään...

Ulkona liikkuminen raittiissa ilmassa on kaiken a & o ja se on kaikesta huolimatta kivaa. Kotona sisätiloissa sitä vastoin tanssin itseleni kuntoa mukaansatempaavan latinomusiikin tahdissa. Ja mikä sen ihanampaa onkaan, kun kerran on oppinut askelkuviot, voi suoda itselleen ihan oman tanssitunnin!

Välillä hulailen, hyppään narua ja teen pientä kotijumppaa. Näistä luut tykkäävät, mieli pysyy virkeänä ja kroppa hyvässä kunnossa.

Olen vuosia sitten ostanut DVD-elokuvan, ja juuri äskettäin otin sen jälleen esille. Elokuva Ihana huhtikuu (Enchanted April) kertoo neljästä naisesta, jotka elävät kukin omalla tavallaan 1920-luvun Lontoossa. Heidän onnistuu vuokrata huvila huhtikuun ajaksi Italiasta. Eksoottinen loma Italian taianomaisen auringon alla tarjoaa kullekin naisista käänteentekeviä elämyksiä, joista moni hyvinkin miellyttäviä.

Yksi henkilöistä nousee etualalle siinä mielessä, että hän rohkenee vihdoin aloittaa uudelleen kauan unohtuksissa olleen harrastuksensa. Hän ryhtyy maalaamaan Italian auringon alla ja on siitä ikionnellinen.

Siinä elämän murheet ja surut kaikoavat, kun siveltimen vedot luovat jotain uutta. Elokuva on lämminhenkinen, lumoavan kaunis ja terapeutinen.

– Toivon, että sinäkin hyvä lukija, löydät jälleen itsellesi kadoksissa olleen harrastuksen, saat siitä voimaa ja energiaa tähän hetkeen sekä tuleviin aikoihin!

**Pysykäämme lujina, sillä elämä kantaa!**

MERVI HAINARO  
Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry



Laulujoutsenten tanssia

Kuva: Roger Nyqvist

# Oletko yksin ja kaipaat keskusteluseuraa?

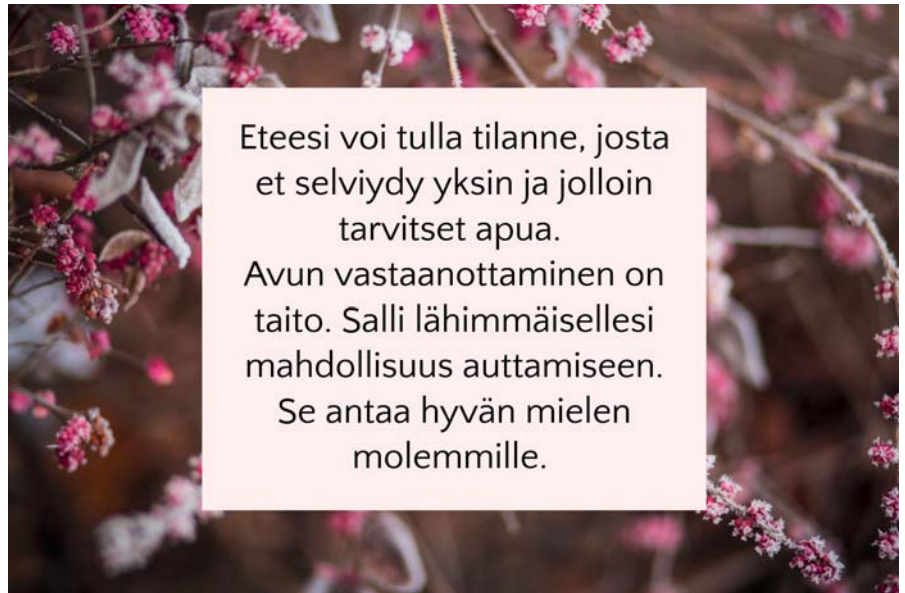
Moni järjestö tarjoaa keskusteluseuraa puhelimitse erityisesti tämänhetkisen poikkeustilanteen ajaksi. Alla esimerkkejä palveluiden tarjoajista sekä heidän yhteystietonsa.

## HelsinkiMissio

HelsinkiMission **Aamukorva** on senioreille tarkoitettu palvelu, joka on auki aamuisin klo 5-8 numerossa **045 341 0504**. Puheluihin vastaavat koulutetut vapaaehtoiset. Aamukorva on HelsinkiMission pysyvä puhelinpalvelu.

HelsinkiMission uusi palvelu **Juttukorva** on kaikille avoin palvelu. Puheluihin vastataan arkisin klo 13-15 ja Juttukorvaan saa yhteyden soittamalla numeroon **045 341 0504**. Juttukorvassa puheluisi vastaavat HelsinkiMission työntekijät sekä vapaaehtoiset.

Lisäksi HelsinkiMissio tarjoaa senioreille **Senioripysäkki**-puhelinpalvelun. Senioripysäkkistä keskustelukumppanin saa maanantaista torstaihin klo 9-11 numerosta **045 341 0506**. Senioripysäkkissä puheluihin vastaavat auttamisen ammattilaiset.



Eteesi voi tulla tilanne, josta et selviydy yksin ja jolloin tarvitset apua. Avun vastaanottaminen on taito. Salli lähimmäisesellesi mahdollisuus auttamiseen. Se antaa hyvän mielen molemmille.

**Ruotsinkieliset** seniorit voivat soittaa myös **Lyssnande örat** -palveluun tiistaista torstaihin klo 15-17. Ruotsinkielisen palvelun numero on **045 341 0504**.

Puhelujen hinnat määräytyvät soittajan operaattorin hintojen mukaisesti.

**Lisätietoja:** [www.helsinkimissio.fi/](http://www.helsinkimissio.fi/) ajankohtaista

**Ruotsinkielisen** Palvelevan puhelimen tavoittaa numerosta **0400 22 11 90**. Soittaa voi joka päivä klo 10-13 ja 20-23.

Puhelujen hinnat määräytyvät soittajan operaattorin hintojen mukaisesti.

**Lisätietoja:** [www.kirkonkeskustelu-apua.fi](http://www.kirkonkeskustelu-apua.fi) tai [www.samtalstjanst.fi](http://www.samtalstjanst.fi)

## Suomen evankelisluterilainen kirkko

Kirkko tarjoaa keskusteluapua myös puhelimitse. Kirkon **Palvelevaan puhelimeen** saa yhteyden soittamalla numeroon **0400 22 11 80**, ja puhelimeen vastataan joka ilta klo 18-24. Puheluihin vastaavat kirkon työntekijät sekä koulutetut vapaaehtoiset. Palveleva puhelin on kirkon pysyvä palvelu.

## Oletko sairastunut, mutta puhelinpalvelut ovat ruuhkautuneet?

Voit tehdä oirearvion sähköisesti Omaolo-palvelussa. Omaolon sähköinen oirearvio auttaa myös tilanteessa, jossa epäilet koronavirustartuntaa. Lisätietoja: **[www.omaolo.fi](http://www.omaolo.fi)**.



Suomen Luustoliitto ry  
Köydenpunojankatu 8 C  
00180 Helsinki  
[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  
**Henriikka Lankila**  
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)

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

Suunnittelija  
**Jenny Lohikivi**  
puh. 050 512 9117  
[jenny.lohikivi@luustoliitto.fi](mailto:jenny.lohikivi@luustoliitto.fi)

Suunnittelija  
**Annika Timonen**  
puh. 050 594 3093  
[annika.timonen@luustoliitto.fi](mailto:annika.timonen@luustoliitto.fi)

# Hyvää Pääsiäistä ja Ihanaa Kevättä!

Luustoliitto jäsenyhdistyksineen  
sekä Luustotieto-lehden toimitus

