

Osteo

2/2013

Irtonumero 6 euroa
Vuosikerta 20 euroa

Suomen Osteoporoosiliiton jäsen- ja tiedotuslehti
Ajankohtaista osteoporoosi- ja luustotietoa

RAVITSEMUSOHJAUS

parantaa muistisairaalan elämänlaatua s. 4

Marja Hakkarainen (68):

Liikuntakipinä tarttui

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSILTA s. 8

JALKAONGELMIIN

saa apua ammattilaisilta s. 15

OSTEO

Suomen Osteoporoosiliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti

Suomen Osteoporoosiliitto ry
Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki
puh. 050 303 8129
osteo@osteoporoosiliitto.fi
www.osteoporoosiliitto.fi

ISSN 1799-4144
ISSN-L 1799-4144
Verkossa 1799-4152

Vastaava päätoimittaja: Harri Sievänen
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
3/2013	27.08.	24.09.
4/2013	14.11.	12.12.

Ilmoituskoot ja -hinnat (alv 0 %)

ilmoitukset 4-värisiä

1/1-sivu (210 mm x 297 mm) 1 000 €
takasivu 1 400 € (takasivun yläreunassa
oltava 20 mm vaaleata tai valkoista)

1/2-sivu (pysty 105 mm x 297 mm,
vaaka 210 mm x 148 mm) 600 €
takasivulla 850 €

1/4-sivu (105 mm x 148 mm) 400 €
takasivulla 650 €

1/8-sivu (105 mm x 74 mm) 200 €
takasivulla 400 €

Muut ilmoituskoot ja lehtiliitteet
sopimuksen mukaan

Lehden tilaukset ja aineiston toimitus:

Liiton toimisto: osteo(at)osteoporoosiliitto.fi
tai puh. 050 303 8129

Layout ja taitto: Mainospalvelu Kristasta Oy

Painopaikka: Painorauma Oy

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

Levikki: 5 200



*Oikealla ruokavaliolla
muistisaira
elämänlaatu paremmaksi?
Lue lisää s. 4–7*

Sisältö 2/2013

- 4–7** Ravitsemusohjaus parantaa muistisaira
elämänlaatua
- 8–10** Kuntoutuja Marja Hakkarainen
- 11–14** Uutisia lyhyesti
- 15** Jalkaongelmiin saa apua ammattilaisilta
- 16** 6 vinkkiä jalkojen hyvään oloon
- 17** Luustoluuri
- 18–20** Ikuisen kaupungin herättämiä ajatuksia luusta ja muusta
- 21** Tuettu loma Lautsian Lomakeskuksessa Hauholla
- 22–24** ASKO – mieli virkistyy ja kunto nousee
- 25–27** Kevään liittokokous Helsingissä
- 27** Osteo-lehdelle uusi nimi
- 28** Potilaan ääni kuuluviin!
- 29** Kesäristikko
- 30–31** Alueyhdistyksissä tapahtuu
- 31** Lukijakilpailun voittajat
- 32** Tapahtumakalenteri

*ASKO-kuulumisia
sivuilla 22–24*



Puheenjohtajan terveiset

Käsissäsi on nyt viimeinen Osteo-lehti. En muista, koska Osteo alkoi ilmestyä, mutta kauan se on ilmestynyt – ensimmäinen numero lienee nähnyt päivänvalon jo viime vuosituhanella? Ensimmäinen värillinen Osteo-lehti ilmestyi vuoden 2006 toisena numerona. Sitä ennen se ilmestyi vuosien ajan mustavalkoisena ja jos oikein muistan, niin alun perin Suomen Osteoporoosiyhdistyksen jäsenlehti oli A4-kokoa pienempi ”monistenippu” – voin olla tässä väärässäkin. Joka tapauksessa lehti on aina ollut ja tulee olemaan järjestömme hieno käyntikortti. Lehti on myös yksi tärkeimmistä jäseneduista ja sisällöltään sen tulee siksi palvella erityisesti jäsenistön tarpeita – myös tulevaisuudessa. Osteo-lehden upea matka on nyt päättymässä, mutta vain nimen osalta.

Nyt kaikilla jäsenillä on oiva mahdollisuus vaikuttaa lehtemme uuteen nimeen. Liiton toimisto sai kentältä liki 30 hyvää nimiehdotusta, joista työvaliokunta valitsi mielestään viisi tulevan Luustoliiton imagoon parhaiten istuvaa nimiehdotusta. Niistä te jäsenet voitte äänestää mielestänne parasta vaihtoehtoa. Nimikilpailusta kerrotaan enemmän toisaalla tässä lehdessä. Toivottavasti myös Patentti- ja rekisterihallitus saa liiton nimimuutoksen hyväksytyksi uuden Luusto-sanan nimessään sisältävän lehden ilmestymiseen mennessä. Jos ei saa, niin se on murheista pienimpiä, mutta toivotaan, että saa.

Viime toimintavuosi 2012 paljasti konkreettisesti maailman karuuden ja liitto ajettiin pahaan taloudelliseen ahdinkoon. Vaikka liiton talous on tilinpäätöksessä näennäisen hyvä, niin käytännössä se on lievästi sanoen haastava. Kyllä me tästä nousemme, mutta pyyteetöntä työntekoa se on vaatinut ja vaatii edelleen – ja paljon. Haluan tästä kiittää erityisesti toiminnanjohtajaamme Ansa Holmia, joka on joutunut tai päässyt ajamaan asiaamme myös vapaaehtoistyönä. Samoin haluan kiittää jäsenyhdistyksiä siitä yhtenäisestä tuesta ja luottamuksesta, jota ne yksimielisesti osoittivat liiton hallintoa kohtaan viime syksyn ylimääräisessä liittokokouksessa sekä liiton kevätkokouksessa nyt huhtikuun lopussa.

Vapaaehtoistyö on kaiken toimintamme perusta, mutta määränsä kullakin. Toimintaan sitoutunut, vuosia mukana ollut aktiivi ei varmasti jätä yhdistystään ns. heitteille, mutta hän olisi erittäin iloinen siitä, että uusia vereksiä voimia tulisi mukaan yhdistysten toimintaan hallintotehtäviä unohtamatta. Ketään ei velvoiteta mahdottomaan eikä asioiden hoitoa pidä ottaa turhan vakavasti. Riittää, että asialliset hommat hoidetaan. Kaavoihin ei pidä kangistua, vaan uudet, jopa omaleimaiset ajatukset ja toimintamuodot ovat tervetulleita. Tärkeää olisi, että helposti lähestyttävää ja kiinnostavaa toimintaa olisi tarjolla mahdollisimman lähellä jäsentä. Tähän paikallisesti toimivat yhdistykset koosta riippumatta tarjoavat parhaat mahdollisuudet. Pienikin voi olla suurta.

Lopuksi muutama huomio siitä, mitä kentällä tapahtuu. Minulle on kerrottu, että jotkut ovat tömistelleet niin innokkaasti jalkojaan, että ovat saaneet jalkojensa luihin murtumia niiden vahvistumisen sijaan. Ei luuliikuntaa niin tehdä! Hyppely ja tömistely ovat mitä parhaita luuliikuntaa, mutta luiden ja nivelten pitää olla vähintään kohtuullisessa kunnossa ja tällaiseen kuormitukseen tottuneita, jotta se olisi turvallista. Jos kuitenkin hypit tai tömistelet, niin muista, että vain muutama kymmenen suoritusta pari kertaa päivässä riittää. Olen myös kuullut, että jotkut ottavat D-vitamiinilisää jopa 100 mikrogrammaa päivässä. Pienemmälläkin päiväannoksilla (50 mikrogrammaa) voi päästä selvästi yli 100 nmol/l seerumin D-vitamiinipitoisuuksiin – tutkimusten mukaan hyötyihin riittää jo noin 70 nmol/l taso. Jos D-vitamiinin saantisi ylittää selvästi yli 60-vuotiaalle suositellun määrän, niin olisi erittäin tärkeää, että mittauttaisit seerumisi D-vitamiinipitoisuuden. D-vitamiini on luuston kannalta elintärkeää, mutta kohtuus kaikessa. Kesä koittaa ja nyt on aika ottaa D-vitamiinia myös luonnon antimena kuitenkin itseämme polttamatta.

Aurinkoisia ja lämpimiä kesäpäiviä toivottaen

Harri Sievänen, puheenjohtaja



Suomen Osteoporoosiliitto ry

Hallitus 2013

Puheenjohtaja:

Harri Sievänen Tampere

Varapuheenjohtajat:

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. Ilari Paakkari | Mikkeli |
| 2. Ritva-Liisa Aho | Hämeenlinna |

Varsinaiset jäsenet:

- | | |
|------------------|------------|
| Hannu Aro | Turku |
| Maiju Helin | Helsinki |
| Maarit Piirtola | Tampere |
| Mirja Venäläinen | Jyväskylä |
| Heli Viljakainen | Nurmijärvi |
| Hannu Väänänen | Helsinki |

Varajäsenet:

- | | |
|---------------------|----------|
| 1. Tuija Räsänen | Helsinki |
| 2. Soili Vuorenhela | Pori |

Henkilöstö

Marja Laeslehto
toimistosiihteeri
puh. 050 539 1441 (klo 9-14)
oste@osteoporoosiliitto.fi

Pauliina Tamminen
luustoneuvoja-projektipäällikkö
puh. 050 371 4558
pauliina.tamminen@osteoporoosiliitto.fi

Jenni Tuomela
projektipäällikkö
puh. 050 378 4058
jenni.tuomela@osteoporoosiliitto.fi

Ansa Holm
toiminnanjohtaja
puh. 050 303 8129
ansa.holm@osteoporoosiliitto.fi

Liity jäseneksi:

www.osteoporoosiliitto.fi



Ravitsemusohjaus parantaa muistisairaan elämänlaatua

Ravitsemus muistisairaan kodissa -tutkimus osoittaa, että ravitsemusohjauksen avulla voidaan vaikuttaa muistisairaiden ruokavalion laatuun ja ravintoaineiden saantiin. Merkittävimpänä tuloksena voidaan kuitenkin pitää sitä, että räätälöidyllä ravitsemusohjauksella voitiin vaikuttaa tutkittavien elämänlaatuun. Tulos näkyi fyysisen kunnon paranemisenä, masentuneisuuden vähenemisenä sekä muistitoimintojen ja ajattelun vahvistumisena.

Tutkimustulokset osoittavat selkeästi, että kotona asuvien iäkkäiden ryhmä on hyvin heterogeeninen ja räätälöidylle ravitsemusohjaukselle on tarvetta. Usein jo pienillä muutoksilla tai lisäyksillä ruokavalioon voidaan saada positiivisia vaikutuksia terveyteen, jaksamiseen ja elämänlaatuun. Nämä asiat puolestaan tukevat kotona asumista, mikä on yksi terveyspolitiikan tärkeistä tavoitteista.

Muistisairauksien yhteydessä ravitsemustila usein heikkenee ja ravintoaineiden saanti vähenee. Monet muistisairaat myös laihtuvat. Osalla muistisairaista painoindeksi on korkea, mikä ei kuitenkaan takaa hyvää ravitsemustilaa tai riittävää ravintoaineiden saantia. Ruokavalion huono laatu ja yksipuolisuus tai runsas alkoholin käyttö saattavat heikentää ravitsemustilaa ilman painonlaskua. Myös ylipainoisen ikääntyneen ravitsemustila voi siis olla huono. Vähäinen proteiinin ja muiden ravintoaineiden saanti kiihdyttää lihaskatoa ja haurastumista. Toimintakyvyn säilymisen tukena painonvaihteluiden ehkäisy, lihas-

kunnon ylläpito ja yksilöllinen ravitsemushoito ovat keskeisiä muistisairaan ihmisen hyvän ravitsemuksen tavoitteita.

Erityisesti proteiinialiravitsemus voi johtaa elimistön tulehdusvasteen heikkenemiseen. Tästä seuraa tulehdusten lisääntymistä ja heikentynyttä haavojen paranemista. Hoitamaton virheravitsemus lisää myös kuolleisuutta. Hyvällä ravitsemuksella voidaan ehkäistä tai siirtää sairauksien puhkeamista ja hidastaa niiden pahanemista. Riittävät ravintoainevarastot nopeuttavat sairauksista toipumista. Hyvä fyysinen ja psyykinen terveys sekä toimintakyky puolestaan lisäävät mahdollisuuksia säilyttää hyvä ravitsemustila.

Ruokavalion laadulla on tärkeä osuus aivojen ja kognitiivisen toimintakyvyn säilymisessä silloinkin, kun muistisairaus on jo todettu. Aivojen kannalta kiinnostavia ravintoaineita ovat olleet mm. B-vitamiinit, C-vitamiini, D-vitamiini, sinkki, ravinnon kuitu sekä omega-3-rasvahapot. Kalaöljyjen sisältämien, omega-3-rasvahappojen on joissain tutkimuksissa todettu hidastavan muistisairauden etenemistä. Kalansyönnin terveysvaikutukset perustuvat kuitenkin muuhunkin kuin kalan rasvaan.

Kuva Pauliina Tamminen



Yksittäisten ruoka- tai ravintoaineiden merkitystä terveyden edistämässä ja muistisairauden etenemisen ehkäisyssä on vaikea todentaa. Ruokavalio on aina kokonaisuus ja paras tapa saada turvallisesti, riittävästi ja sopivassa suhteessa ravintoaineita on syödä monipuolisesti.

Miten tutkittiin?

Ravitsemus muistisairaana kodissa -tutkimus toteutettiin satunnaistulla kontrolloidulla asetelmalla. Tutkittavat rekrytoitiin Vantaalta, Helsingistä ja Espoosta. Alkumittauksissa tutkittavilta kerättiin tausta-, sairaus- ja lääketiedot. Tutkittavien ravitsemustila ja kognition taso arvioitiin. Muistisairaalla arvioitiin lisäksi masennus- ja käytösoireet. Lisäksi arvioitiin toimintakykyä, elämänlaatua ja puolisohtajan kuormittuneisuutta.

Ravintoaineiden saanti arvioitiin kolmen päivän ruokapäiväkirjojen avulla. Alkumittauksissa tutkittaville annettiin suulliset ja kirjalliset ohjeet ruokapäiväkirjojen pitämistä varten. Palautetut ruokapäiväkirjat tarkistettiin puhelimitse. Tämän jälkeen tutkittavat satunnaistettiin interventio- ja kontrolliryhmiin. Interventio-ryhmään kuuluvat saivat räätälöityä ravitsemusohjausta kotonaan 4–7 kertaa vuoden aikana ja kontrolliryhmään kuuluvat saivat kirjallisen ravitsemusoppaan postitse. Vuoden kuluttua alkumittauksista kukin pariskunta kutsuttiin loppumittauksiin, jossa heille tehtiin samat testit kuin lähtötilanteessa ja näiden lisäksi lopputilanteessa tutkittavilta mitattiin kehon koostumus.

Positiivista ohjausta kieltojen sijaan

Interventio koostui räätälöidystä ravitsemusneuvonnasta, jonka lähtökohtana oli huomioida tutkittavien yksilölliset tarpeet ravitsemuksen suhteen. Tavoitteena ei ollut muuttaa tutkittavien ruokavaliota, eikä antaa valmista ruokavaliomallia, vaan ehdottaa tarvittavia lisäyksiä ja

parannuksia ruokavalioon. Kieltojen ja rajoitusten sijaan neuvontaa annettiin positiiviseen ja kannustavaan tyyliin.

Ensimmäisellä kotikäynnillä keskusteltiin ruokapäiväkirjojen tulokista sekä muista ruokailuun liittyviä asioita, kuten kaupassakäynneistä, ruoanlaitosta ja ruokahalusta. Alkumittauksen, ruokapäiväkirjojen ja keskustelun pohjalta laadittiin kullekin tutkittavalle henkilökohtainen ravitsemushoidon suunnitelma, joka lähetettiin sekä muistisairaalle että puolisolalle postitse. Suunnitelmasa annettiin palautetta tutkittavien ruokavaliosta ja kirjattiin ylös mahdollisia kehittämiskohteita. Lisäksi suunnitelmassa oli mahdolliset suositukset ravintolisien käytöstä ja kaikkia tutkittavia muistutettiin D-vitamiinilisän (20 µg) käytöstä päivittäin ympäri vuoden. Tutkittavien kohdalla varmistettiin myös tarvittavien vitamiini- ja kivennäisainelien käyttö. Esimerkiksi C-vitamiinilisää suositeltiin niille, joilla tuoreiden kasvien, hedelmien tai täysmehujen käyttö oli ollut pitkään erittäin vähäistä tai jotka eivät puremismaitojen vuoksi voineet lisätä niiden käyttöä. Kalsiumlisää suositeltiin, mikäli maitotuotteet eivät kuuluneet ruokavalioon.

Ruokavalion laadun parantamiseksi annettiin käytännöllisiä ehdotuksia. Proteiinin saannin lisäämisek-

si neuvottiin laittamaan leivän päälle yhden täyslihaleikkeleen sijasta kaksi tai kolme leikkelesiivua tai kananmuna, väli- tai iltapalalle marjarahkaa tai muita maitovalmisteita sekä aterioille runsaammin kalaa, kanaa tai lihaa.

C-vitamiinin saannin turvaamiseksi suositeltiin monipuolisesti tuoreita marjoja, kasviksia ja hedelmiä. Myös tuoremehun lisäämistä esimerkiksi aamupalalle suositeltiin usein, sillä jo lasillisesta täysmehua saa hyvän määrän C-vitamiinia.

Mikäli jokin ehdotus ei toiminut käytännössä, ehdotettiin uutta vaihtoehtoa. Tärkeintä oli, että tutkittavat pystyivät toteuttamaan ohjeita ja kokivat hyötävänsä neuvonnasta.

Ruokavalion laadulla on tärkeä osuus aivojen ja kognitiivisen toimintakyvyn säilymisessä silloinkin, kun muistisairaus on jo todettu.





Usein jo pienikin muutos tai lisäys ruokavaliossa voi vaikuttaa positiivisesti henkilön terveyteen, jaksamiseen ja elämänlaatuun.

Hyvääkin ruokavalio-ohjeistus ei auta, ellei se ole mieluinen ja juuri sillä hetkellä toteuttamiskelpoinen. Joidenkin tutkittavien kohdalla muutokset ruokavalioon olivat haasteellisia toteuttaa. Tällöin heille tarjottiin runsaasti proteiinia tai energiaa sisältäviä täydennysravintovalmisteita.

Interventioryhmään kuuluvat punnittiin kolmen kuukauden välein kotikäyntien yhteydessä. Ravitsemussuunnitelmaan kirjattujen ehdotusten toteutumista seurattiin tutkimuksen edetessä ja tarvittaessa annettiin lisää ohjeita tai ehdotuksia ruokavalion parantamiseksi. Tarvittaessa ohjausta annettiin myös puhelimitse. Interventiota toteutettiin räätälöidysti kunkin tarpeen ja mielenkiinnon mukaan.

Tutkittavilla oli lisäksi mahdollisuus osallistua vertaisryhmiin kaksi kertaa intervention aikana. Vertais-

ryhmien tarkoituksena oli vertais-tuen ja sosiaalisen kanssakäymisen lisäksi ravitsemustiedon vahvistaminen. Tutkittaville annettiin myös Ikäinstituutin liikuntaohjeet ja heitä kannustettiin päivittäiseen liikuntaan kunkin kunnan mukaisesti.

Suuria eroja ruokavalion laadussa ja ravinnonsaannissa

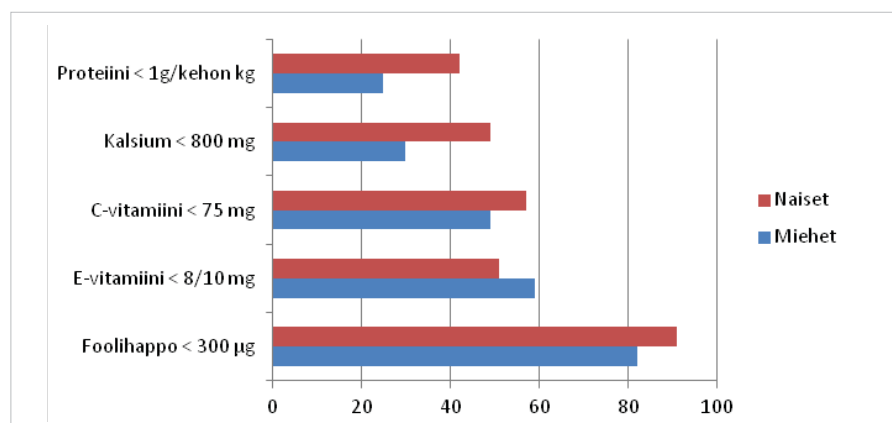
Tutkimukseen osallistui kaikkiaan 99 pariskuntaa, joista 50 pariskuntaa kuului interventio- ja 49 kontrolliryhmään. Muistisairaiden keski-ikä oli 77,4 vuotta ja puolisoiden 75,2 vuotta. Vaikka muistisairauksiin liittyy usein tahatonta painonlaskua, vain harvalla tutkimukseen osallistuneista muistisairaista painoindeksi oli alhainen.

Tutkimukseen osallistuneet pariskunnat olivat monella tapaa hyvin heterogeeninen ryhmä. Tämä näkyi

myös ruokavalioissa ja ravinnon-saannissa. Osalla ruokavalio oli erittäin hyvin koostettu, se sisälsi monipuolisesti kasviksia ja hedelmiä sekä hyviä proteiinin lähteitä. Joillakin ruokavalio puolestaan oli yksipuolistunut ja huonoimmillaan koostui pelkästään vaaleasta leivästä, maidosta sekä perunasta ja kastikkeesta.

Energian ja proteiinin saannissa oli suurta vaihtelua. Jos liikkuminen on vähäistä, energian tarve hyvin pieni ja syödyn ruoan määrä vähäinen, ei ruoasta saada kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Proteiinia tarvitaan ikäännyttäessä vähintään 1 gramma painokiloa kohden ja paljon liikkuville tätäkin enemmän, vähintään 1,4 grammaa painokiloa kohden. Tämä tarkoittaa käytännössä jo noin sataa grammaa proteiinia päivässä. Tutkittavia neuvottiin usein lisäämään proteiinin saantia ruokavaliossa, sillä useilla se jäi alle suositeltavan määrän. Neuvonnassa oli apuna kuvallinen proteiinin saannin arviointitaulukko.

C-vitamiinin saanti jäi suositukseen (75 mg) nähden alhaiseksi noin puolella tutkittavista. Tämä on erittäin huolestuttavaa, sillä C-vitamiinia tarvitaan monissa elimistön toiminnoissa, kuten vastustuskyvyssä ja raudan imeytymisessä. Joillakin tutkittavilla oli jo havaittavissa lieviä C-vitamiinin puutosoireita, kuten väsymystä, lihaskipuja ja haavojen hidasta paranemista, jotka parantivat ruokavalion korjauksella ja C-vitamiinilisällä nopeasti.



Joidenkin ravintoaineiden saanti verrattuna suosituksiin kaikilla tutkituilla. Niiden osuus (%), joilla ravintoaineiden saanti oli alle suosituksen.



Täysjyväviljatuotteista saa mm. elimistölle tärkeää foolihappoa.

Foolihapon saanti jäi suosituksia alhaisemmaksi jopa 90 %:lla tutkittavista. Foolihappo on tärkeä B-ryhmän vitamiini, jonka pääasiallisia lähteitä suomalaisessa ruokavaliossa ovat kasvikset ja täysjyväviljat tuotteet.

Kalsiumlisien käyttö ei oikein kohdistettua

Maitotuotteiden käyttö oli tutkittavilla yleistä, joten kalsiumin saanti oli keskimäärin riittävää. Sen sijaan joillakin tutkittavista oli runsaan ravinnosta saatavan kalsiumin lisäksi käytössään suuria määriä kalsiumlisä. Näissä tapauksissa tutkittavia neuvottiin jättämään kalsiumlisä pois ja varmistamaan D-vitamiinilisän käyttö. Puolestaan niillä, joilla ruokavalio oli muutenkin yksipuolinen ja kalsiumin saanti alhainen, ei ollut kalsiumlisää käytössään.



Puolisohoitajamiehet tarvitsevat tukea ruoanlaittoon

Perheissä, joissa mies oli puolisoheittäjä, oli suurin riski ravitsemusongelmille. Tällöin sekä hoidettavan että hoitajan ravinnonsaanti jäi monilta osin suosituksia alhaisemmaksi. Tämä nostaa esiin mielenkiintoisen sukupuolinäkökulman. Tämän ikäpolven miehet eivät perinteisesti ole vastanneet perheen ruokataloudesta ja vaimon sairastuttua moni on joutunut kokonaan uuden haasteen eteen. Miehet puolisoheittäjinä tuntuvat tarvitsevan ravitsemusneuvontaa sekä yksinkertaisia ruoanlaitto-ohjeita tai kursseja.



Hyvästä ravitsemuksesta elämänlaatu

Tulokset intervention vaikuttavuudesta osoittavat, että ravitsemusohjauksen vaikutuksesta pariskuntien ravinnonsaanti parani. Etenkin proteiinin ja kalsiumin saanti parani interventioryhmässä.

Ero oli tilastollisesti merkitsevä. Myös muiden ravintoaineiden suhteen positiivinen suunta oli nähtävissä. Kuitenkin merkittävimpänä tuloksena voidaan pitää sitä, että räätälöidyllä ravitsemusohjauksella saatiin osoitettua vaikuttavuutta tutkittavien elämänlaatuun (mittaus suoritettiin 15D-mittarilla).

Muistisairaiden elämänlaatu oli parempi interventioryhmässä verrattuna kontrolliryhmään mittarin kokonaispistemäärän mukaan tutkimuksen päätyttyä.

Eri osa-alueista tulos näkyi sekä fyysisen kunnon paranemisena että muistitoimintojen ja ajattelun osalta. Interventioryhmässä myös koettiin vähemmän masentuneisuutta kuin kontrolliryhmässä.

Miten viedä tietoa käytäntöön?

Tutkimustulokset osoittavat selkeästi, että kotona asuvien iäkkäiden ryhmä on hyvin heterogeeninen ja räätälöidylle ravitsemusohjaukselle on tarvetta. Räätälöity ravitsemushoito puolestaan edellyttää ravinnonsaannin arviointia.

Tutkimuksemme perusteella useat iäkkäät ovat hyvin kiinnostuneita terveydestään ja ravitsemuksestaan, ja näin ollen otollinen joukko ravitsemusohjaukselle. Usein jo pienillä muutoksilla tai lisäyksillä

Räätälöidyn ravitsemushoidon pääkohdat

- Sopiva ateriarytmi ja välipalat
- Kulutusta vastaavasti energiaa
- Painon vakaana pitäminen tärkeää
- Riittävästi proteiinia
 - Vähintään 1 g/painokilo, liikuntaa harrastaville vieläkin enemmän
- Rasvan laatu
 - Kalaa 2–3 kertaa viikossa, lisäksi kasviöljyä, pähkinöitä
- C-vitamiini
 - 5–6 annosta kasviksia/marjoja/hedelmiä päivässä
- Kuitu ja neste
 - Täysjyvätuotteita, kasviksia
- Tarvittavat ravintolisät
 - D-vitamiinia kaikilla 20 mikrogrammaa vuorokaudessa
 - Kalsiumlisä mikäli maitotuotteita ei käytössä
 - C-vitamiinilisä tai monivitamiinivalmiste tarpeen mukaan
- Täydennysravintovalmisteet
 - Toistuvien infektioiden tai leikkausten yhteydessä
 - Jos tahatonta painonlaskua tai ruokahalu huonontunut

ruokavalioon voidaan saada positiivisia vaikutuksia terveyteen, jaksamiseen ja elämänlaatuun. Nämä asiat puolestaan tukevat kotona asumista, mikä on yksi terveyspolitiikan tärkeistä tavoitteista.

Ravitsemus muistisairaana kodissa – kehittämis- ja tutkimushanke toteutettiin 2009-2012 Suomen muistiasiantuntijat ry:ssä Raha-automaattiyhdistyksen tuella.

Lisätietoa:

www.ravitsemuskotona.fi
www.gery.fi



Kuntoutuja

Marja Hakkarainen (68):

Liikuntakipinä tarttui sopeutumisvalmennuskurssilta

Kotisairaanhoidossa toimineen **Marja Hakkaraisen** ryhti alkoi huonontua ennen eläkeikää. Lääkäri lähetti hänet luuntiheysmittaukseen, jossa ilmeni osteopenia. Vuosien jälkeen Marja pääsi opiskelemaan oman itsensä hoitoa Osteoporoosiliiton kurssille, löysi vertaistuen ja liikunnan ilon!

Marja Hakkaraiselle vuonna 2006 luuntiheysmittauksessa ilmennyt osteopenia ei ollut kova järkytys.

– En osannut osteopeniadiagnoosia säikähtää. Ajattelin heti, että noinkin sen piti käydä, Marja muistelee.

Marja kertoo aina olleensa hen-
torakenteinen, pitkä ja hoikka sota-
ajan lapsi. Myös sukulaiset sanoivat
Marjan osteopeniasta kuultuaan,
että mitä tuo nyt haittaa: ”Sehän

kuuluu normaaliin ikääntymiseen,
että luut huononee”.

Osteopenia ei oireillut muuten
kuin yläselässä: ryhti alkoi mennä
huonommaksi yläselän painuessa
kyfoosiin. Marja oli silloin terveys-
keskuksessa töissä kotisairaanhoidossa.
Siellä ollut lääkäri lähetti
Marjan luuntiheysmittaukseen, jossa
osteopenia ilmeni. Osteopeniaan
hän ei saanut mitään hoitoa, lukuun
ottamatta ohjausta erityisliikuntaoh-
jaajan puheille.

”Ei osattu sanoa muuta, kuin että kontrolliin luuntiheysmittaukseen kahden vuoden välein.”

Paluumuuttajan arki ei ole helppoa

Muutama vuosi sitten Hakkarainen jäi eläkkeelle kotisairaanhoidosta. Hän on syntyperältään lappeenrantalainen, joka lähti miehensä kanssa yli kolmekymmentä vuotta sitten Kainuuseen. Nyt eläkeiässä pariskunnan lasten aikuistuttua ja perustettua omat perheet ja työelämän jäätyä taa pariskunta päätti toteuttaa pitkäaikaisen haaveensa ja muutti takaisin kotiseudulleen, jossa tuli vietettyä lapsuus ja nuoruus – elämän paras aika. Nopeasti Marjalle kuitenkin selvisi, että paluumuuttajan arki ei ole helppoa. Kainuussa eletyt vuosikymmenet jättivät jälkensä, eikä Lappeenranta ole enää se, mikä se aikoinaan oli.

Osteoporoosin hoito oli Marjan mielestä Kajaanissa hyvää. Siellä oli oma luustoneuvoja, joka otti maanantaisin vastaan potilaita. Hän teki luuntiheysmittauslähetteet sekä määräsi laboratoriokokeet.

Kajaanissa olisi myös ollut tarjolla erityisliikuntaryhmiä, joihin Marjaakin suositeltiin erityisliikunnanohjaajan tapaamisen myötä. Kun Marja yritti aikoinaan sopia tapaamisaikaa erityisliikunnanohjaajan kanssa, ohjaaja oli juuri sillä hetkellä kiireinen ja ilmoitti ottavansa yhteyttä myöhemmin. Tätä soittoa ei ole tullut vielä tänäkään päivänä, Marja toteaa nauraen. Nyt tosin ei ole enää väliäkään, sillä kajaanilaiset erityisliikuntaryhmät ovat nykyiselle lappeenrantalaiselle turhan kaukana.

Osteopenian hoito on Marjan mielestä onnistunut myös Lappeenrannassa, mutta se vaati omat mutkansa. Ensin täytyy päästä hoitajalle, jonka kautta voi päästä omalääkärille. Omalääkäri voi tarvittaessa lähettää luuntiheysmittaukseen tai laboratoriokokeisiin.

– Omalääkäri on sinänsä hieno asia, mutta ongelmana on omalääkärin vastaanotolle pääseminen, Marja toteaa vakavana.

Tömistelyä vain luuston kunnon mukaan

Marjan luuntiheyden haasteet liittyvät kilpirauhasen poistoon ja lisäkilpirauhasen vajaatoimintaan 80-luvun lopulla. Leikkauksen jälkeen Marjalle määrättiin kalkkitabletteja. Sen sijaan D-vitamiinin roolia ei silloin ymmärretty, joten Marjan D-vitamiinitaso on ollut alhainen. Lisäksi Marjalla on laktoosi-intoleranssi ja omasta mielestään hän on harrastanut liikuntaa vähänlaisesti, sillä työ kotisairaanhoidossa oli raskasta. Hän ei yksinkertaisesti jaksanut lähteä liikkumaan töistä tultuaan.

Reilu vuosi sitten Marja sai kuulla, että hyppiminen tekee hyvää luille. Hän päätti kokeilla liikuntaohjetta soveltaen sitä omille luilleen: Marja nousi seisoessaan varpaille ja pudottaui siitä tömäyttäen kanta-päilleen. Tätä liikettä hän teki useita kertoja päivittäin. Mutta jonkin ajan kuluttua jalkapöytä kipeytyi.

Lääkärit tarjosivat diagnoosiksi kihtiä ja nivelrikkoa. Nämä molemmat olivat hänelle tuttuja kotisairaanhoidajan työstä ja niiden omahoidonkin hän osasi. Hän sai kipuun myös kortisonipiikin, mutta kipu ei vieläkään hellittänyt. Lopulta jalkapöydästä otettiin röntgenkuva, jossa ilmeni murtuma.

– Tömistely tekee hyvää, mutta kaikkea täytyy tehdä oman luuston kunnon mukaan, toteaa Marja omahoidon kokeilustaan.





Ammattilaiset eivät tiedä osteoporoosista

Osteoporoosin diagnostisoinnin, hoidon ja kuntoutuksen haasteena Marja pitää sitä, että osa lääkäreistä ja hoitajista ei tiedä osteoporoosista ja sen hoidosta juuri mitään:

– Tärkeää olisi, että osteoporoosi huomioitaisiin kansansairautena ihan samalla tavoin kuin esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet. Hoito- ja kuntoutushenkilöstön olisi tärkeää saada vaikka sisäistä koulutusta, jotta he pysyisivät ajan tasalla luustasioissa.

Marjan mielestä esimerkiksi D-vitamiinin osalta tietämättömyyttä on paljon. Esimerkiksi D-vitamiinitason mittausta ei tehdä automaattisesti osana osteoporoosin hoidon aloittamista. Marja muistuttaa lääkäreitä myös hampaista:

– Lääkärin tulisi sanoa potilaalle, että hampaat tulee laittaa kuntoon ja vasta sitten voidaan aloittaa lääkehoito!

Marja on nimittäin yksi niistä monista, joille lääkäri ei maininnut mitään hampaista. Aledronaattiryhmään kuuluva luulääke määrättiin Marjalle noin vuosi sitten. Lääke aiheutti vatsavaivoja ja niinpä lääkehoito keskeytettiin. Samalla alkoi laaja hammashoito, joka jatkuu edelleen. Marja on luustohoitajan kautta päässyt omalle lääkärille, jonka toimesta hän pääsi luuntiheys- ja D-vitamiinitason mittaukseen. Niinpä uusi luulääke odottaa noutamista, kunnes hampaat ovat kunnossa.

”ASKO-kurssilta sain inspiraation vahvistaa lihaskuntoani ja liityin Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistyksen kuntosaliryhmään.”

Annamme toisillemme omahoitovinkkejä

Marja osallistui viime syksynä Lappeenrannassa liiton järjestämään Osteoporoosin omahoito tutuksi -päivään, jonka kautta hän hakeutui Osteoporoosiliiton ja Lappeenrannan kaupungin yhteistyössä järjestämälle ASKO-hankkeen avoimuutoiselle sopeutumisvalmennuskurssille. Kurssilla hän löysi lopulta liikuntaharrastuksen.

Tätä ennen Marja oli tavallinen suomalainen nainen liikunnan osalta: liikkumista harrastetaan, mutta lähinnä arkiliikunnan muodossa. Hän hiihti talvella, mökkeili kesällä ja hoiti Kajaanissa asuessaan omakotitalon monet käytännön työt.

– Ajattelin, että kuntosali ei ole minua varaten. Siellä kun vain jytistetään laitteita.

ASKO-kurssilta Marja sai inspiraation lähteä liikkeelle lihaskunnan vahvistamiseksi. Aiemmin itseään liikunnan suhteen laiskanaiseksi luokitellut Marja osallistuu nykyisin viikoittain Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistyksen kuntosaliryhmään. Kuntosali on nykyaikainen ja soveltuu hyvin vanhemmalle väelle.

– On mukavaa, kun ryhmässämme on samanhenkisiä ihmisiä, joilla on samanlaiset sairaudet. Meillä on aina kerrottavaa toisillemme salilla ja annamme toisillemme käytännön vinkkejä sairauden omahoidossa.

Arkiliikunnan ja kuntosalin lisäksi Marja lenkkeilee sauvojen kanssa tai ilman, käy vesijumpassa ja lisäksi voimistelee kotona. Sen Marja on kuitenkin oppinut tömistelyharjoittelunsa ansiosta, että itseään on turha kipeyttää. Omaa kehoa on tärkeä kuunnella.

ASKO-kurssilla Marja oppi liikunnan lisäksi uutta myös ravinnosta, vaikka on aina ollut tarkka syömisistään. Kalsiumia hän pyrkii saamaan pieninä annoksina pitkin päivää ravinnosta syömänsä kalkkitabletin lisäksi. Saannin määrän hän laskee päivittäin niin, että kalsiumannos ei paljon ylitä eikä alitu suositellusta 1000–1200 milligrammasta. Hän myös pitää huolen siitä, että saa ravinnosta riittävästi proteiinia. Sen sijaan D-vitamiinin hän ottaa purkista.

Marja kehuu vuolaasti useaan otteeseen ASKO-kurssia:

– Nyt tiedän mitä voin itse tehdä tilanteeni eteen. Suosittelen kurssia kaikille!

En ole yksin luustoni kanssa

Arjessa Marjan luuston heikko kunto ei näy muuten kuin huonona ryhtinä. Onneksi ei ole kipuja, vaikka yläselkä on selvästi taipunut eteen. Selästä puhuttaessa Marja tosin lisää heti perään, että saa edelleen selkänsä suoristettua mikäli oikein pinnistää.

Marjan mukaan nyt hänen osteopeniansa on hallittavissa. Hän hoitaa itseään omahoidon tiedon avulla, vertaistuellalla ja tulevalle lääkähoidolla. Tavoitteena on, ettei murtumia enää tule.

Hän kehottaakin olemaan kiinnostunut omasta luusairaudesta jo osteopeniavaiheessa. Silloin on hyvä pitää itsestä huolta. Hän toivottaakin nauraen kaikille jaksamista omahoitoon ja tömistyksiä kohtuudella!

Omahoitopäivän, ASKO-kurssin ja osteoporoosiyhdistyksen myötä Marja on ymmärtänyt vertaistuen merkityksen.

– Nyt tiedän, että en ole yksin heikon luustoni kanssa. Meitä on monta!

Teksti: Ansa Holm

Kuvat: Pauliina Tamminen

Paikallisvalmisteet nivelrikkokivun hoitoon

Paikallisesti käytetyt tulehduskipulääkkeet auttavat nivelrikkopotilasta. Tähän tulokseen päätyivät tutkijat, jotka kävivät läpi 34 tutkimusta, joissa mukana oli yhteensä lähes 7 700 potilasta.

Voiteet saivat aikaan riittävän kivunlievityksen nivelrikkokivun hoidossa 4–6 viikon seurannassa joka toiselle potilaalle. Tavallisin haittavaikutus oli ihoreaktio, joita oli lähes joka viidennellä potilaalla. Toisaalta vain joka 50. keskeytti hoidon niiden vuoksi.

Tulehduskipulääkkeiden haittojen vähentämiseksi yksi mahdollisuus on suosia paikallisesti annosteltavia lääkemuotoja suun kautta otettavien sijaan.

Lähde: Derry S, Moore RA, Rabbie R, 2012, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22972108

.....

Huomio lääkkeiden odottamattomiin haittavaikutuksiin

Euroopan komissio on päättänyt, että tämän vuoden syyskuusta lähtien kaikkien uusien lääkkeiden ja turvallisuusseurannassa olevien valmisteiden pakkausselosteeseen lisätään musta kolmio.

Kolmion yhteyteen tulee teksti, joka kannustaa ilmoittamaan maan raportointijärjestelmään odottamattomista haittavaikutuksista.

Kolmiolla varustetaan lääkkeet, jotka ovat saaneet myyntiluvan 1.1.2011 jälkeen.

Lähde: Lääkärilehti 12/22.3.2013

Bindex®-luuntiheysmittauslaite

Kevyt ja helposti siirrettävä luuntiheysmittaukseen kehitetty Bindex®-niminen laite voi tulevaisuudessa olla kustannustehokasta ja samalla lisäksi potilaalle ja hoitohenkilökunnalle nopea keino osteoporoosin diagnostiikkaan ja seulontaan.

Bindex®in kätevyydestä kertoo se, että sairaanhoitaja voi tarvittaessa tehdä mittauksen potilaan kotona.

Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan terveyskeskuslääkäreiden osteoporoosiepäilyistä keskimäärin 70-vuotiasta naisista jopa 70 % voitiin diagnosoida Bindex®-laitteella. Myös myönteiset kustannusvaikutukset ovat ilmeiset osteoporoosin diagnostiikan siirtyessä erikoisterveydenhuollon tekemästä DEXA-mittauksesta perusterveydenhuollossa tehtävään Bindex®-mittaukseen. Itä-Suomen yliopistossa kehitettyä laitetta ja siihen liittyviä tutkimustuloksia on esitelty useissa kansainvälisissä asiantuntijakonferensseissa ja Suomessa mm. Lääkärpäivillä 2013.

Lähde: www.boneindex.fi/uutiset

Joensuussa aloitti yhteispäivystys

Pohjois-Karjalan keskussairaalassa on häivytetty ero perusterveydenhuollon ja erikoissairaalapäivystyksen väliltä.

Potilaita ei enää erotella joko perusterveydenhuollon tai erikoissairaanhoidon potilaiksi vaan kaikille on käytössä samat tutkimusmahdollisuudet. Kun aiemmin potilas joutui jonottamaan vaikkapa neljä tuntia päästäkseen terveyskeskuspäivystykseen ja sen jälkeen vielä tunteja erikoissairaanhoidon päivystykseen, ei tällaista portaittaisuutta enää ole. Näin esimerkiksi lonkkamurtuman saanutta vanhusta ei lähetetä erikseen erikoissairaanhoidon päivystykseen vaan röntgenkuvat näytetään kirurgille, joka ohjaa suoraan jatkohoitoon. Näin kahden lääkärin ei tarvitse tutkia samaa potilasta erikseen.

– Malli vaatii myös lääkäreiltä uutta ajattelua. Joku on saattanut aiemmin purkaa ruuhkaa esimerkiksi kirjoittamalla paljon läheteitä, kertoo päivystyksen ylilääkäri Susanna Wilén.

Lähde: www.potilaanlaakarilehti.fi



Tutkija, DI Janne Karjalainen suorittamassa luuntiheysmittausta Bindex®-laitteella.

Kuva Janne Karjalainen



Runsas kalsiuminsaanti on haitallista

Riittävä kalsiuminsaanti on elimistölle erittäin tärkeää, mutta liiallinen saanti (yli 1400 mg/vrk) voi aiheuttaa sydänsairauksia.

Riskiä sairauksiin lisäsi sekä ruokavaliosta että tableteista saatu kalsium. Tutkimustulokset saatiin Ruotsissa tehdyssä 19 vuotta kestäneessä seurantatutkimuksessa, jossa mukana oli yli 61 000 vuosina 1914–48 syntynyttä naista.

Osteoporoosia sairastavalle henkilölle suositellaan nautittavaksi kalsiumia 800–1000 mg/vrk meluiten pieninä annoksina ruokailun yhteydessä pitkin päivää. Sopivan kalsiuminsaannin seuraamiseksi onkin tärkeää seurata omaa kalsiumsaantiaan vaikkapa kalsiumlaskurin avulla. Laskuri löytyy esimerkiksi osoitteesta: www.maitojaterveys.fi/www/fi/kalsiumtesti.php.

Lähde: www.bmj.com/content/346/bmj.f228

Uusissa ravitsemus-suosituksissa rasva keskiössä

Viime syksyn Finrisk 2012 -tutkimuksen mukaan suomalaisten kolesteroliarvot ovat huolestuttavasti nousseet vuosikymmenten laskun jälkeen.

Yhtenä tärkeänä tekijänä on ollut kansalliseksi muoti-ilmiöksi noussut vähähiilihydraattinen ruokavalio, ns. karppaaminen. Siinä suositaan hiilihydraattien sijaan ns. kovia rasvoja, kuten lihaa, kananmunaa, voita ja kermää. Tämä siitä huolimatta, että tutkimusnäyttö kovan rasvan ja huonon kolesterolin välillä on kiistaton. Tulevaisuudessa pelätäänkin sydän- ja verisuonitautien määrän kääntyvän nousuun.

Lähde: Lääkärilehti 7/15.2.2013

Ikääntyminen

Koonnut Ansa Holm

Ikääntyneen itsenäinen selviytyminen kotona

Suomen väestö vanhenee. Vuonna 2010 75 vuotta täyttäneitä oli yli 8 %. Heistä yhdeksän kymmenestä asui kotona.

lääkkäiden henkilöiden kotona asuminen on sekä iäkkäiden itsensä että myös suomalaisen sosiaali- ja terveyspolitiikan asettama tavoite. Tulevaisuudessa ikääntyneiden itsenäinen selviytyminen ja hyvä toimintakyky ovat keskeisiä kysymyksiä, kun pohditaan ikääntyvien ihmisten kotona asumista.

Turun yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että koetulla, henkilökohtaisella arviolla omasta terveydestä, toimintakyvystä ja kyvystä selviytyä kotona voi olla objek-

tiivista arviota enemmän merkitystä itsenäisen kotona selviytymisen kannalta.

Koetun terveyden huononemista selvittää yli 75-vuotiaalla vaikeudet selviytyä raskaimmista kotitöistä itsenäisesti, kaatuminen kuluneen puolen vuoden aikana, liikkuminen vähän tai ei lainkaan, kokemus yksinäisyydestä tai alakuloisuudesta, todettu krooninen sairaus ja enemmän kuin neljän eri lääkkeen säännöllinen käyttö.

Tutkimuksen mukaan on tärkeää huomioida henkilön itsensä arvioima, koettu terveys ja toimintakyky terveyspalveluja kohdennettaessa ja kiinnitettävä huomio niitä uhkaaviin tekijöihin.



Tutkimuksessa suositellaankin säännöllisiä, ennaltaehkäiseviä terveystapaamisia, joissa ikääntyneellä itsellään on aktiivinen rooli.

Lähde: Vanhustyö 1/2013

Vanhemman väestön terveys ja toimintakyky on parantunut

Suomalaisten terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia on selvitetty kattavasti testein ja haastattelukysymyksin Terveys 2011 -tutkimuksessa. Hyvä uutinen on, että suomalaisten terveys, toimintakyky ja hyvinvointi näyttävät monelta osin kohentuneen vuodesta 2000, joten 1970-luvulla alkanut myönteinen kehitys jatkuu edelleen.

Tutkimuksen mukaan monet kansansairaudet vähenivät ja väestön liikkumiskyky, kognitiivinen toimintakyky, työkyky ja iäkkäiden suoriutuminen arkitoimista paranivat.

Myönteisen kehityksen jatkuminen tulevaisuudessa näyttää kuitenkin epävarmalta. Ensinnäkin monet suotuisat muutokset ilmenivät selvimminkin iäkkäässä ja keski-ikäisessä väestössä, ja nuorimmas- sa 30–44-vuotiaiden ikäryhmässä myönteiset muutokset olivat usein vähäisempiä tai niitä ei havaittu lainkaan. Toiseksi terveyteen vaikuttavissa elintavoissa ilmeni kielteisiä kehityskulkuja: jotkut ravintotottumukset muuttuivat terveyden kannalta epäedulliseen suuntaan, liikunnan harrastaminen on vähentynyt ja alkoholinkäyttö yleistynyt 45 vuotta täyttäneiden naisten keskuudessa. Tupakointi kuitenkin jatkoi vähenemistään.

Lähde: www.terveys2011.info



Kuva Krista Jännäri



Ikähuonokuuloisuus hävettää

Todennäköisesti hoitoa vaativa kuulovika on ainakin joka neljän- nellä 70-vuotiaista ja jopa puolet 85-vuotiaista on huonokuuloisia.

Tällaisiin tuloksiin tuli lääketieteen lisensiaatti **Jaakko Salonen** selvittäessään 1.3.2013 hyväksytyssä väitöskirjassaan kuulohäiriöiden yleisyyttä Suomessa.

Sisäkorvan rappeutumista ja kuulon heikkenemistä tapahtuu meillä kaikilla. Käytännössä haittaava kuulovika tulee kaikille, jotka elävät riittävän pitkään. Ikääntyneiden paremman elämänlaadun kannalta ratkaisevaksi nouseekin kuulokojeen käytön imago. Muotoilu saattaa tehdä kojeista mielisemmän näköisiä, ja erilaisten korvassa pidettävien laitteiden yleisyys voi pienentää kynnystä kuulokojeen hankintaan.

Monelle kuulokoje tuntuu kuitenkin olevan edelleen vahva symboli vanhenemisesta, johon liitetään kielteisiä asioita.

Lähde: www.doria.fi/handle/10024/87943

Vajaaravitsemus on yleistä vuodeosastolla

Ravitsemushoito ja riittävä energian saanti ovat tärkeitä niin sairauden ehkäisyssä kuin siitä paranemisessa. Pitkäaikainen sairaalahoito on hoidettavalle vajaaravitsemusriski.

Riittämätön ravitsemus aiheuttaa painon laskua sekä heikentää toimintakykyä ja elämänlaatua. Vajaaravitsemus altistaa infektioille sekä lisää hoitokson kustannuksia, henkilöstön työmäärää ja kuolleisuutta. Vanhusten vajaaravitsemus on yleistä: jopa 20–40 %:lla vakavasti sairastuneista esiintyy erityisesti proteiinin puutetta. Vajaaravitsemusta on havaittu niin koti-, hoivakoti- kuin erityisesti sairaalao- losuhteissa.



Myös Helsingin Sanomat kirjoittaa samasta ongelmasta. Lehden mukaan Helsingissä pitkäaikaisosastojen vanhuksista joka neljäs on aliravittu ja kolme viidestä on vaaravyöhykkeessä. Hyvä ravitsemustila oli vain 12 prosentilla tutkituista 3 000 helsinkiläisvanhuksesta. Aliravitsemus on lehden mukaan yhteydessä muistisairauteen. Myös jokin muu sairaus tai lääkitys voi viedä ruokahalun ja haittaa ravintoaineiden imeytymistä.

Lähteet: Lääkärilehti 15/2013 ja HS 22.4.2013

Eläkkeelle siirrytään entistä vanhempina

Vuonna 2011 keskimääräinen eläkkeelle siirtymisen ikä oli 60,5 vuotta, joka on 1,5 myöhemmin kuin ennen eläkeuudistusta. Lisäksi nykyisin miehet ja naiset jäävät eläkkeelle samassa iässä.

Vuonna 2011 eläkkeelle siirtyi lähes 72 000 henkilöä, jossa on pieni nousu edelliseen vuoteen verraten. Julkiselta sektorilta siirrytään myöhemmin eläkkeelle kuin yksityiseltä sektorilta.

Työurien pidentyminen on hyvä uutinen, mutta samalla on noussut myös elinikä. Niinpä työurien pidentäminen edelleen on tärkeää, jotta eläkkeet eivät jäisi liian pieniksi

Lähde: Vanhustyö 2/2013, 42

Vappu Taipale Terveystieteiden lehdessä:

Ikärakenne on vinoutunut

Siis miten? Onko olemassa joku ihanne? Synnyttävätkö nuoret liian vähän lapsia vai ovatko vanhat liian pitkäikäisiä?

Ikääntyminen on ongelma

Entä jos vanhat korvattaisiin jollakin toisella väestöä kuvaavalla ilmaisulla? Mustat? Maahanmuuttajat? Transseksuaalit? Heti olisi kyseessä ihmisoikeusloukkaus. Puhumattakaan kaksoisviestinnästä: eläkeikää pitää nostaa ja samalla viisikymppiset koetaan virheellisesti jo liian vanhoiksi työelämään, vaikka juuri he ovat siellä parhaimmillaan.

Taistellaan yhdessä iloisesti arkielämään hiipinyttä ikäsyrrintää vastaan. Ei väliä, vaikka näitä sammakkoja päästäisivät suustaan pankinjohdajat, kansanedustajat tai naapurin perhe. Suomen historiassa eliniän nousu on suuri saavutus, josta me kaikki olemme ylpeitä.

Lainaus: Terveystieteiden lehti 1/2013



Kuva Krista Jäninä

Tunnetko hoitotuen?

Jos et eläkkeellä ollessasi selviä arjestasi omin voimin, olet todennäköisesti oikeutettu Kelan eläkkeensaajan hoitotukeen.

Hakemuksen saa joko Kelan kotisivulta tai Kelan toimistosta. Liitteeksi tarvitaan lääkärintuomio, joka osoittaa kustannuksia aiheuttavan avuntarpeen.

Tukea ei myönnetä automaattisesti tietyn ikärajan ylittäneille tai tiettyä sairautta sairastaville, sillä tuen tarve on yksilöllinen. Kannattaakin pyytää apua omaisilta tai ystäviltä, jos lomakkeen täyttäminen tuntuu hankalalta.

Hoitotuki on veroton kuukausittain maksettava tuki ja sitä on kolmea eri korvaustasoa.

Lähde: Elämässä 1/2013



Kela verkossa

Asiakkaat voivat hoitaa Kela-asiansa kerralla kuntoon verkossa. Kelan verkkoasiointinnissa voi hakea lähes kaikki etuudet ja lähettää liitteet.

Jos sinulla ei ole omaa konetta, 61 Kelan toimistossa on asiakaspäätteet ja skannerit. Asiointia varten tarvitset vain verkkopankkitunnukset.

Kelan nettisivuilla on lisäksi koikeiluversio, jossa voit tutustua Kelan palveluihin. Saatavana on myös Kelan verkkoasiointiin opastavia esitteitä. Kelan toimistoissa voit pyytää apua palveluneuvojalta tai joissain Kelan toimistoissa työskentelevältä verkkoasiointin oppaalla. Verkkoasiointin oppaan kanssa voit yhdessä täyttää ja lähettää hakulomakkeet, kunhan mukanaasi ovat verkkopankkitunnukset.

Lähde: Elämässä 1/2013

JALKAONGELMIIN saa apua ammattilaisilta

Pidä huolta jaloistasi!

Huomattavalla osalla aikuisväestöstä on päivittäisiä jalkakipuja. Iän myötä jalkaongelmat lisääntyvät.

Tuloksellinen jalkojenhoito vaatii yhteistyötä ja jalkojenhoidon porrastusta. Jalkojenhoidon palveluiden piiriin päässeillä suurella osalla on perinteinen kynsien leikkauksen tarve. Osa tarvitsee lisäksi omahoidon ohjausta. Lievät ongelmat ovat hoidettavissa tehostelulla omahoidolla, ellei henkilöllä ole asiantuntijan hoitoa vaativia sairauksia.

Jalkaterapia

Jalkaterapiapalvelut ovat osa terveyspalveluita, joihin niitä tarvitsella on oikeus. Jalkaongelmiin johtavia sairauksia ovat mm. diabetes, nivelrikko ja nivelreuma. Sairausperäisen jalkaongelmien hoidon tavoite on ehkäistä potilaan jalkaongelmat, todeta jo syntyneet jalkaongelmat varhaisessa vaiheessa ja turvata potilaalle asianmukainen hoito.

Jalkojenhoidon ammattilaisia ovat Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston Valviran keskusrekisteriin rekisteröityneet jalkaterapeutit ja jalkojenhoitajat. Heiltä voi hakea apua kaikkiin sairauksista aiheutuviin jalkaongelmiin. Heidän ammattitaitoaan on määrittää jalkaterapian tarve, diagnoosi ja hoito. He myös opastavat jalkojen omahoidossa.

Julkisen terveydenhuollon jalkaterapiaan pääsee lääkärin läheteellä

Jalkojenhoitoa tarjoavat monet ammattiryhmät. Julkisella puolella on niukasti ja vaihtelevasti saatavilla jalkojenhoitoa. Jalkaterapeutin ja jalkojenhoitajan virkoja on noin 60. Julkisen terveydenhuollon jalkaterapiaan tarvitaan lääkärin lähete. Jalkaterapiapalvelut eivät kuulu Kelan korvattavien piiriin. Yksityiseen jalkaterapiaan ei tarvita lähetettä.

Nivelreumaa sairastavan kannattaa tarkistuttaa jalkojensa kunto ammattilaisen vastaanotolla kerran vuodessa nivelreuman etenevän luonteen vuoksi.

Jalkakipu on hälytysmerkki

Jalkakivun varhainen asianmukainen hoito saattaa pelastaa pitkäaikaiselta vaivalta. Ammattilainen voi selvittää keskeiset alaraajojen ja jalkaterän alueen ongelmat ja niiden aiheuttajat. Ratkaisuja löytyy apuvälineistä ja omahoito-oheista.



Apuvälineet

Jalkojen ja varpaiden virheasentoja voi ehkäistä asentoa korjaavilla ja suojaavilla orteeseilla. Pehmusteilla ja kevennyksillä voi saada helpotusta kipeisiin päkiöihin ja kantapäihin.

Tehdasvalmisteisia apuvälineitä myyvät apteekit, jalkaterapeutit ja jalkojenhoitajat, tavaratalot sekä terveydenhoitotuotteita myyvät erikoisliikkeet.

Jalkaterapeutit ja jalkojenhoitajat valmistavat yksilöllisiä orteeseja mm. silikonista. Tukipohjallisilla ja varvasorteeseilla voidaan ehkäistä ja korjata virheellisen kuormituksen ja asentomuutosten aiheuttamia ongelmia.

Nivelreumaa sairastava tarvitsee usein yksilöllisesti valmistetut tukipohjalliset. Erikoisvalmisteiset jalkineet ja tukipohjalliset voi saada kuntoutuspalveluna, jolloin niihin tarvitaan maksusitoumus. Maksusitoumuksen potilas saa omalta hoitavalta lääkäriltään, joka tutkii ja määrittelee, millaista hoitoa ja apuvälinettä asiakas tarvitsee.

Teksti:

Reumaliiton viestintäpäällikkö
Riitta Katko

Asiantuntijana:
jalkaterapeutti
Satu Lahtinen, Kuopio

Lähde: Reuma-lehti 1/2013

6 vinkkiä jalkojen hyvään oloon



1 Pese jalat päivittäin. Kuiva iho pestään voidepesulla. Hikoileville jaloille sopii hapan pesuneste.

2 Kuivaa jalat ja varvasvälit kevyesti. Tarkista ihon, varpaiden välien ja kynsien kunto.

3 Pujota hautuneisiin varpaanväleihin villasuikale tai hienojakoista talkkia.

4 Leikkaa kynnet 2–4 viikon välein pesun jälkeen suoraan varpaiden päiden muotoisesti.

5 Vaihda sukat päivittäin. Käytä sopivankokoisia sukkia ja kenkiä käyttötarkoituksen mukaan.

6 Rasvaa ja hiero jalkojen iho ja kovettumat päivittäin perusvoiteella. Älä raspaa.

Oikea jalkojen omahoito on osa henkilökohtaista terveydenhoitoa. Se voi ehkäistä monia jalkaterien ja alaraajojen ongelmia.

Hanki hyvät kengät

Nivelreumaa sairastavalle hyvät kengät ovat tärkein lääkkeetön jalkojen omahoitokeino. Kengän tärkein mita on sen pituus. Kenkien sisäpituuden pitää olla noin 1 cm jalkaa pidempi. Talvikengissä tilaa voi olla 1,5 cm, jotta paksu sukka mahtuu hyvin. Paras kenkien päällysmateriaali on nahka.

- Tukipohjallisia käyttävän kannattaa hankkia kengät, joissa on irrotettava sisäpohjallinen ja tasainen sisäpohja. Myös hyvät sisäkengät ovat tarpeen.

- Jos tavallisesta kenkäkaupasta ei löydy sopivia kenkiä, kannattaa etsiä tehdasvalmisteisia erityisjalkineita.

- Sisäpohjalliset ovat usein irrotettavia, jolloin ne voi vaihtaa tukipohjallisiin. Suutarit ja apuvälineteknikot voivat tehdä kenkiin muutostöitä.

- Jos kenkäongelma ei muuten ratkea, voi myös teettää yksilölliset erityisjalkineet omien jalkojen mittojen mukaan.

Opastusta ongelmiin

Terveydenhuollon jalkaterapiapalvelut ja reumayhdistykset järjestävät jalkojenhoito-opastusta ja luentoja jalkaongelmista kärsiville.

Yhdistyksillä on monenlaista yhteistyötä ammattilaisten kanssa. Mm. Kuopion Reumayhdistyksen jäsenet käyvät vuosittain ammattikoulun jalkojenhoidon ammattitutkinnon opiskelijoiden harjoittelujaksoilla jalkahoidoissa.

Riitta Katko



Luustoluuri

luustoneuvojan puhelinpalvelu

Osteoporoosi tuli minulle kuin salama kirkkaalta taivaalta. Miten tästä oikein selviää?

Osteoporoosi on salakavala sairaus, joka ei välttämättä ilmoita olemassaolostaan mitään ja siksi tulee monille yllätyksenä. Jotkut sairastuvat, vaikka eläisivätkin terveellisesti. Sairastuminen on aina kriisi ja siksi on tärkeää sallia itselleen luonnolliset kriisin vaiheet. Ne ovat sokki, reagointi, käsittely ja uudeelleen suuntautuminen.

Opi tunnistamaan voimavarasi

Selviytymisen lähtökohta on oppia tunnistamaan omat voimavaransa eli vahvuutensa. Vaikka joissakin asioissa tarvitaan ryhtiä, niin ole itsellesi myös armollinen. Omat tarpeet ja mieltymykset ovat kaiken A ja O. Lepo on hyvinvoinnin perusta. Sopivasti haastavalla liikunnalla on terveyttä edistäviä vaikutuksia. Lisäksi monipuolinen ja terveellinen ruoka on tarpeellinen nautinto. Jokainen tarvitsee myös unelmia ja toivoa.

Omahoito auttaa

On hyvä muistaa, että omahoidon avulla voi yleensä vaikuttaa lihastensa ja myös luustonsa kuntoon. Luuston omahoitoon tarvittavat muutokset onnistuvat pieni askel kerrallaan. Askeleiden ottamiseen ei riitä pelkkä tieto, vaan tarvitaan myös rohkeutta, päätöksiä, tekoja ja tukea. Selviytyminen on mielekästä toimintaa sekä sopivassa suhteessa yksityisyyttä ja yhdessäoloa toisen kanssa.



Kysymykseen vastaa Osteoporoosiliiton luustoneuvoja-projektipäällikkö Pauliina Tamminen liiton toimistolta.

Lähteet:

Suomen Mielenterveysseura ja Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma: Suunnista voimavarojesi lähteille-opas.

Suomen Osteoporoosiliitto: ASKO-hankkeen (2011–2012) asiantuntijaryhmän valmistelemat materiaalit.

Mitä?

Luustoluuri on Suomen Osteoporoosiliiton tarjoama palvelu, jota voivat hyödyntää kaikki eri osteoporoosiyhdistysten jäsenet ympäri Suomen. Luustoneuvoja työskentelee Osteoporoosiliiton palveluksessa ja on terveyden edistämisen ammattilainen.

Miksi?

Luustoneuvojalta saat tukea ja neuvoja erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Luustoneuvojan kanssa voit keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäisestä toteuttamisesta ja yhdistystoiminnasta.

Milloin?

Luustoneuvojan tavoittaa torstaisin klo 12.00–14.00 lukuun ottamatta arkipyhiä ja loma-aikoja. Huomioithan, että luustoneuvojan puhelinpalvelu on kesälomalla koko heinäkuun ajan. Jos puhelin on varattu, niin luustoneuvoja soittaa sinulle takaisin heti edellisen puhelun päätyttyä.

Mihin?

Luustoneuvojan puhelinnumero on 050 3377 570. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran. Luustoneuvoja vastaa puhelimeen Osteoporoosiliiton toimistolla Helsingin Iso Roobertinkadulla.



Harri Sievänen:

Ikuisen kaupungin herättämiä ajatuksia luusta ja muusta

Kongressin lounastauolla leijonien keskellä.

Osallistuin Roomassa huhtikuun puolella välissä järjestettyyn osteoporoosia ja nivelrikkoa käsittelevään kansainväliseen kongressiin (ESCEO13-IOF). Kongressi järjestettiin hienossa kivileijonien vartioimassa hotellissa yhdellä Rooman kukkuloista.

Itse tosin majoituin Rooman keskusrautatieaseman lähistöllä sijaitsevaan ikkunattomaan kellaritason hieman ”kulttuurilta” tuoksahavaan hotellihuoneeksi kutsuttuun koppiin. Matka hotellistani kokouspaikalle kesti noin tunnin verran metron ja apostolin kyydin yhdistelmänä. Parhaana päivänä askelia kertyi yli 16 000 väärin reitti- valintojen seurauksena. Oikean reitin löydyttyä askelia ”säästyi” noin 3000, mutta hiki tuli aina kukkulalle kavutessa. Syynähän oli auringonpaiste kirkaalta taivaalta eikä huono kunto.

Järjestäjien mukaan kongressiin osallistui yli 4 500 henkilöä eri puolilta maailmaa. Itse en näin suureen lukuun olisi päätenyt ainakaan havaintojeni ja Elon laskuopin mukaan – ehkäpä kongressipäivien lukumäärällä kerrottiin osallistujien ja heidän seuralaistensa lukumäärä. Joka tapauksessa osallistujia oli paljon, mutta ei onneksi ruuhkaan asti, paitsi silloin kun tarjolla oli ilmaisia sponsorien tarjoamia lounaspusseja. Silloin oli menoa ja meininkiä, mutta isona miehenä pärjäsini niissä taistoissa hyvin ja sain päivittäisen muonani.

Infoähky uhkasi

Kongressiin osallistujat olivat pääsääntöisesti lääkäreitä ja tutkijoita, mutta mukana oli myös potilasjärjestöjen edustajia. Kongressipäivät olivat pitkiä kestäen aamuyhdeksästä noin iltaseitsemään ilman taukoja. Ohjelman sisältö oli laaja alkaen luusolujen toiminnan säätelystä

päätynyt murtumahoitajatoimintaan – postereitakin piti olla yli 850.

Infoähky oli vaarana ja tämän huomasin erityisesti, kun yritin palautella epäselvistä muistinnanpanoista mieleeni keskeisintä kongressin antia – ikään liittyvästä muistiongelmasta ei liene vielä kyse? Tosin kirjoitin jo vajaat 30 vuotta sitten erään luentomonisteeni kanteen: ”En muista sitä, mitä muistan, enkä sitäkään, mitä en muista – siis muistanko mitään?” Tästä huolimatta ajattelin kertoa vapaana ajatuksenvirtana mielestäni tärkeimmistä kongressin asioista omilla tulkinnoillani höystettynä. Joku toinen olisi varmasti päätenyt täysin erilaiseen matkakertomukseen.

Osteoporoosi heikentää elämänlaatua

Kongressin päätteemoilla, osteoporoosilla ja nivelrikolla, on monia kiinnostavia yhtymäkohtia. Ne muodostavat ikäihmisten yleisimmän terveysongelman. Kumpaakin sai-

rautta esiintyy ikääntyvässä väestössä vajaalla kolmanneksella, mutta sellaiset iäkkäät, joilla on sekä osteoporoosi että nivelrikko, ovat harvinaisia. Molemmat sairaudet ovat kuitenkin sitä todennäköisempiä, mitä vanhempi henkilö on kyseessä.

Niin osteoporoosi kuin nivelrikko, vaikka eivät suoraan henkeä uhkaakaan, heikentävät tutkimusten mukaan elämänlaatua enemmän kuin monet muut krooniset sairaudet, kuten sydänsairaudet. Tämän taustalla lienee sairauden seurauksena heikentynyt fyysinen toimintakyky ja koettu kipu, jotka yhdessä tekevät päivittäisten askareiden suorittamisesta hankalampaa. Nivelrikon yhteydessä toimintakyvyn arviointi on yleistä maailmalla, mutta osteoporoosin yhteydessä sitä ei yleensä tehdä, vaikka heikentynyt toimintakyky on olla oleellinen osa myös osteoporoosin taudinkuvaa.

Naisilla osteoporoosi ja nivelrikko ovat kaksi kertaa yleisempiä kuin miehillä. Ylipainolla on käänteinen yhteys nivelrikkoon ja osteoporoosiin. Ylipaino lisää nivelrikon riskiä, mutta vähentää osteoporoosin riskiä. Tässä yhteydessä onkin hyvä todeta, että liikunta ehkäisee kumpaakin sairautta. Paljon liikkuvilla on pääsääntöisesti vahvemmat luut ja paksummat nivelrustot. Liikkumaanhan meidät on tarkoitettu.

Liikunnalla tärkeä merkitys

Näin liikunnanedistäjänä oli hieno huomata, että kongressissa korostettiin monipuolisen liikuntaharjoittelun hyötyä niin osteoporoosin kuin nivelrikon ennaltaehkäisyssä. Oikean tyyppinen ja oikein annosteltu liikunta soveltuu hyvin molempiin sairauksien ennaltaehkäisyyn terveillä ja kuntoutukseen myös niillä, joilla on jo osteoporoottisia murtumia, paha nivelrikko tai nivelrikon vuoksi laitettu tekonivel. Jopa sellaiset nimeltä mainitsemattomat kongressin puhujat, joille liikunta vielä muutama vuosi sitten oli lähinnä kirosana,

mainitsivat liikunnasta olevan ainakin jotain hyötyä – myös kaatumisia olisi hyvä ehkäistä.

Liikuntaan liittyvän koulutuksen tärkeyttä korostettiin, jotta ihmiset tietäisivät, miten he voivat tehokkaasti ja turvallisesti ylläpitää terveyttään liikunnan avulla sairautensa huolimatta. Ne, joilla on riittävästi asianmukaista tietoa liikunnasta, liikkuvat todennäköisesti useammin ja monipuolisemmin sekä noudattavat paremmin annettuja ohjeita ja ohjelmia saaden näin ollen parhaan hyödyn liikuntaharjoittelusta.

Liikunta ja lääkitys tehoavat vain, jos niitä käytetään tarkoitettulla tavalla. Liikunnan lisääminen on tunnetusti haastavaa – ainakin pysyvästi, mutta jos liikunnasta onnistuu tulemaan osa elämäntapaa, niin silloin sen hyödyt ovat ilmeisiä ja terveyden kannalta laaja-alaisia. Tärkeintä on miellyttävän liikuntamuodon löytäminen.

Vain otettu lääke auttaa

Mitä lääkitykseen tulee, niin lääkeshoidon aloittaminen on helppoa mutta sen keskeyttäminen on yleistä monissa sairausryhmissä – ei ainoastaan osteoporoosin hoidossa. Tutkimusten mukaan päivittäin otettavan osteoporoosilääkkeen keskimääräinen käyttö vähenee vuodessa peräti 10 %:n tasolle eli vain joka kymmenes jatkaa päivittäin nautittavan lääkkeen käyttöä yli vuoden ajan. Viikoittain otettavan lääkkeen käyttö laskee 40 %:n tasolle ja kerran vuodessa annettavaa suonensisäistä lääkitystä jatkaa noin puolet ensimmäisen vuoden jälkeen. Toisen vuoden jälkeen lääkitystä jatkavien määrä jälleen puolittuu. Kannattaa muistaa, että vain otettu lääke voi vaikuttaa.

Konkreettisen hyödyn kokemuksen puute lienee suurimpia syitä lääkityksen keskeyttämiselle mahdollisten koettujen haittavaikutusten ohella. Lyhyellä aikavälillä (siis

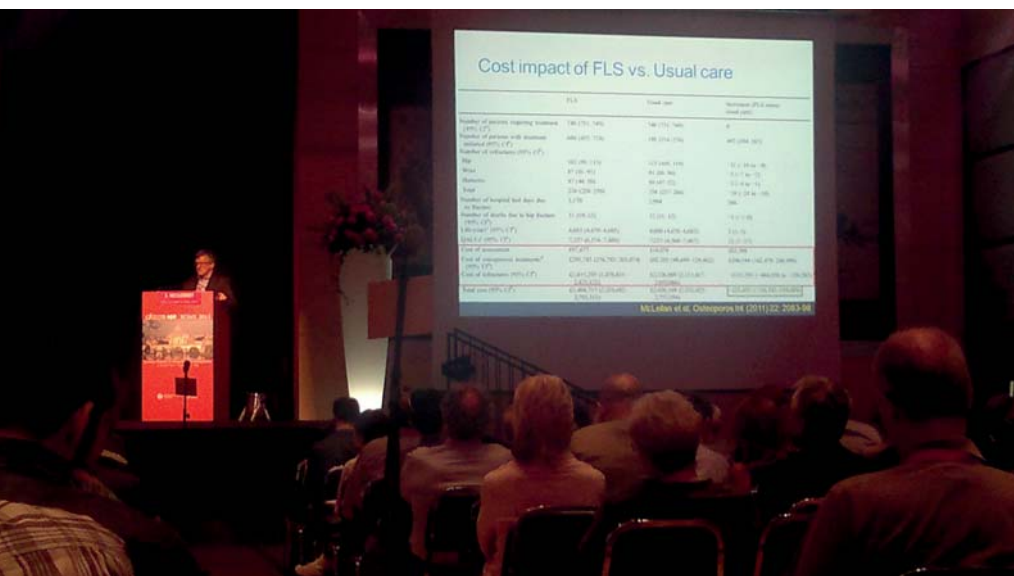
Liikunta ja lääkitys tehoavat vain, jos niitä käytetään tarkoitettulla tavalla.

parin kolmen vuoden aikana) suuri enemmistö ikäihmisistä ei murra luitansa, vaikka kymmenien vuosien seuranta-aikana heistä suuri osa saa jonkin osteoporoottisen murtuman.

Elämää eletään kuitenkin paljon lyhyemmällä perspektiivillä kuin 10 vuoden jaksoissa, jolloin saatavan hyödyn pitäisi olla näköpiirissä ja mahdollisuuksien mukaan myös konkreettisesti koettavissa tai ainakin mitattavissa. Tämän vuoksi olisi tärkeää tunnistaa ajoissa juuri ne murtumille alttiit heikkoluiset henkilöt, jotka olisivat motivoitavissa ja jotka myös parhaiten hyötyisivät luuta vahvistavasta lääkityksestä sekä muista toimenpiteistä, kuten kaatumisia ehkäisevästä tasapainoharjoittelusta ja D-vitamiinilisästä.

Suuressa murtumavaarassa olevan henkilön löytäminen on helpommin sanottu kuin tehty eikä paljon suitsutettu FRAX:kaan tuo tähän yleispätevää ratkaisua – yksinkertaisemmallakin sapluunalla pääsee yhtä hyvään tai huonoon ennusteeseen katsantokannasta riippuen.

Laskennallinen murtuman todennäköisyys 10 vuoden aikana on vaikea asia ymmärtää konkreettisesti. Vai mitä itse miettisit, jos sinulla todettaisiin 5 %:n riski saada lonkkamurtuma seuraavan 10 vuoden aikana? Ehkä huolestuttavalta, mutta toisaalta sinulla olisi 95 %:n mahdollisuus olla murtamatta lonkkaasi. Mutta kun lonkkamurtuma tapahtuu, niin se on silloin yksilön kohdalla tasan 100 % arvioiduista todennäköisyyksistä riippumatta.



Professori McCloskey puhui ennaltaehkäisyn tärkeydestä ja korosti Fracture Liaison Servicen merkitystä (suomalaisittain osapuilleen murtuma-/osteoporoosihoitajatoiminta).

Murretaan murtumien ketju

Lonkkamurtumat aiheuttavat yli puolet murtumien aiheuttamista hoitokustannuksista ja peräti kolmannes kustannuksista syntyy muista kuin nikama- tai rannemurtumista. Nikamamurtumat aiheuttavat 5 % ja rannemurtumat vain 1 % kustannuksista. Pienestä kustannusvaikutuksesta huolimatta nikamamurtuma on vakava asia. Murtumista seuraa tunnetusti uusia murtumia, minkä vuoksi murtumien ketju tulisi katkaista ajoissa monipuolisien toimenpitein.

Niin lonkka- kuin nikamamurtumat lisäävät kuolleisuutta ja ne heikentävät elämänlaatua keskimäärin yhtä paljon viiden vuoden aikajännteellä. Vaikka murtumien esiintyvyys väestössä näyttää vähentyneen, väestön edelleen ikääntyessä murtumien lukumäärä vääjäämättä lisääntyy, jollei jotain tehokasta ja laaja-alaisesti toimivaa keinoa onnistuta keksimään.

Ilman kaatumisia lonkkamurtumia olisi Suomessa vuosittain vain muutamia satoja, mutta kaatumisia ei todellisessa elämässä voi välttää, mutta niitä voi vähentää puuttamalla keskeisiin vaaratekijöihin. On myös mielenkiintoista nähdä, kuinka

*Ilman kaatumisia
lonkkamurtumia
olisi Suomessa
vuosittain vain
muutamia satoja.*

hyvin vielä tällä hetkellä kliinisessä tutkimusvaiheessa oleva katepsini K:n estäjä kykenee ehkäisemään lonkkamurtumia. Kaatumisia ei luultavasti voi estää, mutta luuta niillä voi vahvistaa.

Osteoporoosihoitajan toiminta kustannustehokasta

Lähtölelvaisuudessa ikääntymisen terveysongelmia hoidetaan enenevässä määrin kokonaisvaltaisesti – ei ainoastaan yhden sairauden tai elimen näkökulmasta. Pitkäjänteinen ennaltaehkäisy tulee entistä merkittävämmäksi. Osteoporoosin kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että murtumille alttiit henkilöt pyritään tunnistamaan ajoissa ja heihin kohdistetaan tarkoituksenmukaiset toi-

menpiteet, ensisijaisesti elintapaohjaus (liikunta, D-vitamiini, kalsium, proteiini) sekä lääkitys tarvittaessa. Tämän työn koordinoimisissa osteoporoosi- tai murtumahoitajatoiminta (Fracture Liaison Service) on osoittautunut kustannustehokkaaksi tuoreissa kansainvälisissä tutkimuksissa. Osteoporoosiin ja murtumiin liittyvät asiat laaja-alaisesti tunteva terveydenhuollon ammattilainen, edellyttäen että hänellä on riittävät toimintamahdollisuudet, on mitä oivallisin henkilö tunnistamaan kohonneessa murtumariskissä olevan henkilön, kertomaan asiallisesti ongelman vakavuudesta, antamaan elintapaohjausta sekä ohjaamaan hänet tarvittaviin jatkotoimenpiteisiin ja seuraamaan niiden vaikuttavuutta.

Suomessa ensimmäisen osteoporoosihoitajakoulutuspäivä järjestettiin jo kymmenen vuotta sitten ja osa koulutuksissa mukana olleista hoitajista on onnistunut luomaan toimivan toimintamallin omalle alueelleen. Voikin sanoa, että olimme yksi edelläkävijöistä tässä toiminnassa. Jatkossa olisi tärkeää, että tämä tehokas toimintamalli saataisiin juurrutettua kattavasti koko maahan osaksi terveydenhuollon toimintaa.

Pitkään on tiedetty kasvuvaiheen liikunnan ja ravitsemuksen merkitys vahvan luuston rakentajana, mutta jo raskauden aikaisella, jopa äidin ravitsemuksella ennen raskautta, voi olla vaikutusta lapsen luuston kehitykseen ja murtuma-alttiuteen myöhemmällä iällä. Perimällä on aina oma merkityksensä, mutta luuston kuntoon vaikuttavat elämän kaaren eri vaiheissa monet ympäristötekijät, kuten liikunta, ravitsemus, sairaudet ja vammat – ravitsemus jopa ylisukupolvisesti. Luustosta on siis pidettävä huolta koko ikä ajan. Ei ikuinen kaupunki Roomakaan olisi ikuinen (tai 2700-vuotias) ilman jatkuvaa korjausta ja huoltoa.

Harri Sievänen
Suomen Osteoporoosihoitajien
puheenjohtaja

Tuettu loma Lautsian Lomakeskuksessa Hauholla

Miltä tuntuisi keskellä syksyn harmautta viettää ihanan rentouttava ja samalla aktiivinen lomaviikko mukavien ihmisten seurassa Ydin-Hämeessä? Tämä kaikki on mahdollista vain 110 eurolla!

Osteoporoosiliitto järjestää yhteistyössä Kanta-Hämeen Osteoporoosiyhdistyksen kanssa Raha-automaattiyhdistyksen tukeman **Osteo-loman 21.–26. lokakuuta** (maanantai-lauantai) Lautsian Lomakeskuksessa Hauholla.

Tämä perinteinen Osteo-lomaviikko on suunnattu kaikille osteoporoosia tai osteopeniaa sairastaville ja heidän puolisoilleen. Loman tarkoituksena on tarjota virkistystä, vertaistukea ja lepoa. Päivittäin on ohjattua liikuntaa ja monenlaista yhdessä oloa sekä osteoporoosiin liittyviä luentoja ja tietoisuuksia.

Lomalla on myös omaa aikaa, jolloin voi vain levätä tai hemmotella itseään monenlaisilla hoidoilla. Lautsian Lomakeskuksessa on tarjolla mm jalka-, käsi- ja kasvohoitoja sekä väri- ja vyöhyketerapiaa, klassista homeopatiaa, akupunktiota, korvakynttilähoitoa ja monenlaista hierontaa perinteisestä hieronnasta shiatsuun sekä kampaajan palveluja. Lisätietoja hoidoista ja hinnoista saa Lautsiasta puh (03) 647 0821 (arkisin 9–15). Lisätietoja Lautsiasta myös www.Lautsia.fi.

Lautsian Lomakeskus

Lautsian Lomakeskus sijaitsee Lahti-Tampere-tien varrella (pikavuoropysäkki kohdalla). Hämeenlinnasta on arkisin linja-autoyhteys Lomakeskuksen pihaan muutaman kerran päivässä. Matkakulunsa jokainen maksaa itse, matkoista ei saa Kelakorvausta.



Kuva Kristiina Jäninä

RAY tukee

Raha-automaattiyhdistys (RAY) tukee virkistyslomaa, joten omavastuuosuus 5 vrk täysihoidosta (aamiainen, lounas ja päivällinen) kahden hengen huoneessa on vain 110 euroa. Lomalle mahtuu yhteensä 30 henkilöä.

Osteo-virkistysloman paikkana on tuttu Lautsian lomakeskus, joka on osa Hyvinvointilomat-yhteenliittymää. Hakulomakkeita saa Internetistä osoitteesta www.hyvinvointilomat ja puhelimitse 010 830 3400 ma-pe klo 9–12.

Lomatukihakemus

Lähetä hakemuksesi 7.8.2013 mennessä Osteoporoosiliittoon, osoitteella Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki. Laita kuoreen merkintä Loma. Liitto toimittaa hakemukset edelleen Hyvinvointilomiin, joka tekee lopulliset päätökset.

Täytä lomatukihakemuksen huolellisesti, koska puutteellisesti täytettyjä hakemuksia ei voida käsitellä. Merkitse hakemuksen kohtaan ”4. Haettava loma” Osteoloma Lautsiassa ja aika 21.–26.10.2013.

RAY:n tukemat lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Siksi on tärkeää täyttää kohta ”6. Perustelut” huolellisesti. Kerro terveydellisinä perustein, kuinka kauan olet sairastanut osteoporoosia tai osteopeniaa sekä muut mahdolliset sairautesi ja sosiaalisina perustein mahdollinen yksinäisyys, perheongelmat, omaishoitajuus yms. Huomioksi: RAY ei tue virkistyslomaa kahtena peräkkäisenä vuotena, joten jos olet ollut jollakin RAY:n tukemalla virkistyslomalla vuonna 2012, et ole oikeutettu vuoden 2013 aikana tuettuun lomaan.

Tervetuloa Osteo-lomalle virkistymään!



– mieli virkistyy ja kunto nousee

*ASKO-toimintamalli on ainutlaatui-
nen kokonaisuus, joka tekee mah-
dolliseksi omahoidon tukemisen
luustokuntoutujan omalla kotipaik-
kakunnalla.*

Osteoporoosiliiton ASKO-kehittämishankkeen aikana saatuja kokemuksia ja tuloksia käsiteltiin hankkeen päätösseminaarissa Helsingissä maaliskuussa. Monipuolinen ASKO-sopeutumisvalmennuskurssi sai kiitosta ja hyvää palautetta niin luustokuntoutujilta, yhdistyksen edustajilta, toimijoilta, rahoittajalta kuin ulkopuoliselta arvioitsijalta. Nyt on aika levittää ASKO-ilosanomaa sekä kehittää ja levittää toimintaa edelleen!

ASKO-toimintamallin synty

Luustokuntoutujien avo- ja ryhmämuotoinen sopeutumisvalmennuskurssi (ASKO-kurssi) sisältöineen ja materiaaleineen on syntynyt Osteoporoosiliiton kehittämishankkeessa yhteistyökuntien ammattilaisten, osteoporoosiyhdistysten edustajien sekä hankkeen ohjaus- ja asiantuntijaryhmän uutteran ja ammattitaitoisen yhteistyön tuloksena. Kehittämistyössä tarvittiin monia onnellisia sattumia ja sinnikästä työntekoa. Yhteinen tekijä kaikille toimijoille on suuri sydän, joka sykkii ikäihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä omahoidon tukemiselle.

Kurssia on liiton kehittämishankkeen aikana testattu sekä Lahdessa että Lappeenrannassa. Molempien paikkakuntien suurenmoiset kursioshjaajat ja lukuisat muut ammatilaiset sekä Päijät-Hämeen ja Sai-



ASKO-seminaarin puheenjohtajana toimi valtioneuvos Riitta Uosukainen.

maan Seudun Osteoporoosiyhdistysten aktiivitoimijat ovat saaneet ASKO-tuotteen puhkeamaan kukkaan. Kolmelle kehittämishankkeen aikana järjestetylle kurssille osallistui yhteensä yli kolmekymmentä luustokuntoutujaa.

Päätösseminaari

ASKO-kehittämishankkeen päätösseminaari järjestettiin maaliskuussa Kansallismuseon auditoriossa Helsingissä. Yli 70-henkinen osallistujajoukko koostui luustokuntoutujista, osteoporoosiyhdistysten edustajista, hankkeen toimijoista ja yhteistyökumppaneista sekä muista ASKO-toiminnasta kiinnostuneista ammattilaisista.

Tilaisuuden puheenjohtajana toimi valloittava valtioneuvos **Riitta Uosukainen**. Seminaarissa vallitsi käsin kosketeltavan lämmin henki. ASKO-yhteistyökumppanin Kuntoutussäätiön kehittämis- ja arviointipäällikkö **Pauliina Juntusen** mukaan

seminaarin osallistajat olivat ”posket punaisina innosta ASKO-hengessä mukana”.



Luustokuntoutuja Hilkka Hämäläinen kertoi, että ASKO-kurssilla toimii vertaistuki sekä mieli virkistyy ja kunto nousee.

Luustokuntoutujan kokemukset

– Olen aina kaivannut enemmän tietoa osteoporoosista, kertoi ASKO-kurssille osallistunut lahtelainen luustokuntoutuja **Hilkka Hämäläinen** seminaarissa. Hilkka koki kurssin itselleen tärkeäksi, sillä kurssilla hän sai vastauksia kysymyksiinsä sekä neuvoja, joita hän voi hyödyntää oman kuntonsa ja terveytensä ylläpitämiseen. Hilkka toivoi, että monipuoliset kurssit jatkuisivat. Tällöin yhä useammat luustokuntoutujat pääsevät kurssille ja samalla kurssi ja sen toiminnot kehittyvät.

Parasta kurssilla oli Hilkan mielestä siellä saatu tieto sekä hyvä tunnelma ja kurssinohjaajat. Hän on kiitollinen kurssin ohjaajille, muille

luennoitsijoille ja kaikille kurssitovereilleen onnistuneesta ja antoisasta kurssista. Hilkka tunsikin osan kurssitovereistaan jo etukäteen, mutta kurssilla hän tutustui myös uusiin ihmisiin.

– Meille kaikille kurssilaisille oli yhteistä sama sairaus.

Hilkka tiivisti kurssin annin yhteen lauseeseen: – Kurssilla toimii vertaistuki sekä mieli virkistyy ja kunto nousee.

Osteoporoosiyhdistyksen näkökulma

Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistyksen edustaja **Liisa Levomäki** kertoi seminaarissa, että ASKO-kurssille osallistuneet luustokuntoutujat saivat paljon monipuolista tietoa os-

teoporoosista sekä sen ehkäisystä ja hoidosta. Liisan mukaan kotipaikkakunnalla toteutetulle kurssille osallistuminen oli helppoa. Kurssilaiset saivat tärkeää tietoa mistä ja keneltä jatkossa voi hakea lisää tietoa ja tukea. Kurssilaisille oli erittäin hyödyllistä myös oman paikkakunnan hoitoverkostoon ja ammattilaisiin tutustuminen. Liisan mukaan tällä tavoin yhteydenotto heihin on jatkossa helpompaa.

Liisa kertoi, että ASKO-yhteistyö antoi yhdistykselle lisää tietoa ja varmuutta suunnitella ja toteuttaa uusia tilaisuuksia ja vertaistukea sekä levittää tietoa eteenpäin omassa yhdistyksessä. ASKO-toimintaan osallistumalla yhdistys sai myös näkyvyyttä, joten sen toiminta tuli paremmin tunnetuksi.





Iiris Salomaa Lahden KAAOS-klinikalta laittoi puheenjohtajan ja yleisön jumppaamaan

Muita näkökulmia ASKO-toimintaan

ASKO-seminaarissa Kansaneläkelaitoksen kuntoutuspäällikkö **Tiina Huusko** kertoi kuntoutuksen merkityksestä, joka on koko ASKO-toimintamallin perusta. Toimintamalli materiaaleineen pohjautuu vankaan osteoporoosin, kuntoutumisen ja omahoidon asiantuntemukseen. ASKO-toimintamallin taustalla ovat myös sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö ja kansalliset toimintaohjelmat.

Seminaarissa kuultiin myös Osteoporoosiliiton luustokummin, peruspalveluministeri **Maria Guzenina-Richardsonin** terveiset, jotka toi neuvotteleva virkamies **Maire Kolimaa** Sosiaali- ja terveysministeriöstä.

Virkistävän taukojumppa piti seminaariyleisön tarkkaavaisena toinen toistaan upeampien puheenvuorojen välillä. Osteoporoosiliiton puheenjohtaja **Harri Sievänen** kertoi puheenvuorossaan tarkemmin yhdestä osteoporoosin omahoi-

don alueesta, liikunnasta. Lahden KAAOS-klinikan fysioterapeutti **Iiris Salomaa** puolestaan kuvasi, miten ASKO-toimintamallia toteutetaan yhteistyöpaikkakunnalla.

ASKO on valmis ja tarpeellinen tuote

Valitettavan usein luustokuntoutuja jää yksin diagnoosinsa ja kysymyksiensä kanssa. ASKO-toimintamalli on luustokuntoutujan mahdollisuus saada monipuolista tietotaitoa sekä tukea osteoporoosin omahoitoon omalla kotipaikkakunnallaan. ASKO-kurssi on avain luustokuntoutujan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, laadukkaaseen elämään ja itsenäiseen selviytymiseen kotona. Myös kurssille osallistuneet luustokuntoutuja kuvasivat itse omahoitovalmiuksia tärkeiksi elämässään ja kokivat saaneensa niitä lisää kurssin aikana. Vastaavanlaista luustokuntoutujalle suunnattua tietotaitopakettia ei ole tällä hetkellä mistään muualta saatavilla.

Myös Raha-automaattiyhdistyksen valmistelupäällikkö **Hilppa Ter-vosen** ja hankkeen ulkoisen arvioinnin toteuttaneen Kuntoutussäätiön kehittämis- ja arviointipäällikön **Pauliina Juntusen** mukaan kehittämishankkeessa syntynyt ASKO-toimintamalli on tarpeellinen ja levitettävissä oleva toimintamuoto jo sellaisenaan. Toimintamallin kehittäminen ei kuitenkaan jää tähän. Nyt alkavassa ASKO-toimintamallin levittämis- ja juurruttamisvaiheessa tullaan kiinnittämään huomiota mm. osteoporoosiyhdistysten toimijoiden kanssa tehtävään yhteistyöhön, vertaistukeen, tiedottamiseen, kurssin oikean kohderyhmän löytämiseen ja kurssiohjaajien koulutukseen.

ASKO on hyödyllinen ja joustava toimintamalli, joka mielellään kotiutuu monille uusille paikkakunnille ympäri Suomen. ASKO-kurssin toteuttaminen ei vaadi yhteistyöpaikkakunnalta suoraa taloudellista panostusta. Joskin paikkakunnan tulee sitoutua kurssin järjestämiseen tarjoamalla koulutus-, ohjaus- ja tilaresursseja. Osteoporoosiliitto tarjoaa jatkossakin niin uusien kuin vanhojen yhteistyöpaikkakuntien ammatilaisille ja yhdistyksien edustajille koulutusta, ajantasaista materiaalia ja parhaan mahdollisen tuen ASKO-kurssin toteuttamiseksi. Jatketaan siis yhdessä ASKO-historiaa luustokuntoutujien terveyden, hyvinvoinnin ja omahoidon edistämiseksi heidän omilla kotipaikkakunnillaan!

Lisätietoja

ASKO-hankkeen projektipäällikkö
Pauliina Tamminen
Puh. 050 371 4558
pauliina.tamminen@osteoporoosiliitto.fi





Liittohallituksen jäsen
FT Maarit Piirtola
veti luennon yhteydessä
kokousväelle
pienen jumpan.

Kevään liittokokous Helsingissä

Kevään liittokokous ja sitä edeltävä FT, ft **Maarit Piirtolan** luustokuntoutuksen liikunnasta kertova luento keräsi kolmenkymmentä jäsenyhdistysten edustajaa ympäri Suomen Helsinkiin. Liittokokoukseen osallistui lisäksi hallituksen edustajia ja liiton toimitsijat.



Liittokokouksen puheenjohtajana toimi Eläkeliiton toimitusjohtaja Jukka Salminen, sihteerinä oli liiton toiminnanjohtaja Ansa Holm.



Anneli Tähtiselle myönnettiin Vuoden 2013 Kova luu -palkinto.

Puheenjohtajaehdokkaaksi oli pyydetty Suomen suurimman eläkeläisjärjestön Eläkeliiton toimitusjohtaja **Jukka Salminen**.

Hyvässä hengessä sujuneessa liittokokouksessa hyväksyttiin liiton toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelta 2012. Liiton talous herätti

runsaasti keskustelua, jota tullaan jatkamaan myös tulevan syksyn liittokokouksessa.

Kokouksen päätteeksi myönnettiin Suomen Osteoporoosiliiton Vuoden 2012 Kova luu -palkinto **Anneli Tähtiselle** Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys ry:stä.

Kova luu -palkinnonsaajan tulee olla ansiokas tai aktiivinen luustokuntoutuja tai luustokuntoutuja, joka on tehnyt jonkun osteoporoosiin liittyvän oivalluksen.

Vuoden 2012 Kova luu Anneli Tähtinen

Annelin osteoporoosi todettiin luuntiheysmittauksessa Annelin ollessa 60-vuotias. Osteoporoosiyhdistysten toimintaan hän lähti jo vuonna 2004 työskennellessään Mikkeliissä osallistumalla Etelä-Savon paikallisosaston perustavaan kokoukseen. Kokouksessa hänet valittiin mukaan hallitukseen. Seuraavana vuonna muutettuaan Etelä-Karjalaan hän oli perustamassa paikallisosastoa myös sinne yhdessä lappeenrantalaisten kanssa. Parin vuoden kuluttua Anneli oli jo perustamassa omaa rekisteröityä osteoporoosiyhdistystä Imatralle, kotipaikkakunnalleen. Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistyksessä Anneli on parhaillaan puheenjohtajana.

Anneli hoitaa omaa luustoaan golfia, hiihtoa, joogaa, kuntosaliharjoittelua ja sauvakävelyä sisältävän liikunnan ja hyvän ravinnon avulla. Liittokokouksaamuna hän oli juuri ostanut itselleen dynaamisen selkäortoosin:

– Yritän pitää selkäni asennon kurissa ortoosin avulla ettei murtumia tulisi. Selässä on skolioosia ja kyfoosia ja muuta ryhtivirhettä joten haastetta riittää, Anneli toteaa.



*Valtuutetut kuuntelivat liiton tilin-
päättöksen esittelyä tarkkaavaisina.*

Liiton myöntämän Kova luu -palkinnon kriteerien mukaan saajan tulee olla ansiokas tai aktiivinen luustokuntoutuja tai luustokuntoutuja, joka on tehnyt jonkin osteoporoosiin liittyvän oivalluksen. On sanomatta-kin selvää, että Anneli on palkinnon sa ansainnut.

– Palkinnon saanti lämmitti mieltä, Anneli kertoo ja jatkaa: – Tämä on ihan uskomaton juttu ja iso yllätys. Ihan mukavalta tuntuu saada joku tunnustus tästä vapaaehtoistyöstä.

Teksti Ansa Holm
Kuvat Pauliina Tamminen ja
Ansa Holm

Osteo-lehdelle uusi nimi

Vuoden 2012 kevään liittokokouksen päätöksellä Suomen Osteoporoosiliiton nimi on vaihtumassa Suomen Luustoliitoksi, kunhan liiton uudet säännöt on saatu käsiteltyä Patentti- ja rekisterihallituksessa. Samassa liittokokouksessa keskusteltiin siitä, että liiton nimen vaihtuessa myös Osteo-lehden nimen olisi hyvä muuttua helpommin ymmärrettäväksi. Keskustelussa ehdotettiin liittohallituksen tehtäväksi lehden uuden nimen pohdintaa.

Liittohallitus laittoikin toimeksi ja julisti liiton sähköisen Jäsenkirjeen saajille nimikilpailun. Määräaikaan mennessä nimiehdotuksia tuli yhteensä 29, joista liittohallituksen työvaliokunta valitsi viisi mielestään parasta lehden nimiehdotusta.

Tässä vaiheessa työvaliokunta päätti siirtää valinnan Osteo-lehden lukijoille.

Seuraavassa ovat loppukilpailuun selvinneet nimiehdotukset:

- *Kunnon Luusto*
- *Terve Luusto*
- *Hyvä Luusto*
- *Vahva Luusto*
- *Luustotieto*

Äänestä oma suosikkisi loppukilpailuun selvinneistä ehdotuksista 15. elokuuta mennessä.

Eniten ääniä saanut nimiehdotus voittaa. Ilmoita oma kantasi ja ole mukana päättämässä Osteo-lehden nimeä! Äänestyksessä kullakin lehden lukijalla on yksi ääni.

Lähetä suosikkisi lehden uudeksi nimeksi joko sähköpostilla osteo@osteoporoosiliitto.fi tai kirjeellä/postikortilla Suomen Osteoporoosiliitto, Iso Roobertinkatu 10 B 14, 00120 Helsinki; liitä kuoreen/korttiin tunnus ”**Nimikilpailu**”.

Tulokset julkaistaan seuraavassa Osteo-lehdessä.
Osallistujien kesken arvotaan yllätyspalkintoja.

 **Luustoliitto**

Potilaan ääni kuuluviin!

Potilaan asiantuntijuutta omassa sairaudessaan on lopultakin alettu arvostaa. Kokemukseen pohjautuva potilas- ja omaisasiantuntijuus on saanut myös oman sertifioitun koulutuksensa. Sen avulla potilas tai omainen voi toimia kokemuskouluttajana ja jakaa omaa asiantuntijuuttaan vaikkapa sosiaali- ja terveysalan oppilaitoksissa tuleville alan ammattilaisille. Tarkoituksena on, että kokemuskouluttajien toiminnan avulla opiskelijat saavat aiempaa käytännönläheisemmän kuvan sairaudesta ja sen merkityksestä potilaan itsensä kannalta.

Kokemuskoulutuksen tavoitteena on lisätä kokemuspärisen tiedon käyttöä ja saada potilaan ja omaisen ääni kuulumaan sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden koulutuksessa. RAY:n tuella on sertifioitu kokemuskoulutuksen toimintamalli, jolla kokemuskoulutukseen tulevalle potilaalle tai omaiselle turvataan yhtäläiset tiedolliset ja taidolliset valmiudet toimia kokemuskouluttajana koulutuspaikasta riippumatta. Kokemuskoulutusverkostoon kuuluu 26 pitkäaikaissairauksia sairastavia ja vammautuneita sekä heidän omaisiaan edustavaa liittoa. Verkosto on toiminut vuodesta 2007 lähtien. Osteoporoosiliitto hyväksyttiin jäseneksi syksyllä 2011 ja Osteoporoosiliiton liittohallituksen 2. varapuheenjohtaja Ritva-Liisa Aho on ollut Osteoporoosiliiton edustajana verkostossa.

Vain verkostoon kuuluvien liittojen paikallisyhdistysten jäsenet voivat osallistua KOko-sertifikaattiin eli kokemuskoulutussertifikaattiin



Kuva Krista Järnäs

oikeuttavaan koulutukseen. Verkostoon kuuluvat potilasjärjestöt voivat järjestää sisäisiä koulutuksia tai alueellinen ohjausryhmä voi järjestää usean potilasjärjestön yhteisiä perus- ja jatkokoulutuksia alueilla tai paikallisesti.

Käytännössä KOko-sertifikaatin saanut kokemuskouluttaja voi pitää omaan kokemustietoon pohjautuvia puheenvuoroja tai osallistua muulla tavoin tulevien ammattilaisten koulutukseen. Hän voi myös osallistua ammattilaisten rinnalla erilaisiin työryhmiin sekä pitää tietoiskuja muissa potilas- ja eläkeläisjärjestöissä.

Osteoporoosiliitolla ei ole vielä yhtään kokemuskouluttajaa, mutta liitto näkee asian tulevaisuuden kannalta tärkeänä. Osteoporoosi on uusi kansansairaus, jolla ei ole omaa professuuria. Osteoporoosihoitajienkin lisäkoulutus on liittomme aktiivisuuden varassa. Potilasnäkökulman merkitys ammattilaisten koulutuksessa on viime vuosina korostunut. Onneksi myös järjestökentän keskeinen rahoittaja

Raha-automaattiyhdistys näkee potilasjärjestöjen kokemuskoulutuksen tärkeänä ja tukee sitä taloudellisesti Reumaliiton koordinoimana toimintana. Niinpä alueelliset koulutukset voidaan toteuttaa pienin kustannuksin.

Alueellisia ohjausryhmiä toimii ja koulutusta on järjestetty niillä paikkakunnilla, joilla on lääketieteellinen tiedekunta tai sosiaali- ja terveysalan oppilaitos. Kanta-Hämeeseen perustettiin viime vuonna ohjausryhmä, joka järjestää ensimmäisen peruskurssin syksyllä 2013. Alueen osteoporoosiyhdistyksellä on mahdollisuus saada sinne muutama koulutuspaikka.

Sertifioiduista kokemuskouluttajista pidetään rekisteriä, josta opetusyksiköt voivat tunnuksillaan saada kokemuskouluttajien yhteystiedot ja voivat näin tilata luennoitsijan kertomaan sairaudestaan opiskelijoille. Oppilaitokset eivät yleensä maksa kokemuskouluttajille palkkioita, mutta matkakulut korvataan.

Kokemuskouluttajien rekisteri löytyy sivulta www.kokemuskoulutus.fi, mistä saat muutakin tietoa kokemuskoulutuksesta, mm. sinua lähinnä olevasta ohjausryhmästä ja tulevasta koulutuksesta. Koulutukseen hakijoiden on saatava oman yhdistyksensä suositus ja oman liittonsa hyväksyminen, koska liitto vastaa koulutettavan sopivuudesta, taustamateriaalin toimittamisesta ja koulutettujen tukemisesta jatkossa. Lähtökohtana on, että diagnoosin saamisesta on kulunut muutama vuosi ja henkilö on "sinut" oman sairautensa kanssa.

Ritva-Liisa Aho

Osteo-lehden lukijakilpailuna on Kesäristikko. Ristikon harmaalle alueelle syntyy ristisanan valmistuessa lause. Ristikkoon on valmiiksi laitettu joitakin apukirjaimia helpottamaan oikeiden sanojen löytämistä.

Osteo-lehti
Suomen Osteoporoosiliitto
Iso Roobertinkatu 10 B 14
00120 Helsinki.

Kesäristikon kysymykset ja apusanat

1. Alussa oli ..., kuokka ja Jussi
2. Taitaa =
3. Marenki maistuu ...
4. Kannu =
5. Jalassa
6. Laitetaan leivälle
7. Laivan lähtöpaikka
8. Otso =
9. Loma—
10. Suuri =
11. Lauletaan kirkossa
12. Kreikkalais-roomalainen urheilulaji
13. Reipas =
14. Sadejalkine
15. Varovainen =
16. Kuuma juoma
17. Performanssi =
18. Erittäin kostea =
19. Ei sisällä =
20. —suhdanne
21. Tärkein asia =
22. Ongitaan
23. Kaunis =
24. ... ja autuus

Vastaisku vaivoille

Vastaisku vaivoille -luentosarja kiertää Suomea jo kolmatta vuotta.

Luennolla kerrotaan nivelrikosta, selkäkivusta, osteoporoosista ja muista tuki- ja liikuntaelinvaivoista sekä annetaan omahoidon yleisohjausta.

Luentosarjaa organisoii Suomen Tule yhdessä Huoltoliiton, Invalidiliiton, Nivelyhdistyksen, Osteoporoosiliiton ja Selkäliiton kanssa.

Tärkeitä toimijoita luentokiertueella ovat alueella toimivat jäsenyhdistykset. Kevään aikana luentoja on järjestetty 17, syksyllä luentokiertue jatkuu 23 luennon voimin. Luentosarja on kerännyt suuria yleisöitä eri puolilla maata.

Ansa Holm



Kuva Mirja Kalima

Jyväskylän Vastaisku vaivoille -luennolle osallistui lähes 170 henkilöä, luennoijana oli Keski-Suomen selkäyhdistyksen puheenjohtaja Sinikka Kilpikoski.



Kuva Aino Männikkö

Luentokiertue pysähtyi Salossa, jossa kuulijoita oli 160.

Yhdessä lähemmäs -hanke Kanta-Hämeessä



Kanta-Hämeen yhdistyksen hallituksen jäsen Terttu Mertanen maistattaa pluspää Hauhon kirkkoherra Tapani Vanhaselle.

Kanta-Hämeen Osteoporoosiyhdistys on kuuden muun potilasjärjestön kanssa mukana osallistuvan tavoittamistyön kehittämissankkeessa nimeltään Yhdessä lähemmäs.

Tavoitteena on ehkäistä terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia uhkaavia ongelmia etsimällä kohderyhmiä, jotka yleensä jäävät perinteisten toimintamuotojen ulkopuolelle.

Suurimman yleisön, runsaat 100 kävijää, tavoitti laskiaistiistaina yhdessä Hauhon seurakunnan, Eteläisten koulun ja kyläyhdistyksen kanssa järjestetty toimintapäivä Elämää Eteläisissä.

Päivä alkoi koululla, jossa tutustuttiin mm. uusiin oppimistekniikoihin, kuten älytauluun. Koululta siirryttiin viereiselle työväentalolle, jonka tiloissa oli monenlaista ohjelmaa ja mukana olleiden yhdistysten toiminnan esittelyä. Ilta päättyi nuorisodiskoon.

Teksti ja kuva:
Ritva-Liisa Aho

Osteo-lehden lukijakilpailu



Osteo 1/2013 lukijakilpailuun tuli ennätyselliset 73 vastausta. Kiitos kaikille vastanneille.

Arvoimme voittajat. Kuvassa vasemmalla arpomassa toimitussihteeri **Marja Laeslehto**, oikealla liiton toiminnanjohtaja **Ansa Holm**. Kuvaajana ja samalla arvannon valvojana toimi projektipäällikkö **Pauliina Tamminen**.

Palkinnot arvottiin seuraavasti:

- **Helvi Leppänen** (Rovaniemi), **Pirjo Viitanen** (Pori) ja **Sinikka Saksala** (Tampere).

Heille kaikille lähetetään kahvipaketti, purkki D-vitamiinia ja ostoskassi

- **Iiris Kuivalainen** (Joensuu) ja **Ulla Huittinen** (Helsinki).

Heille lähetetään Pysyn lujana nyt -kirja, purkki D-vitamiinia ja ostoskassi.

Onnea voittajille!

Etelä-Kymenlaakson Osteoporoosiyhdistys ry

Toimialue: Kotka, Pyhtää, Vehkalahti, Hamina, Virolahti, Miehikkälä

Puheenjohtaja Tuula Saarinen,
p. 050 347 9510
tuula.h.saarinen@hotmail.fi

Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys ry

Estery-talo, Otto Mannisenkatu 4,
50100 Mikkeli

Puheenjohtaja ja jäsenasiat
Tarja Sokka, tarja.sokka@fimnet.fi

Yhdistyksen toimialue: Enonkoski, Heinävesi, Hirvensalmi, Joroinen, Juva, Kangasniemi, Kerimäki, Mikkeli, Mäntyharju, Pertunmaa, Pieksämäki, Punkaharju, Puumala, Rantasalmi, Ristiina, Savonlinna, Savonranta, Sulkava

Vertaistuen yhteyshenkilö
terveydenhoitaja Marit Salo
p. koti 044 094 8162,
p. työ 044 794 4716

Kesäretki

Teemme kesäretken Savonlinnaan la 8.6.2013. Lähdemme matkaan Mikkelistä bussilla klo 8. Osallistumme Savonlinnan matkailun kesäkauden avajaisiin matkustajasatamassa ja risteilemme klo 11.30–13.30 aidolla höyrylaivalla lounaan kera Savonlinnan saaristossa.

- Matka maksaa 50 € jäseniltä ja eijäseniltä 60 €. Jos tulet Savonlinnasta tai muuten omalla kyydillä, matkan hinta on 30 €.

Ilmoittautuminen

Tarja Sokalle 15.5.2013 mennessä
puh. 050 576 5525 tai
tarja.sokka@fimnet.fi.

Mikkelin toimintaryhmä

Osteoporukka

Yhdyshenkilö Marit Salo
puh koti 044 094 8162,
työ 044 794 4716

Osteoporukan kokoontumiset ovat joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 16–17.30 Seurakuntakeskuksen Kokouskellarissa, Savilahdenkatu 20.

Syksyn tapaamiset

3.9. Keskustelua loppuvuoden suunnitelmista ja osteoporoosin Käypä hoito -suosituksesta.

- Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan! Länsi-Savo-lehdessä ilmoitetaan tapahtumista.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhdyshenkilö ja vertaistuki
Tuovi Tyrväinen
p. 0400 570 416
tuovityrvainen@luukku.com

Toimintaryhmän tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai Neuvokkaassa alkaen klo 17.00.

- Tasapainoryhmä jatkuu torstaisin klo 15–17 Neuvokkaassa.

Syksyn tapaamiset

12.9. Vieraana Kuopion selkähdistyksen puheenjohtaja Ilona Tirkkonen.

10.10. Etelä-Savon näkövammaisten aluesihteri Jukka Kyttälä, aiheena sosiaaliturva ja apuvälineet.

- Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan! Pieksämäki-lehden seurapalstalla ilmoitetaan muutoksista/tapahtumista.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö Eeva Tirkkonen
p. 040 7202648,
eeva.tirkkonen@suomi24.fi

Toimintaryhmän tapaamiset

joka kuukauden neljäs torstai
Järjestö-talo Kolomosessa
Pappilankatu 3 klo 17–19.

Syksyn tapaamiset

26.9. Liukueste-esittely (liukuestenapit, pohjalliset, kalossit), Lasse Saloniemi Tampereelta

24.10. Pukeutumisneuvontaa, Sokos Savonlinna

28.11. Lääkkeiden yhteisvaikutuksista, Savonlinnan Uusi Apteekki
Joulukuun aika ja sisältö tarkentuu myöhemmin.

Torstaisin klo 10.45–11.15 ohjattua kevennettyä vesijumppaa Savonlinnan kaupungin uimahallissa.

Ryhmän tapaamiset ilmoitetaan Saimaa-lehden tapahtumakalenterissa, tapaamisia edeltävällä viikolla. Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan!

Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Vuoksenrannankatu 21 B 4,
55100 Imatra

Puheenjohtaja ja jäsenasiat
Anneli Tähtinen
annelitahtinen@kymp.net
p. 040 536 3366, vertaistuki.

Sihteri ja tiedotus

Pirjo Tikka
pirjoriitta.tikka@pp.inet.fi.

Seuraa Uutisvuoksen Seurapalstaa muutosten tai uusien tapahtumien varalta.

Toimimme toistaiseksi vähin toimin ja meillä on resursseja järjestää vain muutama tilaisuus vuodessa. Syyskaudella yksi osteoilta ja syyskokous. Seuraa Uutisvuoksen ilmoittelua.

Syyskauden avaus ja osteoilta 11.9.2013 klo 17–19

Sinisessä talossa Mansikkalassa.

Terttu Lilja Oy:n edustaja esittelee dynaamista selkäortoositukea. Mahdollisuus sovittaa. Selkätuki aktivoi ja hyödyntää selän lihaksia. Ortoosi voi auttaa selkävaurioissa ja selkähästen heikkoudessa. Myös muiden apuvälineiden esittelyä.

Tervetuloa

Puhelinneuvontaa

Eksoten osteoporoosiohjaaja
Pirjo Hulkosen puhelinaika
maanantaisin klo 9.30–15.30
p. 044 7915 325

Kanta-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry

Toimialue: Kanta-Hämeen maakunta
Osoite: c/o Aho, Raatihuoneenkatu
20 A 15, 13100 Hämeenlinna

Puheenjohtaja ja jäsenasiat

Ritva-Liisa Aho
aho.ritvaliisa@gmail.com
p. 050 3299 815

Varapuheenjohtaja Erja Liuko
erja.liuko@gmail.com
p. 050 5631 599,

Vertaistuki

R-L Aho, Vuokko Ahlberg
p. 040 534 4984
Riitta Salo
p. 050 534 6275

Elomessut Hämeenkaarella lauantaina 10.8.

Olemme mukana ”Mahdollisuuksi-
en Torin” teltassa. Jos ehdit paikalle
myymään arpoja, ota yhteys Ritva-
Liisaan. Tule ainakin ostamaan ar-
poja!

Jäsenillat

Vapaaehtoiskeskus ”Pysäkki” toimii
ainakin alkusyksyn osoitteessa Hä-
meenlinna, Raatihuoneenkatu 7.
Merkitse kalenteriisi seuraavat jäse-
nillat klo 17–19.

- **19.9.** aloitetaan kesäkuulumisilla
ja syksyn näkymillä
- **9.10.** vieraana professori Seppo
Kivinen aiheena ”osteoporoosin lää-
kehoito”

Perinteinen

Osteo-virkistysloma Lautsian lomakeskuksessa 21–26.10

Järjestetään yhteistyössä Osteo-
poroosiliiton kanssa. Hakuohjeet
sivulla 21. Muistathan lähettää ha-
kemuksesi Osteoporoosiliittoon 7.
elokuuta mennessä.

Kokemuskouluttaja koulutetaan Hämeenlinnassa syksyllä 2013

Kokemuskouluttaja välittää kuu-
lijoilleen aidon tarinan omasta ar-
kipäivästään. Hän jakaa kokemuk-

sen sairauden kanssa elämisestä
ja asioiden kokemisesta asiakkaan
näkökulmasta. Kokemuskouluttaja
voi toimia opetusyksiköissä oppi-
tunneilla, teemapäivillä ja palveluita
kehittävissä työryhmissä sekä pitää
tietoiskuja muissa järjestöissä.

Hämeenlinnassa järjestetään
usean potilasjärjestön yhteinen kou-
lutus kuutena neljän tunnin iltana
syksyllä 2013. Koulutus on osanot-
tajille maksuton. Yhdistyksellemme
on varattu muutama koulutuspaik-
ka. Liitollamme ei ole vielä yhtään
kokemuskouluttajaa, voisimme olla
edellä kävijöitä. Lue lisää nettisivulta
www.kokemuskoulutus.fi

- Jos kiinnostut, ota rohkeasti yh-
teys Ritva-Liisaan ja kysy lisää.

Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Vapaudenkatu 43, L
(ovisummeri nro 11),
40100 Jyväskylä
p. 044 3111 215
luusto.keskisuomi@gmail.com

Puheenjohtaja Mirja Venäläinen
p. 040-8245 010
mirja.venalainen@elisanet.fi

Sihteeri Sanna Sokero
p. 040 7293120
sanna.sokero@hotmail.com

Puhelinpäivystys joka kuun 1. tors-
taina klo 14–18 (ei heinäkuussa).
Muina aikoina voit jättää viestin vas-
taajaan. Viestit puretaan viikoittain.

Osteo-info: Toimisto avoinna kuu-
kauden toisena keskiviikkona klo
13–14 (ei heinäkuussa).

- Ajanvaraus henkilökohtaiseen
neuvontaan osteoporoosineuvojalle
ke klo 12.30–14 p. 0400 541 502
(ei 15.6.– 15.8.)

Osteoporoosijumpparyhmä

Jyväskylän kaupungin järjestämä
jumpparyhmä seuraavasti: Ensim-
mäinen kokoontuminen 3.9.2013,
klo 16.30–17.30. Paikka ja aika
varmistuvat myöhemmin, paikaksi
haettu Cygnaeuksen koulukeskuk-

sen uutta liikuntasalia. Maksu 28,80
€/lukukausi (eli syksy 28.80 € ja kevät
28,80 €). Seuraa syksyn ilmoituksia.

Vanhus- ja vammaispalvelujen palveluohjaus (OIVA-keskus)

Vanhus- ja vammaispalvelujen pal-
veluohjausta saa myös Nikolain-
kulmasta. Internetsivuilla on tietoa
Jyväskylän neuvonnassa toimivista
vanhus- ja vammaispalvelujen pal-
veluohjaajista (OIVA-keskuksesta):

- www.jyvaskyla.fi/sote/ikaantyyvat
- www.jyvaskyla.fi/sote/vanhus-javammaispalvelut/neuvonta

Yleistä neuvontaa ja ohjausta kaikis-
sa Jyväskylää koskeissa asioissa saa
myös Jyväskylä neuvonnasta, Ase-
makatu 6 (Nikolainkulma), puh. 014
266 0112. Jyväskylä neuvonnassa
toimii myös vanhus- ja vammaispal-
velujen palveluohjaaja. Lisäksi viit-
tomakielen taitoinen palveluohjaaja
on tavattavissa torstaisin klo 10–12
(tiedote viitottuna).

Jyväskylän liikuntapalvelujen seniorikortti 70+ käyttöaika laajenee 1.5.2013 alkaen

Korttia voi käyttää arkisin maanan-
taista perjantaihin uintiin ja kun-
tosalille klo 06–15 **AaltoAlvarissa**,
Wellamon uimahallissa maanantai-
sin klo 10–15 ja tiistaista perjantaihin
klo 06–15. **Tikkakosken uimahallis-
sa** kortti on voimassa hallin aukiolo-
aikoina. **Kuokkalan Graniitissa** ja
Monitoimitalolla korttia voi käyttää
kuntosalille arkisin klo 08–15. Kortti
ei oikeuta osallistumista ohjattuihin
ryhmiin.

Seniorikortti 70+

Jyväskyläläisillä yli 70-vuotiailla hen-
kilöillä tai kuluvan vuoden aikana 70
vuotta täyttävillä on mahdollisuus
hankkia seniorikortti omatoimiseen
liikunnanharrastamiseen. Kortin hin-
ta on 70 €. Kortti on voimassa vuo-
den ostopäivästä lukien.

- Henkilön asuinpaikka ja ikä var-
mistetaan Kela-kortin avulla ostet-
taessa. Kortti on henkilökohtainen.

Tikkakosken uimahallissa asiakas saa kassalta kertakortin ja avaimen näyttäessään seniorikortin. Muissa liikuntatiloissa kassahenkilö tarkastaa seniorikortin voimassaoloajan ja tarvittaessa henkilöllisyyden kuvalisesta Kela-kortista. Ellei Kela-kortti ole kuvallinen henkilöllisyyden ja asuinpaikan todistamiseen tarvitaan lisäksi muu kuvallinen henkilöllisyystodistus.

Kortin ostopaikat

- **AaltoAlvari**
Pitkäkatu 2, 40700 Jyväskylä
- **Kuokkalan Graniitti**
Pohjanlahdentie 12
40520 Jyväskylä
- **Monitoimitalo**
Kuntoportti 3, 40700 Jyväskylä
- **Vaajakosken uimahalli Wellamo**
Savonmäentie 7
40800 Vaajakoski

Lisätietoja: Liikuntainfo
p. 014 26 64257, liikunta.info@jkl.fi
www.jyvaskyla.fi/liikunta

Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistys ry

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

Varapj. Päivärinta Pirkko
p. 050 343 5088
pirkkofi@gmail.com

Sihteeri Kattilakoski Raita
p. 050 530 9118
raita.kattilakoski@gmail.com

Taloudenhoitaja Wihlman Sirkka
p. 040 7000 3255, sirwi@netti.fi.

Jäsen Ström Olavi
p. 050-463 92 35
olavi.strom@gmail.com

Varajäsenet
Keskitalo Eila p. 050 3410 606
eilasofia.keskitalo@gmail.com
Palmi Raija-Liisa, p. 040 829008
raija-liisa.palmi@anvianet.fi

**Nettivastaava / väliaikainen
jäsenvastaava** Pakkala Eija
puh. 040 418 1230 (iltaisin)
epa54@kotinet.com



Kevätretki Pietarsaareen

**Nanong arktiseen museoon tors-
taina 16.5.2013.** Lähtö Tervakarta-
non Juttutuvan pihalta klo 11. Kul-
jetus on yhteiskuljetuksena, omilla
henkilöautoilla.

- Ilmoittautumisia ottaa vastaan
Raija-Liisa Palmi, puh. 040 829 0084.
Ilmoittautumiset mahd. pian.

**Syksyn ensimmäinen kokoontumi-
nen on ke 25.9.2013 klo 18.**

Syyskokous

Yleinen sääntömääräinen syys-
kokous pidetään keskiviikkona
23.10.13 klo 18.00 Tervakar-
tanon juttutuvalla Kokkolassa
(Tehtaankatu 29).
Tervetuloa!

Kouvolan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Toimialue: Kouvola
Yhdistyksen puhelin 044 033 3530
vastaa tiedusteluihin maanantaisin
ja keskiviikkoisin klo 15–17.

Puheenjohtaja Peter Luthje
peter.luthje@pp.inet.fi
p. 0400 753 464

Syksyn ohjelmasta tiedotetaan
jäsenkirjeessä.

Etuja liiton jäsenyhdistysten
jäsenkortilla v. 2013:

- Kouvola, Kello-Kulta Suninen Oy
(Kouvolankatu 26), 15 % alennus
normaalihintaisista tuotteista.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Toimisto: Isokatu 47, 90100 Oulu
(Kumppanuuskeskus, 4 krs.)
p. 045 842 3770

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

Varapuheenjohtaja
Perttu Luomala, puh 040 587 5462
perttu.luomala@gmail.com

Sihteeri Tuula Räikkönen
p. 040 510 0886
tumara48@gmail.com

Liikuntavastaava
Anja Määttä
p. 0400 581 427
anja.tuira@luukku.com

Suosittu Aleksinkulman illat jatku-
vat entiseen tapaan aina kuukauden
viimeisenä torstaina klo 18 alkaen.
Illat ovat etupäässä vapaamuotoisia
keskusteluja jonkin teeman ympäril-
lä. Kahvia ja teetä pienen purtavan
ohella tarjolla.

Kuntosalitoiminta jatkuu entisen-
laisena ja entisessä paikassa Kon-
tinkankaalla Kajaanintie 48 C tors-
taisin klo 12.30–13.30. Maksu 25 €
käsittäen koko syyskauden. Kesä- ja
heinäkuussa ei toimintaa.

Ohjattu ryhmäliikunta jatkuu uu-
dessa paikassa Nahkatehtaankatu 2
Mediterapian tiloissa maanantaisin
klo 12–13. Maksu 15 €/kk. Myös tä-
mä aktiviteetti on suljettu kesä- ja
heinäkuun ajan.

Marja- ja sieniretki tehdään Määt-
tien mökille Oulujärvelle lauantaina
31.8.2013 mikäli sää sallii. Ilmoittau-
tuminen sihteerille viikkoa ennen
matkaa. Lähtö Kumppanuuskeskuk-
sen nurkalta klo 9.

**Jäsenille suunnatut lääkäripalve-
lut puhelimitse** jatkuvat. Soittakaa
rohkeasti kysymyksenne /asianne
keskiviikkoisin 14.30–15.30 välisenä
aikana puh 0400 699 000.

Yhdistys on vuokrannut toimistoti-
lan Oulun Kumppanuuskeskuksesta
yhdessä kahden muun potilasyhdis-
tyksen kanssa. Omat jäsenemme
voivat käydä paikalla keskustele-
massa ja mm hakemassa materiaa-
lia keskiviikkoisin klo 12–14 tai sopi-
muksen mukaan muulloinkin.

Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistys ry

c/o Koskue, Tuohikorventie 29
33340 Tampere
p. 050 350 0715
virpi.koskue@pp.inet.fi

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Etuja liiton jäsenyhdistysten
jäsenkortilla v. 2013:

Kauhajoki

- Life Kauhajoki, Toopeka 21,
kalkki- ja soijavalmistet
–7 % normaalihinnoista

Nurmo

- Nurmon Luontaistuote Life
Hyllykalliontie 2,
luontaistuotteista – 10 %

Seinäjäki

- Kenkä-Salmi Oy
Keskuskatu 6
normaalihintaiset kengät – 10 %
- Terveyskauppa Reetta Ky
Kauppakatu 13
normaalihintaiset
luontaistuotteet – 10 %
- Pukumies Oy
Keskuskatu 3
normaalihintaisista
tuotteista – 8 %
- Seinäjoen Kukka-Kammari Oy,
Kauppakatu 7
sidontatyöt, kukkakimput – 10 %
- Seinäjoen Kuntoutus Oy
Vapaudentie 32 A 6
fysioterapia – 10 %
- Seinäjoen Lääkäritalo
Vapaudentie 26
DXA-mittaus – 10 %

Teuva

- Terveyskauppa Marjukka
Porvarintie 18
kalkit, mineraalit ja kalaöljyt
– 10 %
- KT-Parts Oy
Keitintehtaantie 2
polkupyörien osat – 5 %

Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry

c/o Tuula Aronen
Kalevankatu 37 b A 7
80100 Joensuu
luustoyhdistys.pohjoiskarjala@
gmail.com

Puheenjohtaja Tuula Aronen
p. 040 5955027

Varapuheenjohtaja
Helena Paavilainen
p. 040 718 1285

Yhdistyksemme etsii sihteerä. Jos
olet halukas tehtävään, ota yhteyttä
puheenjohtajaan. Tehtävän hoitami-
seen annetaan apua Osteoporoosi-
liiton keskustuimistolta.

Pohjois- Savon Osteoporoosiyhdistys ry

(c/o Pirjo Sikanen), Lehtolantie 31,
70870 Hiltulanlahti
p. 050 536 2168

Puheenjohtaja Marjo Tuppurainen
marjo.tuppurainen@kuh.fi

Jäsenasiat Pirjo Sikanen
pirjo.sikanen@dnainternet.net

Toimialue Iisalmi, Juankoski, Kaavi,
Karttula, Kiuruvesi, Kuopio, Lapin-
lahti, Leppävirta, Maaninka, Nilsä,
Pielavesi, Rautavaara, Siilinjärvi,
Sonkajärvi, Suonenjoki, Tervo, Tuus-
niemi, Varkaus, Varpaisjärvi, Vesän-
to, Vieremä

Jäsenpalaverit

Maanantaisin 12.30–15.00
Suokadun palvelutalo Suokatu 6
23.9., 21.10., 18.11., 16.12.
Jäsenpalaverissa 23.9. Heidi Kinanen
esittelee Esperia Care Oy:n toimintaa.

Osteoporoosijumppa

torstaisin kello 11.00- 12.00 Torika-
dun Terveys ja Liikunta (Torikatu 19),
maksu 3 €/tunti. Mukaan myös ei-
jäseniä, maksu 5 €/tunti. Syyskausi
alkaa 5.9.

Jäsentapaamista ilmoitetaan Savon
Sanomat Muistio-palstalla.

Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja

Anna-Liisa Mäkiäho
Ruoriniemenkatu 16 B 25
15140 Lahti, p. (03) 780 3160 tai
0400 846 607

Sihteeri Sirpa Vehviläinen
Mariankatu 8 B 20a, 15110 Lahti
p. 050 309 8571

Tiedottaja Eila Salonen
Repokatu 5, 15950 Lahti
p. (03) 7532 888 tai 0400 843 814

Rahastonhoitaja Tellervo Siira
p. 044 5500 451

**8.6.2013 klo 13 Sotilaslääketieteen
museo ja sotilasmusiikkimuseo.** Tu-
tustuminen Lahden Hennalan muse-
oihin. Yhdistys maksaa opastuksen.
Kokoontuminen museon edessä klo
12.45. Osoite on Helsingintie 199,
15700 Lahti.

Syksyn ohjelmasta tiedotetaan
syyskuussa lähetettävässä jäsenkir-
jeessä ja Osteo-lehdessä no 3/2013.

KAATUMISEN JA SELÄN KIPEYTYMISEN JÄLKEEN TUTKIMUKSIIN



**On muitakin tapoja
testata luun lujuutta ja
tasapainoa.**

Selän kuvaus, luuntiheys- ja
tasapainomittaus.
Hinta 350€, Kela 115€,
omavastuu n. 235€.

**Yleislääketieteen erikoislääkäri
Markku Hyvönen**

**PUIJONLAAKSON
LÄÄKÄRIKESKUS**
Kiekkotie 2, Kuopio
017 2828 244
www.puijonlaaksonlaakarikeskus.fi

Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistys ry

Kaisaniemenkatu 4 A
00100 Helsinki
p. (09) 278 8500
osteop.pkseutu@gmail.com

Osteo-infon puhelinajat: tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 10–15. Toimisto on kesälomalla 17.6.–5.8.2013.

Tapahtumien muutokset ja lisäykset saat parhaiten tietoosi käymällä internet-sivuillamme osoitteessa www.osteoporoosiliitto.fi (jäsenyhdistykset, Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistys ry). Pääkaupunkiseudun Osteoporoosiyhdistyksen tapahtumat on tarkoitettu ensisijaisesti oman yhdistyksen jäsenille.

Lääkärineuvonta

Lääkärit neuvovat jäseniämme osteoporoosiin liittyvissä kysymyksissä. Varaa henkilökohtainen 20 min aika Osteo-infosta. Hinta jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 35 €. Jäsenkortti mukaan! Käynnillä voi myös liittyä jäseneksi. Syksyn aikoja ei ole vielä lehden painoon mennessä vahvistettu. Kysy Osteo-infosta aikoja.

Jäsenillat

Kampin Palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki), Kerhuhuone Fade (entinen Kh 1).

Keskiviikko 18.9. klo 17–19

Terveellinen ravinto osteoporootikoille. Luennoitsija Marika Laaksonen (Elintarviketieteiden tohtori, ravitsemusasiantuntija)

Syksyn seuraavat jäsenillat ovat 16.10. ja 20.11. Tarkempi ohjelma seuraavassa lehdessä

Liikuntasyksy 2013

Ryhmiiin ilmoittaudutaan Osteo-infoon puh (09) 278 8500 tai osteop.pkseutu@gmail.com ellei muuta mainita.

Ohjattua kuntosaliharjoittelua

- Käpylinna (Mäkelänkatu 86–96) tiistaisin klo 14–15.
Alkaen 3.9. 15 kertaa, hinta 70 €.
- Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 21) torstaisin klo 11–12. alkaen 5.9, 15 kertaa, hinta 65 €.
- Tikkurilan terveystakeskus (Kielotie 11) keskiviikkoisin klo 17.30–18.30 alkaen 4.9., 15 kertaa, hinta 70 €.

Vesijumppaa

Yrjönkadun uimahalli (Yrjönkatu 21) torstaisin klo 10.30–11.00 ja klo 12.00–12.30. Alkaen 5.9. 15 kertaa, hinta 60 €.

PhysioPilates

Studio Sfinksi (Fleminginkatu 20 lh 1, 00510 Helsinki) torstaisin klo 16.00–16.55. Alkaen 5.9. 15 kertaa, hinta 70 €.

Kuntosaliharjoittelua Osteoporootikoille

Kuntokeidas Sandels (Välskärinkatu 4, 00260 Helsinki) tiistaisin klo 16.45–17.30. Alkaen 3.9. 15 kertaa, hinta 128 €. Ilmoittautumiset suoraan Sandelsiin puh (09) 4368 8070.

Erityisryhmien liikuntaryhmiä voi myös tiedustella oman paikkakunnan liikuntavirastoista ja muista Tules-järjestöistä.

Studio Sfinksi tarjoaa myös muita syksyllä toimivia ryhmiä, jotka soveltuvat myös osteoporoosia ja osteopeniaa sairastaville. Näiden kurssien lisätiedot ja ilmoittautuminen Studio Sfinksiin puh 040 848 6301 tai tuuli@studiosfinksi.fi.

Muita tapahtumia

Hyvinvointimessut Vantaan Energia Areenalla lauantai 26.10. klo 10–16. Yhdistyksellä on oma pöytä messuilla. Tule mukaan vapaaehtoiseksi jakamaan tietoutta osteoporoosista, ilmoittaudu Osteo-infoon!

Hangon paikallisosasto Hangö Lokalavdelning

Hanko ja Raasepori
– Hangö och Raseborg

Yhteystiedot - Kontaktpersoner

Ulla Laakkonen p. 040 548 4114
ullalaakkonen@luukku.com
Toini Sandin p. 050 373 4349
Marlen Näsänen p. 0400 478 019
Carita Vahtera p. 045 632 5629,
carita.vahtera@gmail.com
Riitta Forsström-Pärnänen
p. 040 752 4851
riitta.forsstrom-p@elisanet.fi

Vastaamme mielellämme kysymyksiisi. Vi svarar gärna på dina frågor.

Kuntosali – Motionssalen

Kuntosalivuorot 2013 jatkuvat Astreassa taas syyskuussa.

Vi fortsätter i Astreas motionssal igen i september.

Seuraathan Etelä-Uusimaa-lehden Tapahtumia-palsta! Kom ihåg att följa med Etelä-Uusimaa!

Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

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

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

Jäsenasiat Eija Liikkanen
p. 040 514 4077, hille@luukku.com

Toimialue: Joutseno, Lappeenranta, Lemi, Luumäki, Savitaipale, Taipalsaari ja Ylämaa.

Osteoporoosineuvontaa:

Osteoporoosiohjaaja
Pirjo Hulkkonen puh. 044 7915325
Puhelinaika maanantaisin
klo 9.30–15.30.

Liikuntaryhmät Joutseno

Vesijumppa maanantaisin
klo 12–13 Palvelutalo Kangasvuokko
Hinta jäsenille 6 €/kerta.
Tiedustelut p. 040 727 0652 /
Palvelutalo Kangasvuokko

Liikuntaryhmät Lappeenranta

Kuntosali perjantaisin klo 9–10.30
Urheilutalon kuntosali.
2,50 €/kerta

Kuntosali Lauritsalassa

maanantaisin klo 11.30–13
Lauran kammarissa
Hallitusk. 17–19.
2,50 €/kerta.
Tiedustelut p. 040 861 3191/
Riitta.

Kahilanniemen kuntosali

Kahilanniementie 6,
keskiviikkoisin klo 11.30–12.30.
2,50 €/kerta.

Vesijumppa tiistaisin klo 10–11,
Palvelukeskussäätien allasosasto,
os.Kauppakatu 58–60.
Hinta jäsenille 5 €/kerta.

Sauvakävely torstaisin klo 10–11.
Kokoontuminen Kimpisen
urheilukentän parkkialueella.
Omat sauvat mukaan. Maksuton
Liikuntaryhmät ovat kesätauolla,
toiminta jatkuu syyskuun alussa.

Muu toiminta**Neulekahvila**

Lauritsalan Karkkipuodin kahvilassa
os. Luukkaantori 7
keskiviikkoisin klo 14–16.
Kesätauolla, jatkamme syyskuun
alussa.

**Perinteinen Pukkisaaren
kesäretki ja onkikilpailut 9.8.**

**Liiton kesäpäivät ”Luut lomalle”
Lappeenrannassa
29.–30.8.2013.**

**Sitovat ilmoittautumiset 22.5.2013
mennessä osoitteeseen:**

osteo@osteoporoosiliitto.fi tai
puh. 050 539 1441.

Oman yhdistyksen jäseniä toivotaan
joukolla mukaan erilaisiin **valmiste-
lu- ja järjestelytehtäviin** tai vain
seurustelemaan kauempaa tulevien
vieraidemme kanssa. Riitalta saa li-
sätietoa ja hänelle voi ilmoittautua
p. 040 861 3191.
Seuraa ilmoittelua Vartti-lehdessä ja
www.osteosaimaa.fi.

Salon Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

c/o SYTY ry Helsingintie 6
24100 Salo

Puheenjohtaja Marjatta Andersson
p. 040 861 8639
marjatta72@gmail.com

Jäsenasiat Aino Männikkö
p. 02 736 0068, 0400 531 268
aino.mannikko@
halikko.salonseutu.fi

Rahastonhoitaja Sirpa Saarikoski
p. 040 837 9695
saarikoski.sirpa@gmail.com

Yhdistys odottaa Patentti- ja rekis-
terihallituksen päätöstä nimenmuu-
toksesta ja muista sääntömuutok-
sista. Odotamme vastausta myös
sosiaali- ja terveystoimesta ja sosi-
aali- ja terveyslautakunnalta sekä
aluesairaaloitten johtokunnalta os-
teoporoosihoitajan ja vastuulääkärin
nimeämisestä Salon aluesairaalaan
ja yhdyshenkilöitten nimeämisestä
osastoille ja terveysasemille.

Kesällä tehdään jäsenten niin ha-
lutessa teatteri- ja muitakin retkiä,
ehdolla on Kiikalan kukkametsään
tutustuminen. Ota yhteys Heloiseen
p. 040 718 7241 saadaksesi kulje-
tusta tai muuta apua ideasi toteut-
tamiseen.

Vertaistukea ja tietoa tarvitsevat,
ottakaa puhelimitse tai sähköpostilla
yhteys kesällä näihin: Aino Männikkö
ja Sirpa Saarikoski yhteystiedot yllä,
Kristiina Reiman p. 044 211 9762 kit-
ti.reiman@hotmail.com. Ryhmät al-
kavat syyskuussa. Tarvittaessa tietoa
voi hakea SYTYn toimistosta kesä- ja
elokuussa, kun sovitaan etukäteen.
Toimisto on suljettuna heinäkuun.

Syyskauden ohjelmaa

5.9. klo 16 SYTYn sali: vertaistukiryh-
mä diagnoosin saaneille tai sairautta
itsellään epäileville. Liukuesteiden ja
pohjallisten esittely, Lasse Salonie-
mi. Klo 17 dosentti Ritva Tammivaa-
ra luennoi astmasta ja vastaa mui-
hinkin kysymyksiin. Kaikille avoimet
tilaisuudet!

Liikunta

Vesijumppat Salon uimahallin tera-
pia-allas ma klo 12 ja ke klo 14 ajalla
2.9.–11.12. Ohjaajina jatkavat Aino
ja Marjatta. Normaali uimahallimak-
su kassalle ja kauden lopussa 1 €/
kerta (jäsen), muut 2 €/kerta tilille
FI92 4715 2020 0045 56 tai ohjaa-
jille.

Salon liikuntatoimen kanssa yh-
teistyössä sovittujen liikuntaryhmi-
en ohjaajina on useita yhdistyksen
jäseniä. Kts. Pirteyttä Päiviin -esite
ja muut ikääntyneille suunnatut ryh-
mät kaupunkitiedotteesta. Jumppa-
kuminauhoja ohjeineen saa ohjaajil-
tamme, hinta 3 €.

Satakunnan Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Iris Kurikka
Itsenäisyydenkatu 52 as 11
28130 Pori
p. 050 3891 683
iris.kurikka@pp.inet.fi

Varapj. Stiina Kesti-Norri
Otavankatu 2 A 12, 28100 Pori
p. 045 8781 771
stiina.kesti-norri@dnainternet.net

Sihteeri Kristiina Osara
Penttiläntie 9, 32800 Kokemäki
p. 040 5438 920
kristiina.osara@yahoo.com

Rahastonhoitaja Marja Markkula,
Eteläpuisto 11 B 46, 28100 Pori
p. 050 5337 689
marja.markku@gmail.com

Liikuntavastaava Soili Vuorenhela
Äestäjänkatu 7, 28100 Pori
p. 040 7212 661
soili.vuorenhela@dnainternet.net

Jäsenet

Anne Laine
Hillervontie 12 D 78, 28360 Pori
p. 044 9584 932
Pirjo Viitanen
Kaurapellontie 7, 28610 Pori
p. 050 5338 184
p.a.viitanen@dnainternet.net

Varajäsenet

Brita Antila

Kalevanpuisto 59 A, 28100 Pori

p. 0400 6095 92

Raili Ahtolinn

Koivulantie 16 as 52, 28360 Pori

p. 040 8216 521

fillari54@gmail.com

Syksyn ohjelman tarkemmat tiedot lähetetään jäsenille alkusyksyt sähköpostilla tai kirjeenä. Katso myös Satakunnan Kansan Menot -palsta. Ohjelma löytyy myös kotisivuilta.

Jäsenillat jatkuvat ja ne ovat syyskuussa ja marraskuussa. Joulukuussa vietämme pikkujoulua.

2.10. järjestämme yhdessä Satakunnan Selkäyhdistyksen kanssa Satakunnan sairaanhoitopiirin auditoriossa luennon, jonka aihe on Hyvä ryhti – hyvinvoiva keho. Luennolla kerrotaan selän hyvinvoinnista sekä ryhdin ja luuston kunnon merkityksestä koko kehon hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Luennolla saa vinkkejä selän ja ryhdin omahoitoon sekä kerrotaan milloin on aiheellista hakeutua asiantuntijan juttusille. Luennonsijana filosofian tohtori, tutkija ja fysioterapeutti Maarit Piirtola, Suomen Osteoporoosiliiton liikunta-asiantuntija ja hallituksen jäsen.

18.10. vietämme Maailman Osteoporoosipäivää. Lisää jäsenkirjeessä.

Syksyn liikunnasta kerrotaan jäsenkirjeessä. Soili Vuorenhela vastaa jos on kysyttävää, puh. 040 721 2661.

Suomen Luustoasiantuntijat ry

Toimialue: koko Suomi

Puheenjohtaja Anne Lindberg

Kouvola

anne10.lindberg@pp.inet.fi

p. 040 738 2117

Sihteeri Heli Latva-Nikkola

Seinäjoke

heli.latva-nikkola@epshp.fi

Suomen Luustoasiantuntijat ry on terveydenhuollon ammattilaisten

perustama luuston hyvinvoinnista huolehtivien ammattilaisten yhdistys, jonka tarkoituksena on:

- osaamisen varmistaminen ja koulutuksen kehittäminen
- ajankohtaisen tiedon ja osaamisen jakaminen
- tutkimuksen ja kehittämisen tukeminen sekä
- koulutuksen ja vertaistuen järjestäminen

Koulutusta: Osteoporoosifoorumi **30.5.2013**, Helsinki, Biomedicum. Lisätietoja www.osteoporoosiliitto.fi tai [ansa.holm\(at\)osteoporoosiliitto.fi](mailto:ansa.holm(at)osteoporoosiliitto.fi).

Vuosikokous järjestetään syksyllä 2013, Osteoporoosiliiton järjestämän Luustotiedon ajankohtaispäivän yhteydessä. Jäsenille lähetetään kutsu sähköpostilla. Varmistathan että yhteystietosi ovat ajan tasalla.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Puheenjohtaja Olli Simonen

p. 044 3080306

olli.simonen@fimnet.fi

Varapj Timo Ihamäki

p. 050 595 0130

timo@timoihamaki.net

Sihteeri Helena Rosvall

p. 040 8425095

suomen.osteoporoosiyhdistys@gmail.com

Talousvastaava Maire Kolimaa,
kolimaa@hotmail.com

Jäsenet

Ilari Paakkari

ilari.paakkari@helsinki.fi

Anja Allonen

allonen_anja@hotmail.com

Ritva Talja

r.talja@gmail.com

Päivi Vuori

vuoripii@gmail.com

Osteoporoosiin liittyvissä sisältöasioissa ottakaa yhteys puheenjohtajaan ja muissa jäsenyyteen liittyvissä asioissa sihteerin.

Suomen Osteoporoosiyhdistyksen kotisivut: www.osteoporoosiliitto.fi/Suomen Osteoporoosiyhdistys.

Osteouutiset

Yhdistys on lähettänyt tämän vuoden alusta lähtien säännöllisesti jäsenilleen Osteouutiset-sähköpostikirjettä. Osteouutiset kertoo tuoreinta osteoporoositietoa lukijalle – Lukemalla olet ajan hermolla ja ajan tasalla. Myös sinä voit saada uutiset, kun ilmoitat sähköpostiosoitteesi sihteerille.

Hallitus päätti kokouksessaan 9.4. Osteouutisten julkaisemisesta myös paperiversiona. Saat loppuvuoden Osteouutisten paperiversiot, kun maksat sen toimittamisesta ja postituksesta aiheutuvat kustannukset eli 8 € yhdistyksen tilille nro FI89 8000 1670 4512 94 ja kirjoitat maksumääräyksen viestiosaan viestiksi Osteouutiset 2013, nimesi ja osoitteesi.

Lääkärin puhelinneuvonta

Vain Suomen Osteoporoosiyhdistyksen jäsenille tarkoitettu erikoislääkärin puhelinneuvonta on saanut hyvän vastaanoton ja soittajia on riittänyt.

Puhelinneuvonta toimii joka maanantai klo 14–15 numerossa 044-3080306. Soittaja maksaa palvelusta vain tavallisen puhelinmaksun omalle teleoperaattorilleen.

Ilmoita sähköpostiosoitteesi

Yhdistys pyrkii palvelemaan ympäri Suomea asuvia jäseniään mahdollisimman hyvin jakamalla uusinta osteoporoosiin liittyvää tietoa s-postin välityksellä sekä henkilökohtaisena puhelinneuvontana. Ole hyvä ja ilmoita s-postiosoitteesi sihteerille, jotta saisimme tiedon nopeasti ja edullisesti perille ja vastaavasti postimaksut mahdollisimman alhaisiksi.

Opinto- ja virkistyspäivillä Heinolassa tavataan. Jos haluat vielä mukaan, soita puheenjohtajalle (puh 044-3080306) ja tiedustele, onko päivillä vielä tilaa (majoituskapasiteetti ja teatterilippujen määrä on rajallinen).

Syksyn toiminnasta ilmoitetaan tarkemmin OSTEO 3/2013 ja jäsenkirjeellä.

Heinolan paikallisosasto

Heinolan invalidiyhdistyksen järjestämä jokavuotinen reuma-, invalidi- ja osteoporoosiyhdistysten yhteinen kesätapahtuma haasteotteluineen on invalidien kesäpaikassa **Syvälahdessa sunnuntaina kesäkuun 9. päivänä klo 13.**

Syksyllä jatkamme kuukausitapaamisia, toivottavasti lenkkeillen. Paikka ja aika sovitaan syksyllä.

Turun Seudun Osteoporoosiyhdistys ry

Osoite: Happy House
Ursininkatu 11, 20100 Turku

Puheenjohtaja Riikka Aahe
puh. 050 520 5200
riikka.aahe@apteekkimedena.fi

Sihteeri Paula Vainikainen
puh. 050 500 2960
paula.vainikainen@jippii.fi

Yhdistyksen toimialue: Varsinais-Suomen kunnat, pois lukien Salon ympäristö.

Jäsenillat pidetään Happy Housessa Ursininkatu 11, jäseniltojen aiheet tarkentuvat myöhemmin.

Päivämääriä kesälle ja syksyille:
6.6.2013 Kesäretki

Kesäretki suuntautuu Turun saaristoon. Päivän aikana vierailaan muun muassa Kustavissa, Nauvossa, Korpooissa, Iniössä, Houtskärissä ja Paraisilla.

Matkan hinta jäseniltä 45 € ja ei-jäseniltä 50 €. Hinta sisältää kuljetusten ja opastusten lisäksi lounaan ja kaksi kahvitarjoilua. **Ilmoittautumiset 27.5. mennessä** yhdistyksen sihteerille sähköpostilla paula.vainikainen@jippii.fi tai puh. 050 500 2960. Maksu yhdistyksen tilille FI67 5710 0420 1502 86.

12.9. Amandiina vaate-esittely, Happy House

17.11. Osteoluento, Ruusukortteli

14.11. Jäsenilta, Happy House

12.12. Joulujuhla, Happy House

Seuraa ilmoittelua Turun Sanomien Yhdistykset toimivat -palstalla maanantaisin. Lisäksi liiton jäsenyhdistyksen nettisivujen ajankohtaistivulla päivitettyt tiedot tulevista tapahtumista ja jäseniltojen aiheista.

Kuva Krista Jänäri

*Suomen Osteoporoosiliitto
jäsenyhdistyksineen
toivottaa kaikille
Osteo-lehden lukijoille
Hyvää Kesää!*

Liiton toimisto ja Luustoluuri ovat kesälaitumilla heinäkuun ajan.



Luut Lomalle Lappeenrantaan

Vielä on paikkoja jäljellä liiton Luut Lomalle -kesäpäiville Lappeenrannan Marjolaan 29.–30.8.2013.



Lappeenranta on kaunis kesäkaupunki vain reilun kahden tunnin junamatkan päässä Helsingistä. Loma- ja kokoushotelli Marjola tarjoaa oivan mahdollisuuden tiedonjakoon, keskusteluun, rentoon yhdessäoloon ja maittavaan ruokaan kauniin Saimaan rannalla.

Torstai 29. elokuuta (juna Helsingin suunnasta klo 12.20) tilausbussi klo 12.45 Lappeenrannan Matkakeskuksesta Marjolaan ja lounas, jonka jälkeen lausutaan päivien avausanat ja nautitaan jälkiruokakahvit. Tämän jälkeen on luento luuston omahoidosta. Päivällisen jälkeen lähdetään lautalla Pukkisaareen nokipannukahville. Tämän jälkeen Marjolassa odottaa sauna ja vapaamuotoinen iltanvietto leirinuotiolla harmonikkamusiikin säestyksellä. Luvassa on myös muuta iltaohjelmaa.

Perjantai 30. elokuuta alkaa aamupalalla (halukaille aamu-uintimahdollisuus) ja aamuvoimistelulla. Sen jälkeen seuraa Luustolympialaiset eli leikkimielinen joukkuekilpailu. Lounaan jälkeen tarjolla on Uutisia luustorintamalta, jota seuraavat lähtökahvit. Tilausbussi lähtee kohti Lappeenrannan Matkakeskusta klo 14.00 (juna Helsingin suuntaan klo 14.40).

Luut lomalla -päivien hinnat majoituksen mukaan 77–87 €/hlö 2 hh ja 99–109 €/hlö 1 hh. (katso majoitusvaihtoehdot Osteo 1/2013, osa majoitusvaihtoehdoista on jo varattu)

Hinnat sisältävät 2 lounasta, 2 iltapäiväkahvia, päivällisen, nokipannukahvit saarella ja lauttakuljetuksen, iltapalan, aamiaisen ja monipuolisen ohjelman. Bussikuljetus Lappeenrannasta Marjolaan ja takaisin on 5 € (maksetaan käteisellä bussissa).

Paikkoja on vain 50 ensimmäiseksi ilmoittautuneelle.

Ilmoittaudu osteo@osteoporoosiliitto.fi tai puh. 050 539 1441. Ilmoita nimesi ja osoitteesi, majoitusvaihtoehdosi sekä erityisruokavaliosi. Varaa samalla kuljetus Lappeenrannasta Marjolaan ja takaisin.

Tutustu tarkemmin Marjolaan osoitteessa www.marjola.fi.

Laitetaan luut lomalle!

