

## Luustoterveyden kulmakivet

Kalsium

D-vitamiini



Proteiini

Liikunta

### **Puheenjohtaja**

Annikki Kumpulainen

040 4809 920

[paijathameen.luustoterveys@outlook.com](mailto:paijathameen.luustoterveys@outlook.com)

### **Jäsenasiat, rahastonhoitaja ja sihteeri**

Tuija Lehtinen

040 7308 058

[tuikkulehtinen@gmail.com](mailto:tuikkulehtinen@gmail.com)

Liity jäseneksi Luustoliiton etusivulla

olevan linkin kautta:

[luustoliitto.fi/liity-jaseneksi](http://luustoliitto.fi/liity-jaseneksi)

Tervetuloa mukaan toimintaamme!



**Päijät-Hämeen  
Luustoterveys ry**

Toimintamme on alkanut vuonna 2010. Toimialueemme ovat Artjärvi, Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Kärkölä, Lahti, Orimattila, Padasjoki ja Sysmä.

## **JÄSENETUJAMME:**

Lähetämme jäsenille tammikuussa ja elokuussa jäsentiedotteen, jossa on kaikki tulevan kauden tapahtumat.

Yhdistyksellä on noin kerran kuukaudessa jäseniltapäivät, joissa ulkopuoliset asiantuntijat luennoivat mm. luustoterveyden kulmakivistä. Iltapäivissä on myös kevyempää ohjelmaa.

Erilaiset vierailut, retket, teatterikäynnit, liikuntakokeilut kuuluvat myös toimintaamme.

Työssäkäyville tarkoitettuja jäseniltoja pidämme tarpeen mukaan.

Jäsenillämme on mahdollisuus osallistua kuntosaliryhmiimme, joissa parannetaan lihaskuntoa ja tasapainoa. Ilmoittautumiset ryhmiin joka kauden alussa.

Luustoliiton Luustotieto-lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehdessä on paljon ajankohtaista tietoa luustokuntoutujalle.

Liiton kautta saamme ajankohtaista tietoa luustoterveyteen liittyvistä asioista. Liitto järjestää myös kuntoutusta, omahoidon tukea ja kouluttaa ammattilaisia.

Olemme LINK Lahden Järjestökeskuksen jäsenyhdistys, jonka tiloissa (Hämeenkatu 26 A, 3. krs) ovat myös jäsentapahtumamme.

Jäsenmaksu on 18 € / vuosi.  
Kannatusjäsenmaksu alkaen 100 € / vuosi.

Jäsenkortti ja jäsenmaksu tulee liiton kautta tammi-helmikuun aikana. Vuoden aikana liittyville uusille jäsenille postitamme jäsenkortin ja maksun paikallisesti.

Luusto uusiutuu koko elämän ajan.

Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luun tiheys ja laatu ovat heikentyneet niin, että se altistaa murtumille. Vuosittain Suomessa tapahtuu 30 000-40 000 luunmurtumaa, ja ainakin osasyynä on luuston haurastuminen.

Osteoporoosin ensimmäinen oire on yleensä luunmurtuma ja siihen liittyvä kipu.

Osteoporoosin ehkäisyssä ja omahoidossa tulee kiinnittää huomiota perusasioihin: kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin riittävä saanti, oikeat liikuntatottumukset ja kaatumisen ehkäisy.

Mitä aiemmassa vaiheessa osteoporoosi todetaan ja hoito aloitetaan, sitä parempi, sillä pyrkimyksenä on, ettei ensimmäistäkään murtumaa pääsisi syntymään.

Lisätietoa osteoporoosista ja omahoidosta:

[www.luustoliitto.fi/omahoito](http://www.luustoliitto.fi/omahoito)

[www.luustoliitto.fi/kuntoutus](http://www.luustoliitto.fi/kuntoutus)

[www.luustoliitto.fi/jäsenyhdistykset](http://www.luustoliitto.fi/jäsenyhdistykset)