

Luustotieto

1/2026 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 8 € • Vuosikerta 28 €



Pirkko Eskelinen:

”Tämä on elämää
siitä huolimatta,
vaikka onkin
sairaus”

s. 4–8

Uusi
toiminnanjohtaja
esittäytyy

s. 28–29

Jäsenalennukset
2026

s. 34–35

Luustotieto

**Suomen Luustoliitto ry:n
valtakunnallinen tiedotus- ja jäsenlehti**

Suomen Luustoliitto ry
Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
puh. 050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi
www.luustoliitto.fi

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

Vastaava päätoimittaja: Ansa Holm
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2026	21.1.	27.2.
2/2026	15.4.	15.5.
3/2026	12.8.	11.9.
4/2026	4.11.	4.12.

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

Valmisaineistot

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

takasivu 1 400 €

(yläreunassa 30 mm valkoista)

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

1/3-sivu pysty 400 € 55 x 250 mm

1/4-sivu vaaka 400 € 180 x 60 mm

1/6-sivu pysty 200 € 55 x 125 mm

1/12-sivu pysty 100 € 55 x 76 mm

Muut ilmoituskoot ja liitteet sopimuksen mukaan.

Ei-valmiit aineistot:

Ilmoitustaitto käsikirjoituksen mukaan 50 €.

Aineiston toimitus:

toimisto@luustoliitto.fi tai 050 539 1441

Kansikuva: Seppo Eskelinen

Layout: Krista Jännäri

Taitto: Merike Pinn

Painopaikka: Printall AS

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

Painos: 5 000 kpl



Sisältö 1/2026

- 4-8** Pirkko Eskelinen
Tämä on elämää siitä huolimatta, vaikka onkin sairaus
- 9-11** Uutisia lyhyesti
- 12-13** Voimaharjoittelulla vahvuutta luihin?
- 14-16** Hoidettaessa syöpää on syytä hoitaa myös ihmistä ja ehkäistä osteoporoosia
- 17-18** Syöpä ja luuston terveys
- 19** Luustoneuvonta

s. 14-16

Hoidettaessa syöpää on syytä hoitaa myös ihmistä ja ehkäistä osteoporoosia



s. 24-25

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

- 20-21** Vahvasti rinnakkain – tukea kahden sairauden kanssa elämiseen
- 22-23** Tulevaisuus tehdään yhdessä – mitä uutta vuonna 2026
- 24-25** Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
- 26-27** Biologiset lääkkeet ja apteekkivaihto
- 28-29** Haastattelussa Camilla Bonden, Luustoliiton uusi toiminnanjohtaja
- 30-33** Liittouutiset
- 34-35** Jäsenalennukset
- 36-39** Tapahtumakalenteri
- 40** Lukijakilpailu

Luustoliitto oli toiminut vasta muutaman vuoden vuonna 2009, kun liiton silloinen hallitus valitsi minun monien hakijoiden joukosta toiminnanjohtajaksi. Työpaikkahaastattelun sisällöstä en juuri muuta muista kuin sen, että minulta penättiin pitkäaikaista sitoutumista tehtävään. Nimittäin lyhyen historiansa aikana liitolla oli ennättänyt olla jo kolme toiminnanjohtajaa ennen minua. Lupasin näin tehdä, ja olen ollut sanani mittainen. Yli 16 ja puoli vuotta on nyt takana.

Toiminnanjohtajan lisäksi liitossa työskenteli tuolloin toimistos sihteeri. Siinä koko henkilöstö. Jäsenyhdistyksiä oli 14 ja niiden yhteenlaskettu jäsenmäärä oli 2 755. Toiminta oli monipuolista. Yhdistysväki tapasi toisiaan liittokokouksissa, joiden yhteydessä järjestettiin myös järjestökoulutusta. Lisäksi liitolla oli juuri ollut oma vertaistukikoulutuksensa.

Liitolla oli oma Huolehdi luustosi kunnosta -esite, kotisivut, juuri neli-väripainokseen siirtynyt Osteo-lehti ja Kansallinen osteoporoosiohjelma. Tärkeänä palveluna olivat osteoporoosia sairastaville suunnatut sopeutumisvalmennuskurssit. Sotamattilaisia koulutettiin päivän mittaisessa koulutustapahtumassa, jonka yhteydessä oli pääasiassa lääkeryhtöiden näyttely.

Nuorella järjestöllä oli vapaaehtoisia, jotka veivät tuoretta osteoporoosiasiaa innolla eteenpäin. Nimittäin osteoporoosille saatiin vasta vuonna 1994 diagnostiset kriteerit WHO:n toimesta, joten neitseellistä maaperää riitti!

Kun muistelen työni alkuvaihetta ja vertaan sitä nykyhetkeen, on liiton toiminta nykyisin perusteiltaan hyvin samankaltaista kuin silloin. Mutta toki paljon on muuttunut liiton henkilöstön kasvettua, jonka myötä toiminta on kehittynyt ja monipuolistunut huomasti.

Mutta erityisen paljon on muuttunut osteoporoosin hoito. Nykyisin ymmärretään perushoidon merkitys: monipuolinen ja terveellinen ravinto, joka sisältää riittävästi kalsiumia ja proteiinia, verikoetulokseen perustuva henkilökohtainen D-vitamiinilisäannos, liikunta ja kaatumisen ehkäisy. Ja vain tarvittaessa otetaan käyttöön luulääkehoito.

Lisäksi ymmärretään, että pelkätään yksittäisten potilaiden onnistunut hoito ei ole hyvää hoitoa, vaan tarvitaan kokonainen ja toimiva, hyvinvointialueen laajuinen ja erityisesti perusterveydenhuollon huomioiva hoitopolku murtumapotilaiden seulonasta aina hoidon tehon seurantaan ja omahoidon tukeen saakka.

Myös sairastavan keskeinen rooli hoidon onnistumisessa ymmärretään: hän on se, joka hoidon käytännössä toteuttaa tai on toteuttamatta. Hän valitsee, miten syö, liikkuu ja ehkäisee kaatumisia ja käyttääkö hänelle määrättyä lääkettä vai ei.

Myös itse olen näiden vuosien saatossa muuttunut. Olen oppinut luustosta, osteoporoosista ja osteoporoosin hoidosta. Mutta ennen kaikkea olen oppinut elämästä. Tästä kaikesta on kiittäminen kohtaamiani yhdistysten vapaaehtoisia ja muita osteoporoosia sairastavia, osteoporoosia sairastavia hoitaneita ammat-



tilaisia sekä liiton hallituksen jäseniä ja vuosien saatossa kasvanutta henkilökuntaa.

Elämme parhaillaan murrosten aikaa. Nyt on mitä oivallisin hetki vastata ympärillä tapahtuviin muutoksiin ja vaihtaa liiton luotsia. Uutena toiminnanjohtajana maaliskuun alussa aloittaa Camilla Bonden (esittely s. 26–27), joka valittiin tehtäväänsä monivaiheisen ja monenlaisia tehtäviä sisältäneen valintaprosessin kautta 40 hakijan joukosta. Valinta oli yksimielinen.

Tämä on 67. lehti, jota olen ollut tekemässä. Takana on myös 33 liittokokousta ja 17 vuosisuunnitelmaa, vuosikertomusta ja tilinpäätöstä sekä lukematon määrä avustusanomuksia ja -selvityksiä.

Kiitän teitä kaikkia tästä hienosta matkasta, jonka aikana olen saanut olla osa Luustoliiton yhteisöä. Nyt siirryn seuraavaan elämänvaiheeseen.

ANSA HOLM,
kohta eläkkeellä oleva
ex-toiminnanjohtaja

Liity jäseneksi

Jäsenenä saat monenlaisia etuja, ajantasaista tietoa, alennuksia ja tuki upean yhteisön, johon kuulua.

Jäsenmaksu sisältää muun muassa paikkakuntakohtaiset ja valtakunnalliset jäsenedut, Luustoliiton sähköisen Luustoviestiuutiskirjeen sekä 4 kertaa vuodessa ilmestyvän Luustotieto-lehden. Lisäksi monilla jäsenyhdistyksillämme on jäsenilleen muitakin palveluita. Liity jäseneksi osoitteessa luustoliitto.fi/liity-jaseneksi.

Pidä yhteystietosi ajan tasalla

Onko osoitteesi, puhelinnumerosi tai sähköpostiosoitteesi vaihtunut? Ilmoita muuttuneet tietosi omaan yhdistykseesi (tarkista yhteystiedot tapahtumakalenterista) tai Luustoliittoon: toimisto@luustoliitto.fi / 050 539 1441.

Pirkko Eskelinen (70 v.)

Tämä on elämää siitä huolimatta, vaikka onkin sairaus



Tapaamme etänä Pirkon kanssa talvisena perjantai-päivänä. Ulkona Pirkon kotipaikkakunnalla Oulussa on 29,6 astetta pakkasta. Pirkko kertoo, ettei heidän koiransakaan oikein välittänyt näin kovista pakkasista.

– Koira tuli ulkoa sen näköisenä, että en tykkää.

Pirkko asuu rivitaloasunnossa miehensä ja koiransa kanssa. Pirkko kertoo lämpimästi, että kääpiös-nautseri on heidän perheensä vähän yli kaksivuotias prinsessa. Pirkko ja hänen miehensä ovat koiran palvelusväkeä. Oman koiransa lisäksi heidän elämässään pyörii naapurissa asuvan tyttären koira. Toisenkin tytär asuu lähellä, vain muutaman kilometrin päässä Pirkon kotoa. Siellä asuu myös Pirkon kaksi lastenlasta.

Perhe onkin Pirkolle läheinen ja he ovat paljon tekemisissä keskenään. Hän käy myös säännöllisesti tyttäriensä kanssa kolmistaan viettämässä yhteisiä lomia. Viimeksi he kävivät Vuokatissa viikonloppureissulla. Reissut ovat heidän kolmen yhteisen juttunsa.

Miehensä kanssa Pirkko kertoo olleensa naimisissa jo 52 vuotta.

– Voisi sanoa, että siinä ajassa oppii jo tuntemaan toisen.

He ovat tutustuneet aikoinaan Kajaanissa, mistä päin Pirkko on kotoisin.

Lapsuudessa maalta kaupunkiin

Pirkko vietti lapsuutensa maalla silloisessa Kajaanin maalaiskunnassa.

Pirkon lapsuudenperheeseen kuului neljä sisarusta, äiti ja isä. Isä oli töissä metsätyönjohtajana ja siksi paljon pois kotoa. Äidin arki kului maatilan töissä.

- Me lapset olimme viikot äidin kanssa siellä maalaistalossa keskenämme isän ollessa savotoissa. Opimme tekemään töitä ja kantaamaan vastuuta perheen pärjäämisestä, joskus ankarissakin oloissa.

Pirkko on useita vuosia nuorempi kuin sisaruksensa, joten hän vietti paljon aikaa äitinsä kanssa, yhdessä laulaen maatilan töissä. Heillä oli vuosien varrella lypsykarjaa, hevonen ja koira Noppe. Pirkko kertoo, että hevonen oli luonteeltaan raisu, mutta heillä oli keskenään erityinen yhteys.

- Hevosen pilttuussa kävin aina istumassa, jos maailma murjoi minua. Meillä oli sielujen sympatia.

Pirkko kertoo, että hänen lapsuutensa oli onnellinen ja hän nautti elämästään maalla eläinten keskellä. Rakkaus luontoon ja eläimiin on pysynyt koko hänen elämänsä ajan.

- Minä olen ollut aina sielultani maalainen.

Kun Pirkko meni keskikouluun 11-vuotiaana, he muuttivat Kajaaniin kaupunkiin asumaan. Pirkko kertoo, että tämä katkaisi hänen lapsuutensa. Hänen oli vaikea sopeutua kaupunkilaiselämään: oli outoa kulkea ulko-ovesta, kun vastassa ei ollutkaan pihaa ja maatilan eläimiä.

Ouluun Pirkko asettui miehensä kanssa vuonna 1975, kun hän alkoi opiskella kosmetologikoulussa. Kosmetologin töitä hän on tehnyt lähinnä yksityisesti, sillä töitä ei siihen aikaan juurikaan ollut sillä alalla. Työuransa hän on tehnyt toimistotöissä. Pirkko kertoo opiskelleensa toimistosihiteerin tutkinnon ja kauppateknikon tutkinnon, joka vastaa merkonomin tutkintoa. Vastapainona toimistotöille hän on tehnyt yksityisesti jalkahoitoja ja jonkin verran meikkauksia.

Osteoporoosi todettiin nuorena

Pirkolla todettiin osteoporoosi jo nuorena, vain 44-vuotiaana. Pirkko pohtii, että sairaus oli luultavasti ollut jo paljon pidempään. Luuntiheysmittauksen mukaan luusto oli haurastu-



nut runsaasti. Osteoporoosi oli Pirkolle tuolloin vieras sairaus.

- Oletin silloin, että se on sellainen vanhojen kumarien mummojen tauti. Ajattelin, että mitenköhän se nyt minulla on!

Muilla Pirkon suvussa ei ole todettu osteoporoosia, mutta hänen äidillään oli useita murtumia vuosien varrella. Vaikka äidillä murtui reisiin luun kaulakin, luuntiheysmittauksia ei ikinä tehty.

”Minä olen ollut aina sielultani maalainen.”

Kun Pirkko pohtii luuston oireilua ennen diagnoosin saantia, hän kertoo selkänsä olleen kipeä aina. Selkä kipuli jo lapsena. Osan selkäkivuista voi selittää selän skolioosi, joka on huomattu selkäleikkauksien yhteydessä. Toisaalta Pirkko kertoo, että hän ei ole pystynyt koskaan syömään maitotuotteita, ei edes vauvana. Hänen lapsuudessaan maalla asuessa ei ollut saatavilla korvaavia tuotteita, joista hän olisi saanut kalsiumia ruokavalionsa.

- Osteoporoosin taustalla on varmaan se tuho, joka luustossa on alkanut jo ihan lapsuudessa.

Osteoporoosi todettiin, kun Pir-

kolla murtui useampi kylkiluu hänen käydessään niin sanotulla selän niksauttajalla. Käsittelyn aikana Pirkolla alkoivat voimakkaat kivut selässä. Selän käsittelijä sanoi Pirkolle vain, että ”älä valita” ja jatkoi voimakasta käsittelyä.

Automatka Iisalimesta kotiin oli tuskainen. Pirkko kuitenkin sinnitteli kipujensa kanssa, kunnes hän kirjaimellisesti putosi töissä polvilleen nostaessaan laatikkoa. Työnantaja lähetti hänet heti lääkärintarkastukseen. Seuraavana päivänä lääkärissä todettiin, että hänellä oli murtunut molemmilta puolilta kylkiluita.

Myöhemmällä lääkärikäynnillä lääkäri ihmetteli, kun Pirkon oli vaikea nousta tutkimuspöydälle. Pirkko kertoi kylkiluiden murtumista ja tilanteesta, missä murtumat olivat tulleet.

- Lääkäri sanoi, että ei tuo kyllä kuulosta ihan oikealta. Hän kysyi, onko minulle koskaan tehty luuntiheysmittausta.

Lääkäri tiesi, että Pirkko ei ollut koskaan pystynyt syömään maitotuotteita. Niinpä Pirkko sai lähetteen luuntiheysmittaukseen, jossa todettiin osteoporoosi lannerangassa.

- Mutta koska suomalainenhan ei helpolla usko, niin menin parin vuoden päästä uudestaan niksauttajalle.

Taas sattui ja taas työnantaja lähetti hänet jälleen lääkäriin. Magneettikuvassa todettiin rintarangan kahdessa nikamassa luhistumaa.

Murtumia ja selkäleikkauksia

Pirkolla on ollut muitakin murtumia elämänsä varrella. Vuosien 2011–2012 vuodenvaihteessa oli jäinen keli ja jään päälle oli satanut kevyttä pumpulilunta. Pirkko oli koiran kanssa lenkillä. Hän lähti kulkemaan talon päädyssä olevaa lyhyttä puistopolkua ajatellen, että tuon minä selvitän.

– Enpä selvittänytään. Heräsin siihen, että olin maassa ja katsoin, että käsi retkottaa. Yritin ylös, niin ei puhuttakaan.

Naapuri soitti paikalle ambulanssin. Kelin liukkaudesta kertoo, että ambulanssikuskitkin kaatuivat samassa kohdassa, jossa Pirkko oli kaatunut.

Pirkko vietiin ambulanssilla sairaalaan. Siellä todettiin, että Pirkolla murtui kaatumisen yhteydessä käsi, selkä ja jalka. Hän oli yli kuukauden sairaalassa. Pirkon täytyi käyttää selässä tukiliiviä, jota hän ei saanut itse puettua käden murtuman vuoksi. Vessassa käyntikään ei onnistunut itse, sillä sekä käsi että jalka olivat murtuneina.

Pirkko käveli korkean Eva-telineen avulla, sillä kyynärsauvojakaan hän ei pystynyt käyttämään. Onneksi Pirkko kuntoutui murtumista hyvin.

Seuraavan kerran Pirkolla tuli murtuma Mölkky-pelin yhteydessä vuonna 2013. Hiekkaisella alustalla heittäessään hänen jalkansa lipesi. Pirkko tunsu, että nyt rusahti selässä. Hänellä todettiin murtuma viimeksi murtuneiden nikamien viereisessä nikamassa.

– Lääkäri sanoi, että nikaman luhistuma on varmaan ollut aluillaan jo siitä asti, kun kaaduin edellisen kerran.

Pirkko kertoo, että loppuvuodesta 2022 hänen kävelykykynsä alkoi heiketä rajusti ja hänellä oli kovat kivut. Pirkolla oli ollut jo pidempään selkäytimessä kasvain. Kasvaimen ympärille oli muodostunut kysta, joka oli alkanut kasvaa äärimmilleen ja alkoi painaa hermoja. Leikkaus tehtiin nopeasti tammikuussa 2023, kun ymmärrettiin oireiden syy.

– Sen jälkeen kävin pitkän kuntoutuksen. Jos en olisi kuntoutusta käynyt, niin en liikkuisi näinkään paljon.

Pirkko vietti kolme viikkoa leik-

kauksen jälkeen kuntoutuslaitoksessa, jossa hän kertoo jumpanneensa aamusta iltaan. Kuntoutuslaitoksessa harjoitettiin lihasvoimaa ja liikkuvuutta sekä opetettiin oikeaa jalkaa kävelemään uudestaan oikein, laa- haamalla.

– Sen takia minulla on kulkeminen vähän hankalaa. Liikun rollaattorin kanssa. Jalka saattaa vieläkin yhtäkkiä pettää.

” Oletin silloin, että se on sellainen vanhojen kumarien mummojen tauti.”

Selän ongelmien vuoksi Pirkon selästä luudutettiin kaksi nikamaväliä vuonna 2020. Viime vuoden keväällä luudutettiin vielä kaksi nikamaväliä lisää. Entinen rauditus purettiin, sitä jatkettiin ja kiinnitettiin lantoliuihin. Leikkausten jälkeen Pirkolla on nyt neljä lannerangan nikamaväliä tuetuna raudoituksella. Pirkko kävi leikkausten jälkeisessä toisessa jälkikarastuksessa viime joulukuussa.

– Leikkaava lääkäri sanoi, että olet sinä kyllä yllättävän notkea. Minä sanoin, että aina kun puhutaan näistä jäykistysleikkauksista, niin milloin minusta tulee jäykkä. Yllättävän hyvin minä taivun. Kyllä he tekevät siellä ihmeitä.

Selkäleikkausten tarkoituksena on ollut, että Pirkko pystyy edelleen niiden avulla liikkumaan. Ennen leikkauksia hänellä oli kovat kivut ja krampeja, jotka vaivasivat etenkin öisin. Onneksi ne loppuivat välittömästi leikkauksen jälkeen. Pirkko on-

kin hyvin kiitollinen kaikesta hoidosta, mitä on vuosien varrella saanut. Leikkauksissa on ollut riskejä, mutta riskit ovat kannattaneet.

– Kun kasvain ja kysta poistettiin, neurokirurgi sanoi, että on viidenkymmenen prosentin mahdollisuus halvaantua leikkauksessa. Mutta sataprosenttisella varmuudella halvaannun, jos ei leikata. Siinäpä ei hirveästi tarvinnut punnita, että leikataanko.

Sopivaa lääkitystä etsitty

Kun osteoporoosi todettiin, Pirkolle kokeiltiin nenäsumutteena annettavaa lääkitystä. Lääke ei kuitenkaan sopinut hänelle.

– Sehän oli jotain ihan hirvää. Minulla lähti nenästä ja naamasta iho, kun olin sille niin allerginen.

Pirkko kokee, että silloin hänen saamansa osteoporoosin hoito ei ollut laadukasta. Sopimattomalle lääkelle ei mietitty vaihtoehtoa, vaan hän jäi vuosiksi ilman lääkitystä. Pirkko itse antoi asian olla ja mietti, että näinhän hän on mennyt tähänkin asti. Jälkeenpäin hän on pohtinut, että työterveyslääkärillä ei välttämättä ollut osaamista osteoporoosista.

Vuosia myöhemmin Pirkko kävi työterveyshuollon kautta lääkäri Jorma Heikkisen vastaanotolla. Silloin hänelle kokeiltiin tablettimuotoisia bisfosfonaatteja. Siihen aikaan Pirkolla oli kuitenkin vatsan kanssa ongelmia, eikä tämäkään lääke ollut hänelle sopiva. Lääke pahensi hänen vatsakipujaan.

– Siihen mahakipuun se oli tulta ja tappuraa. Ei passannut minulle.

Pirkolla aloitettiin Prolia-lääkitys vuonna 2011. Pirkko kertoo, että se on ollut hänelle sopiva ja hyvä lääkitys.

Tänään pysähdyin kiitollisena miettimään, kuinka paljon hyvää minulla on elämässäni. Unohtaen kolhut, arvet ja kivut, joita kehossani kannan. Unohtaen synkät, harmaat päivät, joiden yli oli raskasta elää. Tänään kuljen iloiten paljain varpain kohti aurinkoa kuin lapsuuteni keväässä.

– Pirkko Eskelinen 2025



Lääkityksestä on ollut Pirkolle selvää hyötyä. Hän vertailee keskustelun aikana vuosien 2012 ja 2019 luuntiheysmittauksia.

– Edelliseen mittaukseen verrattuna minulla oli parantunut luuntiheys 18 %.

Hän kokee, että muutos saatiin aikaan nimenomaan lääkityksen avulla. Nyt kontrollimittauksia ei pystytty enää ottamaan lannerangasta nikamien raudoitusten vuoksi.

Sopivan lääkityksen löytymisen jälkeen Pirkko kokee saaneensa hyvää hoitoa osteoporoosiin. Hän kokee myös, että hänet on otettu tosissaan. Esimerkiksi vihdoinkin puututtiin siihen, että kalsiumarvot olivat hänellä olleet laboratoriotutkimuksissa jo pitkään koholla. Lopulta häneltä mitattiin lisäkilpirauhasarvot, ja Pirkko pääsi lisäkilpirauhasleikkaukseen.

Harrastukset ja yhdistystoiminta auttavat jaksamaan

Pirkko pohtii, miten osteoporoosi näkyy hänen elämässään.

– Kyllähän se näkyy kaikessa. Ihan jokapäiväisessä elämässä ja ennen kaikkea liikkumisessa. Eihän minun

”Minulla on halu tehdä toisten eteen jotain. Ihan hillitön halu.”

selkäni olisi varmaan tuollaisessa tilanteessa, jos ei olisi osteoporoosia.

Nykyään Pirkko kertoo hoitavansa itseään ja osteoporoosia niin hyvin kuin pystyy. Hän on hankkinut kotiinsa kävelymaton, jolla hän kävelee. Siitä on ollut hänelle apua, kun liikkuminen on ollut vaikeaa. Lisäksi Pirkko käy kuntosalilla. Siihen hän löysi innostuksen kuntoutusjaksolta, jossa oli käytössä kuntosali. Intoa lisäsi myös fysioterapeuttien ohjaama selkäleikkauksesta toipuvien kuntosaliryhmä.

Ruokavaliossa Pirkko kiinnittää erityistä huomiota kalsiumin saantiin. Hän syö esimerkiksi juustoa ja paljon kalaa. Pirkon mies ja tyttären mies käyvät ahkerasti kalastamassa, joten heillä on usein tuoretta kalaa tarjolla. Ruuasta saatua kalsiumia hän täydentää kalsiumlisällä.

Muutoin Pirkon ruokavalioon kuuluu runsaasti vihanneksia ja ka-

naa. Marjoja heillä syödään todella paljon ympäri vuoden pakastimesta. Rakkaus luontoon on periytynyt myös Pirkon tyttäriin, jotka käyvät Pirkon miehen lisäksi marjastamassa ja sienestämässä pakastimeen talven varalle.

Pirkkoa auttaa jaksamaan hänen läheinen ja aktiivinen perheensä, heidän koiransa, harrastukset ja yhdistystoiminta.

– Sairauksien, vaikeidenkin, keskellä olen oppinut löytämään jonkun asian, josta iloitaa ja olla kiitollinen.

Kirjoittaminen, lukeminen ja laulaminen ovat olleet lapsuudesta saakka tärkeitä harrastuksia Pirkolle. Hän on kirjoittanut elämänsä aikana muun muassa runoja, novelleja ja tekstejä antologioihin. Suurin osa Pirkon teksteistä löytyy hänen pöytälaatikostaan, mutta joitain juttuja ja runoja on julkaistu myös lehdissä. Hänelle kirjoittaminen tarjoaa irtautumista.

– Se vie ajatukset niin mukanaan, että ei ole köyhä eikä ”kippee” silloin.

Pirkko toimii tällä hetkellä Pohjoisen Luut Lujiksi ry:n puheenjohtajana. Sen lisäksi hän toimii toisessa yhdistyksessä rahastonhoitajana. Yhdistystoiminta on ollut Pirkolla mukana

elämässä pitkään. Jo työelämässä ollessaan hän oli isossa yhdistyksessä rahastonhoitajana, huolehti budjetoinnin ja teki alustavan kirjanpidon.

Pohjoisen Luut Lujiksi -yhdistyksessä hän oli aluksi jäsenenä ja kävi tilaisuuksissa. Jossain vaiheessa yhdistyksen silloinen puheenjohtaja Jorma Heikkinen kuuli heidän yhteiseltä tutultaan, että Pirkko oli ollut aktiivisena yhdistyksissä.

– Minut kavallettiin, että olen ollut tällainen yhdistysihminen.

Pirkko aloitti luustoyhdistyksen hallituksessa. Vuosien varrella hän on siirtynyt vastuutehtävästä toiseen. Jossain vaiheessa hän aloitti jäsenrekisterin vastuuhenkilönä ja myöhemmin myös yhdistyksen sihteerinä. Viime vuonna hän alkoi hoitaa yhdistyksen puheenjohtajan tehtäviä ja tämän vuoden alusta hänet valittiin virallisesti puheenjohtajaksi.

Yhdistystoiminta antaa paljon

Yhdistystoiminta tuo Pirkolle hyvää mieltä, ihmisten kohtaamista ja vaihtelua.

– Jos minulla ei olisi yhdistystoimintaa, en olisi varmaan selvinnyt viime vuosina, kun on ollut terveyden kanssa ongelmia.

Pirkko on välillä pohtinut, mikä saa hänet toimimaan yhdistyksissä.

”Tämä on elämää siitä huolimatta, vaikka onkin sairaus.”

– Vanhin siskoni tulkitsti, miksi niin antaumuksella lähdän tällaiseen toimintaan mukaan ja puuhaan ja touhuan. Jouduin jäämään sairauksien vuoksi hyvinkin varhain eläkkeelle. Siskoni sanoi, että minulla on jäänyt käyttämätöntä kapasiteettia ja että haluan sitä ja energiaani johonkin viedä. Voisihan sitä muutenkin ihmisiä tavata, mutta minulla on halu tehdä toisten eteen jotain. Ihan hilitön halu.

Pirkko haluaakin tarjota yhdistyksen jäsenille mahdollisimman hyvää



tukea ja erilaisia toimintamuotoja. Jäsenille yhdistys antaa korvaamatonta vertaistukea.

– Monille se on ainoa kontakti muihin ihmisiin ja muihin samassa tilanteessa oleviin sairastaviin.

Pirkon mielestä onkin tärkeää, että ihmiset pääsevät jäsenilloissa puhumaan omista tilanteistaan ja saavat sitä kautta vertaistukea. Toisaalta he haluavat jakaa tärkeää tietoa osteoporoosista, ja siksi yhdistys järjestää asiantuntijapuheenvuoroja ja yhteiskatsomoita etäluentoihin. Pirkko pohtii, että verkosta etsiessä ihmiset voivat saada liian pelottelevaa tai väääääkin kuvaa osteoporoosista.

– Minä ainakin haluan tuoda sen tässäkin esille, että näistä selvittää ja pysytään jaloillamme. Tämä on elämää siitä huolimatta, vaikka onkin sairaus tai sairauksia.

Pirkon mukaan jäsenilloissa käy paljon ihmisiä ja yhdistykselle soiteetaan usein. Hän harmittelee, kun osa saa terveyskeskuksesta vain teks-

tivistillä tiedon osteoporoosista ja kirjoitetusta reseptistä. Monet soittavat Pirkolle ja kysyvät neuvoa tilanteeseensa.

Muille osteoporoosia sairastaville Pirkko haluaisi sanoa, että pitääkää huolta itsestänne fyysisesti ja henkisesti. Hän toivoo, että kaikki löytäisivät asioita, jotka auttavat jaksamaan ja antavat voimavaroja. Lisäksi Pirkko haluaisi kannustaa kaikkia mukaan yhdistystoimintaan. Hänellä on suuri huoli yhdistysten tulevaisuudesta.

– Jos ihmisellä on vähänkään sellaista resurssia, niin tarttuisi johonkin yhdistyksen puuhaan. Ei sitä edes tajuua ennen kuin lähtee mukaan, että mitä yhdistystoiminta antaa itselleen.

Toisaalta hän näkee, miten korvaamatonta työtä yhdistyksessä tehdään kaikkien jäsenten ja sairastavien eteen.

– Meitä oikeasti tarvitaan.

TEKSTI: HEIDI ILKANHEIMO
KUVAT: SEPPO ESKELINEN

Aikuisiän liikunta suojaa stressiltä keski-iässä

Fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyt tunnetaan hyvin, mutta sen yhteyttä kehon kumulatiiviseen stressiin on tutkittu vähemmän. Oulun yliopiston ja ODL Liikuntaklinikan tekemä seurantatutkimus osoittaa, että liikuntasuositusten mukainen liikkuminen aikuisuuden eri vaiheissa suojaa elimistöä haitalliselta stressikuormalta keski-iässä. Pitkään jatkunut liian vähäinen liikkuminen puolestaan kasvattaa kehon stressikuormaa.

Tutkimukseen osallistui yli 3 300 Pohjois-Suomen syntymäkohorttiin 1966 kuuluvaa henkilöä, joita seurattiin 31 vuoden iästä 46 vuoden ikään asti. Tulokset tuovat uutta näyttöä siitä, että fyysinen aktiivisuus voi olla keskeinen tekijä stressin pitkäaikaisten vaikutusten ehkäisyssä. Liikunnan merkitys ei rajoitu yksittäisiin elämänvaiheisiin, vaan merkitystä on sekä nuoruuden että aikuisiän liikkumisen määrällä.

Tutkijoiden mukaan jatkossa tarvitaan lisää pitkittäistutkimuksia, jotta ymmärretään tarkemmin, miten liikunta vaikuttaa kehon stressijärjestelmiin elämänkulun eri vaiheissa.

Lähde: Oulun yliopiston tiedote 19.1.2026; Korpisaari M. et al. (2026). Association of longitudinal changes in physical activity with allostatic load in midlife



Ikääntyneiden digiosaamisessa suuria eroja

Digipalvelujen käyttö on yleistä työikäisillä, mutta iän myötä osaaminen heikkenee. Noin kolme neljäsosaa yli 65-vuotiaista on asioinut verkossa, mutta vain joka viides on asioinut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen kanssa digitaalisesti.

Alueelliset erot ovat merkittäviä. Digisyrjäytymisen ehkäisemiseksi hyvinvointialueilla tarvittaisiin selkeät toimintatavat digituen tarjoamiseen sekä ikääntyneiden osallistamista palvelujen suunnitteluun ja kehittämiseen.

Lähde: THL. Digiosaaminen ja digipalveluiden käyttö 65 vuotta täyttäneillä. Tutkimuksesta tiiviisti 44/2025. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-612-7>





Kuva: Pixabay

Ikääntyneen mielen voimavarat syntyvät arjessa ja elämäkokemuksesta

Ikääntyneiden mielen hyvinvointi perustuu pitkän elämän aikana kattuneisiin voimavaroihin, kuten itsetuntemukseen, tunteiden käsittelytaitoihin ja kykyyn sopeutua muutoksiin. Mielen voimavarat ovat päivittäisessä käytössä, ja niitä tarvitaan erityisesti elämän murroskohdissa.

Elämäkokemus auttaa suhtautumaan vastoinkäymisiin tyynemmin ja löytämään keinoja selviytyä muutoksista. Tunnetaidot ja resilienssi vahvistuvat harjoittelemalla. Mielen taitoja voi kehittää arjessa läpi koko elämän.

Resilienssi tarkoittaa yksilön kykyä selviytyä haasteista ja muutoksista.

Hyvinvointia tukee myös oman näköinen arki. Tutut rutiinit kannattelevat arjessa ja vahvistavat mielen voimavaroja. Rutiineita tukevat muun muassa riittävä uni ja lepo, monipuolinen ravinto ja liikkuminen sekä pienet ilonlähteet, kuten luonto, ystävät tai vaikkapa mieluisat harrastukset.

Lähde: Mieli ry 2024. Ikääntyminen ja mielen voimavarat. <https://mieli.fi/artikkelit/ikaantymisen-ja-mielen-voimavarat/>

Luut ja lihakset muistettava lihavuuden hoidossa

Lihavuuden lääke- ja kirurginen hoito on viime vuosina kehittynyt nopeasti. Hoidoilla on osoitettu olevan suotuisia vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien riskiin sekä kokonaiskuolleisuuteen. Lihavuus on kuitenkin krooninen sairaus, joka edellyttää pitkäaikaista hoitoa ja potilaan sitoutumista hoitoon, ja hoitojen kokonaisvaikutuksista toimintakykyyn on vielä rajallisesti pitkäaikaistietoa.

Nopea ja voimakas laihtuminen ei kohdistu ainoastaan rasvakudokseen, vaan vaikuttaa myös lihaksiin ja luustoon: yli neljännes painonlaskussa menetetystä kudoksesta on muuta kuin rasvaa, kuten luusto- ja lihasmassaa. Toisaalta jos hoito lopetetaan ja paino nousee uudelleen, lihasten ja luuston massa eivät palaudu. Tämä altistaa sarkopenisen gerastien kehittymiselle. Se puolestaan vaikuttaa merkittävästi fyysiseen toiminta-

kykyyn ja arjessa selviytymiseen.

Riittävä proteiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin saanti sekä liikunta ovat välttämätön osa lihavuuden hyvää hoitoa. Pelkän painonlaskun hyödyt ovat kiistattomat, mutta luuston ja lihasten huomioiminen on olennainen osa turvallista ja kestävästä hoitokokonaisuuksista.

Lähde: Suom Lääkäril 2025;80:e45238, www.laakarilehti.fi/e45238

Työmatkapyöräilyllä voidaan vähentää sairauspoissaoloja

Tuoreen väitöstutkimuksen mukaan työmatkojen kulkutavalla voi vaikuttaa koettuun työssäjaksamiseen ja työkykyyn. Työmatkan kulkeminen esimerkiksi kävellen tai pyöräillen vähentää myös sairauspoissaoloja.

Tutkimuksessa keskimäärin 67 km viikossa pyöräilevillä sairauspoissaoloja arvioitiin olevan jo yli 5 päivää

vähemmän kuin henkilöauton tai joukkoliikenteen käyttäjillä. Havaintojen perusteella aktiivisia työmatkatapoja edistämällä työnantaja voikin tukea vaikuttavasti työntekijöiden terveyttä sekä vähentää poissaoloja ja niistä aiheutuvia kustannuksia.

Lähde: Suom Lääkäril 2026;81:e46919; laakarilehti.fi/e46919



Kuva: Pexels



Kuva: Pexels

Tuloksellista liikuntaharjoittelua osteoporoosia sairastaville

Kansainvälinen asiantuntijalausuma liikunnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta osteoporoosissa suosittaa lihasvoima- ja tasapainoharjoitteluohjelmista OTAGO-harjoitteluohjelmaa sekä Falls Management Exercise (FaME) -ohjelmaa osteoporoosia sairastaville, kaatumishistoriaa omaaville ikääntyneille. Isossa-Britanniassa 1990-luvun lopulla kehitetty FaME-ohjelma on suunnattu kotona asuville yli 65-vuotiaille, jotka kaatumisriskin lisäksi pelkäävät kaatumista tai kokevat tasapainonsa heikentyneen.

Ohjelman kesto on kuusi kuukautta sisältäen viikoittaisen ryhmäharjoittelukerran ja omatoimista kotiharjoittelua. Harjoittelulla kehitetään koko vartalon lihasvoimaa ja tasapainoa,

keskitytään luustoa kuormittaviin liikkeisiin sekä kestävyys- ja liikkuvuus-harjoitteisiin.

Tutkimusnäytön mukaan harjoittelu ehkäisee kaatumisia, vähentää kaatumisen pelkoa sekä parantaa harjoittelijoiden fyysistä aktiivisuutta, kuntoa ja itseluottamusta.

Lähteet: Strong, steady and straight: UK consensus statement on physical activity and exercise for osteoporosis. 2022. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/56/15/837.full.pdf>; Health Innovation South West. Falls Management Exercise (FaME) Programme. <https://healthinnovationsouthwest.com/programmes/falls-management-exercise-fame-programme/>

Takaperin kävelyä kannattaa harjoitella

Tutkimuksen mukaan kyky ja nopeus kävellä takaperin ennustaa kaatumisen todennäköisyyttä iäkkäillä. Takaperin kävelyä testattiin eri kuntoisilla henkilöillä, ja testi osoittautui luotettavaksi. Kolmen metrin kävelytesti tunnisti henkilöitä, joilla oli joko tapahtunut aiempia kaatumisia tai oli riski kaatua tulevaisuudessa.

Kyky kävellä taaksepäin voi ker-

toa herkemmin toimintakyvyn haasteista kuin eteenpäin liikkumisen kyky. Hermolihasjärjestelmä, liikehallinnan säätelyjärjestelmä ja kognitiivinen toimintakyky saavat enemmän haastetta kävellessä taaksepäin kuin eteenpäin.

Taaksepäin kävelemistä tarvitaan monissa arjen tilanteissa. Esimerkiksi ovea avatessa täytyy pystyä kävelemään takaperin pois oven tieltä. Siten takaperin kävelyä kannattaa harjoitel-

la arjen tilanteita varten. Harjoittellessa turvallisuuden huomioiminen on tärkeää. Suojareaktiot ovat taaksepäin horjahtaessa heikommin hallittuja kuin muihin suuntiin, joten harjoittellessa kannattaa olla vieressä esimerkiksi tukeva kaide tai tiskipöytä.

Lähde: UKK-instituutti 2025, Maarit Piirtola & Teemu Elomaa; ukkinsituutti.fi/ajankoh-taista

Sitran Megatrendit 2026

Sitra on julkaissut vuoden 2026 megatrendit, jotka kuvaavat yhteiskunnan suuria muutoksia. Trendeissä korostuvat väestön ikääntyminen, teknologian nopea kehitys, ekologinen jälleenrakennus, talouden paineet ja luottamuksen tarve.

Julkisen talouden paineet lisäävät järjestöjen merkitystä hyvinvoinnin tukena. Potilasyhdistyksen toiminnassa tämä näkyy erityisesti kasva-

vana vertaistuen tarpeena ja yhteisöllisyyden vahvistumisena. Ihmiset kaipaavat turvallista yhteisöä, jonka kautta saa luotettavaa tietoa sairaudesta sekä tukea itsehoitoon muuttuvassa arjessa. Yhdistykset ovat monelle tärkeitä ankkureita epävarmuuden keskellä.

Lähde: Sitra julkaisi 1.1.2026 Megatrendit 2026, www.sitra.fi/julkaisut/megatrendit-2026



Kuva: Pexels

Voimaharjoittelulla vahvuutta luihin?

Vielä muutama vuosi sitten painonnosto miellettiin lähinnä kehonrakentajien harrastukseksi. Nykyään tilanne on toinen. Tutkimusten mukaan voimaharjoittelusta hyötyvät kaikenikäiset. Se ei ainoastaan kasvata lihasvoimaa, vaan vahvistaa myös luustoa, parantaa koordinaatiota ja liikkuvuutta sekä tukee jopa muistia.

Erityisesti luuston ja lihasten kannalta voimaharjoittelun merkitys on kiistaton. Tutkimustulokset ovat yhtenäisiä ja osoittavat, että säännöllinen ja riittävän kuormittava voimaharjoittelu lisää luumassaa. Moni osteoporoosia tai osteopeniaa sairastava pohtii kuitenkin, onko painojen nostelu liian riskialtista.

Yksi tunnetuimmista osteoporoosiin ja voimaharjoitteluun keskittyvistä tutkimuksista on LIFTMOR (Watson, Weeks ym. 2018). LIFTMOR-tutkimuksessa selvitettiin intensiivisen ja ohjatun voimaharjoittelun vaikutuksia luun mineraalitiheyteen ja murtumariskiin osteopeniaa tai osteoporoosia sairastavilla naisilla. Tutkimukseen osallistui 101 naista, joiden keski-ikä oli 65 vuotta. Heidät jaettiin kahteen ryhmään: ohjatun voimaharjoittelun ryhmään (n=49) ja seurantaryhmään (n=51). Harjoitteluryhmä teki ohjattua viiden sarjan ja viiden toiston voimaharjoittelua painoilla. Liikkeet olivat takakytky, maastaveto, valakytky sekä voimakkaat hypyt. Seurantaryhmä puolestaan teki matalaintensiivistä kotiharjoittelua, kuten kävelyä ja kevyitä lihaskuntoharjoitteita enintään 3 kg:n painoilla. Molemmat ryhmät tekivät harjoitteita kahdesti viikossa 30 minuutin ajan.

Kahdeksan kuukauden jälkeen tulokset olivat selkeitä: ohjatussa voimaharjoitteluryhmässä luun mineraalitiheys kasvoi lannerangassa noin 4 % ja reisiluun kaulassa 2 %. Lisäksi ryhti ja liikkuvuus paranivat eikä tutkimuksen aikana raportoitu yhtään murtumaa. Kontrolliryhmässä luuntiheys aleni hieman.

Vuonna 2020 toteutettiin vielä LIFTMOR-M-tutkimus (Harding, Weeks ym. 2020) joka tuotti samansuuntaisia tuloksia. Tässä tutkimuksessa tutkittiin miehiä, joilla oli osteopenia tai osteoporoosi. Tutkimuksessa osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään, joista yksi teki ohjattua voimaharjoittelua ja toinen lihaskuntoharjoittelua laitteilla. Kolmas ryhmä ei harjoitellut lainkaan.

Voimaharjoittelua vapailla painoilla tehneiden ryhmässä luuntiheys kasvoi lannerangassa noin 4 % ja reisiluun kaulassa lähes 3 %. Myös laitteilla tehty harjoittelu paransi luuntiheyttä, mutta ei yhtä tehokkaasti kuin vapailla painoilla tehty. Kontrolliryhmässä luuntiheys aleni hieman.

Millaista voimaharjoittelu sitten on käytännössä? Päätin selvittää asiaa haastatteleamalla **Samuli Kosmista**, joka ohjaa painonnostokursseja luustokuntoutujille. Kurseilla keskitytään klassisen painonnoston tekniikoihin. Kurssit on suunnattu henkilöille, joilla on todettu osteopenia tai osteoporoosi.

Ideasta toteutukseen

Kun Samuli vuonna 2022 kertoi julkisuudessa osteoporoosistaan ja painonnoston merkityksestä kuntoutumisessaan, hän sai paljon yhteydenottoja osteoporoosia sairastavilta.

– He kysivät, missä ja miten painonnostoa voisi oppia. Salimme Tempaus-areenan päävalmentaja **Matti Vestman** kannusti minua ryhtymään itse valmentajaksi, koska vertaiskokeemus teki minusta luontevan ohjaajan. Hän on ollut merkittävä kannustaja omalla kuntoutuspolullani ja uskoi,

että pystyisin jakamaan osaamistani myös valmennuksen kautta, Samuli muistelee.

Kun Samuli itse aloitti painonnoston, hän joutui ensin voittamaan omat pelkonsa.

– Lääkäri oli saanut minut uskomaan olevani hauras. Omien kokemusteni ansiosta valmentamisen aloittaminen ei enää pelottanut, ja koen vahvuudekseni lempeän, mutta turvallisuuteen tarkasti keskittyvän ohjauksen. Olen oppinut, että liikkumisen pelko usein pahentaa osteoporoosia. Liian vähäinen liikunta voi olla luustolle suurempi riski kuin teoreettinen murtumavaara. Jatkuva pelkääminen vie myös hirveästi energiaa ja on masentavaa!

Valmentajana Samuli kannustaa rohkeuteen ja kehon kuuntelemiseen: harjoittelussa edetään maltilla, mutta uskalletaan niin, että luottamus omaan kehoon vahvistuu. Kurssille voi osallistua murtumahistoriasta riippumatta, mutta vaikeassa osteoporoosissa ja tuoreiden murtumien jälkeen aloitus on hyvä tehdä erityisen varovaisesti tai yksilövalmennuksen kautta.

– Kurssilla aloitetaan klassisten painonnostoliikkeiden, tempauksen ja työnnön, tekniikoiden ja erilaisten apuliikkeiden harjoittelu puukepillä – vaikka koko kurssin voi halutessaan tehdä pelkällä kepillä! Tekniikat kehittävät jo kevyinä versioina hyvin monipuolisesti kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta, Samuli tiivistää.

Tekniikan kehittyessä siirrytään kevyisiin tankoihin ja painoihin yksilöllisesti.

– Kurssin ensisijainen tavoite on opettaa turvallinen nostotekniikka.



Pitkän aikavälin tavoite on kannustaminen pitkäjänteiseen ja säännölliseen voimaharjoitteluun, luuston ja kehon vahvistaminen sekä pitkä ja terve elämä.

Klassinen painonnosto keskittyy tempaukseen ja työntöön, joita tukevat monipuoliset, LIFTMOREstakin tutut liikkeet, kuten kyykyt, maastavedot ja punnerrukset. Laji on teknisesti vaativa, ja siksi turvallinen harjoittelu perustuu huolelliseen tekniikan opeteluun.

– Tempauksessa ja työnnössä koko keho kuormittuu kerralla. Liikkeissä yhdistyy tehokkaasti moni osteoporoosia sairastavalle tärkeä tekijä: luustoa vahvistava iskutus, koko kehon voimantuotto, kyykyt, kehon hallinta, liikkuvuus, tasapaino ja koordinaatio, Samuli kertoo.

Monet ovat jatkaneet painonnostoa Samulin ohjaamassa jatkoryhmässä. Osa taas on innostunut muusta voima- tai saliharjoittelusta.

– Useimmille on jäänyt kurssin liikkeitä käyttöön omatoimiseen keppijumppaan. Painonnostoliikkeiden tekniikan tarkkuuden takia täysin itsenäinen harjoittelu painojen kanssa vaatii yleensä alkeiskurssin jälkeen valmentajan ohjausta vielä pidempään kuin monissa muissa voimailulajeissa, Samuli täsmentää.

Kurssit ovat toimineet Samulille myös tärkeänä vertaistuen muotona.

– Haluan jakaa kokemaani ja opimaani ja pystyä rohkaisemaan vertaisiani, parhaimmillaan jopa ylittämään itsensä olemalla rohkeita, ja sitä

kautta huomaamaan, ettemme usein olekaan niin hauraita kuin kuvittelimme. Jokainen palaute esimerkiksi selkäkipujen kaikkoomisesta, paremmista unista, voimien kasvamisesta ja itsetunnon tai itsevarmuuden kohtaamisesta merkitsee minulle todella paljon, Samuli pohtii.

Kokemuksia painonnostokurssista

Osallistun Samulin ohjaamalle kurssille myös itse. Ensimmäinen harjoituskerta keskittyi täysin tekniikkaan. Lisäpainoja ei vielä käytetty, vaan apuvälineenä toimivat kevyt keppi ja noin 1,5 kg:n painoinen tanko. Koska liikun muutenkin paljon, kyykyt sekä venytykset tuntuivat helpoilta. Painonnoston tekninen vaativuus yllätti kuitenkin täysin.

Jokaisessa liikkeessä oli lukuisia yksityiskohtia muistettavana: sor-

mien asennot, liikeradat ja oikea-aikainen voimantuotto. Huomasin nopeasti, ettei painonnosto ole nopeatempoista ja rytmikästä, vaan rauhallista, tarkkuutta vaativaa ja pitkäjänteistä työtä.

Tekniikan hiominen osoittautui itselleni haastavimmaksi. Silti huomasi harjoittelevani liikkeitä kotona kuin huomaamatta. Kurssin edetessä selviää, onko minusta tähän lajiin pidemmällä aikavälillä. Yksi asia on kuitenkin varma: voimaharjoittelulla on ehdottomasti paikkansa myös luuston terveyden ylläpitäjänä.

TEKSTI: JENNI HILDÉN, jäsen

Lähteet:

- Harding AT, Weeks BK, Lambert C, Watson SL, Weis LJ, Beck BR. A comparison of bone-targeted exercise strategies to reduce fracture risk in middle-aged and older men with osteopenia and osteoporosis: LIFTMOR-M semi-randomized controlled trial [published online March 16, 2020]. J Bone Miner Res. doi: 10.1002/jbmr.4008
- Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, Harding AT, Horan SA, Beck BR. High-Intensity Resistance and Impact Training Improves Bone Mineral Density and Physical Function in Postmenopausal Women With Osteopenia and Osteoporosis: The LIFTMOR Randomized Controlled Trial. J Bone Miner Res. 2018 Feb;33(2):211-220. doi: 10.1002/jbmr.3284. Epub 2017 Oct 4. Erratum in: J Bone Miner Res. 2019 Mar;34(3):572. doi: 10.1002/jbmr.3659. PMID: 28975661.
- Sundell, Jan 2024. Lihasvoimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. Lääkärikirja Duodecim 28.02.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01079>

Sekä LIFTMOR-tutkimuksessa että Samuli Kosmisen ohjaamalla kurseilla painojen nosteluun edetään erittäin maltillisesti. Ensin hiotaan tekniikka huolellisesti ja vasta sen jälkeen lisätään painoja vähitellen, jolloin elimistö ehtii sopeutua kuormitukseen.. Avainasemassa ovat oikea suoritustekniikka ja valvottu ympäristö, jossa valmentaja varmistaa liikkeiden turvallisen toteutuksen.

Hoidettaessa syöpää on syytä hoitaa myös ihmistä ja ehkäistä osteoporoosia

Sekä syöpä että osteoporoosi ovat verrattain yleisiä sairauksia. Riski molemmille sairauksille kasvaa ikääntyessä. Kummankin sairauden taustalla on sekä tekijöitä, joihin voi vaikuttaa elintavoilla, että tekijöitä, joihin ei itse voi vaikuttaa. Syöväällä ja osteoporoosilla on myös se yhteys, että joidenkin syöpien hoito voi lisätä riskiä luuston haurastumiselle ja osteoporoosille. Erityisesti tällöin luuntiheyden seurannan ja luustoterveyden tukeminen on tärkeä osa syöpäpotilaan kokonaisvaltaista hoitoa.



Syöpään sairastuu vuosittain noin 38 000 suomalaista, ja ilman lisätoimenpiteitä uusin syöpätapausten ennustetaan nousevan noin 20 prosenttia seuraavan 10 vuoden aikana. Käytännössä voidaan sanoa, että joka kolmas meistä sairastuu syöpään elämänsä aikana. Syöpätapausten määrän ennustettu kasvu johtuu erityisesti väestön ikääntymisestä. Riski sairastua syöpään kasvaa iän myötä. Kolmannes syöpään sairastuneista on kuitenkin työikäisiä.

Suomessa syövänhoidon kustannukset olivat vuonna 2023 yhteensä lähes 1,5 miljardia euroa. Kustannukset koostuvat erikoissairaanhoidon osastohoidosta (24 %) ja käynneistä (23 %), perusterveydenhuollosta (5 %), sairaalalääkkeistä (15 %), Kela-korvatuista lääkkeistä (21 %), sairauspäivärahoista (3,7 %), työkyvyttömyyseläkkeistä (5 %), matkakuluista (2,4 %) sekä seulonnasta (1,2 %) ja kuntoutuksesta (0,2 %).

Kansallinen syöpästrategia tehtiin vastaamaan siihen haasteeseen, jonka edessä olemme kasvavien syöpätapausten osalta rajallisten resurssien maailmassa. Strategia julkaistiin marraskuussa 2025 ja toimeenpanoa tarkentavan tiekartan julkaisua odotetaan kesälle 2026. Strategia auttaa kohdentamaan oikein syövän hoidon ja tutkimuksen resurssit ja investoinnit. Strategia sisältää myös toimenpiteitä, jotka eivät sellaisinaan vaadi

välttämättä lisäinvestointeja, vaan resurssien uudelleen järjestämistä.

Syöpä ja luustoterveys

Yli 400 000 suomalaista sairastaa osteoporoosia. Osteoporoosin aiheuttamat kustannukset yhteiskunnalle ovat lähteestä riippuen jopa 611 miljoonaa euroa vuosittain.

Syöpä ja luustoterveys kytkeytyvät yhteen monella tapaa. Selkein yhteys lienee se, että sekä osteopenia ja osteoporoosi että syöpä ovat yleisempiä ikääntyneellä väestöllä. Ihmiset elävät yhä vanhemmiksi, ja heidän myös odotetaan jaksavan ja pärjäävän työelämässä entistä pidempään.

Luuntiheyden heikkeneminen alkaa jo 30–40 ikävuoden tienoilla. On ilmeistä, että luustoterveyttä on tuettava etupainotteisesti niiltä osin kuin tekijöihin voidaan itse vaikuttaa. Omahoito eli terveellinen ruokavalio, riittävä D-vitamiinin ja kalsiumin saanti, riittävä liikunta sekä tupakoimattomuus ja alkoholin välttäminen, on kustannusvaikuttava tapa tukea luustoterveyden lisäksi terveyttä laajemminkin.

Suomen Syöpäpotilaat ry teki Luustoliiton ja Rintasyöpäyhdistys Europa Donna Finlandin kanssa syksyllä 2025 yhteisen kyselyn syöpään sairastuneiden luustoterveyteen liittyen. Kyselyyn vastasi 433 henkilöä. Kyselyn mukaan 87 prosenttia vastaajista tiesi jo ennen syöpädiagnoosia, että luuston kuntoon voi vaikuttaa. Heistä 83 prosenttia kertoi tietävänsä myös, miten. Tämä on rohkaisevaa, mutta valitettavasti vain alle puolet kertoi, että heidän kanssaan oli syöpädiagnoosin jälkeen otettu puheeksi luustoterveys, lääkkeiden luustohaitat, niiden ehkäisy tai luustoterveyden tukeminen. Tämä lienee tulkittavissa niin, että syöpään sairastuneiden luustoterveyden omahoidon tukemisessa ja siihen kannustamisessa olisi parannettavaa ja verrattain helposti saavutettavissa olevaa terveyshyötyä.

Rintasyöpään sairastuneiden luustoterveyden tukemisessa toivomisen varaa

On tärkeää tuoda esiin, että myös työikäisenä syöpään sairastuneiden



Yhdessä syöpää vastaan – Ihmislähtöistä syövän ehkäisyä ja hoitoa

Kansallinen syöpästrategia 2026–2035



Sosiaali- ja terveysministeriö

syöpä ja sen hoidot vaikuttavat luustoterveyteen ja sen myötä toimintaja työkykyyn. Otetaan esimerkiksi naisten yleisin syöpä eli rintasyöpä, johon sairastuu sekä työikäisiä että iäkkäämpiä naisia. Rintasyöpään sairastuu yli 5 000 naista vuosittain. Yli puolet sairastuneista on työikäisiä. Rintasyövän hoito maksoi vuonna 2023 keskimäärin 48 000 euroa diagnoosia kohden.

Merkittävä osa rintasyöpään sairastuneista on siis työikäisiä. Samanaikaisesti yhteiskunnallinen tavoite on työurien pidentäminen. Jos halutaan tukea työikäisenä rintasyövän sairastuneiden paluuta aktiiviseen työelämään, on luuston terveydestä huolehtiminen erittäin tärkeää syöpähoitojen ja seurannan aikana. Suomen Rintasyöpäryhmän hoitosuositus kehottaa tekemään DXA-luuntiheysmittauksen rintasyövän hoidossa käytettävän aromataasiestäjähoidon alussa.

Tästä huolimatta yllä mainituksa kyselyssä 58 prosentille rintasyöpään sairastavista vastaajista ei ollut teh-

ty mittausta ennen hoidon aloitusta. Seurantamittauksia aromataasiestäjähoidon aikana ei ollut tehty 67 prosentille kyselyyn vastanneista potilaista.

Sattumanvarainen luustoterveyden seuraaminen ei riitä turvaamaan optimaalista elämänlaatua ja toimintakykyä, saati tukemaan työikäisten henkilöiden paluuta työkykyisinä työelämäänsä. Etupainotteinen syöpään sairastuneiden luustoterveydestä huolehtiminen on väärä kohtaus.

Kansallinen syöpästrategia kannustaa potilaan osallisuuteen ja aktiivisuuteen

Kansallisen syöpästrategian otsikko on Yhdessä syöpää vastaan – Ihmislähtöistä syövän ehkäisyä ja hoitoa. Strategiapaperissa käsitellään monitahoisesti ja usean eri alan asiantuntijan näkökulmasta muun muassa syövän ehkäisyä, seulontaa, varhais- ta diagnostiikkaa, hoitoa, tutkimusta,

psykososiaalista tukea ja kuntoutusta. Sosioekonomisiin tekijöihin, lapsiin ja nuoriin, harvinaisiin syöpiin ja syöpäalittuusoireyhtymiin, alueelliseen eriarvoisuuteen, ikääntyneisiin ja huonoennusteisiin syöpiin moniulotteisesti nivoutuva yhdenvertaisuus on strategian läpileikkaava teema.

Ihmislähtöisyys, potilaan osallisuus ja oma aktiivisuus ovat ensimmäisen strategisen osatavoitteen, Vahvistetaan osallisuutta ja kehitetään ihmislähtöisiä palveluita, ydintä. Osatavoitteen alla on kuvattu potilaan voimaantuminen aktiiviseksi toimijaksi omassa hoidossaan.

Osa ihmislähtöisyyttä on kannustaa ja tukea ihmistä voimaantumaan aktiiviseksi toimijaksi omassa hoidossaan, itse kullekin sopivissa määrin. Sen lisäksi, että se voi auttaa palauttamaan hallinnantunnetta omaan elämään, joka usein koetaan menettävän syövän tai minkä tahansa muun vakavan sairauden diagnoosin yhteydessä, voi potilaan voimaantuminen ja aktivoituminen omahoitoon vaikuttaa paljonkin siihen, miten hän hoitojen ja sairauden kanssa pärjää.

Riittävä liikunta, terveellinen ravinto ja savuttomuus tukevat syöpähoidoista selviytymisen ohella myös luustoterveyttä. Omahoitoon aktivoituminen, tarvittaessa tuettuna, syöpähoitojen aikana, tukee myös luustoterveyden omahoitoon oppimista ja sitoutumista. Potilaan motivaation ja sitoutumisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että sairaanhoito tuo selkeästi esiin omahoidon tärkeyden sekä hyödyn ja tarjoaa tarvittaessa tukea sen toteuttamiseen.

Toinen osatavoite on Vähennetään syöpätaakkaa ehkäisyn ja varhaisen toteamisen avulla. Tämän tavoitteen alla kuvattu syövän primääri- ja sekundaaripreventio muun muassa riittävää liikumista, nikotiinittomuutta ja terveellistä ruokavaliota ja normaali-painoa tukemalla. Toimenpiteet tukevat selkeästi myös luustoterveyttä.

Kolmas osatavoite on Varmistetaan yhdenvertainen ja vaikuttava syövänhoito. Tämän osatavoitteen alla ovat kansalliset hoitosuosituksot ja hoitoketjut ohjaamassa yhdenvertaista, viiveetöntä ja vaikuttavaa hoitoa. Kansalliset hoitosuosituksot ja hoitoketjut lienevät avainasemassa syöpään sairastuneen kokonaisval-

taisen hoidon ja omahoidon tuen ohjauksessa, mukaan lukien luustoterveys. Osatavoitteen alta löytyy myös kuntoutus ja psykososiaalinen tuki.

Neljäs osatavoite on Aallonharjalla muuttuvassa toimintaympäristössä.

Lopuksi

Kansallisen syöpästrategian kokonaisvaltainen ja potilaslähtöinen lähestymistapa antaa erinomaiset raamit syöpään sairastuneiden luustoterveyden ja sen myötä elämänlaadun sekä toiminta- ja työkyvyn tukemiseen. Edellä kuvatut syövän hoidon kustannukset osoittavat, että syövän hoitaminen on investointi. Yhteiskunnan tekemää investointia syövän sairastaneen tai syöpää sairastavan ihmisen hoitoon kannattaa vaalia. Tätä vaalimista on myös luustoterveyden seuranta, hoito ja omahoidon tukeminen, erityisesti syövässä, joissa tiedetään syövän ja/tai syövänhoidon aiheuttavan mahdollista haittaa luustolle.

Syövänhoidon investoinnin vaaliminen luustoterveyden omahoitoon

kannustamalla ja siinä tukemalla parantaa potilaan toimintakykyä ja elämänlaatua. Se on kustannusvai-kuttavaa ja inhimillistä toimintaa, jolla voidaan investoinnin vaalimisen ohella myös ehkäistä osteoporoosin aiheuttamia kustannuksia.

Kansallisen syöpästrategian työryhmytyöskentelyssä nousi jälleen esiin aina aika ajoin kuultu fraasi ”hoi-detaan syöpää, mutta ei ihmistä”, joka hieman kärjistäen tuo esiin sairaan-hoidon erityisalojen siiloutumista. Tähänkin haasteeseen tarjotaan rat-kaisuehdotuksia kansallisessa syöpästrategiassa. Syöpään sairastuneen kokonaisvaltainen hoito pitää sisällään hyvän syövän hoidon lisäksi muun fyysisen voimien hoidon, mukaan lu-kien luustoterveyden sekä psykososi-aalisen tuen ja kuntoutuksen. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus sekä terveenä että sairastuneena.

TEKSTI: JENNI TAMMINEN-SIRKIÄ
toiminnanjohtaja, Suomen Syöpäpotilaat ry
Kansallisen syöpästrategian Potilaan osallisuus ja ihmislähtöiset palvelut -työryhmän puheenjohtaja

Lähteitä ja lisälukemista:

- Kanis JA, et al. SCOPE 2021: a new scorecard for osteoporosis in Europe, Arch Osteoporos 2021 Data from SCOPE 2021 resources, International Osteoporosis Foundation. osteoporosis.foundation/scope-2021
- Osteoporoosi. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen, Suomen Gynekologiyhdistyksen ja Suomen Geriatri ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2025. kaypahoito.fi/hoi24065
- Potilaan lääkärilehti 2025. Osteopenia – luuntiheyden vähenemisen varhainen vaihe. potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/osteopenia-luuntiheyden-vahenemisen-varhainen-vaihe/
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2025. Yhdessä syöpää vastaan – Ihmislähtöistä syövän ehkäisyä ja hoitoa. Kansallinen syöpästrategia 2026–2035.
- Suomen Syöpäpotilaat ry 2025. Tiedote: Syöpä voi murtaa luuston. syopapotilaat.fi/tiedote-syopa-voi-murtaa-luuston
- Suomen Syöpärekisteri. Syöpäjärjestöjen epidemiologinen tutkimuslaitos. Syöpätalastosovellus. syoparekisteri.fi/tilastot/tautitilastot/
- Syöpäsäätiö (2025). Syövän kustannukset Suomessa. Verkkoaineisto, viitattu 29.12.2025. Saatavissa: syopasaatio.fi



SYÖPÄ JA LUUSTON TERVEYS



Miten syöpä ja syöpähoidot vaikuttavat luustoon?

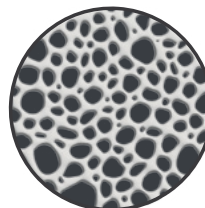
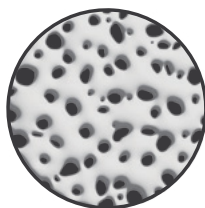
- Hormonihoidot voivat vaikuttaa luustoon.
- Estrogeeni suojaa luustoa. Munasarjojen toimintaan vaikuttava leikkaushoito voi vähentää estrogeenipitoisuuksia, mikä heikentää luuston terveyttä.
- Rintasyövässä aromataasinestäjähoitoa saaneella luuston haurastuminen voi olla moninkertaista verrattuna tavanomaiseen vaihdevuosisien aiheuttamaan luuston haurastumiseen.
- Eturauhassyövän hormonihoidon (ADT) ensimmäisen vuoden aikana luun määrä vähenee tavallista voimakkaammin.
- Kivesten poistoleikkaus lisää murtumariskiä.
- Multippeli myelooma vaikuttaa veren ja luuytimen plasmakomponenttiin. Myelooma itsessään voi altistaa murtumille. Syöpää hoidetaan tavallisesti yhdistelmähoitona, jossa yhtenä lääkkeenä on luulääke.
- Alhainen paino, aliravitsemus sekä pitkittynyt vuodelepo voivat heikentää luustoa ja lisätä kaatumisriskiä.
- Kemoterapia, sädehoito sekä lääkitys (esim. kortikosteroidi) voivat haurastuttaa luustoa.

Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosilla tarkoitetaan etenevää luuston sairautta, jossa luun lujuuden heikentyminen altistaa murtumille. Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu läpi elämän. Luuston kuntoon voi itse vaikuttaa iästä ja sukupuolesta riippumatta. Luuston terveyden kannalta olennaista on monipuolinen liikunta ja ravinto, riittävä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saanti sekä riittävä lepo ja uni, kaatumisen ehkäisy ja päihteettömyys.

Terve luu kestää arjen kolhut. Esimerkiksi liukastumisesta aiheutuneen kaatumisen seurauksena murtunut ranne voi olla merkki osteoporoosista. Muita osteoporoosin varoitusmerkkejä ovat pituuden lyhentyminen vähintään 4 cm, ryhdin painuminen eteenpäin sekä äkillinen selkäkipu.

Osteoporoosiin voi sairastua iästä ja sukupuolesta riippumatta, mutta osteoporoosi on yleisempää ikääntyneillä sekä naisilla. Syövän ja syöpähoitojen lisäksi osteoporoosin riskiä lisääviä sairauksia ovat muun muassa diabetes, reumasairaudet, syömishäiriöt ja muistisairaudet.



Terve luu (vas.) ja
osteoporoottinen luu

Mitä syövät ja syöpähoidot ovat?

Syöpä ei ole yksi yhtenäinen sairaus, vaan joukko erilaisia syöpätauteja. Eri syöpien syyt, oireet, tyypit ja hoidot poikkeavat toisistaan.

Syöpähoidot kehittyvät jatkuvasti. Tarjolla on yhä tehokkaampia ja tarkemmin kohdennettuja hoitoja syöpää vastaan. Syövän tärkeimmät hoitomuodot ovat syöpäleikkaus (kirurginen hoito), sädehoito, solunsalpaajahoidot (kemoterapia) ja hormonaaliset hoidot. Nykyään käytetään paljon myös erilaisia immunologisia hoitoja ja niin kutsuttuja täsmälääkkeitä. Syöpälääkkeitä on useita erilaisia. Niitä käytetään tavallisesti yhdistelmänä.

Yleisiä luustoon vaikuttavia syöpiä ovat hormonitoimintaan hoitojen myötä vaikuttavat rintasyöpä ja eturauhassyöpä. Myös myelooma (veren ja luuytimen plasmakomponenttiin liittyvä syöpäsairaus) voi vaikuttaa luustoon.

Rintasyövän hoidossa voidaan käyttää estrogeenitasoja alentavaa hormonihoidoa (aromataasinestäjähoito). Eturauhassyövän hormonihoidossa (ADT-hoito eli Androgen Deprivation Therapy) verenkierron olevan testosteronin määrää pyritään vähentämään, jotta syövän kasvu pysähtyy.

VINKKEJÄ OSTEOPOROOSIRISKIN VÄHENTÄMISEEN JA LUUSTON TERVEYDEN EDISTÄMISEEN

Ravinto



Ravitsemus on yksi luuston terveyden kulmakivistä. Erityisen tärkeää on riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti. Syöpähoitojen aikana ravitsemuksella on merkittävä vaikutus jaksamiseen. Hyvä ja riittävä ravitsemus auttaa muun muassa säilyttämään lihasmassaa ja energiatasoa, pienentämään infektioriskiä ja toipumaan nopeammin. Syöpähoitojen aikana ruokavalioon voi joutua tekemään muutoksia.

Myös itse sairaus voi aiheuttaa esimerkiksi ruokahaluttomuutta, ja hoidot voivat aiheuttaa pahoinvointia, ripulia tai muutoksia maku- ja hajuaistiin. Nämä voivat johtaa heikentyneeseen ravitsemukseen, joka voi puolestaan vaikuttaa jaksamiseen ja paranemiseen. Ravitsemuksesta on hyvä keskustella lääkärin, sairaanhoitajan tai ravitsemusterapeutin kanssa.

Kalsium



Kalsium on luuston rakennusaine. Kalsium säätelee lisäksi monia tärkeitä elintoimintoja. Jos keho ei saa tarpeeksi kalsiumia ruokavaliosta, se ottaa kalsiumia luustosta. Hyviä kalsiumin lähteitä ovat maitotuotteet sekä kasvipohjaiset tuotteet, joihin on lisätty kalsiumia. Muita lähteitä ovat muun muassa kala, tofu, soijarouhe, lehtikaali ja pinaatti.

D-vitamiini



D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään. Suomessa D-vitamiinia muodostuu ihossa auriongonvalon vaikutuksesta vain kesäaikaan. Ravinnon parhaat D-vitamiinin lähteet ovat kalaruuat sekä D-vitamiinilla täydennetyt tuotteet. Vaikka D-vitamiinille on olemassa ravintolisäsuositus, varmista lääkäriltäsi vitamiinivalmisteiden soveltuvuus. Yleensä valmisteita ei saa käyttää juuri ennen hoitoja tai heti niiden jälkeen.

Proteiini



Proteiini tukee D-vitamiinin muuntumista aktiiviseen muotoonsa ja edistää siten myös luiden uusiutumista ja luumassan säilymistä. Proteiinia saa esimerkiksi liha- ja kalatuotteista, maitotuotteista, pavuista ja linsseistä sekä täysjyväviljatuotteista.

Liikunta



Liikuminen tehostaa syöpähoitojen vaikutusta, parantaa ruokahalua ja unen laatua sekä edistää fyysistä toimintakykyä. Liikkumisella voidaan myös ehkäistä syövän uusiutumista. Hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan ja tukee mielen hyvinvointia syöpähoitojen aikana.

Liikuminen edistää myös luuston terveyttä. Kasvuikässä liikkuminen lisää luuston massaa. Aikuisiässä liikunta ylläpitää luun vahvuutta ja ikääntyessä liikkuminen hidastaa luun menetystä. Liikunnan avulla voidaan lisäksi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta sekä siten osaltaan ehkäistä kaatumisia ja niistä seuraavia luunmurtumia.

Lihassoiman merkitys korostuu syöpähoitojen aikana. Hoidot voivat heikentää lihasvoimaa, mikä taas heijastuu esimerkiksi arjesta selviytymiseen sekä kohonneeseen kaatumisriskiin.

Syöpähoitojen aikana on tärkeää liikkua oman jaksamisen mukaan. Kaikki liikkuminen on hyödyksi, ja myös arkiliikkinen edistää sekä luuston terveyttä että yleistä vointia. Liikkua voi niin kotona, ulkona kuin kuntosalilla.

Tärkeintä on löytää itselle sopiva liikkumisen muoto ja aloittaa itselle sopivalta tasolta. Liikkumisen tehoa ja kestoja on hyvä lisätä vähitellen. Liikkumisen lisäksi tulee huolehtia myös riittävästä unesta ja levosta.

Päihteettömyys



Alkoholia ei suositella lainkaan. Jos alkoholia käyttää, määrän tulee olla mahdollisimman pieni. Syöpähoitojen aikana alkoholia tulisi kuitenkin aina välttää.

Muuta huomioitavaa



Joidenkin syöpien hoitosuositus suosittelee luuntiheysmittausta ennen hoitoja ja seurantamittauksia hoitojen aikana tai niiden jälkeen. Toisinaan luulääkehoito voi olla tarpeen myös ennaltaehkäisevästi. Mikäli luuston kunto aiheuttaa huolta tai sinulla on useampia osteoporoosin riskitekijöitä, keskustele asiasta lääkärin kanssa. Sen lisäksi, että luuston terveyttä voi tukea, myös osteoporoosia voidaan hoitaa.

Tärkeimmät lähteet:

- Eturauhassyöpä Käypä hoito -suositus 2025. kaypahoito.fi.
- Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2019. Luustolääkkeet estävät varhaisvaiheen rintasyöpää sairastavien murtumia ja parantavat taudin ennustetta. duodecimlehti.fi/duo15258
- Lääkärikirja Duodecim 2022. Myeloona (plasmasolusyöpä). terveyskirjasto.fi/dlk00050

- Osteoporoosi. Käypä hoito -suositus 2025. kaypahoito.fi
- Suomen Rintasyöpäryhmä 2025. Rintasyövän Valtakunnallinen Diagnostiikka- ja Hoitosuositus (v. 4)
- Syöpäjärjestöt. Kaikki syövästä. kaikkisyovasta.fi
- Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutumistalon-opaat/liikunta-ja-syopa-terveyskyla.fi>

Luustoneuvonta

Kysymys:

Olisinko voinut estää osteoporoosiin sairastumisen?

Moni osteoporoosin sairastuva pohtii omia valintojaan ja kokee syyllisyyttä sairastumisestaan. On luonnollista miettiä sairastumiseen johtaneita seikkoja tai sitä, olisiko sairastumisen voinut estää omalla toiminnallaan.

Elintavat vaikuttavat luuston terveyteen, mutta ovat vain yksi osa kokonaisuutta. Osteoporoosiin sairastuminen on monen tekijän summa, ja esimerkiksi perimä, ikä ja sukupuoli ovat asioita, joihin emme voi itse vaikuttaa. On hyvä myös huomioida, että toimimme arjessa niillä tiedoilla ja voimavaroilla, jotka sillä hetkellä ovat käytettävissä.

Itsemyötätunto voi auttaa katkaisemaan kielteisten ajatusten kierteen. Se tarkoittaa itsensä kohtelemista kuin hyvää ystävää: lempeästi, ymmärtävästi ja rakentavasti. Itsekritiikki voi tuntua tutulta ja turvalliselta, mutta se voi johtaa lamaanutukseen ja lanistumiseen. Myötätuntoinen asenne puolestaan auttaa meitä jatkamaan eteenpäin. Se voi auttaa ja rohkaista meitä kohtaamaan vaikeuden ja sen aiheuttamat tunteet rakentavasti.

Itsemyötätunto voi lisätä tyytyväisyyttä elämään, vähentää ahdistusta ja tukea terveyttä edistäviä valintoja. Esimerkiksi elämäntapamuutoksissa rohkaiseva sisäinen puhe lisää motivaatiota paremmin kuin syyllistämisen.

Itsemyötätunnossa on lempeä ja jämäkkä puoli. Lempeä itsemyötätunto lohduttaa ja tyynnyttää. Jämäkkä itsemyötätunto puolestaan auttaa esimerkiksi omien rajojen asettamisessa ja tilanteissa, joissa pitää löytää motivaatiota ja saada asioita aikaan. Usein myötätuntoinen suhtautuminen itse on näiden kahden tasapainoa.

Itsemyötätunto ei ole ominaisuus, vaan taito, jota voi harjoitella pienin pysähdyksin arjessa. Taitoon kuuluu



Kuva: Pixabay

myös keskeneräisyyden hyväksyminen – harjoittelusta ei saisi tulla uutta vaatimusta itselle.

Voit esimerkiksi pysähtyä huomaamaan sairastumisen herättämiä ajatuksia ja tunteita. Pyri suhtautumaan niihin lempeästi ja hyväksyvästi. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Hetken keskittyminen omaan hengitykseen voi rauhoittaa ja tyynnyttää.

Mielessä esitetty kysymys ”Miten puhuisin ystävälleni tässä tilanteessa?” voi auttaa suhtautumaan itseesi myötätuntoisemmin. Ohjattuja harjoituksia löydät esimerkiksi mieli.fi- ja selfcompassion.fi-sivustoilta. Luus-

toliiton YouTube-kanavalta löydät tallennetun Hyvinvoinnista kukoistukseen -etäluennon, jossa käsiteltiin yhtenä teemana itsemyötätuntoa.

Sairastuminen herättää luonnollisesti monenlaisia tunteita. Itsemyötätunto voi auttaa hyväksymään sen, mitä tapahtui ja suuntaamaan huomion siihen, mihin voi edelleen vaikuttaa. Luuston hyvinvointia voi tukea monin tavoin ja elämä voi olla hyvää osteoporoosista huolimatta.

Lähteet:

Itsemyötätunto, terveyskirjasto.fi
Itsemyötätunto, terveyskyla.fi/painonhallinta

- **Luustoneuvonta** on Luustoliiton tarjoamaa kertaluontoista neuvontaa ja tukea erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä (esim. ravitsemus, liikunta, kuntoutus ja yhdistystoiminta).
- **Puhelimitse** luustoneuvontaa saa torstaisin klo 12–14 numerosta 050 337 7570. Soittaminen maksaa normaalin matkapuhelinmaksun verran.
- Luustoneuvontaa saa myös lähettämällä **sähköpostia** osoitteeseen luustoneuvonta@luustoliitto.fi. Sähköposteihin vastataan noin viikon kuluessa. Liitä sähköpostiin puhelinnumerosi, sillä joissain tapauksissa Luustoneuvonnasta otetaan sinuun yhteyttä puhelimitse.

[illegible]

| 20 | LUUSTOTIETO 1/2026



Kurssilla kuultiin myös vahvoja vertaistarinoina. Rintasyöpäyhdistyksen hallituksen varapuheenjohtaja, vertaistukija ja positiivisen psykologian asiantuntija **Sanna Tiensuu-Piirainen** kertoi omista kokemuksistaan rintasyövän ja osteoporoosin kanssa elämisestä. Rintasyöpää sairastaessaan Sanna tustui hyvän elämän tie- teeseen eli positiiviseen psykologiaan ja koulutautui myöhemmin sen asiantun- jaksi.

Positiivinen psykologia on psy- kologian osa-alue, hyvinvoinnin tie- de, joka tutkii kukoistusta, merkitystä ja vahvuuksia. Positiivista psykologi- aa ja sen eri osa-alueita ja interven- tioita voidaan hyödyntää niin syövän aktiivisen hoidon kuin toipumisen vaiheissa.

Sanna avasi luennollaan posi- tiivisen psykologian näkökulmaa ja sen tarjoamia keinoja löytää toivoa, merkityksellisyyttä ja voimavaroja silloinkin, kun elämä haastaa. Luen- nolla käytiin läpi PERMAV-mallin eli hyvinvoinnin kuusi pilaria (myönteis- syys, uppoutuminen, ihmissuhteet, merkitys, aikaansaaminen ja elinvoi- maisuus).

Vertaistukija ja Rintasyöpäyh- distyksen hallituksen puheenjoh- taja **Kaisa Martinkauppi-Vanninen** jakoi oman tarinansa rintasyövän ja osteoporoosin kanssa elämisestä vertaisuuden näkökulmasta. Hän rohkaisi osallistujia pohtimaan, onko sairastuminen voinut tuoda elämään myös jotakin hyvää – uusia näkökul- mia, armollisuutta itseä kohtaan tai syventyneitä ihmissuhteita.

Kurssitapaamisten keskusteluissa nousi monella kerralla esiin itsensä hyväksyminen ja omien rajojen tun- nistaminen kahden sairauden kanssa elämisessä.

"Osaan arvostaa tulevia asioita"

Vahvasti rinnakkain -kurssi osoittaa, että kahden sairauden kanssa ei tar- vitse jäädä yksin. Yhdessä jaettu tieto, kokemus ja tuki voivat kulkea rinnalla ja tehdä arjesta vahvemman.

” On helpottavaa, kun ei tarvitse selittää omaa tilannetta toiselle – ymmärrys löytyy jo puolesta sanasta.”

Elämä muuttuu, joskus yllättäen ja rajusti. Uuden normaalin rakentami- nen ei tapahdu hetkessä. Se on pro- sessi, jossa on vaiheita ja se vie aikaa. Muutos voi tuntua raskaalta, mutta se voi olla myös mahdollisuus. Pelko sairaudesta, sen etenemisestä tai uu- siutumisen ei ehkä koskaan katoa, mutta sen kanssa voi oppia elämään, Martinkauppi-Vanninen kiteyttää ja jatkaa:

Kun tunnistamme tilanteet, joissa pelko nousee, voimme löytää keinoja kulkea sen yli. Kaiken ei tarvitse ol- la helppoa tai mukavaa. Riittää, että teemme parhaamme. Vertaisuus an- taa meille tilan jakaa, kuunnella ja olla myötätuntoisia itseämme ja toisi- amme kohtaan. Tänäpä muistamme: teen sen verran kuin jaksan ja mikä tuntuu hyvältä.

TEKSTI:

ANNA SELKAMA,

kurssitoiminnan suunnittelija,

Luustoliitto

TIINA HUHTANEN,

vapaaehtoistoiminnan koordinaattori,

Rintasyöpäyhdistys Europa Donna

Useimmiten tavoitteet liittyvät liikkumiseen, ravitsemukseen ja yleis- seen arjen aikataulutukseen, kuten siihen, miten sovittaa itselleen so- pivasti ohjelmaa arkeen, jotta kuor- mituksen ja palautumisen tasapaino säilyy järkevänä.

Tietoa, toivoa ja kokemusta – vertaiset ja asiantuntijat rinnakkain

Ensimmäinen Vahvasti rinnakkain -kurssi järjestettiin vuonna 2025. Sil- le saimme mukaan myös eri alojen asiantuntijoita. Tämä ei ole itsestään- selvyyttä, ja siksi osallistujille avautui hyvä mahdollisuus saada ajantasaista ja käytännönläheistä tietoa suoraan oman alansa osaajilta.

” Oli lohdullista nähdä, ettei ole ajatustensa kanssa yksin.”

Syöpälääkäri **Leena Vehmanen** luennoi osteoporoosin ja syövän yh- teydestä sekä rintasyövän hoitojen, kuten hormonisuppressiohoitojen, vaikutuksista luuston terveyteen. Osallistujat saivat vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin ja keinoja huolehtia luustostaan hoitojen aikana ja niiden jälkeen.

Vahvasti rinnakkain -kurssi 2026

- Kurssi järjestetään etänä ja se on suunnattu aikuisille, joilla on todettu osteo- poroosi tai osteopenia ja jotka ovat sairastaneet rintasyövän. Kurssi järjes- tetään Luustoliiton ja Rin- tasyöpäyhdistys Europa Donnan yhteistyönä.
- Lisätietoja löydät osoit- teesta luustoliitto.fi/rin- nakkain. Hakuaika päättyy 9.3.2026.

Tulevaisuus tehdään yhdessä – mitä uutta vuonna 2026?

Maailma muuttuu nopeasti, ja samalla muuttuvat myös järjestöjen ja vapaaehtoisten tarpeet. Ikääntyvä väestö, digitalisaation arkipäiväistyminen ja kasvava yhteisöllisyyden tarve ovat trendejä, jotka vaikuttavat vahvasti yhdistysten toimintaan. Sitran Megatrendit 2026 korostavat erityisesti väestön ikääntymistä ja teknologian sulautumista arkeen. Ne ovat ilmiöitä, jotka koskettavat meistä jokaista.

Järjestösektorilla rahoitus on aiempaa epävarmempaa. Luustoliiton toiminta jatkuu kuitenkin vuonna 2026 melko ennallaan, tosin toiminnanjohtajamme vaihtuu maaliskuussa. Toiminnanjohtajan vaihtuessa toimintaa tarkastellaan uusin, avoimin silmin, mikä tekee hyvää toiminnalle kuin toiminnalle.

Vapaaehtoisten jaksaminen huolehtaa ja tarve selkeille, saavutettaville palveluille kasvaa. Järjestösektorin kansainvälisissäkin katsauksissa kerrotaan, että uupuminen ja taloudellisten resurssien niukkuus kuormittavat toimijoita laajasti.

Muutoksissa piilee kuitenkin myös mahdollisuus. Juuri vapaaehtoiset, kokeneet ja sitoutuneet toimijat, ovat yhdistysten vahvuus. Teidän osaamisenne ja kokemuksenne on korvaamaton voimavara, kun rakennamme tulevaisuuden palveluja.

Helppoa osallistumista, omassa rytmissä

Hybriditoiminta eli sekä kasvokkain että verkossa tapahtuva toiminta on vuonna 2026 yhä tavallisempaa. Se mahdollistaa osallistumisen silloin, kun se itselle sopii, kotisohvalta tai yhdistyksen kokoontumistilasta. Teknologia ei ole itseisarvo, vaan väline helpompaan yhteydenpitoon.

Yhteistyö luo resursseja

Yhdistykset tekevät vuonna 2026 yhä enemmän yhteistyötä kuntien, sote-toimijoiden ja muiden yhdistysten kanssa. Kunnat ja hyvinvointialueet avustavat yhdistysten toimintaa, josta niille toimitetaan jälkepäin raportti. Avustuksen kriteerit kannattaa lukea yhdessä tarkkaan, jotta osataan kuvata, miten oma toiminta on kriteereihin sopivaa.

Yhdistykset voivat kuitenkin pyytää myös toiminnallista yhteistyötä hyvinvointialueelta esimerkiksi luennotsijoiden saamiseksi vaikkapa yhdistyksen tapahtumaan. Kaikki tämä tarkoittaa vapaaehtoisille toivottavasti yhä selkeämpiä rooleja, tehtävien aiempaa parempaa jakamista, parempaa tukea ja lisää alueellista näkyvyyttä, joka johtaa myös kasvavaan toiminnan vaikuttavuuteen.

Hyvinvointi on ensisijaista

Vapaaehtoisten jaksaminen on noussut tärkeäksi teemaksi. Luustoliiton työntekijät ja yhdistysten hallituksissa toimivat vapaaehtoiset haluavat yhdessä varmistaa, että vapaaehtoistyö on iloa ja merkityksellisyttä tuottavaa, ei pelkästään kuormittavaa.

Tätä pyritään tukemaan erilaisten

tapaamisten, koulutuksien, vertaistuen ja valmiiden materiaalien avulla. Lisäksi yhdistyksessä voidaan määritellä vapaaehtoisille selkeät tehtävät ja rajata toimintaa, jos vapaaehtoisia on vähän.

Palvelutarjotin tekee toiminnasta näkyvää

Järjestöt tuottavat paljon terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa sekä palveluita. Näitä on aiemmin ollut vaikea löytää, vaikkakin erilaisia esitteitä ja verkkosivuja on aikojen saatossa tehty useita. Niiden suurimpana ongelmana on ollut ajan tasalla pysyminen, sillä monenlaista toimintaa on ollut tarjolla. Nyt tähän ongelmaan on pyritty löytämään ratkaisu palvelutarjottimen myötä.

Sähköisten palvelutarjottimien kehittäminen aloitettiin osana Euroopan Unionin Kestävän kasvun ohjelmaa vuosina 2022–2025. Käyttöönottoon liittyi myös Sosiaali- ja terveysministeriön sosiaali- ja terveydenhuollon digitalisaatiostратегия. Siinä yhtenä tavoitteena on mahdollistaa yksilön omatoiminen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn ylläpito digitaalisten palvelujen avulla.

Tällä hetkellä palvelutarjottimet ovat käytössä kaikilla hyvinvointialueilla. Niitä on ilahduttavasti kehitetty yhteistyössä järjestöjen kanssa.



Kuva: Pexels

Osa palvelutarjottimista on tällä hetkellä hyvin aktiivisessa käytössä, ja kävijöitä on ollut useita tuhansia kuukauden aikana. Valtakunnallisesta kehittämisestä lähtenyt palvelu on nykyisin hyötynä kaikille: asukkaille, kunnille, hyvinvointialueille ja järjestöille.

Kuljetaan yhteiseen suuntaan

Tulevaisuusvalta tarkoittaa, että voimme itse vaikuttaa siihen, millaista yhdistystoimintaa haluamme rakentaa. Tässä kokeneet vapaaehtoiset ovat avainasemassa: teidän ideanne, kokemuksenne ja läsnäolonne tekevät yhdistyksestä paikan, jossa osallistujat voivat tuntea olonsa

turvalliseksi, ymmärretyksi ja kohdatuksi.

Vuosi 2026 tarjoaa mahdollisuuden uudistua, lempeästi ja yhdessä.

TEKSTI TIINA KURONEN JA
MARIA HANNULA

Lähteet

- Sitran megatrendikatsaus 2026. sitra.fi/ennakointi/megatrendit/
- Järjestöalan digitalisaatio- ja yhteistyötrendit 2026. linkedin.com/pulse/5-nonprofit-trends-keep-eye-2026-tom-auwic/
- THL. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen digitaaliset palvelutarjotimet hyvinvointialueilla 2025. urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-615-8

Tulevaisuustyöpaja

Onko sinulla todettu osteoporoosi tai osteopenia? Kuvittele tai kuvaile tilanne, jossa saat sairautesi hoitoon haluamasi palvelut. Millaisia palvelut olisivat? Kuka vastaa puhelimeen? Entä sähköpostiin tai viestiin? Vai saako tukea tai apua botilta tai kasvotusten? Miten sairaudesta kerrotaan? Mikä on sinun roolisi ja mitkä tahot palveluita tarjoavat?

Tule mukaan tulevaisuustyöpajaan 10.3. klo 16–18! Lisätietoja ja liittymislinkin löydät osoitteesta luustoliitto.fi/tulevaisuustyopaja/

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

Liikutko ja liikutteletko kehoasi päivästä toiseen tutuin, totutuin tavoin vai muistatko poiketa myös tavanomaisista liikeradoistasi? Kierrätkö vartaloa, heilutteletko käsiä laajoin kaarin tai harpotko korostetuin askelin? Nivelten laajojen liikeratojen hyödyntäminen kannattaa – ne ovat arjen hyvinvointitekoja keholle.

Liikkuvuudesta sujuvuutta liikkumiseen

Ihmisten luontaisessa liikkuvuudessa on isoja eroja, ja kehot ovat myös rakenteeltaan erilaisia. Kaikki kuitenkin hyötyvät kehon monipuolisesta liikuttelusta ja nivelten liikkuvuuden ylläpidosta.

Liikkuvuus on usein vähän vähemmälle huomiolle jäävä osa-alue osana tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa. Hyvä liikkuvuus tukee nivelten terveyttä, lihasten toimintaa sekä kehon hallintaa ehkäisten samalla myös erilaisten kipujen ja vammojen syntyä. Lihaskuonon lisäksi myös liikkuvuus vaikuttaa tasapainoon, liikkumisvarmuuteen ja pystyssä pysymiseen.

Tietoa ja vinkkejä kehonhallinnasta

Liikkuvuutta, kehonhallintaa ja tasapainoa tukevia liikuntamuotoja- ja lajeja on useita. Yksittäisiä, helposti toteutettavia harjoitteita kannattaa yhdistää myös päivän toimiin.

Eläkeliiton ja Luustoliiton toteuttaman Onko Tasapainosi terästä? -kampanjan yhteydessä julkaistiin liikunta-



Kuva: Pexels

kalenteri, joka sisältää keuhonhallintaa kehittävän harjoituksen kalenterikuukauden jokaiselle päivälle. Lisäksi Luustoliiton vuoden ensimmäinen etäluento syventyi aiheeseen teorian ja käytännön kautta. Luentotallenne on katsottavissa Luustoliiton YouTube-kanavalta. Kalenteriin ja muihin harjoitusvinkkeihin voi puolestaan tutustua Eläkeliiton verkkosivuilla.

Voimaa ja tasapainoa englanniksi ja ruotsiksi

Monikäyttöisestä Voimaa ja tasapainoa -ohjelmasta on valmistunut käännökset englanniksi ja ruotsiksi. Uusia kieliversioita voi ladata mak-

sutta verkkokaupastamme osoitteesta luustoliitto.fi/materiaalit. Liikuntaohjeita voi myös tilata postikulujen hinnalla.

Kaatumisen ehkäisyn uusia tuulia

EKLI-hankeemme päättyy tulevana kesänä. Valmistelimme ja jätimme avustushakemuksen uudesta liikuntahankkeesta Opetus- ja kulttuuriministeriölle joulukuussa.

Uudessa liikuntahankkeessa kehitettäisiin yli 65-vuotiaalle, vähän liikkuville, kohonneessa kaatumisriskissä oleville ja heikentyneen luustoterveyden omaaville henkilöille

liikkumisvarmuutta parantava ja kaatumisten ehkäisyyn tähtäävä toimintamalli. Toimintamalli huomioi kokonaisvaltaisen luustoterveyden edistämisen ja sen pohjana on kansainvälisesti vahva tutkimusnäyttö FaME (Falls Management Exercise) -ohjelmasta osana kaatumisten ehkäisyä sekä luuston terveyden ylläpitoa ja edistämistä.

Uusi hanke toimisi erinomaisena jatkumona EKLI-hankkeiden sisällöille. Avustuspäätökset ovat toivottavasti selvinneet seuraavan lehden ilmestyttyä.

Tapahtumia keväällä

Uusi vuosi käynnistyi usealla paikkakunnalla jälleen lihasvoimaa ja tasapainoa kehittävien OTAGO-ryhmien myötä. Myös OTAGO-ohjaajien kuukausittaiset etäkahvit jatkuivat helmikuussa. Hankkeen viimeiset koulutukset pidetään liikkunnan vertaisohjaajille sekä sote-hyterammattilaisille maaliskuun huhtikuussa.

Opetus- ja kulttuuriministeriön valtakunnallinen Liikkuvat-kokonaisuus järjestää Liikkuen läpi elämän -seminaarin keväällä. Seminaari kokoaa yhteen eri alojen ammattilaisia, jotka työssään lisäävät liikettä eri ikäisten ihmisten arkeen. Iloksenne saimme kuulla, että esitysehdotuksemme hyväksyttiin ja saamme kaksikin esitysvuoroa seminaarissa. EKLI-hankkeen sisällöt ovat omien tilaisuuksiemme lisäksi näkyvillä myös muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Tapaturmapäivän seminaarissa sekä Tampereen seudun työväenopiston yleisöluennolla keväällä.

Ennen hankkeen päättymistä järjestämme 29.4.2026 kaikille avoimen päättötilaisuuden, jossa kootaan yhteen kuulunutta kuutta hankevuotta. Samana päivänä, ennen päättötilaisuutta, järjestämme myös koulutettujen OTAGO-ohjaajien verkostotapaamiseen lähitapaamisena Helsingissä. Tapaamisessa juhlistamme kasvokkain yhteistä työtämme kuluneiden vuosien aikana. Näistä tilaisuuksista viestitään tarkemmin eri kanavissamme kevättalven aikana.

Iloa ja valoa, aktiivista alkanutta uutta vuotta!

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN



Monipuolinen vastuskuminauha

Oletko kokeillut vastuskuminauhaa? Se on monipuolinen ja edullinen kuntoiluväline kaiken kuntoisille liikkujille. Kuminauhan avulla voi kehittää samanaikaisesti koko kehon lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Nauha antaa lisävastusta ja haastetta oman kehon painolla tehtäviin harjoituksiin. Sitä voi hyödyntää osana lämmittelyä tai esimerkiksi lenkin lomassa monipuolistamaan ulkoilua.

Monipuolisuutensa vuoksi nauhan kanssa voi tehdä tehokkaan harjoituksen. Erilaisia liikkeitä ja valmiita ohjelmia löytää helposti esimerkiksi verkosta, lehdistä ja kirjoista. Kysy tarvittaessa vinkkejä myös liikunta-alan ammattilaiselta tai lähipiiriltäsi: monella on omakohtaisia kokemuksia hyvistä kuminauhaharjoituksista.

Nauhoja on eri mallisia, mallisia ja vahvuisia. Harjoittellessa tunnustele, että nauhan aikaansaama vastus on sopiva ja tasainen koko liikeradalla.

- Istu tuolilla ja pidä nauhaa käsissäsi sen keskikohdan molemmin puolin. Voit tehdä liikkeen myös seisten. Ojenna ryhti ja tunne kevyt jännitys lapaluiden välissä.
- Vie käsi hallitusti yläviistoon. Liike tapahtuu olkanivelestä ja lapaluusta. Pidä toinen käsi paikallaan reiden päällä.
- Palauta käsi hallitusti lähtöasentoon. Tee sama toisella kädellä.
- Toista 8–10 kertaa vuorokerran. Pidä tauko ja tee vielä 1–2 sarjaa.
- Säilytä keskivartalon tuki koko liikkeen ajan. Vältä selän notkistumista tai hartioiden kohoamista.

Liike vahvistaa tehokkaasti ylävartalon lihaksia ja parantaa lapaluiden hallintaa.

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN
KUVA: ATTE LESKINEN
PHOTOGRAPHY



Biologiset lääkkeet ja apteekkivaihto

Biologiset lääkkeet ovat elävissä soluissa tuotettuja lääkkeitä, jotka annostellaan joko laskimoon tai pistoksena ihon alle.



Biologisia lääkkeitä käytetään muun muassa syövän, diabeteksen ja erilaisten autoimmuunitautien kuten nivelreuman, psoriaasin ja tulehduksellisten suolistosairauksien hoitoon.

Kun biologinen lääke menettää patenttisuojansa, sille voidaan kehittää hinnaltaan edullisempi biosimilaari, joka on yhtä tehokas ja turvallinen kuin alkuperäinen biologinen lääke.

Biosimilaarien käyttöönotto hillit-

see yhteiskunnan lääkekorvauskustannuksia. Edullisempien hintojen myötä biologisen lääkkeen käyttö tulee myös mahdolliseksi yhä useammalle sitä tarvitsevalle potilaalle.

Biologisten lääkkeiden apteekkivaihto edennyt viimeiseen vaiheeseen

Apteekkivaihtoon piiriin kuuluvat lääkkeet ovat

- 1.4.2024 alkaen enoksapariinivalmisteet (verenohennuslääkkeet)

- 1.1.2025 alkaen muut biologiset lääkkeet paitsi insuliinit
- Vuosina 2025–2026 pitkävaikutteiset insuliinit

Apteekkivaihto ei koske alle 18 vuoden ikäisiä biologisten lääkkeiden käyttäjiä eikä lyhytvaikutteisia insuliineja.

Lääkäri voi kieltää lääkevaihdon, jos siihen on potilaskohtainen lääketieteellinen tai hoidollinen peruste.

Potilas voi kieltää vaihdon edullisempaan lääkevalmisteeseen. Silloin

”Apteekki neuvoo biologista lääkettä toimittaessaan sen ja siihen liittyvän antolaitteen, kuten ruiskun tai kynän, käytön.”

hän joutuu itse maksamaan lääkkeiden hinnan erotuksen.

Biologisen lääkkeen vaihto terveydenhuollossa

- Jos biologiselle lääkkeelle on biosimilaareja, lääkärin tulee määrätä näistä hinnaltaan edullisin valmiste.
- Biologisten lääkkeiden reseptit ovat voimassa vain 12 kuukautta.
- Terveydenhuollon yksikkö antaa tarvittavan ohjauksen biologisen lääkkeen pistämiseen.

Biologisen lääkkeen vaihto apteekissa

- Apteekki tarkistaa lääkevaihdon tarpeen. Lääkkeen käyttäjällä on oikeus käyttää samannimistä lääkevalmistetta kerrallaan aina kuuden kuukauden ajan.
- Apteekki neuvoo lääkkeen toimitamisen yhteydessä lääkkeen ja

sen antolaitteen, kuten esitäytetyn ruiskun tai kynän, käytön.

- Apteekki ei voi vaihtaa esimerkiksi esitäytettyä ruiskua vastaavaan esitäytettyyn kynään ilman uutta lääkemääräystä.

TEKSTI:

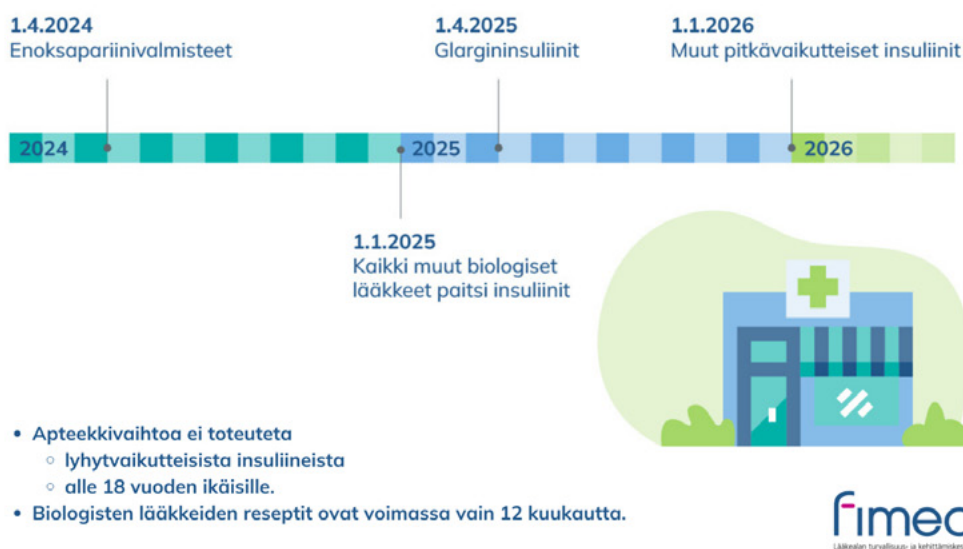
Kirjoittajat ovat Kansallisen Lääkeinformaatioverkoston jäseniä. Lisätietoa osoitteesta fimea.fi/kehittaminen/laakeinformaation_kehittaminen/laakeinformaatioverkosto

”Biosimilaarien käyttöönotto hillitsee yhteiskunnan lääketerveyskustannuksia, ja edullisempien hintojen myötä biologisen lääkkeen käyttö tulee mahdolliseksi yhä useammalle.”

Lisätietoa:

- <https://fimea.fi/-/biologisten-laakkeiden-laakevaihdon-kayttoonotto-on-edennyt-suunnitellusti>
- https://fimea.fi/kansalaisen_laaketieto/mika-on-biosimilaari
- <https://fimea.fi/ajankohtaista/biologisten-laakevaihto>
- <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01316/biologiset-laakkeet-biosimilaarit-ja-apteekkivaihto?q=apteekkivaihto>

Biologisten lääkkeiden apteekkivaihdon vaiheittainen aloitus



Kuva 1: Biologisten lääkkeiden apteekkivaihdon vaiheittainen aloitus.

Haastattelussa Camilla Bonden, Luustoliiton uusi toiminnanjohtaja

Onnittelut. Sinut on valittu Luustoliiton uudeksi toiminnanjohtajaksi 1.3.2026 alkaen. Miltä nyt tuntuu?

Olen erittäin kiitollinen tästä luottamuksesta ja innolla odotan tulevaa tehtävääni. Luustoliiton työ on yhteiskunnallisesti merkittävää ja se tunnetaan asiantuntevasta ja vaikuttavasta toiminnasta. On suuri kunnia saada lähteä edistämään tätä työtä yhdessä henkilöstön, jäsenkentän ja sidosryhmien kanssa.

Esittelisitkö itsesi muutamalla lauseella?

Olen järjestötaustainen, yhteiskunnallinen vaikuttaja ja verkostoituja. Minulla on kokemusta yritysmaailmasta sekä järjestö- ja sote-kentän tehtävistä, joissa keskiössä ovat olleet osallisuus, vaikuttaminen ja toiminnan kehittäminen. Työotteeni on kuunteleva, tavoitteellinen ja ratkaisukeskeinen – uskon yhteistyön voimaan.

Miksi hait Luustoliittoon toiminnanjohtajaksi?

Luustoliiton toiminnassa yhdistyvät monet itselleni tärkeät asiat: terveyden edistäminen, kansanterveystyö, potilasjärjestöjen rooli ja vaikuttaminen. Näen, että tässä tehtävässä voin tuoda osaamistani esiin tavalla, joka tukee sekä yksilöiden että yhteiskunnan hyvinvointia.

Lisäksi Luustoliitto tekee merkityksellistä työtä paremman arjen puolesta, ja haluan ehdottomasti olla osa tätä.

Millainen oli valintaprosessisi?

Valintaprosessi oli perusteellinen ja hyvin valmisteltu. Sen aikana käytiin avoimia ja arvopohjaisia keskusteluja, joiden kautta vahvistui käsitys siitä, millaista osaamista Luustoliitossa arvostetaan ja mitä tavoitteita toiminnanjohtajalle asetetaan. Prosessi vahvisti omaa kiinnostustani tehtävää kohtaan entisestään.

”Yhdessä voimme varmistaa, että Luustoliiton työ jatkuu vahvana ja vaikuttavana, jäsenistön ja koko yhteiskunnan hyväksi.”

Minkä vuoksi uskoisit, että sinut valittiin?

Minussa yhdistyvät relevantti järjestökokemus, kehittämisosaaminen ja sitoutunut johtamisote. Lisäksi kykenen rakentamaan luottamusta, kuuntelemaan kenttää ja samalla viemään asioita tavoitteellisesti eteenpäin. Näiden ominaisuuksien kautta pystyn johtamaan Luustoliittoa strategian ja tavoitteiden mukaisesti.

Oletko ehtinyt tutustua tarkemmin organisaatioon, johon olet tulossa töihin?

Olen perehtynyt Luustoliiton toimintaan ja sen eri painopistealueisiin.

Toiminta on hyvin monipuolista, siinä yhdistyvät asiantuntemus, vaikuttamistyö ja ihmisläheisyys.

On ollut ilo huomata, kuinka sitoutunutta ja asiantuntevaa työtä Luustoliitossa tehdään. Odotan innolla, että pääsen osaksi tätä yhteisöä.

Entä oletko ehtinyt tutustua luusto- ja osteoporoosiasioihin?

Olen aloittanut tutustumisen luustoterveyteen ja osteoporoosiin, ja syvennän osaamistani jatkuvasti. Luustoterveys koskettaa meitä jokaista. Se on ajankohtainen ja tärkeä aihe, sillä väestön ikääntyessä luuston hyvinvointi ja ennaltaehkäisy korostuvat yhä enemmän. Teeman yhteys toimintakykyyn, itsenäiseen arkeen ja kokonaisvaltaiseen terveyteen tekee siitä erityisen kiinnostavan.

Mikä on mielestäsi toiminnanjohtajan rooli potilasjärjestössä?

Toiminnanjohtajan rooli on toimia suunnannäyttäjänä, strategisena johtajana, kumppanuusverkostojen rakentajana ja asiantuntijoiden työn mahdollistajana.

On tärkeää huolehtia, että järjestön perustehtävä toteutuu laadukkaasti tavoitteiden mukaisesti, resurssit ovat kestäväällä pohjalla ja että koko yhteisö – jäsenistö, henkilöstö ja sidosryhmät tuntevat olevansa osallisia ja arvostettuja. Kyse on ennen kaikkea vaikuttavuuden ja yhteisöllisyyden yhdistämisestä.



Mitä uskot tuovasi tullessasi Luustoliiton toimintaan?

Tuon mukamani kokemusta strategisesta ja ihmislähtöisestä johtamisesta, kykyä viedä asioita tavoitteellisesti eteenpäin sekä halua rakentaa avointa ja osallistavaa toimintakulttuuria.

Uskon avoimuuteen, yhteistyöhön ja siihen, että vaikuttavaa työ-

tä tehdään yhdessä. Olen tottunut työskentelemään monitoimijaisissa verkostoissa ja rakentamaan pitkäjänteisiä yhteistyösuhteita.

Terveisesi Luustoliiton jäsenkentälle?

Lämmin kiitos luottamuksesta. Odotan suurella innolla, että pääsen tapaamaan teitä eri puolilla Suomea ja kuulemaan näkemyksiänne.

Luustoterveys koskettaa meistä jokaista, ja on kunnia päästä työskentelemään sen edistämiseksi yhdessä asiantuntevan henkilöstön ja sitoutuneen jäsenkentän kanssa. Odotan, että pääsemme aloittamaan tulevaisuuden rakentamisen, jossa luustoterveys saa sille kuuluvan huomion. Yhdessä voimme varmistaa, että Luustoliiton työ jatkuu vahvana ja vaikuttavana, jäsenistön ja koko yhteiskunnan hyväksi.



Vuoden 2025 Kova luu

Luustoliiton hallitus valitsee vuosittain Kova luu -palkinnon saajan. Palkinnon kriteerinä on ansiokas ja aktiivinen järjestötyö tai osteoporoosiin liittyvä oivalus. Lisäksi palkittavan henkilön tulee olla osteoporoosia sairastava.

Vuoden 2025 Kova luu -palkin-

to päätettiin myöntää **Vappu Hietalalle** Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry:stä. Hietala on aktiivinen liikuntavastaava ja liikuntaryhmien ohjaaja, joka on myös kouluttautunut asiassa. Vappu on ohjannut 8 OTAGO-ryhmää ja ideoinut liikuntatapahtumia ja toiminut niissä vastuuhenkilönä.

Lisäksi Vappu jakaa eläkeläisyhdistyksissä tietoa luustosta ja liikunnasta ja on ollut 8 vuotta luustoyhdistyksen hallituksen varsinainen tai varajäsen.

Palkinnon saaja julkaistiin Luustoliiton syyskokouksen yhteydessä.

Uusi hallitus

Luustoliiton liittokokouksessa lauantaina 22.11.2025 Helsingissä valittiin liitolle varapuheenjohtajat vuodeksi 2026 sekä hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle tulevaisuudelle kaksivuotiskaudeksi vuosille 2026–2027.

Hallituksen kokoonpano vuodelle 2026

Timo Strandberg (puheenjohtaja)
 Helena Paulasto (1. varapuheenjohtaja)
 Tiina Huusko (2. varapuheenjohtaja)
 Iiris Salomaa
 Charlotta Sandler
 Tuula Pekkarinen
 Ulla Siljamäki-Ojansuu
 Toni Rikkonen
 Päivi Mazzei (1. varajäsen)
 Pirkko Eskelinen (2. varajäsen)

Tue toimintaamme

Tiesitkö, että voit tukea Luustoliiton toimintaa lahjoittamalla? Lahjoittamalla voit auttaa meitä tukemaan osteoporoosiin sairastuneita tai tarjoamaan tietoa ennaltaehkäisevästi.

Lue lisää ja lahjoita osoitteessa luustoliitto.fi/lahjoita. Mikäli haluat liittyä lahjoittajarekisteriimme, teethän lahjoituksen verkkosivujemme kautta.

Voit myös tehdä suoran tilisiirron haluamallasi summalla Suomen Luustoliitto ry:n keräystilille: FI40 8146 9710 2878 88. Muistathan merkitä maksuun viitenumeron, jonka avulla määrytyy avustuksesi kohde. Mikäli et merkitse viitenumeroa, lahjoitus käsitellään yleislahjoituksena.

- Luustotietoa lapsille. Viitenumero: 1232
- Tukea osteoporoosiin sairastuneelle. Viitenumero: 1245
- Ammattilaisten kouluttaminen. Viitenumero: 1258
- Yleislahjoitus (käytetään keräysluvan mukaisesti johonkin lahjoitushetken keräyskohteista). Viitenumero: 1261

Keräyslupa RA/2022/544 1.2.2022 alkaen. Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja



Vuoden 2026 jäsenmaksulaskut

Vuoden 2026 jäsenmaksulaskut on lähetetty. Laskut on lähetetty laskutustapatoi-

veen mukaisesti joko sähköpostitse tai postitse. Jäsenkortti on toimitettu joko postitse laskun mukana tai sähkö-

köpostitse erillisessä viestissä. Muistathan maksaa laskun eräpäivään 28.2.2026 mennessä.

Etäluennot

Luustoliiton vuoden 2026 etäluentosarja on käynnissä. Tu-levat luennot löydät alta, ja menneitä luentoja pääset katsomaan YouTube-kanavallamme osoitteessa youtube.com/@luustoliitto. Löydät linkin etäluennolle osoitteesta luustoliitto.fi/etaluennot

- **12.3.2026 klo 16.30–17.30:** Rinta-syöpä ja luuston terveys, Leena Vehmanen, syöpätautien erikoislääkäri, LT, HUS
 - **9.4.2026 klo 16.30–17.30:** Kasvis- ja vegaaniruokavalio ja luuston terveys
 - **7.5.2026 klo 16.30–17.30:** Oma-hoidon webinaari
- Luustoliitto pidättää oikeuden muutoksiin.



Kuva: Pexels

Kokouskutsu

Luustoliiton sääntömääräinen kevään kokous järjestetään etäkokouksena ti 28.4.2026 klo 16.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Virallinen kokouskutsu liitteineen sekä kutsu luennoille toimitetaan jäsenyhdistysten puheenjohtajille sekä liiton henkilöjäsenille sähköisesti. Ennen kokousta on liittokokousluento klo 15 alkaen aiheesta Taitoja, tukea ja yh-

teistyötä – digiosallisuudesta palvelupolkuihin. Luennoitsijana toimii liiton järjestösuunnittelija Maria Hannula.

Liittokokoukseen tulee ilmoittautua 14.4.2026 mennessä. Luento on avoin kaikille, ja lisätietoja sekä ohjeet ilmoittautumiseen löytyvät osoitteesta luustoliitto.fi/luustoliitto/hallinto/liittokokous.

Liittokokoukseen määräaikaan ilmoittautuneille liiton henkilöjäsenille

sekä yhdistysten liittokokousedustajille toimitetaan etukäteen kokousmateriaali sekä linkki kokoukseen osallistumiseksi. Linkki liittokokousluennolle toimitetaan ainoastaan ennakkoon ilmoittautuneille.

SUOMEN LUUSTOLIITTO RY:N HALLITUS



Luustoliiton tavoitteelliset kurssit 2026

Luustokurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan, miten osteoporoosin omahoito toteutuu omassa arjessasi. Kurssija toteutetaan etä- ja lähitapaamisina. Kurssille voi hakea asuinkunnasta riippumatta kuka tahansa aikuinen, jolla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Yhteistyökurseilla saattaa olla muita lisätekijöitä, kuten jokin toinen sairaus. Kurssit ovat maksuttomia tai kustannuksiltaan edullisia. Mahdollisia majoitus- tai matkakustannuksia ei korvata.

Luustokurssi verkossa

Kurssi sisältää lähi- ja etätapaamisia. Lähitapaamiset järjestetään Seinäjoella. Lisäksi kurssilla on ohjattu verkkopakso, joka sisältää itsenäistä työkenttelyä. Hakuaika 13.4.–24.5.2026.

Luustokurssit etänä

- **Etäkurssi 1** alkaa toukokuussa 2026. Kurssin hakuaika 2.3.–6.4.2026.
- **Etäkurssi 2** syksyllä 2026. Aikataulu varmistuu keväällä.
- Kurssit sisältävät yhteensä seitsemän etätapaamista ryhmän kanssa.

Kurssit järjestöyhteistyössä 2026

- **Rintasyöpäyhdistys Europa Donna ja Luustoliitto:** kevät 2026. Kurssi on suunnattu aikuisille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia ja jotka ovat sairastaneet rintasyövän. Etätoteutus, hakuaika 9.3. saakka.
- **Kilpirauhasliitto ja Luustoliitto:** syksy 2026. Kurssi on suunnattu aikuisille, joilla on lisäkilpirauhas sairaus ja osteoporoosi tai osteopenia. Kurssi sisältää lähi- ja etätapaamisia. Lähitapaamiset

järjestetään Lahdessa. Hakuaika elo–syyskuussa.

- **Keliakialiitto ja Luustoliitto:** syksy 2026. Kurssi on suunnattu henkilöille, joilla on todettu keliakia ja osteoporoosi tai osteopenia.

Myös Luustoliiton kouluttamat yhteistyökumppanit järjestävät Luustokursseja esimerkiksi kansalaisopistoissa ja hyvinvointialueilla.

Seuraa kurssikalenteria verkkosivuilta: luustoliitto.fi/kurssit

Muutokset kursseihin ovat mahdollisia. Kurssikalenteri täydentyy vuoden mittaan.



Kuva: Pkabay

Vastaa lääkehoitokyselyyn!

Onko sinulle määrätty luulääkehoito? Saitko osallistua sopivan lääkkeen valintaan? Kerrottiinko sinulle lääkehoidon kesto- ta tai saitko toimintaohjeita mahdollisten haittavaikutusten varalle? Aiheuttaako lääkkeen ostaminen taloudellisia haasteita?

Kerro meille kokemuksia osteoporoosin tai osteopenian lääke- hoitoon liittyen!

Huomaathan, että kyselyn linkki on toimitettu myös sähköpostitse sekä osana Luustoviesti-uutiskirjettä. Vastaathan kyselyyn vain kerran.

Kyselyyn pääset vastaamaan osoitteessa link.webropol.com/s/laakehoi-to2026LL ja vastata voit aina 31.3.2026 saakka.



Kuva: Pexels

Asiakasraati

Oletko osallistunut Luustoliiton koulutuksiin, kursseille tai vaikkapa etäluennoille? Tai ehkä haluaisit osallistua, mutta et ole vielä päässyt mukaan? Oletko tilannut esitteitämme tai käyttänyt sähköisiä palveluitamme? Tarvitsemme apuasi, jotta palvelumme vastaisivat entistä paremmin tarpeitasi. Tule mukaan Luustoliiton asiakasraatiin!

Mikä asiakasraati?

Asiakasraadın jäsenenä pääset osallistumaan palveluiden suunnitteluun, kehittämiseen ja testaamiseen. Asiakasraadın avulla saamme tietoa siitä, mitä juuri sinä toivot meiltä ja palve-

luittamme.

Asiakasraati työskentelee etänä. Pyydämme sinua vastaamaan lyhyisiin sähköisiin kyselyihin enintään 10 kertaa vuodessa. Kyselyt lähetetään sähköpostitse. Lisäksi järjestämme tapaamisia n. 2–4 kertaa vuodessa. Tapaamiset järjestetään Teamsin välityksellä. Odotamme asiakasraadın jäseniltä aktiivista ja innokasta osallistumista.

Miten mukaan?

Voit ilmoittautua Asiakasraadın jäseneksi sähköpostitse. Asiakasraadissa et edusta yhdistystäsi, vaan ainoastaan itseäsi ja omia mielipiteitäsi.

Liity Asiakasraatiin lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi. Kirjoita viestisi otsikoksi Asiakasraati ja ilmoita viestissäsi mahdollinen jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi. Kerro viestissä myös, että haluat liittyä Luustoliiton Asiakasraatiin.

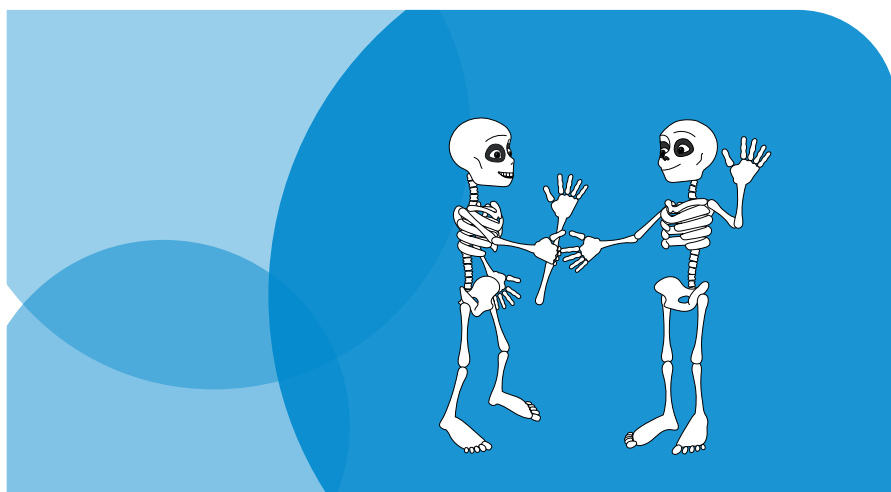
Tieto asiakasraadın jäsenyydestä lisätään jäsenrekisteriin. Voit milloin tahansa pyytää poistamaan tietosi asiakasraadista, jolloin et enää saa asiakasraatilaisten suunnattuja viestejä. Tiedon poistaminen ei vaikuta jäsentietoihin tai jäsenyyteen. Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja.

Kapulansiirtotilaisuus

Luustoliiton pitkäaikainen toiminnanjohtaja Ansa Holm siirtyy eläkkeelle maaliskuussa, ja samalla uusi toiminnanjohtaja aloittaa työt Luustoliitossa.

Tule toivottamaan uusi toiminnanjohtajamme Camilla Bonden tervetulleeksi Luustoliittoon, juhlimaan Ansan pitkää uraa liitossa sekä saattamaan Ansa ansaituille eläkepäiville 12.3. klo 12–16! Päivän aikana pääset kuulemaan lisäksi hieman osteoporoosista ja sen hoidosta sekä liiton toiminnasta.

Tilaisuus järjestetään Oltermannikeskuksessa Helsingissä (Oltermannintie 8). Tilaisuudessa on kahvitarjoilu. Oltermannikeskuksessa on mahdollisuus omakustanteiseen ruokailuun ennen tilaisuutta. Mikäli et



pääse osallistumaan, voit halutessasi lähettää video- tai kuvatervehdyksen. Lisätietoja ja linkin ilmoittautu-

mislomakkeelle löydät osoitteesta luustoliitto.fi/ilmoittaudu-kapulan-siirtotilaisuuteen/

Jäsenalennukset vuodelle 2026



- Fysioterapiapalveluista – 10 %

Hammasklinikat:

- Hammaslääkärin tarkastus ja muu perushoito –10 %
- Suuhygienistipalvelut –10 %

Edut myös perheenjäsenille!

Hinnat omavastuuhintoja Kela-korvauksen jälkeen. Ei koske hammaslaboratoriokuluja, eikä proteettisia tai implanttihoitoja sekä kalvo-oikomisista ja esteettistä hammashoitoa (valkaisut).

Etu tulee mainita ajanvarauksen yhteydessä. Hinnat eivät sisällä hinaston mukaista palvelumaksua.

Hemma

Pääkaupunkiseutu Hemma Palvelut Oy Hemma-avustajan ensimmäinen käyntikerta –50 % (min. 2 h).

Lisää tietoa palveluistamme voit lukea osoitteesta hemmapalvelut.fi.

instrumentarium

Alennukset voimassa kaikissa Instrumentarium-, Keops optikka- ja Nissen-myymöloissä.

- Silmälasit, normaalihintaiset –30 %
- Näöntarkastus: optikon suorittama ja silmälasimääritys veloitus
- Aurinkolasit, normaalihintaiset –20 %
- Piilolinssit, normaalihintaiset –25 %. Optikon suorittama piilolinssitarkastus, opetus ja koelinssit veloitus
- Silmänpohjakuvaus optikon näöntarkastuksen yhteydessä (Instrumentarium ja Keops) 20 €
- Kuivasilmätuotteet –25 %
- Kuivasilmäklinikoiden kuivasilmätutkimukset (ei IPL-valoimpulssihoido) –15 %



1 vrk kylpyläloma aamiaisella ja elämyskylpylän sekä kuntosalin käytöllä.

- 128 € kahdelle (2 hengen standardihuone), norm. 171 €
- 99 € yhdelle (1 hengen standardihuone), norm. 124 €
- 159 € kahdelle rinne- tai rantatalon superiorhuone, norm. 187 €
- 150 € perheloma 2+1–2 alle 13 v. lasta, norm. 171 €

Varaukset koodilla "LUUSTO" myyntipalvelusta tai online. Tarjoukset voimassa 30.12.2026 asti, ei juhannuksena, jouluna eikä tähtiesiintyjäiltoina.



- D-vitamiinin mittauksesta 25 % alennus koodilla "luustoliittod"
- Lisäksi kaikkiin testeihin 15 % alennus koodilla "luustoliitto"

Lisäksi uusi kehonkoostumuksen itsemittauspalvelu, joka kertoo rasvaprocentin, sisäelinrasvan määrän, lihasmassan sekä lihastasapainon raa- ja kohtaisesti sekä kehon nestetilan ja antaa arvion perusaineenvaihdunnasta. Tulokset saat selkeänä raporttina, jonka avulla seuraat kehitystä ja kohdennat elintapasi, treenin ja palautumisen oikein. Luotettava, kotimainen palvelu toimii ympäri Suomen.

Hyödynnä etusi osoitteessa puhti.fi/tuotteet. Lisää testit ostoskoriin ja siirry maksamaan. Syötä alennuskoodi kohtaan "Lisää lahjakortti tai koodi" ja tee tilaus loppuun. Tilauksen jälkeen voit käydä Mehiläisen laboratoriossa.



Sellaista elämä on – Juha Vainion tarina Sappeen Kesäteatterissa.

Luustoliiton jäsenille kaksi lippua hintaan 80,00 € (norm. 89,80 €). Näytösaikataulut osoitteessa sappeenkesateatteri.fi, lippuvaraukset sähköpostilla: kesa-teatteri@polartuotanto.fi.



- 5 % alennus Safehip-lonkkasuojamasta
- Alennuksen saa koodilla "luustoliitto5" Steripolarin verkkokaupassa osoitteessa verkkokauppa.steripolar.fi/tuote-osasto/kuluttajatuotteet/tuotteet-ja-tarvikkeet/lonkkasuojat.



Laborio- ja magneettitutkimukset, ultraäänitutkimukset, rintatutkimukset, uniapneatutkimukset sekä röntgen. Palvelemme 40 toimipisteessä ympäri Suomen.

- 15 % alennus laboratoriotutkimuksista ja -paketeista*
- 10 % alennus kuvantamisen tutkimuksista

Henkilökohtaisen edun voit käyttää missä tahansa SYNLABIN toimipisteessä 31.12.2026 asti kertomalla koodin "ETU-Suomen Luustoliitto" käynnin yhteydessä.

Laborio-, magneetti- ja ultraäänitutkimuksiin voit tulla joko lääkärin lähetteellä tai ilman, ja ajan saat varattua helposti verkkopalvelussamme osoitteessa synlab.fi tai puhelimitse asiakaspalvelustamme. Tulokset tulevat myös ripeästi – usein jo seuraavana päivänä.

Etu ei koske palvelu-, kanta- ja kuvantamisen CD-maksuja, tai muita vastaavia erillisliisiä. Etu annetaan normaalihinnasta, eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tarjouksiin. *Edussa on tutkimuskohtaisia rajoituksia, katso tarkemmat tiedot verkkosivuiltamme synlab.fi.

VIKING LINE

Luustoliiton jäsenille monia alennuksia sekä risteilyihin että reittimatkoihin. Voit tutustua jäsenalennuksiin osoitteessa vikingline.fi/edut/luustoliitto. Alennuksen suuruus vaihtelee viikonpäivän, lähtöajan, täytöasteen ja varausajankohdan mukaan. Alennusta ei voi yhdistää muihin tarjouksiin tai alennuksiin.

KUOPIO

Coronaria Fysioterapia Oy

Tulliportinkatu 25

- -10 % fysioterapia-, hieronta- ja alaraajaterapiapalveluista

Puijonlaakson Lääkärikeskus

Kiekkotie 2

- alennus luuntiheysmittauksesta

Untamon Urheilu

Haapaniemenkatu 12

- -10 % tuotteista, ei palveluista eikä tarjous- tai alennetuista tuotteista

MIKKELI

Apteekki Stella

Porrassalmenkatu 20

- -10 % normaalihintaisista D-vitaamiini- ja kalsiumvalmisteista
- -10 % Ice Power -sarjan tuotteista

Kelloliike V. Pylvänäinen Oy

Porrassalmenkatu 25

- -15 % tavaroista, ei töistä (kaikki tuotteet eivät kuulu alennuksen piiriin)

OMEGA APTEEKKI

Maaherrankatu 18-20

- -15 % kalkki- ja D-vitamiinivalmisteista, jotka eivät ole lääkerekisterissä

PARTURI-KAMPAAMO SALON RILEY

Vuorikatu 7

- -10 % hoitokäsittelyistä

SAVON HAUTAUSTOIMISTO/ SAVON KUKKA

Raatihuoneenkatu 12

- -10 % kukista

S SYKÄHDYTTÄVÄ OY/SIRUN LIIVISOPPI

Maaherrankatu 24

- -10 % alus- ja yöasuista

TAITAVAT SUUTARIT

Graanintie 1

- -15 % liukuesteistä

PIEKSÄMÄKI

AL ARITEA Oy

Kalevalankatu 33

- -10 % vaatemyymälän ovh-hintaisista tuotteista

CORONARIA Fysioterapia Oy

Pieksämäki, Keskuskatu 30

- -7 % hoitojen normaalihinnoista



EURO KELLO JA KULTA Ky

Häyrisentie 4

- -25 % tuotteista

KAUNEUSPISTE OUTI & RIIN

Keskuskatu 26

- -10 % tuoteostoista, ei koske hoitoja eikä lahjakortteja

LAPIN HAUTAUSPALVELUT Oy

Keskuskatu 17-19

- -10 % kukista, ei koske sidontatöitä eikä hautavihkoja

LUKKO-SUTELA Oy

Häyrisentie 2

- -15 % mekaanisista lukkotuotteista

PARTURI-KAMPAAMO MY LADY

Kalevalankatu 33

- -15 % työstä ja tuotteista

KH PREHAB Oy

Tasakatu 3

- -10 % alennus

PUTIIKKI SEPPONEN Ky

Savontie 2

- -10 % D-vitamiini- ja kalkkivalmisteista

PIRKKALA

KAUNEUSHOITOLA PIRKKALAN BEAUTY

Pereentie 27 D, 050 465 8823

pirkkalanbeauty.fi

- -10 € Ruususen uni -kasvohoidosta (kaikille ihotyypeille, sisältää haluttaessa kulmien muotoilun ja värin). Jäsenille 63 € (norm. 73 €)
- -15 % normaalihintaisista ihonhoitotuotteista

SAVONLINNA

HYVÄNOLON KAUNEUSKESKUS RUUSUNEN

Olavinkatu 57

- -10 % hoidoista, ei koske jalkahoitoja

LUONTAISTUOTE ELÄMÄNLANKA

Olavinkatu 53

- -10 % normaalihintaisista tuotteista

SAVONLINNAN UUSI APTEEKKI

Tulliportinkatu 10

- -10 % D-vitamiini- ja kalkkivalmisteista sekä kenkien liukuesteistä

SAVONLINNAN CITY-KUKKA M&J VIINANEN

Tulliportinkatu 10

- -10 % normaalihintaisista ruukku- ja leikkokukista

TAMPERE

PIRKAN KELLO Ky

Kuninkaankatu 19, 03 3122 1200

info@pirkankello.fi, pirkankello.fi

- -20 % normaalihintaisista tuotteista, ei koske arvo-, SUF- eikä De Motu -kelloja eikä lahjakortteja

TERVEYSTALO

Rautatiekatu 27

- -10 % luuntiheysmittauksen, kalsiumtason (S-Ca) ja D-vitamiinitason mittauksen (S-D-25) normaali hinnasta

Tapahtumakalenterissa Luustoliiton jäsenyhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

Lisätietoja liiton toiminnasta saat Luustoliiton sähköisen **Luustoviesti**-uutiskirjeen kautta. Luustoliiton ja liiton jäsenyhdistysten jäsenet voivat tilata uutiskirjeen lähettämällä sähköpostia osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi. Kirjoita viestin otsikoksi Luustoviesti, ja ilmoita viestissä lisäksi mahdollinen jäsenyhdistyksesi sekä jäsennumerosi tai katuosoitteesi. Lisätietoa henkilötietojen käsittelystä löydät osoitteesta luustoliitto.fi/tietosuoja.

Etelä-Savon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Sirkka Nuutinen, 044 240 7336
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

Jäsensihteeri ja rahastonhoitaja

Paula Mäkeläinen, 040 529 1193
paula.makelainen@surffi.fi

LUUSTOHOITAJAT

Ajanvaraus Terveysneuvosta ma-pe klo 8-15

Hirvensalmi, Mikkeli, Mäntyharju:
015 211 411

Pieksämäki ja Kangasniemi:
015 788 4431

Enonkoski, Juva, Puumala, Rantasalmi ja Savonlinna: 015 527 7112
Sulkava: 015 527 7165

UUODEN 2026 KANNATUSJÄSEN

MOILAS OY

Paakaranpolku 1, Naarajärvi

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous tiistaina 24.3. klo 15 Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4, Mikkeli). Kahvitarjoilu, yleisöluento ja arpajaiset. Etäosallistuminen mahdollista Teamsin kautta, ilmoittautaudu sihteerille 18.3. mennessä.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhdyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

VERTAISTAPAAMISET

Kaikille avoimet vertaistapaamiset kuukauden toinen tiistai klo 16-17.30 Estery-talolla (Otto Mannisenkatu 4), ellei toisin ilmoiteta. Tapahtumista ilmoitetaan Mikkelin Kaupunkilehdessä Seurat ja järjestöt -palstalla sekä jäsenkirjeissä.

10.3. vieraana kokemustoimija Sirkka Härkönen Mikkelin Seudun Hengitys-yhdistyksestä, aiheena Uniapnea

12.3. klo 16.30-17.30, HUOM! ajankohta. Etäkatso Estery-talolla. Luustoliiton luento: Syöpä ja luuston terveys

14.4. vieraana Eloisan osteoporoosihoitajat
12.5. luento: Aivoterveys: liikunnan ja levon merkitys muistitoimintoihin. Piha-jumppaa, järjestäjänä Fysiosenior

LIIKUNTA

Kuntosaliharjoittelu torstaisin klo 16-17
Mikkelin kaupungin kuntosalilla (Ravirantatie 8). Tule paikalle klo 15.45. Tutustumiskäynti maksuton, muuten 2 €/kerta. Kevään viimeinen kokoontuminen 30.4. Ohjaaja Mirja Koski, 050 300 8246.

Kuntosaliryhmä omatoimiharjoitteluna torstaisin klo 14-15 Fysios Mehiläisessä (Savilahdenkatu 16), hinta 6 €/kerta. Kevätkausi 7.5. saakka. Uusille ryhmään tulijoille yksilöllinen fysioterapeutin kuntosaliohjaus ja neuvonta ja kirjalliset ohjeet 83 € (Kelakorvaus 15 €/käynti). Luustoyhdistyksen jäseniltä ei veloiteta poliklinikkamaksua. Ajanvaraus 010 237 700 tai mehilainen.fi/ajanvaraus.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhdyshenkilöt

Tuovi Tyrväinen, 040 057 0416
Sirkka Nuutinen, 044 240 7336
sirkka.eh.nuutinen@gmail.com

JÄSENTAPAAMISET

Kokoontumiset kuukauden toinen maanantai Järjestöalo Neuvokkaassa (Tasakatu 4-6) klo 16. Tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Paikallisen Seurapalstalla.

9.2. Luustosairaudet, niiden hoito ja tukihoidot. Vieraana proviisori YkkösAptee-kista

9.3. asiaa sydänterveydestä, vieraana Pieksämäen Sydänyhdistyksen väkeä

13.4. vierailu Ariteaan klo 17.30, ilmoittautuminen Sirkalle 9.4. mennessä

11.5. kevätretki ulkoilun merkeissä

LIIKUNTA

Torstaisin klo 15-16.30 yhdistysten yhteinen, jäsenille maksuton matalan kynnyksen **Voimaa ja tasapainoa -ryhmä** Neuvokkaan monitoimitilassa.

Yhdistysten yhteinen **sauvakävelyryhmä keskiviikkoisin klo 13**, lähtö Tasakadulta. Pakkasraja -10.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö

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

JÄSENTAPAAMISET

Toimintaryhmän tapaamiset kuukauden neljäs torstai Järjestöalo Kolomosessa (Pappilankatu 3) klo 15.30 alkaen. Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaa lehdessä.

26.2. Vieraana luustohoitajat
26.3. Selkäyhdistyksen vierailu
23.4. Vertaisryhmä, ohjelma avoin

LIIKUNTA

Sauvakävelyryhmä torstaisin klo 12.
Lähtö Sokoksen sisäpihalta.

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

Mikko Finnilä
mikko.finnila@oulu.fi

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Anu Kaartosalmi, 040 5647214
anu.kaartosalmi@gmail.com

Sihteeri

Marjo Tauru, 050 464 0283
taurumarjo@gmail.com

TAPAHTUMAT

Neulekahvila Willa Vaskissa Keskustalossa (Raatihuoneenkatu 13, Hämeenlinna) **kuukauden ensimmäisenä tiistaina**. Seuraavat tapaamiset 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 12-14.

Omakustanteinen **lounas** 10.3., 14.4. ja 12.5. Ravintola Braheissa (Raatihuoneenkatu 3, Hämeenlinna).

Luustokahvila kuukausittain Hämeenlin-

nan Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1).
20.3. Huolettaako muistisi?
17.4. aihe vielä avoin

Naistenpäivän kahvit Hämeenlinnan Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1) **6.3. klo 13–14.30.**

LIIKUNTA

Kulttuurikävelyt 12.3. ja 9.4. klo 13–14, lähtö Hämeenlinnan torilta **klo 13.** Lisätietoja 044 986 7565.

Sulkapalloa Jyrätien urheiluhallilla (Hämeenlinna) **torstaisin klo 15.30–16.30.** Lisätiedot Maliisa Brusila, 050 030 6174.
Seniorinaisten kuntopiiri Kuntosali Fitness Femmessä (Palokunnankatu 15, Hämeenlinna) **tiistaisin klo 11–12.** Lisätietoja 040 538 3833 tai virpi@fitnessfemme.fi.

Luustojumppa Keinusaaren liikuntasalissa (Pikkujärventie 6, Hämeenlinna) **maanantaisin klo 15–16.** Ohjaajina koulutetut vertaiset. Lisätietoja 044 986 7565 tai vappu.hietala41@gmail.com.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

luusto.keskisuomi@gmail.com

Puheenjohtaja

Päivi Mazzei, 040 707 0973
paivi.mazzei@gmail.com

Jäsenvastaava

Mirja Kalima, 040 051 7223
mirja_kalima@hotmail.com

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous to 9.4. klo 17.30 Kansalaistoiminnankeskus Mataralla (Matara-sali, Matarankatu 6 A1 Jyväskylä). Esillä sääntömääräiset asiat. Ennen kokousta kahvitarjoilu klo 16 ja Luustoliiton etäluento Kasvis- ja vegaaniruokavalio klo 16.30–17.30.

LIIKUNTA

Tasapaino- ja lihaskuntoryhmä tiistaisin klo 10–11 Sepänkeskuksessa (Kyllikinkatu 1, Isotooppisali, Jyväskylä). Hinta 20 €. Ohjaajana fysioterapeutti Joni Bäckman. Ilmoittautumiset ja tiedustelut Mirja Kalima: mirja_kalima@hotmail.com tai 040 051 7223. Maksu Keski-Suomen Luustoyhdistyksen tilille FI12 4762 0010 0891 00.

Kuntosaliryhmä torstaisin klo 19.30–20.30 7.5. saakka (Voimala Vaajakoski, Tikkutehtaantie 2, Jyväskylä). Hinta 100 €. Ohjaajana fysioterapeutti Joni Bäckman. Ilmoit-

tautumiset ja tiedustelut Mirja Kalima: mirja_kalima@hotmail.com tai 040 051 7223. Maksu Keski-Suomen Luustoyhdistyksen tilille FI12 4762 0010 0891 00.

TAPAHTUMAT

12.3. klo 16.30 etäluento aiheesta Rintasyöpä ja luuston terveys, järjestäjänä Luustoliitto. Yhteiskatsomo Kansalais-toiminnankeskus Mataralla (Matara-Sali) alkaen klo 16. Kahvitarjoilu.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Virve Rommi, 044 288 7333
virve.rommi@outlook.com

Sihteeri ja jäsenasiat

Hannele Sirrola, 040 583 7396
hannele.sirrola@gmail.com

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen kevätkokous 12.3.2026 klo 14 Kumppanuustalo Viikarissa. Esillä sääntömääräiset asiat.

LUUSTOKAHVILA

Luustokahvila avoinna jokaisen kuukauden parittomien viikkojen torstaina klo 13–15 Kumppanuustalo Viikarissa (tila Suvituuli).

26.2. aiheena rintasyöpä, puhujana Jaana Koli Kymenlaakson Syöpäyhdistyksestä
12.3. Asahi-liikunta

26.3. Tutustutaan Kotkaa käsittelevään kirjallisuuteen

9.4. Asahi-liikunta

23.4. Tutustuminen kirjaston tarjoamiin mahdollisuuksiin

7.5. Asahi-liikunta

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Varapuheenjohtaja

Anu Havas, 040 773 4829
havasanu@gmail.com

Jäsenasiat

Ritva Ämmälä, 050 360 8870
ritva.ammala@gmail.com

TAPAHTUMAT

3.3. klo 18–19 luento Sampolan auditoriossa (Sammonkatu 2 Tampere), painonhallinta hyvinvoinnin tukena. Luennoitsijana Susanna Aspholm, yleislääketieteen erikoislääkäri, diabetologi, Terveystalo. Myös etäyhteys.

18.3. klo 18–19 luento Sampolan auditoriossa (Sammonkatu 2 Tampere), aiheena naisen uni. Luennoitsijana Eeva Löfgren, LT, korva-, nenä- ja kurkkutautien el, uni-lääkäri. Myös etäyhteys.

15.4. klo 18–19 luento Sampolan auditoriossa (Sammonkatu 2 Tampere), aiheena osteoporoosi ja liikunta. Luennoitsijoina Heidi Lehtokangas, ortopedi, Terveystalo ja Eerika Tiirikainen, TtM, Luustoliitto. Myös etäyhteys.

LIIKUNTA

28.2., 7.3., 21.3., 4.4. ja 18.4. klo 14.15–15.15 jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin Tammelakeskuksessa (Itsenäisyydenkatu 21 B). Ohjaaja Merja Brusila, 7 €/kerta, ei ilmoittautumista. Lisätietoja: 040 824 2979.

KEVÄTKOKOUS

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n sääntömääräinen kevätkokous järjestetään torstaina 19.3. klo 17 Tammepereen Reumayhdistys ry:n tiloissa (Itsenäisyydenkatu 3, 2. kerros, 33100 Tampere). Kokoukseen voi osallistua myös etäyhteydellä. Jäsenille lähetetään osallistumislinkki sähköpostitse muutamaa päivää ennen kokousta. Kahvitarjoilu klo 16.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen säännöissä kevätkokoukselle määräämät asiat sekä valitaan hallituksen puheenjohtaja vuodelle 2026, joka toimii myös yhdistyksen puheenjohtajana.

Etelä-Pohjanmaan Paikallisosasto

Yhteyshenkilö

Raija-Majja Rantala, 040 565 1995
raijamajja.rantala@gmail.com

TAPAHTUMAT

Luustokävelyt 24.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4. ja 5.5. Lähtöpaikka ilmoitetaan erikseen.

Luustojumppa keskiviikkoisin 4.3. klo 16.30–17.30 alkaen Kampustalon liikuntasalissa (Kalevankatu 35 Seinäjoki).

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Puheenjohtaja, jäsen- ja tiedotusvastaava

Pirkko Eskelinen, 040 757 8480
pirkko.eskelinen@gmail.com

TAPAHTUMAT

Vertaistuki-illat kuukauden viimeisenä keskiviikkona klo 15–17 Kumppanuustalo-

kuksessa (Asema-kabinetti, Kansankatu 53). 25.2. vieraita HealthEx:stä ja tulevan suunnittelua.

LIIKUNTA

Ohjattu **osteoporoosiryhmäliikunta maanantaisin klo 11–12** Sammakotalossa (Saaristonkatu 22). Hinta 5 €/kerta.

Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

luustoyhdistys.pohjoiskarjala@gmail.com

Puheenjohtaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

KANNATUSJÄSENET VUONNA 2026

Joensuun Keskusapteekki ja Kuntokeskus Energy

YHTEISTYÖKUMPPANIT VUONNA 2026

Siun sote Pohjois-Karjalan hyvinvointialue ja Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry

LUKUPIIRI

Lukupiiri-illat Joensuun pääkirjaston Käki-kokoushuoneessa (Koskikatu 25, Joensuu) 16.3. klo 17 Jari Hiltunen: Nukkuva kreivitar. 2025

20.4. klo 17 Camilla Nissinen: Rihmasto. 2025

Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia.

TAPAHTUMAT

17.3. klo 12–14 Jalkaterveyspäivä Liperin koululla (Koulutie 2, Liperi). Jalkaterveys ja tasapaino -luento (Tuula ja Anne Jetsonen, Siun sote), tasapainojumppaa, huojuntamittausta, kaatumisriskin arviointia ja tuolitanssia. Kahvitarjoilu. Luustoyhdistys mukana tapahtumassa.

25.3. klo 17 jäsenilta. Gerastenia ja sen ehkäisy, geriatrian erikoislääkäri Roope Jaatinen (tallenne Luustoliiton 27.20. järjestämästä luennosta). Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruoka-ainerajoitteista kahvitarjoilun järjestämiseksi viimeistään 19.3. Marja Rantaeskolalle, 040 532 6166, mieluiten tekstiviestillä. Tilaisuus pidetään Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Salli-kokoustilassa (Torikatu 9 A, 3. krs, Joensuu).

KEVÄTKOKOUS

22.4. klo 17 pidämme sääntömääräisen kevätkokouksen, esillä yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruoka-ainerajoitteista viimeistään 16.4. Marja Rantaeskolalle, 040 532 6166, mieluiten tekstiviestillä. Tilaisuus pidetään Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Salli-kokoustilassa (Torikatu 9 A, 3. krs, Joensuu).

Suunnitteilla **joensuuihminen tapahtuma toukokuussa**. Ohjelman sisältö, tutustumiskohteet ja muut tiedot ilmoitetaan erikseen.

LIIKUNTA

Kehonhuolto tiistaisin klo 10.15 on alkanut. Lisätietoja Riitta Turuselta 040 070 2156. Liikuntatunnit Kuntokeskus Energyn tiloissa (Torikatu 31, Joensuu).

Maksuton **jumppa** Lieksassa Palvelukeskus Karpalossa (Jokikatu 2) **keskiviikkoisin klo 12.30–14**. Tarkemmat tiedot Anja Kivelältä, 040 068 2254.

Pohjois-Savon Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Hillevi Karjalainen, 050 644 28 hillevi.karjalainen@gmail.com

Sihteeri/jäsenasiat

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

LIIKUNTA

Lempeästi **LIIKKEELLE** -ryhmä **keskiviikkoisin klo 12.10–13**. Järjestäjänä Kuopion Liikunta ja Fysio Studio Tempo Oy (Puijonkatu 27, 70100 Kuopio). Ilmoittautumiset, maksut ja tiedustelut: 017 263 3717 tai info@studiotempo.fi

JÄSENTAPAAMISET

Suokadun toimintakeskus (Suokatu 6, 2 krs ryhmähuone), tiistaisin klo 13–15.

24.3. Voimaa ja varmuutta liikkumiseen. Eerika Tiirikainen, Luustoliitto. Luennon jälkeen on yhdistyksen kevätkokous 21.4. ja 19.5. aiheet ovat avoinna, anna ehdotuksia!

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen varsinainen kokous sääntöjen 10 §:n 1 momentin mukaisten asioiden käsittelemiseksi (tilinpäätös) 24.3.2024 klo 13 alkan van jäsentapaamisen yhteydessä.

LUUSTOHOITAJAT

KYS: 044 717 8038 tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 13–14

Kuopion pääterveysasema: 044 718 6296

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Jäsenpalvelusihteeri

Pirkko Vappula, 045 601 6105 (tiistaisin klo 12–15) toimisto@osteopkseutu.fi

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199 helena@paulasto.fi

TAPAHTUMAT

KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään 13.4.2026 klo 17 osoitteessa Oltermannintie 8, Helsinki. Kokoukseen voi osallistua myös etänä. Ilmoittautuminen 7.4. mennessä toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105. Kerro ilmoittautuessa, osallistutko kokoukseen paikan päällä vai etänä. Kokousasiakirjat lähetetään vain ilmoittautuneille. Kahvitarjoilu.

Jäsenillat Kampin palvelukeskuksessa (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki, koushuone Fade) **17.3. ja 21.4. klo 17–19**. Mahdollisuus osallistua myös etänä.

Vertaistapaamiset 31.3. ja 28.4. klo 17–19 yhdistyksen toimistolla (Oltermannintie 8, Helsinki). Ilmoittautuminen viimeistään edeltävänä maanantaina (toimisto@osteopkseutu.fi). **Työikäisille** on myös oma vertaisryhmä, ja lisäksi yhdistys tarjoaa mahdollisuuden **kahdenkeskiseen** vertaiskeskusteluun. Tiedustelut toimistosta.

Kevätretki suunnitteilla **toukokuulle**. Tarkemmat tiedot myöhemmin jäsenkirjeessä ja verkkosivuiltamme.

LIIKUNTA

Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua myös kesken kauden, jos ryhmissä on tilaa. Tiedot osoitteessa luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Pääkaupunkiseudun Luustoyh-

distys ry. Ilmoittautuminen ja tiedustelut: toimisto@ostepkseutu.fi tai 045 601 6105 (tiistaisin klo 12–15).

Saimaan Luustoyhdistys ry

Saimaan Luustoyhdistys ry on pitänyt 8.12.2025 kokouksen, jossa on päätetty yhdistyksen purkamisesta yli 3/4 äänten enemmistöllä. Yhdistyksen jäsenten henkilötiedot poistetaan ja jäsenyys päätetään 28.2.2026 jäsenkortin voimassaoloajan päättyessä. Jäsenyyttä ei tarvitse päättää omalla ilmoituksella.

Jos haluat jatkaa jäsenyyttäsi toisessa luustoyhdistyksessä, tulee sinun täyttää liittymislomake osoitteessa luustoliitto.fi/liity-jaseneksi/. Voit myös pyytää paperista liittymislomaketta Luustoliiton toimistolta: 050 539 1441.

Salon Luustoyhdistys ry

Yhdistys on pitänyt 6.11.2025 kokouksen, jossa on päätetty yhdistyksen purkamisesta yli 3/4 äänten enemmistöllä. Yhdistyksen jäsenten henkilötiedot poistetaan ja jäsenyys päätetään 28.2.2026 jäsenkortin voimassaoloajan päättyessä. Jäsenyyttä ei tarvitse päättää omalla ilmoituksella.

Jos haluat jatkaa jäsenyyttäsi toisessa luustoyhdistyksessä, tulee sinun täyttää liittymislomake osoitteessa luustoliitto.fi/liity-jaseneksi/. Voit myös pyytää paperista liittymislomaketta Luustoliiton toimistolta: 050 539 1441.

Suomen Osteoporoosiyhdistys ry

Sihteeri ja jäsenasiat

Salme Komonen, 040 040 6479
[k.komonen\(at\)gmail.com](mailto:k.komonen(at)gmail.com)

VUOSIKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kokous järjestetään etäkokouksena torstaina 5.3.2026 klo 18. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 8 §:n määräämät asiat. Linkki kokoukseen jäsenkirjeessä 1/2026 ja erillisessä sähköpostiviestissä. Kokousasiakirjat nähtävillä kaksi viikkoa ennen kokousta osoitteessa suomenosteoporoosiyhdistys.fi

ETÄLUENNOT

12.3. klo 17 etäluento Osteoporoosi, Ikäntyminen ja liikunta, luennoitsijana FT Tiina Paldan.

9.4.klo 17 etäluento Osteoporoosin ehkäi-

sy ja omahoito (itsehoito), luennoitsijana erikoislääkäri Olli Simonen.

7.5. klo 17 etäluento Kalsium, elintärkeä mineraali elintoimintojemme turvaaja ja luuston rakennusaine, luennoitsijana erikoislääkäri Olli Simonen.

Linkki lähetetään sähköpostitse yhdistyksen jäsenille sekä vuosina 2024–2025 Heinolan opinto- ja virkistyspäiville osallistuneille. Muiden tulee ilmoittautua sähköpostitse osoitteeseen osteoporoosiyhdistysuomen@gmail.com. Ilmoita viestissäsi nimesi, sähköpostiosoitteesi ja sen luennon päivämäärä, jolle haluat ilmoittautua.

TAPAHTUMAT

16.4. klo 17 vertaistukitapaaminen etänä, aiheena D- vitamiini, K-vitamiini sekä kalsium osteoporoosin ja muun terveyden näkökulmasta. Vertaistukitapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua.

OSTEOPOROOSIN OPINTO- JA VIRKISTYSPÄIVÄT

Osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät järjestetään Heinolassa 10.–11.6. Aiheina osteoporoosin ehkäisy, oma-/itsehoitoa, luulääkehoito, liikunta, ravitsemus sekä ihmisen biologinen vanheneminen ja sen hidastamismahdollisuudet.

Virkistysosiossa Heinolan kesäteatterin esitys "Kaikkien aikojen farssi". Lisäksi tutustutaan Heinolaan kävellen.

Ilmoittautumishojeet, aikataulutettu ohjelma ja osallistumismaksutiedot osoitteessa suomenosteoporoosiyhdistys.fi/ajankohtaista/kutsut sekä jäsenkirjeessä 1/2026.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPUHELIN

Lääkärin neuvontapuhelin maanantaisin klo 14–15. Puhelinnumero on jäsenkirjeessä. Maksat puhelusta tavallisen puhelumaksun.

Turun Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Jäsenasiat

Anne-Maija Koivisto, 045 651 2020

TAPAHTUMAT

Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta ja osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Turun Seudun Luustoyhdistys ry.



Suomen Luustoliitto ry

Oltermannintie 8, 00620 Helsinki
luustoliitto.fi

Toiminnanjohtaja Ansa Holm

12.3.2026 saakka

050 303 8129

ansa.holm@luustoliitto.fi

Toiminnanjohtaja Camilla Bonden

2.3.2026 alkaen

050 303 8129

camilla.bonden@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija Tiina Kuronen

050 442 3999

tiina.kuronen@luustoliitto.fi

Viestinnän ja jäsenpalveluiden

suunnittelija Henriikka Lankila

050 539 1441

toimisto@luustoliitto.fi

Järjestösuunnittelija Maria Hannula

050 550 9338

maria.hannula@luustoliitto.fi

Suunnittelija Heidi Ilkanheimo

050 371 4558

heidi.ilkanheimo@luustoliitto.fi

Suunnittelija Jenny Lohikivi

050 512 9117

jenny.lohikivi@luustoliitto.fi

Suunnittelija Anna Selkama

050 594 3093

anna.selkama@luustoliitto.fi

Liikuntasuunnittelija

Eerika Tiirikainen

050 543 0213

eerika.tiirikainen@luustoliitto.fi

Hallitus 2026

Puheenjohtaja

Timo Strandberg

1. varapuheenjohtaja

Helena Paulasto

2. varapuheenjohtaja

Tiina Huusko

Hallitus

Iris Salomaa

Charlotta Sandler

Tuula Pekkarinen

Ulla Siljamäki-Ojansuu

Toni Rikkonen

Varajäsenet

1. varajäsen Päivi Mazzei

2. varajäsen Pirkko Eskelinen



Lukijakilpailu 1/2026

Edellisessä Luustotieto-lehdessä pyysimme lukijoilta palautetta Luustotieto-lehdestä. Valitettavasti saimme vain 2 vastausta, mutta päätimme kuitenkin palkita kilpailun osallistujat. Kiitos palautteista ja onnittelut voittajille!

Marja-Liisa Saarinen, Hämeenlinna
Riitta Hassinen, Viinijärvi

Palkinnot postitetaan
lähipäivinä.

Tämäkertaisena lukijakilpailuna tulee ratkaista mielen hyvinvointiin liittyvä ristikko. Osallistaksesi arvontaan ilmoita ristikon vastaussana Luustoliiton toimistoon pe **10.4.2026** mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen

Suomen Luustoliitto ry
lukijakilpailu
Oltermannintie 8
00620 Helsinki

Muistathan ilmoittaa vastauksesi yhteydessä myös nimesi, puhelinnumerosi ja osoitetietosi, sillä osallistuneiden kesken arvotaan kolme Luustoliiton tuotepakettia. Palkinnon arvo on n. 20 €. Henkilötietoja käytetään ainoastaan arvonnän toteuttamiseen sekä palkintojen postittamiseen. Voittajien nimet ja paikkakunnat ilmoitetaan seuraavassa lehdessä.

Onnea matkaan!

1. Auttaa selviytymään elämän haasteista

2. Taito, joka vaatii läsnäoloa

3. Ominaisuus, kyky tai taito: oma, paras puoli

4. Sanatonta viestintää

5. Auttavat selviytymään arjessa

6. Vaikuttaa myös hyvinvointiin

7. Toisen ilossa ja innossa mukana elämistä

8. Asian tai teon arvostamisesta syntyvä tunne

9. Läheinen henkilö

10. Energiansaantiinkin liittyvä perustarve

11. Lisää hyvinvointia ja lievittää stressiä

12. Kokemus tai reaktio

13. Tukee mielen hyvinvoinnin lisäksi esimerkiksi arjen toimintakykyä

14. Auttaa kehoa palautumaan

3.

13.

9.

10.

1.

2.

4.

5.

6.

7.

8.

11.

12.

14.

H

E

K

Ä

U

E

K

L

A

I

E

T

Ö