

Luustotieto

3/2025 • Suomen Luustoliitto ry • Irtonumero 8 € • Vuosikerta 28 €



Leena-Maija Lauttio:

”Osteoporoosin
kanssa on
opeteltava
elämään”

s. 4–7

Hyvän hoidon
kyselyn tuloksia

s. 12–16

Kun diagnoosi
osuu keskelle
ruuhkavuosia

s. 20–21

Muisti ja
luuston terveys

s. 22–24

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 (verkkojulkaisu)

Vastaava päätoimittaja: Ansa Holm
Kirjoittajat vastaavat itse tekstinsä sisällöstä

Ilmestymis- ja aineistoajat:

Lehti	Aineiston jättö	Julkaisupäivä
1/2025	22.1.	26.2.
2/2025	16.4.	16.5.
3/2025	13.8.	12.9.
4/2025	5.11.	5.12.

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
takasisiv 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: Markku Pajunen, Make Photo
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 3/2025

- 4-7 Leena-Maija Luttio: Osteoporoosin kanssa on opeteltava elämään
8-11 Uutisia lyhyesti
12-16 Hyvän hoidon kysely
17 Luustoneuvonta
18-19 Palvelupolun avulla parempia palveluita
20-21 Osteoporoosi – kun diagnoosi osuu keskelle ruuhkavuosia

s. 17
Luustoneuvonta



s. 20-21
Osteoporoosi – kun
diagnoosi osuu keskelle
ruuhkavuosia

- 22-24 Muisti ja luuston terveys
25 Lukijakilpailu
26-27 Autonomia lisää vapaaehtoisen hyvinvointia
28-29 Ehkäistään kaatumiset liikunnalla
30-33 Liittouutiset
34-39 Tapahtumakalenteri

Miten upea kesä meillä onkaan takana! Ensimmäisimme viileyttä ja sadetta. Sitten koittivat loputtomat helteet. Uimavedetkin olivat niin lämpöisiä, ettei pulikointi juuri virkistänyt. Ja vielä elokuussakin kesä on jatkunut.

Kesästä on toivottavasti jäänyt kaikille mukavia muistoja ja ehkä myös marjoja ja sienä varastoon. Eiköhän nyt ole akut (ja pakastimet) ladattu syksyä ja talvea varten.

Tässä lehdessä kerrotaan osteoporoosin hoidon tilasta Suomessa osteoporoosia sairastavan näkökulmasta. Asiasta kertova artikkeli pohjautuu Luustoliiton joka toinen vuosi toteuttaman kyselyn tuloksiin. Vastaja määrä kyselyssämme oli korkea: yli 900 vastausta! Näin suuren aineiston avulla voimme viedä tärkeää viestiä eteenpäin osteoporoosin hoidon tilasta hyvinvointialueilla. Kiitos jokaiselle kyselyyn vastanneelle.

Olen lukenut tarkkaan kyselyvastauksista tehtyjä tilastoyhteenvetoja, laskenut prosenttiosuuksia ja laatinut raporttia. Mutta suurimmalla hartaudella olen lukenut vastaajien kirjoittamia avoimia vastauksia, joita on ollut suunnattomat määrät. Niissä on ollut elämänmakua – joskus iloa, mutta paljon kipua, surua ja murhetta sekä epätietoisuutta. Niiden lukeminen ei ole jättänyt mieltä kylmäksi, vaan olen saanut pyyhkiä silmäkulmiani useampaankin kertaan. Kunpa voisin

nuo kaikki kirjoitukset viestiä eteenpäin päättäjille!

Tulemme olemaan kyselyn tulosten tiimoilta yhteydessä hyvinvointialueiden sekä valtakunnan päättäjiin ja tulemme kirjoittamaan tuloksista valtakunnallisiin ja maakuntalehtiin. Toivotaan, että saamme asialle näkyvyyttä ja hyvinvointialueilla suhtaudutaan asiaan vakavasti: osteoporoosia sairastavien hoitoa täytyy kehittää.

Sitten aivan toiseen aiheeseen: vaikka kesä oli ihana, se kului sosiaali- ja terveysalan järjestöissä enemmän tai vähemmän huolestuneissa merkeissä. Myös itse seurasin silmäkovana valtiovarainministeriön ulostuloja liittyen tulevan vuoden valtion tulo- ja menoarvioesitykseen.

Tilanne on järjestöissä uusi. Aiemmin järjestöjen toimintaa rahoitettiin Veikkausvoittovaroin ja rahoitus oli vuosikymmenien ajan vakaalla pohjalla. Muutama vuosi sitten Veikkausvoittovarot ja samalla myös järjestöjen rahoitus siirrettiin sosiaali- ja terveysministeriön hallinnon alle. Niinpä nykyisin valtion talouden tilanne heijastuu sosiaali- ja terveysalan järjestöihin. Samalla rahoitukseen on tullut mukaan poliittisen ohjauksen elementti.

Järjestöjen avustuksia on leikattu jo tänä vuonna. Leikkaukset jatkuvat myös ensi vuonna, mutta vielä ei tiedetä jo suunniteltujen avustus-



leikkausten päälle tulevien lisäleikkausten suuruutta eikä myöskään sitä, miten ne kohdistetaan eri järjestöille.

Joudummekin odottelemaan to-dennäköisesti joulukuulle saakka, jolloin saamme kuulla, minkä verran avustuksia leikataan nimenomaan Luustoliitolta. Pitäkäähan peukalot pystyssä, että avustustasomme säilyy hyvänä ja voimme jatkaa toimintaamme asianmukaisilla resursseilla.

Henkilökohtaisesti itselleni viime kesä oli viimeinen Luustoliiton ”leivissä”. Puolen vuoden kuluttua siirryn suunnitellusti eläkkeelle. Kuusitoista vuotta Luustoliiton toiminnanjohtajana on pitkä aika. Kyseessä on elämäni pisin työsuhte. Luustoliiton työ on ollut niin kiinnostavaa ja tärkeää, että en ole osannut lähteä aiemmin pois. Mutta vielä on paljon työtä jäljellä, mistä kertovat omaa tarinaansa myös kyselymme tulokset. Työtä tulee jatkamaan uusi toiminnanjohtaja uusin ja paremmin voimin.

Syksyn ja talven aikana vierailen monessa liiton jäsenyhdistyksessä. Ehkä tapaamme silloin kasvokkain?

Reipasta syksyä kaikille Luustoliiton jäsenille.

ANSA HOLM
toiminnanjohtaja vuodesta 2009

Liity jäseneksi

Jäsenenä saat monenlaisia etuja, ajantasaista tietoa, alennuksia ja toki upean yhteisön, johon kuulua – liity nyt! Voit liittyä jäseneksi valitsemaasi Luustoliiton jäsenyhdistykseen tai suoraan Luustoliittoon. Luustoliiton jäsenmaksu vuodelle 2025 on 27 euroa. Jäsenyhdistyksen vuoden 2025 jäsenmaksut löydät yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

Jäsenmaksu sisältää muun muassa paikkakuntakohtaiset ja valtakunnalliset jäsenedut, Luustoliiton sähköisen Luustoviesti-uutiskirjeen sekä 4 kertaa vuodessa ilmestyvän Luustotieto-lehden. Lisäksi monilla jäsenyhdistyksillämme on jäsenilleen muitakin palveluita. Liity jäseneksi osoitteesta 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.

Leena-Maija Lauttio (67 v.):

Osteoporoosin kanssa on opeteltava elämää

Juokseminen antaa luustolle hyvää iskutusta, mutta se ei yksistään riitä takaamaan, että osteoporoosiin ei sairastuisi. Leena-Maija on saanut kokea tämän omakohtaisesti. Juoksuinto ei kuitenkaan loppunut osteoporoosiin, vaan alkoi uudestaan diagnoosin jälkeen. Vaikka vastoinkäymisiä olisi, Leena-Maija suuntaa katseensa aina eteenpäin.

Leena-Maija asuu Espoossa puolisonsa ja koiransa kanssa. Perheeseen kuuluvat myös aikuiset kaksoiset, tyttö ja poika, jotka asuvat jo omillaan. Kotona päivään tuo rytmiä Noppa-niminen, myöhäiskeski-ikään (8 v.) ehtinyt shetlanninlammaskoira, joka pitää omistajansa aktiivisessa liikkeessä päivittäin.

Koulutukseltaan Leena-Maija on psykologi. Työuransa hän aloitti aikuiskouluttajana ja koulutussuunnittelijana. Ura jatkui Työterveyslaitoksessa suunnittelu- ja kehittämistehtävissä. Niihin kuului työyhteisöjen kehittämishankkeita, työilmapiirikyselyjä sekä työyhteisökonfliktien

selvittelyä. Opettajana hän koulutti työelämään liittyvistä aiheista ja teki ohjaustyötä. Työuran viimeiset 10 vuotta kuluivat yrittäjänä samojen aiheiden parissa.

Lapsuutensa Leena-Maija asui Tampereella.

– Olin ainut lapsi. Ehkä pitkälti siksi olen tottunut myös olemaan yksikseni, lukemaan ja harrastamaan eri juttuja. En kaipaa seuraa lenkillekään.

Äidillä oli useita sisaruksia. Serkut ovatkin osaltaan olleet kuin siskoja ja veljiä Leena-Maijalle. Mummi, isän äiti, hoiti häntä paljon lapsuudessa vanhempien käydessä töissä.

Rippikoulun jälkeen Leena-Maija oli aktiivinen seurakuntanuori. Hän

kokee, että sieltä hänen kiinnostuksensa psykologiaan alkoi. Lukiossa psykologian valitseminen myös ammatiksi oli selkeä valinta.

– Vanhemmilta periytyi minulle koulutuksen arvostus, ja näin jo lapsena heidän kouluttavan itseään sen ajan monimuotokoulutuksissa, Leena-Maija kertoo.

Hän muistelee isänsä aloittaneen työt Valmetilla asentajakoneistajana mutta päättäneen työuransa materiaalijärjestelmäpäällikkönä. Äiti työskenteli niin myynti- kuin konttoritöissä. Jos äidille tarjottiin esimiesaseman töitä, saattoi hän jopa vaihtaa työpaikkaa esimiestöitä välttääkseen.

– Siinä oli kaksi täysin erilaista työelämäsuhdetta minulle mallina, Leena-Maija nauraa.

Kirjastokorttia piti anoa

Leena-Maija oppi lukemaan 5-vuotiaana mummin kanssa. Sen jälkeen lukeminen on aina ollut hänelle harrastus ja intohimo.

– Kirjastokorttia piti suurin piirtein anoa kirjastonjohtajalta ja vielä lukea hänelle malliksi, koska en ollut silloin vielä koulussa, hän kertoo.

Leena-Maijalla on aina kirja mukanaan. Jos tulee joutilas hetki, hän lukee kirjaa eteenpäin. Lukeminen on harrastus, jota tulee tehtyä joka päivä useamman tunnin ajan.

Teini-iässä Leena-Maija alkoi harrastaa juoksemista, jota hän harrastikin pitkään.





” Lukeminen
on intohimoni.”



– Ensimmäiset juoksuharjoitukset tein isän kanssa Tampereella Pyynikin rinteillä, jossa saatiinkin erittäin hyvää intervallitreeniä.

Opiskeluaikoina juokseminen jäi ja tilalle tuli uinti. Kipinä juoksemiseen syntyi uudestaan työelämän myötä. Hän alkoi harjoitella työporukan kanssa Suomi juoksee -tapahtumaa varten, jossa juostiin muutamana kesänä viestijuoksu Utsjoelta Hankoon. Ryhmässä oli hänen lisäksi toinen nainen ja 6–7 miestä.

– Miesten tahtiin juostiin kesät talvet, Leena-Maija muistelee.

Harjoittelua oli paljon. Se ikävä kyllä aiheutti lonkan seudulle bursiitin (limapussin tulehduksen). Se oireili välillä niin pahana, että Leena-Maijalla oli vaikeuksia päästä edes kävelemään. Vaivaa hoidettiin, mutta käytännössä juokseminen loppui kokonaan.

Ohje oli: ota Buranaa

Elämänsä ensimmäisen luunmurtuman Leena-Maija sai kesällä vuonna

2021, puoli vuotta ennen osteoporoosidiagnoosia. Kesämökillä yksin ollessaan Leena-Maija yritti nostaa taakkaa maasta, mutta sen livetessä käsistä hän kaatui pahasti kyljelleen.

– Kipu oli niin valtava, että silmissä musteni.

Leena-Maija joutui konttaamaan mökille sisälle, jotta hän pystyi soittamaan terveyskeskukseen. Terveyskeskuksesta neuvottiin ottamaan vahvaa Buranaa kolme kertaa päivässä ja seuraamaan tilannetta. Burana ja lepo veivät kivut pois, eikä Leena-Maija enää soittanut terveyskeskukseen. Kaatuminen oli kuitenkin aiheuttanut selkänikaman murtuman, mutta tämä selvisi vasta paljon myöhemmin.

– Kyllä minä sieltä mökiltä itse koitiin ajoin, Leena-Maija naurahtaa.

Myös toinen murtuma tuli mökillä liukastumisen yhteydessä, kun rantalaiturille oli kertynyt kuuraa. Tuolloin Leena-Maija ei ottanut yhteyttä terveydenhuoltoon, vaan otti käyttönsä ensimmäisellä kerralla jo saamansa neuvon: ota Buranaa ja lepää.

Kolmas murtuma tuli kuntosaliharjoittelun yhteydessä.

– Etenkin naisten olisi hyvä treenata voimaa ylävartaloon. Sitä olinkin tehnyt jo pitkään painoja nostelemalla, mutta tällä kerralla nostotekniikassa olisi ollut toivomisen varaa, Leena-Maija pohdiskelee.

Näin hän sai kolmannen murtumansa. Tämä sai hänet ajattelemaan, että nyt kaikki ei välttämättä ole kunnossa. Leena-Maija otti yhteyttä omaan terveysasemaansa ja pääsi pian lääkärin vastaanotolle. Lääkäri oli samaa mieltä, että kolme murtumaa näin lyhyessä ajassa riittävät luuntiheysmittauksen syyksi. Mittauksen tuloksena löytyi osteoporoosi.

Leena-Maija tiesi heti, mitä osteoporoosi tarkoittaa.

– Lukutaitoisena ihmisenä olen lukenut Kauneus ja Terveys -lehteä jo varmaan kymmenen vanhasta lähtien, hän nauraa.

Osteoporoosin löytyminen tuntui helpotukselta.

– En ole ollut sairasteleva tyyppi oikeastaan koskaan. Diagnoosi toi selityksen kummallisille murtumille.

Leena-Maija ei diagnoosista lanistunut. Tietäessään, että tähän sairauteen voi vaikuttaa omilla valinnoilla sekä lääkityksellä, hän ryhtyi tarmokkaasti hoitamaan itseään.

Leena-Maija ei välitä puhua sairasteluista ystävien ja tuttavien kanssa, vaan mieluiten hän puhuu täysin muista asioista. Hän epäilee, että kaikki läheiset eivät vielä välttämättä tiedä, että hänellä on osteoporoosi.

– En ole henkilö, joka ensimmäisenä kertoo omista sairauksistaan enkä osallistu sairauskeskusteluihin. Mieluiten puhun niistä asioista terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa, hän tarkentaa.

Osteoporoosi on alidiagnosoitu sairaus

Leena-Maija pohtii diagnoosinsa taustalla olevan vaihdevuosisien jälkeisen ajan ja hentorakenteisuuden. Lisäksi D-vitamiinin ja kalsiumin riittävä saanti lapsuudessa ja nuoruudessa on ajoittain saattanut olla niukkaa.

– Osteoporoosi on ollut ja on yhä alidiagnosoitu sairaus, Leena-Maija toteaa ykskantaan.

Lisäksi hän epäilee, että osteoporoosia on saattanut olla jopa molempien vanhempien suvuissa ja myös miehillä. Leena-Maija muistaa, että etenkin yhdelle hänen enoistaan tuli useita murtumia, etenkin vanhemmalla iällä.

Leena-Maija kehuu Espoon kaupungin perusterveydenhuoltoa, josta hän kokee aina saaneensa hyvää hoitoa. Hän kertoo saaneensa diagnoosin nopeasti ja lisäksi toimiva lääkehoito löytyi heti. Hän kuitenkin toivoisi, että esimerkiksi D-vitamiinitason mittaus suoritettaisiin tiheämmin. Yksi vaihtoehto olisi toki mittauttaa arvot itse ja maksaa siitä, mutta Leena-Maija ei koe sitä tarpeelliseksi.

Luuntiheysmittaus on nyt toisen kerran tehty. Sen tulosten mukaan luuston tiheys on selkeästi parantunut. Lääkehoito ja omahoito tehoavat siis hyvin.

Kilpailen vain itseäni vastaan

Leena-Maija toimii nykyisin järjestötehtävissä ja vapaaehtoisena.

– Olen koirarotujärjestön lehden toimituskunnassa ja kirjoitan neljä kertaa vuodessa lehteen pakinan, hän kertoo.

Koulujen lukuvuoden aikana Leena-Maija käy Noppa-koiransa kanssa Myyrmäen kirjastossa pitämässä lukukoiratunteja. Juoksun Leena-Maija on aloittanut uudestaan. Hän juoksi kahdessa juoksutapahtumassa vuonna 2024 ja tälle vuodelle hän on jälleen ilmoittautunut 10 kilometrin matkalle. Pidempiä matkoja hän ei tavoittele, ettei vanha bursiittivaiva alkaisi taas uudestaan kiusaamaan.

– Kilpailen vain itseäni vastaan. Juoksutapahtumat ovat mukavia, koska kaikki kannustavat toisiaan, hän kuvaa innostuneesti.

Leena-Maija syö ja laittaa ruokaa muillekin kasvis- ja kalapainotteisesti ja huolehtii kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinien riittävydestä.

– Lukioaikana maidon juominen jäi pois, vaikka lapsuudessa sitä joiinkin, Leena-Maija lisää.

Diagnoosin saamisen myötä maitotuotteiden käyttäminen ruokavaliassa on tullut takaisin. Laktoositomat, rasvattomat maitotuotteet ovat käytössä kaikessa ruuanlaitossa. Lee-

”Lääke- ja omahoito tehoavat hyvin.”

na-Maija lopetti myös alkoholin käytön kokonaan diagnoosin saatuaan, koska ajatteli, että kaatuilun tai kompuroinnin syynä ei ainakaan hänellä tule olemaan alkoholi. Nykyisissä ravitsemussuosituksissakaan alkoholia ei suositella.

– Nykyään löytyykin paljon hyviä alkoholiittomia olut-, viini- ja kuohuviinivaihtoehtoja, joista valita, hän vinkkaa.

Kengät valitsen tarkkaan

Juoksemisen uudelleen aloittaminen on tietoinen teko auttaa myös osteoporoosin hoidossa eli antaa luille iskutusta. Kenkien valinnassa on oltava tarkka.

– Minulla on monia nastakenkiä, paljasjalkakenkiä, liukuesteitä. Enkä juokse liukkailla keleillä.

Juoksemisen ja lukemisen lisäksi ihmissuhteet ja harrastukset auttavat jaksamaan arjessa. Huonekasviharrastukseen on tullut myös enemmän aikaa työelämän jälkeen.

– Facebookin paras puoli on mielestäni nämä harrastuksiin liittyvät ryhmät. Ryhmien kautta olen oppinut paljon uutta, Leena-Maija vinkkaa.

län lisääntyessä rajoitteita voi tulla monesta suunnasta ja niiden kanssa on opittava pärjäämään parhaalla mahdollisella tavalla.

– Omat rajat on hyvä tietää: tähän pystyn ja tuohon en. Osteoporoosi on kuitenkin sairaus, johon pystyy myös itse vaikuttamaan, Leena-Maija muistuttaa.

Lisää tietoa on hyvä hankkia, jos sitä kokee tarvitsevänsä. Hän suosittelee lisätiedon paikoiksi netissä Terveyskir-

jastoa sekä Luustoliiton verkkosivuja. Jos netti ei ole tuttu paikka, kirjastosta löytyy kirjoja aiheesta.

Vertaistuki on osalle sairastavista tärkeä tukimuoto. Leena-Maija toivoo vertaistukea haluavien henkilöiden hakeutuvan luustoyhdistysten toimintaan mukaan ja siten saamaan tukea oman sairautensa hoitoon.

– Myös Luustotieto-lehti on oivallinen tuki arjessa, Leena-Maija kiittelee.

Leena-Maijalla on elämässään kaksi idolia: hänen puolisonsa äiti Liisa ja oman äidin miesystävä Paavo. He olivat molemmat tehneet raskasta työtä koko ikänsä, toinen karjatilan emäntänä ja toinen sahalla. Raskas työ oli vaatinut veronsa ja myöhemmällä iällä heillä oli paljon monenlaista kolotusta kehossa. Liisa kävi silti talvisin ahkerasti pilkillä ja kesäisin marjametsällä elämänsä loppuvuosinakin. Paavo puolestaan teki metsätöitä 80-vuotiaaksi asti. Kumpikaan ei antanut vaivojen häiritä elämäänsä. Näiden kahden henkilön asenne terveyttään kohtaan on asia, jota Leena-Maija kertoo fanittavansa.

– Fiilis on eteenpäin menevä, se on minusta tärkeää, Leena-Maija hymyilee.

TEKSTI MARIA HANNULA
KUVAT MARKKU PAJUNEN,
MAKE PHOTO



Vaihdevuodet on tärkeä hetki muutoksille

Vaihdevuosilla voi olla laaja-alainen vaikutus elämänlaatuun ja terveyteen. Hormonaaliset muutokset vaikuttavat rasvakudoksen, luustolihashen ja luuston suhteellisiin osuuksiin. Erityisesti kehon rasvoittumisella sekä rasvakudoksen kertymisellä vyötärölle ja vatsaonteloon voi olla pitkäkestoinen merkitys aineenvaihduntaan sekä sydän- ja verisuoniterveyteen. Tuki- ja liikuntaelinten kunnon heikentyminen puolestaan vaikuttaa suoraan fyysiseen toimintakykyyn ja arjessa jaksamiseen.

Kehonkoostumuksen muutoksia ei välttämättä havaita ennen kuin muutokset ovat edenneet. Lihasten katoaminen on hienovaraisempaa kuin rasvan kertyminen. Sitä ei havaitse heti, koska kehon rasvamäärä suurenee samanaikaisesti. Kehonpaino saattaa pysyä jopa muuttumattomana. Kutistumisen lisäksi lihas rasvoittuu, eikä se kykene samaan voimantuottotehoon kuin aiemmin. Myös luuston massan heikkeneminen nopeutuu vaihdevuosien aikana.

Liikunnan myönteiset vaikutukset ovat kiistattomat. Liikunta voi vähen-



Kuva: Pixabay

tää oireiden haittaavuutta ja edistää painonhallintaa. Myös luusto hyötyy liikunnasta. Esimerkiksi voimaharjoittelu auttaa lihasvoiman ja -massan ylläpidossa, ja sen on osoitettu vähentävän keskivartalolihavuutta. Kasviksia suosivan ruokavalion on todettu olevan yhteydessä pienempiin vaihdevuosisoireiden haittoihin ja edistävän painonhallintaa.

Vaihdevuosien hormonihoito on

tehokas tapa hoitaa vaihdevuosisoireita. Nykytutkimusten valossa se saattaa ehkäistä vyötärölihavuutta sekä edistää lihasmassan ja -voiman ylläpitoa. Lisäksi vaihdevuosiin liittyvien toimenpiteiden avulla voidaan vähentää luuntiheyden heikkenemistä.

Lähde: Laakkonen E. et al. (2025). Kehonkoostumusmuutokset vaihdevuosien aikana. Duodecim-lehti. Vol. 141, 5, 367–374.

Lisääntyvätkö lonkkamurtumat?

Lonkkamurtuma on osteoporoosin vakavin ja samalla yhteiskunnalle hyvin kallis seuraus. Suomessa lonkkamurtumien määrä kasvaa, sillä väestö ikääntyy. Kaatumiset ovat yleisin lonkkamurtuman aiheuttaja, ja riskiä lisäävät ikä, sukupuoli, vähäinen liikunta ja tietyt lääkkeet. Lonkkamurtumien ehkäisy puolestaan perustuu osteoporoosin hyvään hoitoon ja kaatumisten ehkäisyyn.

Suomessa lonkkamurtumien ilmaantuvuus on laskenut ikääntyneillä, mutta määrän arvioidaan silti kasvavan 2030-luvulle mennessä. Osteoporoosilääkityksen avulla voi-

taisiin vähentää lonkkamurtumia ja kuolleisuutta, mutta nykyisin osteoporoosin hoitokäytännöt ja lääkityksen kattavuus vaihtelevat alueittain.

Laaturekisteri olisi tärkeä väline hoidon kehittämiseen hyvinvointialueilla ja resurssien oikeaan kohdentamiseen. Luustoliitto pyrkiikin vaikuttamaan siihen, että sekä osteoporoosiin että lonkkamurtumiin saadaan kansallinen laaturekisteri. Näin voimme parantaa osteoporoosia sairastavien hoidon laatua kansallisesti, vähentää yhteiskunnan turhia, hoitamattoman osteoporoosin aiheuttamia, kustannuksia sekä



Kuva: Pexels

lisätä väestön hyvinvointia ja toimintakykyisiä elinvuosia.

Lähde: Suom Lääkäril 2025;80:e44344, www.laakarilehti.fi/e44344

Elintapaohjaus tukee iäkkäiden terveyttä vuosien ajan

FINGER-tutkimus osoittaa, että iäkkäille suunnattu monipuolinen elintapaohjaus vähentää vanhuuden haurastumista ja tukee terveyttä vielä pitkään ohjelman päättymisen jälkeen. Tutkimuksessa 60–77-vuotiaat, joilla oli riski sairastua muistisairauteen, osallistuivat kahden vuoden ajan ohjaukseen, joka sisälsi ravitsemusta, liikuntaa, muistiharjoittelua sekä sydän- ja verisuoniterveyden tukea.

Viiden vuoden seurannassa havaittiin, että gerastenia – toimintakykyä heikentävä haurastuminen – oli harvinaisempaa ohjaukseen osallistuneilla kuin vertailuryhmässä. Ruokavalioni muutokset, kuten kalan ja kasvien käytön lisääminen, säilyivät paremmin kuin liikuntatottumukset. Ohjelmasta hyötyivät erityisesti ne, joilla oli jo merkkejä haurastumisesta.

Elintapaohjaus on aiemmin todettu hyödylliseksi myös muistitoimintojen ylläpitämisessä. Mallia testataan nyt hyvinvointialueilla.

Lähde: thl.fi (Tiedotteet ja uutiset 5.6.2025)



Kuva: Pexels

Vointimittari käyttöön hyvinvointialueilla

Sosiaali- ja terveysministeriö on päättänyt ottaa käyttöön kansallisen vointimittarin terveydenhuollossa. Sen avulla potilaat voivat itse arvioida terveydentilaansa ja toimintakykynsä ennen ja jälkeen saamia palveluja. Mittari edistää asia-

kaslähtöisyyttä ja tukee päätöksentekoa sosiaali- ja terveyspalveluissa.

Käyttöönotto etenee vaiheittain alkaen potilasryhmistä, joilla on kansansairauksia tai toimintakyvyn haasteita. Vointitieto auttaa kohdentamaan vaikeuttavia hoitomenetelmiä. Ministeriö

ja THL laativat ohjeistuksen mittarin käyttöönottoon hyvinvointialueilla. Lisäksi ministeriö tukee hyvinvointialueita mittarin käyttöönotossa.

Lähde: Suom Lääkäril 2025;80:e44845, www.laakarilehti.fi/e44845

Huomiota kortisonin ja denosumabin yhtäaikaiseen käyttöön

Kuten yleisesti on tiedossa, ensi linjan lääkkeinä yleisesti käytettyihin luulääkkeisiin, bisfosfonaatteihin ja denosumabiin, liittyy haittavaikutuksena leukaluun osteonekroosi eli leukaluun kuolio. Haitta on hyvin harvinainen, kun luulääkettä käytetään osteoporoosin hoidossa. Sen sijaan rinta- ja eturauhas- syöpäpotilaiden luumetastaasien eli luustoetäpesäkkeiden ehkäisyssä denosumabia käytetään moninkertaisena annoksena, jolloin haitan todennäköisyys nousee.

Oulun yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan kortisonin käyttö yhdessä denosumabin kanssa lisää leukaluun osteonekroosin riskiä. Potilaiden hoitoa tulisi tarkastella aiempaa huolellisemmin tällaisissa tilanteissa. Myös hampaiden ja ikenien kunto tulisi tarkistaa luustolääkitystä aloittaessa ja myös sen aikana.

Lähde: Suom Lääkäril 2025;80:e44742, www.laakarilehti.fi/e44742 sekä alkuperäinen artikkeli <https://www.nature.com/articles/s41598-025-02225-2>



Kuva: Pexels

Kuivatut luumut luuston terveydeksi

Luumut tunnetaan vatsan toimintaa edistävästä vaikutuksestaan, joka perustuu niiden sisältämään kuituun ja sorbitoliin. Ne sisältävät myös runsaasti K-vitamiinia, kalsiumia, kaliumia, rautaa, fosforia ja antioksidantteja. Uudemmat tutkimukset viittaavat siihen, että luumuista voi olla hyötyä myös luuston terveydelle niiden sisältämien ravintoaineiden ja bioaktiivisten yhdisteiden, kuten boorin, yhteisvaikutuksen ansiosta.

Vuonna 2022 Shirin Hooshmandin tutkimusryhmä selvitti kuivattujen luumujen vaikutuksia 66 miehellä. Osa söi päivittäin 100 grammaa kuivattuja luumuja, osa ei lainkaan. Vuoden jälkeen havaittiin, että luumuja syöneiden ryhmässä luun hajoaminen väheni ja luuntiheys hieman parani.

Saman vuoden laajemmassa tutkimuksessa oli mukana 235 vaihdevuodet ohittanutta naista. Heidät jaettiin kolmeen ryhmään: yksi ei syönyt luumuja, toinen söi 5–6 luumua päivässä ja kolmas 10–12 luumua. Lisäksi kaikki saivat kalsiumia ja D-vitamiinia. Vuoden kuluttua kontrolliryhmällä havaittiin luuntiheyden ja lujuuden heikkenemistä, kun taas luumuja syöneillä luusto säilyi paremmassa kunnossa – erityisesti kuoriluussa.

Suurempien luumuannosten noudattaminen koettiin kuitenkin arjessa vaikeaksi, joten tutkijat suosittelevat maltillista, noin 5–6 luumun päivittäistä annosta.

Vaikka kuivatut luumut eivät korvaa monipuolista terveellistä ravintoa ja muita terveellisiä elintapoja, ne saattavat olla hyvä lisä ruokavalioon osteoporoosin ennaltaehkäisyssä ja luuston vahvistamisessa.

JENNI HILDÉN, JÄSEN



Kuva: Pixabay

Lähteet:

De Souza, M et al. (2022). Rationale and study design of Randomized Controlled Trial of Dietary Supplementation with prune (dried plums) on bone density, geometry, and estimated bone strength in postmenopausal women. Penn State University researchers. Fineli.fi <https://fineli.fi/fineli.fi/elintarvikkeet/11063> (viitattu 24.06.2025)

Hooshmand S., et al. (2022). Effect of 12 months consumption of 100 g Dried plum (prunes) on bone biomarkers, density, and strength in men. J. Med. Food. 2022;25(1):40–47. doi: 10.1089/jmf.2021.0080.

Tietoja sosiaalityrvasta

Sosiaalityrvan tarkoituksena on turvata palveluiden ja toimeentuloa turvaavien rahallisten etuuksien avulla riittävä toimeentulo ja huolenpito kaikissa elämäntilanteissa. Jos sosiaalityrvaan liittyvät asiat mietityttävät, Järjestöjen sosiaalityrvaoppaasta löydät selkeää ja ajantasaista tietoa sosiaalityrvasta.

Oppaan löydät verkosta osoitteesta www.sosiaalityrvaopas.fi

Sosiaalisen median ansat

Sosiaalisessa mediassa leviää mainos, jossa virheellisin tiedon markkinoidaan verenpainelääkettä professori Pekka Puskan nimissä. Puskan mukaan mainoksessa mikään ei pidä paikkaansa, ei edes

hänen tittelinsä. Kuluttajan on tärkeää tiedostaa, että ihmelääkkeitä ei ole olemassa.

Harvaan pitkäaikaissairauteen pelkkä lääke tai yksittäinen ravintolisä tai -aine riittää, vaan yleensä tar-

vitaan laajempia elintapamuutoksia.

Lähde: Potilaan lääkärilehti (14.5.2025);
potilaanlaakarilehti.fi

Biosimilaari Prolialle

Kun biologinen lääke menettää patenttisuojansa, sille voidaan kehittää niin kutsuttu biosimilaari. Biosimilaari tarkoittaa lääkevalmistetta, joka on samankaltainen, mutta ei identtinen alkuperäisen biologisen lääkkeen kanssa. Biosimilaari on yhtä tehokas ja turvallinen kuin vastaava biologinen alkuperäislääke. Keskeinen ero on hinta: biosimilaari on hinnaltaan edullisempi.

Osteoporoosin hoitoon tarkoitettulla biologisella lääkkeellä, Prolialla, ei ole enää patenttisuojaa. Niinpä kuluneena keväänä sekä USA:ssa että Euroopassa hyväksyttiin Prolialle kehitetty biosimilaari nimeltään Obodence. Jotta lääke jossain vaiheessa saadaan Suomen markkinoille, tarvitaan mm. hintalautakunnan päätös hinnasta ja mahdollisesti Kela-korvauksesta.

Lähde: <https://www.pearceip.law/2025/04/06/approval-alert-samsung-bioepis-denosumab-biosimilar-approved-in-south-korea/>



Kuva: Pixabay

Liikuntaharjoittelu ehkäisee iäkkäiden kaatumisia

Tuoreen meta-analyysin mukaan monipuolinen liikuntaharjoittelu – kuten tasapaino-, voima- ja kävelyharjoitukset sekä tietoisien liikkeen harjoittelu – vähentää merkittävästi yli 60-vuotiaiden kaatumisriskiä. Harjoittelun tulee kestää vähintään kahdeksan viikkoa ja harjoituskertojen vähintään puoli tuntia. Kaatumisia ehkäisevä liikunta on myös kustannustehokasta, erityisesti

ryhmämuotoisena ja pitkäkestoisena. Erityisesti voimaharjoittelu korostuu kustannustehokkaana keinona kaatumisten ehkäisyssä.

Tutkimusten mukaan lähes kolmannes ikääntyneiden kaatumistapaturmista on ehkäistävissä liikunnan avulla.

Lähde: ukkinstituutti.fi/ajankohtaista (10.6.2025)



Kuva: Pixabay

Hyvän hoidon kysely

Luustoliitto on selvittänyt kahden vuoden välein osteoporoosin hoidon tilaa niin kutsutun hyvän hoidon kyselyn avulla. Laadimme kyselyn Osteoporoosi: Käypä hoito -suosituksen (2025) pohjalta osteoporoosia sairastaville ja osteoporoosin esivaiheen eli osteopeniadiagnoosin saaneille. Kysely oli auki 6.5.–30.6.2025. Kysely lähetettiin jäsenille sähköpostitse ja osana Luustotieto-lehteä. Kyselyyn on lisäksi voinut vastata Luustoliiton verkkosivuilla olevan linkin kautta, vapaassa jakelussa olevien lehtien kyselylomakkeella tai eteenpäin jaetun linkin kautta. Tässä artikkelissa esitellään kyselyn tuloksia.

Artikkelissa osteoporoosi-käsite sisältää myös osteopenian käsitteellisesti niin, että kun mainitaan osteoporoosi, tarkoitetaan samalla myös osteopeniaa.

Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 907 henkilöä. Alla olevassa kuvassa on vastajamäärät hyvinvointialueittain.

Vastaajista 98 % oli naisia ja vain 2 % miehiä.

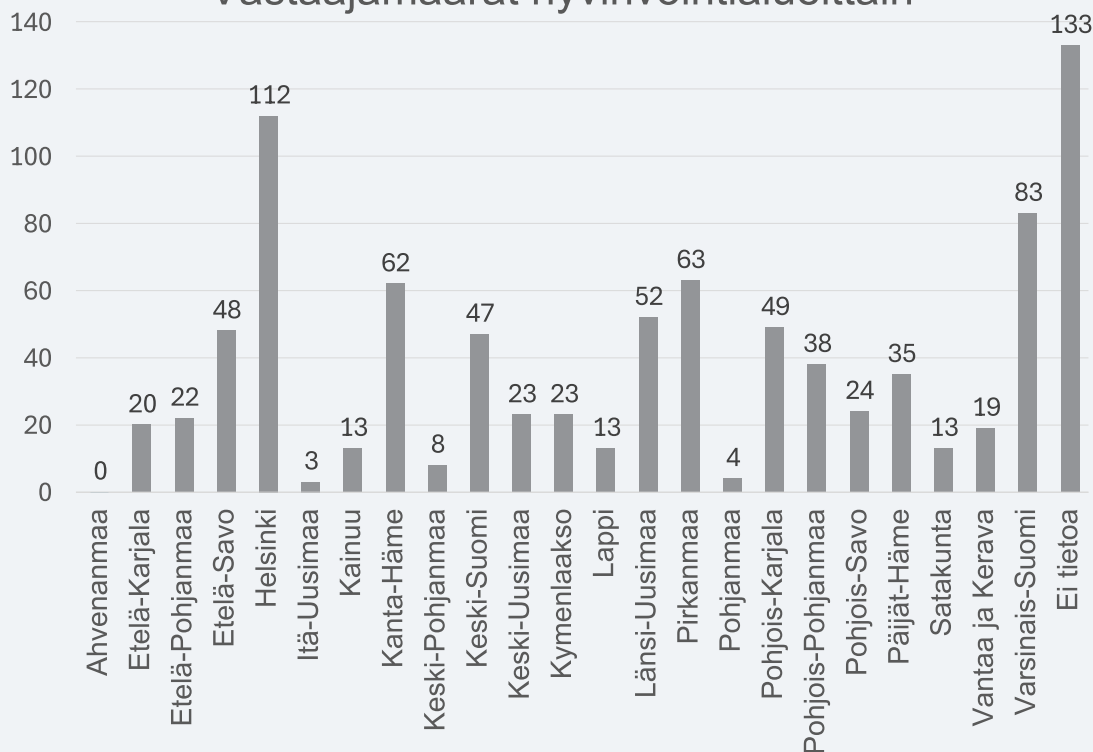
16 % vastaajista oli saanut osteoporoosidiagnoosin työterveyshuollon kautta. 16 % oli saanut diagnoosin yksityiseltä lääkäriasemalta itse maksavana asiakkaana. 56 % vastaajista oli saanut diagnoosin julkisen terveydenhuollon palveluissa. Osteoporoosin hoito oli vastaushetkellä 2 %:lla vastaajista työterveyshuollossa, 8 %:lla yksityisellä lääkäriasemalla it-

se maksavana asiakkaana ja 90 %:lla julkisessa terveydenhuollossa.

Vastaajilla on ollut keskimäärin hyvin tiedossa, mikä on Osteoporoosi: Käypä hoito -suositukseen (2025) perustuva osteoporoosin hyvä hoito.

69 %:lle vastaajista hoitosuositus oli tuttu ja he kertoivat tietävänsä, mitä osteoporoosin hyvään hoitoon kuuluu. 18 % vastaajista kertoi kuulleensa, että hoitosuositus on tehty, mutta eivät tieneet sen sisällöstä. Vain 13 %

Vastaajamäärät hyvinvointialueittain



vastaajista kertoi, ettei suositus ollut heille tuttu.

Osteoporoosin tunnistaminen ja diagnostisointi

Osteoporoosi: Käypä hoito -suosituksen (2025) mukaan osteoporoosin diagnoosi on mahdollista tehdä ainoastaan luuntiheysmittauksella, mikäli henkilöllä ei ole murtumaa. Luuntiheyden seulontaa ei pidetä väestötasolla tarkoituksenmukaisena, vaan "... seulonta tulee suunnata murtuman sairastaneisiin ja suuren riskin potilaisiin".

"Pienienergiaisen vamman aiheuttaman murtuman kärsineillä potilailla osteoporoositutkimukset käynnistetään ensimmäisen murtumaseuran yhteydessä. Tarvittaessa tehdään lähete erikoissairaanhoidon." (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025)

Lisäksi hoitosuosituksessa kiinnitetään huomiota erityisesti nikamamurtumiin, sillä ne eivät aina ole kivuliaita ja voivat sen vuoksi jäädä havaitsematta. Nikamamurtumat voidaan löytää radiologisena sattumalöydöksenä, henkilön pituuden lyhentymisenä 4 cm tai enemmän sekä selkärangan kaareutumisena tai selkärangan painopisteen siirtymisenä eteenpäin (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025).

Murtuman saaneiden henkilöiden joukosta tulisi akuuttihoitoa jälkeen etsiä matalaenergiaisen murtuman saaneet ja kohdistaa heihin jatko-toimenpiteet osteoporoosin mahdollisuuden selvittämiseksi. Kyselymme mukaan julkisessa terveydenhuollossa yleisimmät syyt diagnoosin mahdollisuuden selvittämisen olivat seuraavat:

- 34 % vastaajista oli saanut murtuman, jonka jälkeen luuston kunto tutkittiin. 8 % oli saanut useita murtumia, ennen kuin luuston kuntoa alettiin tutkia. 27 % oli ollut muun syyn vuoksi yhteydessä terveydenhuoltoon, jolloin heräsi epäily luuston kunnosta. 7 %:lla on tutkittu selkäsärkyä, jonka vuoksi osteoporoosin mahdollisuutta lähdettiin selvittämään. 11 % pyysi itse asian selvittämistä.

Erot diagnoosin selvittämisen taustalla julkisen ja yksityisen tervey-

denhuollon välillä olivat melko vähäisiä.

Erotusdiagnostiikka

Osteoporoosi voi olla itsenäinen sairaus eli primaari osteoporoosi (ikäntymiseen liittyvä tai idiopaattinen osteoporoosi) tai jonkin toisen sairauden tai lääkehoidon aiheuttama eli sekundaarinen osteoporoosi.

"Osteoporoosin diagnosoinnin jälkeen tulee selvittää, onko kyse primaarisesta vai sekundaarisesta osteoporoosista. Tässä anamneesillä, kliinisellä tutkimuksella, röntgen- ja laboratoriotutkimuksilla ja joskus myös luubiopsialla on tärkeä merkitys." (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025). Jos osteoporoosin aiheuttaa esimerkiksi muuten oireeton keliakia, luuston kunto heikkenee ja murtumariski kasvaa luulääkehoidosta huolimatta, mikäli henkilö ei siirry gluteenittomaan ruokavalioon.

- Kyselyn vastaajista 38 % (39 % v. 2023) ilmoitti, että syitä osteoporoosin taustalla on selvitetty mm. laboratoriotutkimuksella. Vastaavasti 52 % (53 % v. 2023) ilmoitti, että syitä osteoporoosin taustalla ei selvitetty.

Osteoporoosin perushoito

Hoitosuosituksen (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025) mukaan riittävä ja monipuolinen ravitsemus, johon kuuluvat kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin riittävä saanti, liikunta ja tupakoinnin välttäminen, toimivat osteoporoosin perushoitona. Lisäksi iäkkäillä ja riskiryhmillä tulee kiinnittää huomiota kaatumisten ehkäisyyn. Perushoito on nimensä mukaisesti osteoporoosin hoidon perusta, jonka lisäksi osa osteoporoosia sairastavista voi tarvita lääkehoidon.

Palveluvalikoimaneuvoston elintapamuutoksiin liittyvän suosituksen (Palveluvalikoima, 2020) mukaan ravitsemukseen ja liikkumiseen liittyvän

” 25 % lääkeshoidon saaneista sai kuulla mahdollisista haittavaikutuksista.

myönteisen elintapamuutoksen tukemisessa vaikuttavaksi todetut menetelmät kuuluvat terveydenhuollon palveluvalikoimaan. Lisäksi todetaan, että vaikuttavat ravitsemusohjauksen tai liikkumisneuvonnan menetelmät sisältävät kuusi osatekijää: lähtötilanteen kartoituksen, tiedonvaihdon, tavoitteenasettelun, suunnitelman tekemisen, seurannan ja palautteen antamisen.

” 53 % sai kuulla diagnoosia saadessaan, mitä osteoporoosi tarkoittaa.

Jotta pitkäaikaissairas voi sitoutua itsensä hoitamiseen, on tärkeää, että hän tietää ja ymmärtää, mitä hän sairastaa, mikä on hoidon tavoite, mikä on hänen roolinsa oman sairautensa hoidossa sekä mikä on hoidon kesto. Hänen tulisi myös saada riittävä ymmärrys ja tieto siitä, mikäli sairauden hoito edellyttää häneltä elintapoihin liittyviä muutoksia ja millaisia niiden pitäisi olla.

Seuraavissa vastaustuloksissa ovat mukana vain perusterveydenhuollossa diagnoosin saaneet vastaajat.

- Kyselyyn vastanneista 53 % (60 % v. 2023) kertoi, että diagnoosin saamisen yhteydessä oli kerrottu, mitä osteoporoosi tarkoittaa. Vastaavasti 36 % (31 % v. 2023) vastaajista kertoi, että heille ei kerrottu, mitä heille annettu diagnoosi tarkoittaa.

Suuntaus on huono. Mikäli henkilö ei ymmärrä sairauttaan, hän ei todennäköisesti sitoudu hoitoonsa. Useassa avoimessa vastauksessa vastaajat kertoivat, että olivat saaneet diagnoosin joko tekstiviestinä tai puhelimesta, jossa oli kerrottu hänen sairastavansa osteoporoosia ja kehoitettu noutamaan lääke apteekista. Tavallista on, että terveydenhuollon ammattilaista ei tavata lainkaan.

- Vastaajista 30 % (37 % v. 2023) kertoi, että oli tavannut tervey-

denhuollon ammattilaisen, jonka kanssa oli mahdollista käydä läpi sairauden hoitoon liittyviä asioita.

Hoitosuosituksen mukaan "... ennen osteoporoosipotilaan lääkeshoidon aloittamista pitää huolehtia siitä, että D-vitamiinin ja kalsiumin saanti on riittävä." (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025). Osteoporoosia sairastavan henkilön "... kalsiumin kokonaissaannin tulisi olla 1 000–1 500 mg vuorokaudessa. Kalsiumin lähteenä kannattaa suosia ensisijaisesti ravintoa. Muussa tapauksessa on syytä käyttää suosituksen mukaisia lisäravintovalmisteita." (emt.) Hoitosuosituksessa on lisäksi mukana laskuri, jonka avulla voidaan tehdä arvio potilaan ravinnosta saatavan kalsiumin määrästä.

” 58 % oli saanut ohjausta riittävän kalsiumin saannin turvaamiseksi.

- Vastaajista 58 % (66 % v. 2023) kertoi, että oli saanut ohjausta riittävän kalsiumin saannin turvaamiseksi.

Osteoporoosia sairastavan veren D-vitamiinipitoisuuden tulisi olla 75–120 nmol/l. Potilaalta tulisi tämän vuoksi mitata S-25(OH)D-pitoisuus, jonka perusteella määritellään henkilökohtaisen päivittäisen D-vitamiinilisän suuruus. Yleensä 20 µg:n päivittäinen annos riittää suurentamaan 25(OH)D-pitoisuuden yli 50 nmol/l:iin. (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025).

- Vastaajista 64 % (65 % v. 2023) kertoi, että häneltä oli mitattu D-vitamiinitaso verikokeella.
- Vastaajista 56 % (68 % v. 2023)

” Päijät-Hämeessä 43 % ohjattiin mukaan luustoyhdistyksen toimintaan

” Itse otin selvää minkä kykenin, mutta tunnen olevani vähän tuuliajolla.”

kertoi, että oli saanut ohjausta riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi.

- Vastaajista 36 % (26 % v. 2023) oli saanut ohjeistusta riittävän proteiinin saannin turvaamiseksi.

Tavallisimmin murtumat syntyvät kaatumistapaturmien yhteydessä. Erimerkiksi 90 prosenttia lonkkamurtumista syntyy kaatumistapaturmien yhteydessä (Lonkkamurtuma: Käypä hoito -suositus 2017). "Kaatumisten ehkäisy on tärkeä osa osteoporoottisten murtumien ehkäisyä" (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025).

- Vastaajista 28 % (20 % v. 2023) oli saanut ohjausta kaatumisen ehkäisemiseksi ja/tai kodin turvallisuuden tarkistamiseksi.

Luusto tarvitsee säännöllistä liikuntaa uudistuaakseen ja vahvistua. Luustoa vahvistava liikunta kasvattaa luun massaa lapsuudessa ja nuoruudessa, ylläpitää luun vahvuutta aikuisiässä ja hidastaa luun menetystä ikääntyvillä. Liikunnan avulla voidaan lisäksi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta sekä siten osaltaan ehkäistä kaatumisia ja niistä seuraavia luunmurtumia.

Hoitosuosituksen mukaan "... osteoporoosipotilailla liikuntaohjeiden suunnittelussa ja toteutuksessa voidaan konsultoida fysioterapeuttia" (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025).

- 38 % (33 % v. 2023) vastaajista oli saanut ohjausta sopivaan liikuntaan, liikkumisen lisäämiseksi tai monipuolistamiseksi.

Osteoporoosin lääkehoito

Osteoporoosin hoitosuosituksen (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025) mukaan lääkehoidon tarve

ja kesto ovat yksilöllisiä, ja ne määräytyvät potilaan henkilökohtaisen murtumariskin perusteella. FRAX (Fracture Risk Assessment Tool) on murtumien riskitekijäanalyysi. Se "... laskee riskitekijöiden perusteella lonkkamurtuman ja tärkeimpien osteoporoottisten murtumien (lonkka-, ranne-, olka- varsi- tai kliininen nikamamurtuma) todennäköisyyden" (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025). Se on suosituksen mukaan "... hyödyllinen ja havainnollistava apuväline potilaan murtumariskin kokonaisarviota ja hoitopäätöstä tehtäessä", minkä vuoksi sen käyttöä hoitopäätösten tukena suositellaan (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025).

- 34 % (24 % v. 2023) vastaajista kertoi, että henkilökohtainen murtumariski oli selvitetty.
- 81 % kaikista julkisen terveydenhuollon puolella diagnoosin saaneista vastaajista kertoi saaneensa luulääkehoidon (lääkehoidoksi ei lasketa kalsium- tai D-vitamiinilisää).
- Luulääkehoidon saaneista lääkahoito oli määrätty 1–3 kk diagnoosin saamisen jälkeen 70 %:lle vastaajista, 4–12 kk diagnoosin saamisen jälkeen 15 %:lle ja 15 %:lle yli vuosi diagnoosin saamisesta.

” Pyysin talvella luuntiheysmittausta. Lääkäri vastasi ei kannata, osteopenia on kuitenkin.”

Murtumariskin selvittämiseen liittyvä prosenttiosuus on noussut 10 %, mikä toivottavasti on hyvä merkki siitä, että luulääkehoitoa ei määrätä automaattisesti diagnoosin saaneille, vaan entistä useammin harkinnan perusteella.

"Tutkimusten mukaan pitkäaikaisairaista vain noin 50 % sitoutuu lääkahoitoon tavalla, jolla lääkettä määrätessä on suunniteltu. On ilmeistä, että tällä on huomattavia kansanterveydellisiä ja -taloudellisia vaikutuksia. Jotta lääkehoito voi toteutua jär-

kevästi, on potilaalla kuitenkin oltava riittävästi tietoa siitä, miten ja miksi hän kyseistä lääkettä käyttää ja mitä tapahtuu, jos hän ei käytä lääkettään sovitulla tavalla.” (Voipio-Pulkki ym., 2017).

- 73 % (79 % v. 2023) vastaajista ilmoitti, että oli saanut kuulla lääkäriltä, miksi hänelle oli määrätty lääkehoito.
- 45 % (51 % v. 2023) kaikista vastaajista kertoi, että oli saanut kuulla lääkkeen hyödyistä luustolle ja 35 % (37 % v. 2023) oli saanut kuulla lääkkeen vaikutusmekanismista.
- 34 % (29 % v. 2023) vastaajista sai vaikuttaa itselleen sopivan lääkeshoidon valintaan.

Yleisimmin käytössä olevien luulääkkeiden (luun hajoamista estävät lääkkeet) käytön aloittamiseen liittyy varotoimenpiteenä hammaslääkärin tekemä hammastarkastus, sillä niitä käytävillä on raportoitu harvinaisena haittavaikutuksena leukaluun osteonekroosia. ”Hampaat tulee mahdollisuuksien mukaan hoidattaa ennen hoidon aloittamista, ja hoitojen aikana tulee huolehtia hampaiden ja suun kunnosta ja välttää suuria hammasoperaatioita.” (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025).

- 62 % (48 % v. 2023) kaikista vastaajista oli saanut tietoa suun terveydestä ja hampaiden hoidon merkityksestä osana hoitoa. Tässä on nähtävissä selkeä parannus kahden vuoden takaiseen tilanteeseen.

Suosituksen mukaan luun hajoamista estäviä luulääkkeitä käyttäviä potilaita ”... on ohjeistettava ilmoittamaan kaikista mahdollisista lääkeshoidon aikana ilmenevistä reisi-, lonka- tai nivuskivuista ja niistä kertovat potilaat on tutkittava mahdollisen reisiluun epätyypillisen murtuman varalta.” (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025).

”Minulla oli useita murtumia ennen kuin asiaa alettiin tutkia.”

- 25 % (30 % v. 2023) vastaajista sai lääkäriltä tietoa lääkkeen mahdollisista haittavaikutuksista.
- 18 % (23 % v. 2023) kaikista vastaajista kertoi, että lääkäri oli kertonut heille, miten toimia epäillessään, että lääke aiheuttaa haittavaikutuksia.

Hoidon tehon seuranta

Hoitosuosituksen (Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus, 2025) mukaan ”... lääkeshoidon kesto on yksilöllinen, ja se määräytyy potilaan murtumariskin perusteella. Yleensä lääkehoitoa on syytä jatkaa ainakin 3–5 vuotta, minkä jälkeen tehdään uusi arvio”. Jos tässä vaiheessa potilas on pienessä murtumariskissä, voidaan lääkehoito lopettaa. Muussa tapauksessa lääkehoitoa voidaan jatkaa.

- 51 % (54 % v. 2023) kaikista vastaajista oli saanut kuulla lääkeshoidon kestosta.
- 47 % (49 % v. 2023) kaikista vastaajista oli saanut kuulla, miten hoidon tehoa seurataan.
- 64 % (59 % v. 2023) vastaajista kertoi, että hoidon tehoa seurataan säännöllisesti.

Taloudelliset haasteet lääkeshoidon toteutukseen

Lisäyksenä aiempien vuosien kyselyihin vuoden 2025 kyselyssä tiedustelimme, liittyikö lääkeshoidon toteutukseen taloudellisia haasteita.

- Jopa 14 % vastaajista kertoi, että oli joutunut karsimaan muista menoista, jotta on voinut ostaa määrättyt lääkkeet.
- 5 % vastaajista kertoi, että oli joutunut turvautumaan ulkopuoliseen apuun lääkkeiden kustantamiseksi.

Hyvinvointialueiden välisiä eroja

Hyvinvointialueista kolmellatoista vastaajamäärät olivat liian alhaisia, alle 30 vastaajaa, eikä niiden tuloksia voida pitää tilastollisesti merkitsevinä. Näiden alueiden tuloksia ei ole esitelty erikseen. Lisäksi 133 henkilöä käytti yksityisiä palveluita tai heidän

hyvinvointialueestaan ei ollut tietoa. Seuraavien hyvinvointialueiden osalta vastaajamäärä riitti omien vertailutietojen tuottamiseen:

- Etelä-Savo
- Helsinki
- Kanta-Häme
- Keski-Suomi
- Länsi-Uusimaa
- Pirkanmaa
- Pohjois-Karjala
- Pohjois-Pohjanmaa
- Päijät-Häme
- Varsinais-Suomi

Kokonaisuutena tarkastellen hoitopolun eteneminen eri osa-alueiden osalta näyttää suhteessa parhaimmalta Päijät-Hämeessä ja seuraavaksi parhaimmalta Etelä-Savossa. Huonoimmin hoitopolku näyttää etenevän usean eri osa-alueen osalta Pohjois-Karjalassa. Etelä-Savosta saaduissa vastauksissa näkyy myös se, että alueella annetaan omahoidon ohjausta sen eri osa-alueiden osalta kaikkein yleisimmin. Omahoidon ohjaus toteutuu sen sijaan heikoimmin Pohjois-Karjalassa ja Varsinais-Suomessa.

Lääkeshoidon eri osa-alueiden toteuttamisen vahvimpia alueita ovat Länsi-Uusimaa ja Pirkanmaa. Sen sijaan Pohjois-Karjala on usealla lääkeshoidon toteutuksen osa-alueella Suomen heikoin alue.

Hyvinvointialueet erosivat huomattavasti siinä, minkä verran osteoporoosia sairastavia ohjattiin terveydenhuollon ulkopuolisiin palveluihin. Päijät-Hämeen hyvinvointialue erottui tältä osin kyselyssä selkeästi muista hyvinvointialueista: Päijät-Hämeessä 26 % sai ohjausta ulkopuoliselle kurssille tai muuhun omahoitoa tukevaan toimintaan ja jopa 43 % ohjattiin mukaan luustoyhdistyksen toimintaan. Seuraavaksi eniten ohjausta ulkopuolisille kursseille tai muuhun omahoitoa tukevaan toimintaan annettiin Pirkanmaalla, 8 % vastaajista. Yhdistykseen ohjattiin toiseksi eniten Etelä-Savossa ja Pohjois-Pohjanmaalla, molemmissa 21 % vastaajista.

Potilaan arvosana hoidolle

Kyselyssä tiedusteltiin vastaajilta myös kouluarvosanaa (numerot 4–10) saamalleen hoidolle. Vastaajia

pyydettiin arvioimaan viime vuosien tilannetta. 38 % (vuoden 2023 kyselyssä 43 %) julkisen terveystalouden käyttäjistä ilmoitti arvonsan olevan 8–10. Heistä 3 % (6 %) antoi arvonsaksi täyden kymmenen. Arvonsan 4 tai 5 antoi vastaajista 21 % (20 %) eli hieman useampi kuin joka viides.

Ammattilaisen tarjoama omahoidon ohjaus sai 24 %:lta arvonsan 8–10. Arvonsan 4 tai 5 antoi kaikista vastaajista 38 %. Lääkärin asenne osteoporoosia kohtaan sai 37 %:lta arvonsan 8–10. Arvonsan 4 tai 5 antoi vastaajista 26 %. Lääkärin osaaminen osteoporoosiin sai 34 %:lta arvonsan 8–10 ja arvonsan 4 tai 5 antoi 24 %.

” Vain lääkkeet määrättiin puhelimitse. En ole koskaan tavannut lääkärinä. Olen sairastanut yli 5 vuotta. Kaikki on pitänyt itse ottaa selvää.”

Eri hyvinvointialueille annetun kouluarvosan keskiarvo oli kaikkien osa-alueiden osalta 6,3 ja 6,8 välillä yksittäisten osa-alueiden arvioiden keskiarvon vaihdelllessa 6,1 ja 7,1 välillä. Niinpä arvioiden hajonta oli hyvin pieni eri hyvinvointialueilla ja eri osa-alueiden osalta.

Yhteenveto ja johtopäätökset

Osteoporoosi on potilaan kannalta vaikeasti hoidettava sairaus, sillä hoidon tulokset ilmenevät hitaasti, niitä ei näe ulospäin ja hoito vaatii sitoutumista itsensä hoitamiseen loppuelämän ajan. Hoitamattomana osteoporoosi etenee aiheuttaen uusia ja yleensä entistä vaikeammin hoidettavia murtumia. Samalla hoidon ja hoivan tarve kasvaa ja toimintakyky heikkenee. Erityisesti lonka- ja nika-mamurtumat lisäävät ennenaikaisen kuoleman riskiä merkittävästi.

Luustoliiton potilaskysely suun-

nattiin suomalaisille osteoporoosia ja osteopeniaa sairastaville. Kyselyyn vastanneiden määrä on huomattava, minkä vuoksi tulokset voidaan katsoa heijastavan osteoporoosia sairastavien potilaiden näkemystä tämänhetkestä hoidosta. Kysely on tärkeä, sillä se tuo potilasnäkökulman osteoporoosin hoitoon Suomessa.

Kyselyn perusteella vaikuttaa siltä, että hoitoketjut toimivat hoitosuosituksen mukaisesti vain harvoilla alueilla. Koska perusterveydenhuollossa, jossa pääasiassa osteoporoosia hoidetaan, hoitoketjut eivät ole monin paikoin kunnossa, ei potilas saa luulääkehoidon lisäksi aina omahoidon ohjausta, joka olisi välttämätöntä, jotta luulääkehoito tehoaisi toivotusti.

Myös hyvää kehitystä on nähtävillä verrattuna Luustoliiton edelliseen, lähes vastaavan sisältöiseen kyselyyn, joka tehtiin vuonna 2023. Toisaalta myös joiltain osin tilanne on hieman heikentynyt.

Kaikesta huolimatta näyttää siltä, että osteoporoosia sairastavat ovat melko tyytyväisiä saamaansa hoitoon.

Väestön ikääntyessä osteoporoosi ja murtumat tulevat olemaan aiempaa suurempi haaste yhteiskunnalle. Jotta sosiaali- ja terveydenhuolto ei kuormitettaisi väestön ikääntymisen myötä lisääntyvillä murtumilla sekä niiden aiheuttaman hoidon ja hoivan tarpeen kasvulla turhaan, on järkevää organisoida osteoporoosin diagnostointi ja hoito hyvinvointialueilla tutkittuun tietoon ja riittävään näyttöön pohjautuvan hoitosuosituksen mukaisesti.

” Olin ihan yksin kaikkien huolien kanssa. Annettiin vain resepti ja uusi luuntiheysmittaus kolmen vuoden päästä.”

Hyvinvointialueilla tulee kiinnittää erityistä huomiota hoitosuositusten toteutumiseen ja pitkäaikais-sairauksien hoitoketjujen toimintaan.

” Kaivelin itse Luustoliiton sivuilta tietoa.”

Pelkkä murtuman hoito ei riitä, vaan tarvitaan osteoporoosin diagnostiointi, hoito, hoidon tehon seuranta ja kuntoutus. Suomessa on onneksi tietoa siitä, miten voidaan katkaista murtumien ketju ja laittaa murtumat kuriin. Nyt tarvitaan vielä tahtoa asian kuntoon laittamiseksi.

Luustoliitto pitää tärkeänä jatkaa yhteistyötä hyvinvointialueiden kanssa. Hoitoketjujen kokonaisuudessa kolmas sektori voi tarjota tukeaan erityisesti hoitoketjun loppupäässä, osana palvelupolkua. On tärkeää, että pitkäaikaissairaat voivat saada riittävästi tietoa ja tukea oman sairautensa hoitoon. Siinä tehtävässä kolmannen sektorin rooli on korvaamaton.

TEKSTI: ANSA HOLM

Lähteet:

- Lonkkamurtuma: Käypä hoito -suositus. (2017). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Ortopediayhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim (viitattu 10.7.2025). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- Osteoporoosi: Käypä hoito -suositus. (2025). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen, Suomen Gynekologiyhdistyksen ja Suomen Geriatri ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim (viitattu 9.7.2025). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi
- Palveluvalikoima (2020). Palveluvalikoi-manueuvoston suositus. Elintapamuu-tosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä epä-terveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikunnan aiheuttaman sairastumisris-kin pienentämiseksi. STM051:00/2020 VN/22228/2020; palveluvalikoima.fi/elintapaohjaus-ravitsemus-ja-liikunta
- Voipio-Pulkki M-L, Mäntyranta T. (2017). Edistetään yhdessä järkevää lääkehoi-toa. Sic! Lääketietoa Fimeasta. Sic!-lehti 2017: 3–4; <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2017103150433>

Luustoneuvonta

Kysymys:

Minulla on käytössä luulääke (tabletti), jota otan viikoittain. Lääkehoitoni on kestänyt jo monen monta vuotta. Mistä tiedän, että luustoni on parantunut? Voinko itse lopettaa lääkkeen käyttämisen? Luuntiheysmittaus on minulle tehty kerran, kun lääke aloitettiin.



Kuva: Pexels

merkiksi FRAX-laskurin avulla arvioituna). Tärkeää olisi, että sinulle tehtäisiin myös hoitosuunnitelma, jotta saisit tietoa hoitosi tavoitteista ja seurannasta.

Lääkkeetön omahoito tukee lääkettä

Lääkehoito toimii parhaiten, kun sen rinnalla toteutetaan hyvää lääkkeitöntä omahoitoa (perushoitoa), johon sisältyy monipuolinen ravitsemus, riittävä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saanti, säännöllinen liikunta, kaatumisen ehkäisy sekä riittävä lepo ja uni. Lääkkeetön omahoito kuuluu aina osteoporoosin hoitoon ja jatkuu koko eliniän. Kaikilla edellä mainituilla osa-alueilla on merkitystä ja ne vaikuttavat toisiinsa.

Muista: Keskustele hoidon jatkamisesta, seurannasta ja mahdollisista muutoksista aina tarpeen mukaan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Jos epäilet, että sinulle määrätty ja käytössä oleva osteoporoosilääkitys aiheuttaa sivu- tai haittavaikutuksia, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriin.

Lisätietoja löydät halutessasi Osteoporoosin Käypä hoito -suositusten potilasversiosta.

Lääkehoidon tarve ja kesto ovat yksilöllisiä

Lääkityksen tarve perustuu lääkärin arvioimaan henkilökohtaiseen murtumariskiksi. Lääkehoitosi on osa kokonaisvaltaista osteoporoosin hoitoa, jonka tavoitteena on ehkäistä murtumia ja vahvistaa luustoa. Lääkehoidossa on tärkeää säännöllisyys ja pitkäkestoinen käyttö määräyksen mukaisesti.

Luuntiheysmittaukset (DXA) ovat tärkeä osa hoidon seurantaa:

- Silloin, kun luulääke on käytössä, hoidon tehoa seurataan luuntiheysmittauksin 2–3 vuoden välein.
- Ilman lääkettä luuntiheyttä tulisi seurata 2–5 vuoden välein.
- Mittauksen avulla tuloksista nähdään, onko luuntiheys parantunut, pysynyt ennallaan vai heikentynyt.

Lääkehoitoa ei tule koskaan lopettaa itse. Mahdollinen lääkeyksityksen lopettaminen tai lääkkeen vaihtaminen toiseen lääkevalmisteeseen

vaatii aina suunnitelmallisuutta ja lääketieteellistä arviointia yksilölliseen tilanteeseesi pohjautuen. Älä siis tee muutoksia lääkkeitösi ennen kuin olet keskustellut asiasta sinua hoitavan lääkärin tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Jos lääkäri arvioisi, että lääkeyksity voi-taisiin lopettaa, sen taustaksi arvioidaan mm. seuraavia tekijöitä: luuntiheysmittauksen tulokset, murtumahistoria, käytetyn lääkkeen tyyppi ja käyttöaika sekä yksilöllinen murtumariskisi (esi-

- **Luustoneuvonta** on Luustoliiton tarjoamaa, luustokuntoutujille tarkoitettua, kertaluontoista neuvontaa ja tukea erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä (esim. ravitsemus, liikunta, kuntoutus ja yhdistystoiminta).
- Puhelimitse luustoneuvontaa saa torstaisin klo 12–14 numerosta **050 3377 570**. 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.



Palvelupolun avulla parempia palveluita

Monille saattaa sana hoitoketju olla tuttu, mutta mikä puolestaan on palvelupolku? Luustoliitto on ollut mukana palvelupolkujen rakentamisessa useilla eri hyvinvointialueilla. Mistä palvelupolkujen rakentamisessa on kyse?

Palvelupolkujen yhtenä tarkoituksena on selkeyttää hyvinvointialueen palvelujen prosesseja. Polulla palvelut on kuvattu asiakkaan näkökulmasta etenevinä kokonaisuuksina, joista potilas ja omainen voivat katsoa tietoja hoidon etenemisestä,

etsiä tietoa hoidon tueksi tai tarkastella hoito-ohjeita. Palvelupolulla ei ole kuvattuna ainoastaan hyvinvointialueen omia palveluja, vaan mukana ovat myös kuntien ja järjestöjen tarjoamat palvelut ja tuki.

Palvelupolusta hyötyvät myös alueen ammattilaiset. Toiminnan laa-

tu paranee ja toiminta tehostuu ammattilaisen työn selkeytyessä. Potilas pystyy puolestaan seuraamaan hoitoaan ja saamaan lisätietoa polun kautta, mahdollisesti jopa ilman kontaktia terveydenhuoltoon.

Hyvinvointialueilla on lähdetty kehittämään palvelupolkuja myös

osteoporoosia sairastaville. Tarkoituksena on puuttua ikääntyvän väestön keskeiseen haasteeseen: vuonna 2023 65 vuotta täyttäneillä oli lähes 45 000 kaatumishoitojaksoa eli hoitoa vaativaa vammaa. Lonkkamurtumia oli puolestaan lähes 9 000. Pelkästään lonkkamurtumat maksoivat yhteiskunnalle vähintään 270 miljoonaa €/vuosi. Ensi vuonna hyvinvointialueille ja kuntiin kaivattua lisärahoitusta tuova hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kerroin (HYTE-kerroin) huomioikin ikääntyneiden osalta lonkkamurtumien ja kaatumishoitojaksojen määrät.

Keski-Uudellamaalla ehkäistään lonkkamurtumia

Osteoporoosin tunnistamisella ja hyvällä hoidolla sekä kaatumisten ehkäisyllä voidaan vähentää murtumien ja samalla myös lonkkamurtumien riskiä. Keski-Uudenmaan hyvinvointialueella (Keusote) panostetaan lonkkamurtumien ehkäisyyn niiden aiheuttaman hoidon ja hoivan tarpeen kasvun sekä lisääntyvän kuoleisuuden vuoksi:

– Lonkkamurtumapotilaan palveluketjussa kaatumisriski ja osteoporoosi kulkevat rinnakkain. Osteoporoosipolku mahdollistaa murtumien tai niiden riskin todellisen syyn, kuten osteoporoosin, tunnistamisen. Tämä vähentää riskiä uusille murtumille ja voi parantaa riskissä olevan elämänlaatua ja toimintakykyä, kertoo polkukäytännön johtava projektipäällikkö **Maija Kangas** Keusotelta.

Kanta-Hämeessä palvelupolkutyö on tuttua

Kanta-Hämeen hyvinvointialueella (OmaHäme) palvelupolkuja on tehty jo vuosien ajan. Niitä pidetään tärkeinä välineinä selkeyttämään joskus hyvinkin moninaisia palvelukokonaisuuksia.

– Eri yksiköiden ammattilaisten ja eri palveluntuottajien on tärkeää tie-

”Murtumien ehkäisy on tärkeää.”

tää myös toistensa tekemisestä, jotta he pystyvät omalla toiminnallaan tukemaan sujuvaa asiakaspolkua, sanoo asiakaspalvelun erityisasiantuntija ja osteoporoosipolku-työryhmää johtava asiantuntija **Sanna Mäkynen** OmaHämeeltä.

OmaHämeen osteoporoosin palvelupolun työstäminen on aloitettu Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen pitkäjänteisen aktiivisuuden ansiosta. Luustoliitto on ollut aktiivisesti mukana molempien hyvinvointialueiden polkujen työstämisessä. Mäkynen mukaan järjestöillä on sellaisia asiakasta polullaan tukevia palveluja, jotka täydentävät esimerkiksi hyvinvointialueen palveluvalikoimaa.

– Järjestöillä on paljon tietoa ja ohjausmateriaaleja, joita myös sote-ammattilaiset voivat hyödyntää osana asiakasohjausta, Mäkynen kertoo.

Esimerkiksi vertaistuki on asia, jota ammattilaiselta ei välttämättä saa. Yhdistyksen toiminnasta potilas voi saada tärkeää tukea omaan arkeensa ja lisäksi mielekästä tekemistä.

Palvelupolkuyhteistyö hyödyttää kaikkia

Mäkynen mielestä järjestöt edustavat jäsenistönsä kautta asiakkaan ääntä ja kokemuksia:

– Osana polkukuvauksia täytyy tietää, mitä tietoa on tärkeä välittää potilaalle ja mihin kysymyksiin pitää vastata polun teksteissä, Mäkynen lisää.

Kangas tuo puolestaan esille tehokkuusnäkökulman:

– Järjestöjen kansallisen tason ja näyttöön perustuvan tiedon jakamisen avulla säästämme aikaa. Meidän ei tarvitse käyttää niin paljon aikaa tutkitun tiedon etsimiseen.

Järjestöt työskentelevät myös valtakunnallisesti, jolloin esimerkkejä ja tietoa toisten hyvinvointialueiden toiminnasta on jaettavissa työryhmissä. Koska Luustoliitto on vuosien saatossa ollut useiden eri hoito- ja palvelupolkujen teossa mukana, on siitä ollut hyötyä myös uusien polkujen teossa hyvinvointialueilla.

Sekä Mäkynen että Kankaan mukaan järjestöjen ja hyvinvointialueiden yhteistyöstä hyötyvät kaikki: potilasnäkökulmaa saadaan esille ja palvelupoluista tulee toimivampia.

”Järjestöillä on paljon tietoa ja materiaaleja.”

Lisäksi järjestöissä lisääntyy ymmärrys hyvinvointialueiden toiminnasta ja toisaalta hyvinvointialueella lisääntyy ymmärrys järjestöjen toiminnasta. Palvelupolkujen yhteinen työstäminen ja kuvaaminen ovat hyvä esimerkki toimivasta yhteistyöstä.

Luustoliiton tekemä palvelupolkumalli

Luustoliitossa tehtiin keväällä 2025 oma sähköinen malli toimivaksi osteoporoosin palvelupoluksi. Mallissa hyödynnettiin Osteoporoosi: Käypä hoito -suositusta sekä liiton kokemusta polkujen tekemisestä eri hyvinvointialueiden kanssa. Liiton sivuilta löytyvää polkumallia voivat hyödyntää niin yhdistykset kuin hyvinvointialueetkin. Yhdistykset voivat käyttää mallia tukenaan, kun tuovat esille osteoporoosin hoidon ja palvelupolun tärkeyttä omilla alueillaan. Hyvinvointialueet voivat puolestaan hyödyntää mallia tehdessään omalle alueelleen osteoporoosin palvelupolkuja.

Palvelupolkumalli löytyy liiton verkkosivuilta, osoitteesta luustoliitto.fi/luustoliitto/osteoporoosin-palvelupolku/palvelupolkumalli/

TEKSTI JA KUVA:
MARIA HANNULA

Luustoliiton Osteoporoositietoutta ja vertaistukea alueille (OVA) -hankkeessa on tehty tiiviimmin yhteistyötä Kanta-Hämeen, Varsinais-Suomen ja Keski-Uudenmaan hyvinvointialueiden kanssa. Valmiiksi palvelupolkuja tulee loppuvuodesta 2025. Muutama muu hyvinvointialue pohtii osteoporoosin palvelupolun työskentelyn aloittamista lähitulevaisuudessa.

Osteoporoosi – kun diagnoosi osuu keskelle ruuhkavuosia

Osteoporoosi yhdistetään usein ikääntymiseen, ja siksi diagnoosiin harvemmin osaa varautua keskellä villiä nuoruutta tai elämän ruuhkavuosia; aikana, jolloin tulisi keskittyä opintoihin, työhön ja perhe-elämään.



Kuva: Pexels

”Olin järkyttynyt”, toteaa yksi vastaajista, joka sai diagnoosin lonkkamurtuman yhteydessä.

Kysyimme alle 45-vuotiaana diagnoosin saaneilta, millaisia tunteita diagnoosi herätti. Kysely toteutettiin osteoporoosiin keskittyvien Facebook-ryhmien kautta. Vastaajien diagnoosin saamisen ikähaitari on ollut 21–44 vuotta. Vain yhtä lukuun ottamatta kaikilla on ollut taustalla murtumia.

Miltä tuntuu saada osteoporoosi-diagnoosi juuri silloin, kun sitä vähiten odottaa?

Ensimmäiset reaktiot ovat usein shokki, ahdistus ja epäusko. Ihminen saa sairauden, jonka ei uskoisi olevan itselleen edes mahdollinen, ei ainakaan vuosikymmeniin. Sairautta tavataan kuitenkin yhä useammin myös nuorilla. Kun nuori saa diagnoosin, taustalla on usein sekundaarinen syy tai perinnöllinen alttius.

Diagnoosi yllättää – ja pysäyttää

Kun ihminen sairastuu, huoli omasta tulevaisuudesta usein korostuu: miten jatkan tästä eteenpäin ja kuinka pärjään? Osteoporoosiin sairastuminen voi myös aiheuttaa murtumien takia toimintakyvyn heikkenemistä sekä kipua, jolloin tunteiden läpikäynti sopeutumiseen voi viedä aikaa. Vaikka diagnoosin kuuleminen ei olisikaan traumaattinen kokemus, ilman minkäänlaisia tunteita se harvemmin jättää.

Miltä tuntui saada osteoporoosi-diagnoosi? Ensimmäiset tunteet ovat yleensä shokki ja järkytys, varsinkin jos diagnoosi tulee yllätyksenä. Sulkeissa on henkilön ikä diagnoosin saamisen aikaan.

"Todella ahdistavalta, se oli shokki." (44 v.)

"Aluksi hieman järkytyin ja kun arvot olivat vielä aika huonot." (40 v.)

"Yllätti täysin, pidin tutkimusta vain – rutiinina, joten en osannut odottaa diagnoosia." (41 v.)

"Olin toisaalta järkyttynyt, kun sain 'mummotaudin' ihan yllättäen ja ilman sukurasitetta" (39 v.)

"Kauhua toimintakyvyttömyydestä ennen aikojaan" (34 v.)

"Kauhealta. Luulin, että koko loppuelämäni tulee olemaan yhtä murtumien hoitoa." (21 v.)

Myös pelkoa, epäuskoa, epätoivoa ja epäreiluutta kuvailtiin.

"Pelkoa ja epäuskoa." (30 v.)

"Epätoivo." (alle 30 v.)

"Ikävältä tuntui." (31 v.)

"Tuntui niin epäreilulta." (31 v.)

Vaikka suurimmalle osalle tieto tuli yllätyksenä, osa kertoi osanneensa varautua siihen esimerkiksi sukurasitteen vuoksi tai oli helpottunut saadessaan syyn murtumalle.

"Tiesin odottaa, koska äidin puolen suvun naisilla oli op-diagnoosi." (42 v.)

"Olin myös toisaalta helpottunut, kun syy lonkkamurtumalle selvisi." (39 v.)

Kommenteista jää epäselväksi, onko lääkäri osannut selittää diagnoosia ymmärrettävästi.

"En osannut suhtautua silloin kovin syvällisesti, enkä kovasti edes miettinyt miten se minuun vaikuttaisi myöhemmin." (40 v.)

"Ei mitään, en ymmärtänyt." (21 v.)

"Kun keho ei kestänytään"

Murtuma kylkiluussa muutti kaiken. Diagnoosi ei tullut iän mukana, vaan yllättäen – kolmekymppiselle. Nyt lähes kymmenen vuotta myöhemmin osteoporoosista on tullut osa elämää, kertoo nyt nelikymppinen **Sanna-Mari**.

– Se oli ihan tavallinen kaupparesu, kumarruin pakastealtaan reunaa vasten, kun kyljessä vihlaisi oudosti. Ajattelin, että kyse oli vain pienestä



muljahduksesta – ei mitään vakavaa. Mutta kun kipu paheni seuraavana päivänä, päätin hakeutua lääkäriin. Myöhemmin tehtiin DEXA-mittaus, ja vaikka diagnoosi tulikin shokkina, ei kuitenkaan täysin yllätyksenä. Minua oli varoiteltu aiemmin – mutta vasta nyt otin sen tosissani. Se oli vakava, mutta tarpeellinen pysäytys, Sanna-Mari muistelee ja jatkaa:

– Taustalla oli vuosien stressi, heikentynyt ravitsemus ja huono palautuminen. Kuluttava elämänvaihe oli jättänyt jälkensä kehoon. Ajattelin, että olen vielä nuori, keho kyllä kestää, mutta ei se kestänytään. Tulos oli kuin isku vasten kasvoja. Samaan aikaan olin valmis tekemään mitä tahansa, ettei tilanne pahenisi – mutta samalla en tiennyt, mitä voisin tehdä tai teenkö tarpeeksi.

Pelkoa ja epävarmuutta

– Alkuvaiheen pelko oli lomaannuttavaa. Liikkua piti, mutta kaikki tuntui pelottavalta – entä jos kaadun? Entä jos rikon vahingossa lisää, tietämättäni? Oli pelottavaa elää tilanteessa, jossa ei saanut asiantuntijoiltakaan konkreettista apua tai ennustetta tulevast. Usein viesti oli vain se, että osteoporoosi pitäisi estää. Mutta miten nyt, kun minulla se jo on?

Sopeutumista

– Tiedän, miksi osteoporoosini kehittyi enkä tunne siitä vihaa tai katkeruutta, vaikka se olikin elämässäni

suuri kriisi. Se liittyi olosuhteisiin, joihin en olisi voinut vaikuttaa. En syytä itseäni tai muita, ehkä enemmänkin tunnen surua siitä, että asiat johtivat tällaiseen lopputulokseen, Sanna-Mari kertoo.

Vuosien aikana pelon rinnalle on tullut myös sopeutumista, realismia ja elämänhalua.

– Diagnoosi ei enää määritä joikaista hetkeäni. Nyt tuntuu, että voin elää itselleni sopivaa arkea. Vaikka kipu ja useat murtumat ovat olleet raskaita vaiheita, niistäkin olen selvinnyt. Elämä jatkuu, enkä enää kannan pelkoa koko ajan mukanani.

Osteoporoosi ei vienyt tulevaisuutta

– Vaikka osteoporoosi on osa arkea, se ei ole vienyt tulevaisuuttani. Uusien hoitomuotojen kehittyminen, vertaistuki ja vuosien aikana löytynyt tasapaino kannattelevat. Olen oppinut elämään tämän kanssa. En tiedä, millaista olisi ilman osteoporoosia – ehkä helpompaa, ehkä erilaista. Mutta tämän kanssa olen oppinut pärjäämään. Se on opettanut minulle sopeutumisen taitoa. Teen parhaani – ja se saa riittää.

Osteoporoosi muuttaa matkaa – mutta ei määränpää

Vaikka osteoporoosi nuorella iällä voi tuntua erityisen ahdistavalta, pelottavalta ja jopa musertavalta, ajan myötä löytyy kuitenkin keinot käsitellä tunteita ja jatkaa elämää sairaudesta huolimatta. Elämään voi saada uutta sisältöä, merkitystä ja voimaa, kun oppii elämään sairauden kanssa eikä sen ehdoilla. Tärkeintä on muistaa, ettei tilanteen kanssa tarvitse jäädä yksin. Vertaistukea on saatavilla, myös meille nuoremmille.

TEKSTI: JENNI HILDÉN, JÄSEN

Lähteet:

- Kysely lähetetty Facebookin osteoporoosiryhmien kautta:
- Luustoliiton osteoporinat – osteoporoosi arjessa
- Osteoporoosi ja osteopenia-tukiryhmä
- Osteopenia/osteoporoosi FIN
- Sanna-Marin haastattelu

Muisti ja luuston terveys

Muisti- ja tiedonkäsittelytoimintojen ja luustoterveyden vaaliminen kulkevat käsi kädessä. Vaikka ikä ja perimä ovatkin merkittäviä riskitekijöitä sekä muistisairauksille että osteoporoosille, on olemassa monia tutkitusti tehokkaita keinoja, jotka ylläpitävät tiedonkäsittelytoimintoja ja luuston hyvinvointia sekä ehkäisevät niiden heikkenemistä. Samat keinot ovat myös osa molempien sairauksien hyvää hoitoa ja kuntoutusta.



Mitä aivoterveys on?

Aivoterveys on laaja käsite, jolla tarkoitetaan aivojen hyvinvointia ja niiden toimintakyvyn ylläpitämistä. Aivot ohjaavat monia elämän kannalta välttämättömiä toimintoja, kuten hengitystä, vireystilaa, aisteja, liikettä, muistia, oppimista, käyttäytymistä ja tunteita. Hyvä aivoterveys tukee aktiivista, itsenäistä ja mielekästä elämää, ja sen vaaliminen edistää samalla myös luuston, sydämen, verisuonien ja suoliston terveyttä.

Muutokset aivoterveudessa voivat näkyä esimerkiksi kognitioon eli tiedonkäsittelyyn liittyvinä haasteina. Tunnetuimpia näistä ovat muistipulmat, mutta haasteet voivat näkyä myös liikkumisessa, hahmottamisessa ja arviointikyvyssä sekä puheen tuottamisen tai ymmärtämisen vaikeuksina.

Arvioiden mukaan erilaisia tiedonkäsittelyyn liittyviä vaikeuksia esiintyy 5–16 prosentilla yli 45-vuotiaista ja jopa joka kolmannella yli 65-vuotiaalla. Kaikki heistä eivät kuitenkaan koskaan sairastu muistisairauteen. Lisäksi on olemassa paljon tutkitusti tehokkaita keinoja, joiden avulla voi siirtää mahdollisen muistisairauden puhkeamista myöhempään ikävuosiin tai ehkäistä sairaus kokonaan.

Muistin ja luuston hyvinvointi kulkevat käsi kädessä

Laaja suomalainen FINGER-tutkimus on osoittanut, että aivoterveyttä voidaan edistää huolehtimalla erityisesti viidestä keskeisestä elintavasta. Näistä terveellinen ruoka, säännöllinen liikkuminen sekä sydän- ja verisuoniterveyden ylläpitäminen ehkäisevät myös aivoterveyyteen vaikuttavia riskitekijöitä, kuten korkeaa verenpainetta sekä kohonneita veren rasva- ja sokeriarvoja ja tyypin 2 diabetesta.

Tärkeitä aivoterveyttä edistäviä arkoja valintoja ovat myös aivojen aktiivinen haastaminen eli aivojump-

pa ja sosiaalinen aktiivisuus. Lisäksi riittävä lepo, mielen hyvinvointi sekä pitkäaikaisen stressin, tupakoinnin ja alkoholin välttäminen tukevat aivojen terveyttä.

Keskeiset aivoterveyttä ylläpitävät arkiset valinnat ovat tärkeitä myös luustoterveydelle koko elämänsä aikana. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa eikä liian aikaista lopettaa, sillä FINGER-tutkimuksen tulosten mukaan vielä keski-ikässä pienetkin kaikkiin viiteen elintapaan yhtä aikaa tehdyt muutokset edistävät aivoterveyttä sekä pienentävät muistisairauden riskiä tai voivat lykätä muistisairauden puhkeamista.

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta-harjoittelu tärkeässä roolissa

Säännöllisen ja monipuolisen ruokavalion ohella yksi tärkeimmistä keinoista ylläpitää sekä muistitoimintoja että luuston terveyttä on monipuolinen kestävyys-, lihaskunto- ja tasapainoharjoittelu. Yhdessä riittävän unen ja mielen hyvinvoinnin kanssa liikkuminen tukee myös yleistä terveydentilaa, vahvistaa toimintakykyä ja pienentää kaatumisriskiä.

Muistille ja luustolle hyödylli-



siä lajeja ovat muun muassa kävely, tanssi, erilaiset jumpat sekä lihasvoimaa ja tasapainoa kehittävä harjoittelu. Kestävyysskuntoa ylläpitävät lajit, kuten kävely ja erilaiset jumpat lisäävät aivojen verenkiertoa, jolloin aivot saavat enemmän happea ja ravinteita. Tämä tehostaa aivosolujen toimintaa ja uusiutumista sekä tukee aivojen muokkautuvuutta eli plastisiteettia, joka on muun muassa keskeinen oppimista edistävä aivojen ominaisuus. Kestävyyssiikunta parantaa myös tarkkaavaisuutta, ajattelun nopeutta, keskittymiskykyä, ongelmanratkaisua ja toiminnanohjausta (oman toiminnan säätely vaatimusten ja odotusten mukaisesti). Reipas liikunta lisää myös muistille tärkeän aivorakenteen, hippokampuksen, tilavuutta.

Lihaskvoimavoima- ja tasapainoharjoittelussa sekä askellus- ja hypelyharjoittelussa yhdistyvät erilaiset askellukset, käännökset ja rytmi, kehon hallinta vaihtelevilla alustoilla ja ympäristöissä sekä eri aistikanavia yhdistellen (näkö, kuulo ja tasapaino). Tällaiset harjoitukset vaikuttavat luuston ohella positiivisesti tiedonkäsittely- ja muistitoimintoihin ja tukevat luuston terveyden ohella tiedonkäsittely- ja muistitoimintoja erityisesti aivojen alueilla, jotka vastaavat monipuolisista ajattelutaidoista.

Säännöllinen ja monipuolinen lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu on tehokkain yksittäinen keino vähentää kaatumisia ja kaatumisista johtuvia vammoja. Kaatumisia ehkäisemällä voidaan murtumien lisäksi vähentää myös pää- ja aivovammoja. Siksi kaatumisten ehkäisyllä on keskeinen merkitys myös aivoterveysten edistämiseksi.

Muistiliikkuja-hanke tarjoaa tukea ja innostusta liikkumiseen

Muistipulmiin ja -sairauksiin liittyy edelleen häpeää ja tiedonpuutteita, mitkä voivat johtaa siihen, että sairastunut lopettaa liian aikaisin hänelle aiemmin tärkeät ja tutut harrastukset. Liikkumisen väheneminen tai lopettaminen heikentää kuitenkin nopeasti henkilön toimintakykyä ja lisää kaatumisriskiä.

Siksi on tärkeä tunnistaa muistiin



tai tiedonkäsittelyyn liittyviä haasteita tai vaikeuksia arjen asioissa, jotta voidaan tarjota tukea, kuten rohkaisua tai kuljetusapua omalle läheiselle, ystävälle tai harrastuskaverille. Esimerkiksi oman yhdistyksen tarjoama turvallinen ja kannustava ilmapiiri auttaa ylläpitämään liikkumista ja tukee samalla kokonaisvaltaista terveyttä ja toimintakykyä.

Muistiliitto koordinoi valtakunnallista Muistiliikkuja-hanketta (OKM, 2024–2026), jonka tavoitteena on vahvistaa liikunta-alan ammattilaisten ja vapaaehtoisten valmiuksia kohdata ja kannustaa muistisairaita henkilöitä sekä lisätä muistisairaiden ja heidän läheistensä kiinnostusta aivoterveysten edistämiseen ja liikkumisen lisäämiseen.

Hanke on tehnyt tiivistä yhteistyötä myös EKLI II -hankkeen kanssa, ja

Muistiliikkuja-hankkeen ensimmäisenä toimintavuonna valmistunut liikunta-alan toimijoille suunnattu video muistisairaahan kohtaamisesta ja ohjaamisesta on myös osa Luustoliiton OTAGO-koulutuksia. Tietoa muistisairauksista ja osteoporoosista sekä konkreettisia vinkkejä arkeen tarjoaa myös keväällä 2025 Luustoliiton julkaisema esite "Muistisairaudet ja osteoporoosi" (ks. seuraava sivu).

TEKSTI: TANJA KULMALA, FT, TTM, ASIAANTUNTIJA MUISTILIITTO RY. PIIRROSKUVAT: MUISTILIITTO

Lähteet:

- Kivipelto, M. & Hellénus, M-L. 2022. Aivoterveys : viiden sormen ohje: kuinka pienennät muistihäiriöiden ja muistisairauksien riskiä? Holm & Holm Books. Tukholma.

Vinkkejä aivo- ja luustoterveyteen arkeen

Ruoka: Runsaasti ja monipuolisesti kasviksia, marjoja, täysjyvvää ja proteiinia. Muista D-vitamiini ja kalsium.

Liikkuminen: Monipuolisesti mieluisia lajeja. Suosi koti- ja pihatöitä, kävelyä, tanssia sekä lihasvoima- ja tasapainoharjoituksia.

Sydänterveys: Vähennä suolaa ja kovia rasvoja. Tiedätkö verenpaine-, verensokeri- ja kolesteroliarvos?

Aivojumppa: Lue, opi uutta, tee käsitöitä, pelaa pelejä. Nauti musiikista, kulttuurista ja taiteesta.

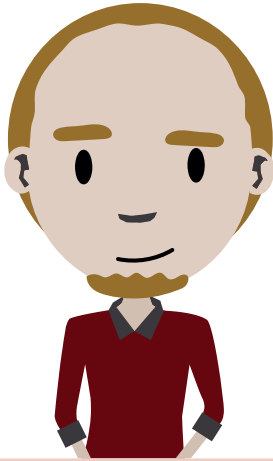
Sosiaalinen aktiivisuus: Tapaa ystäviä kotona ja kodin ulkopuolella. Aloita uusi harrastus tai osallistu vapaaehtoistoimintaan.

Uni, lepo ja stressi: Varaa aikaa unelle ja levolle. Hallitse stressiä liikkamalla luonnossa.

Päihteet: Lopeta tupakointi ja vähennä alkoholin käyttöä.



MUISTISAIRAUDET JA LUUSTON TERVEYS



Osteoporoosin ja muistisairauksien yhteys

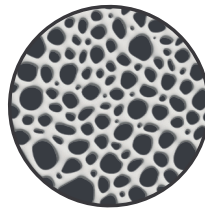
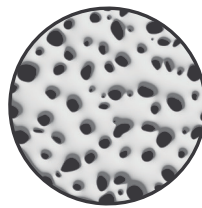
- Muistisairaudet sekä niihin liittyvät toiminnanohjauksen ja havainnoinnin haasteet lisäävät kaatumistapaturmien ja murtumien, kuten lonkkamurtumien, riskiä. Lisäksi käytössä olevat lääkehoidot voivat aiheuttaa huimausta ja tasapaino-ongelmia, jolloin kaatumisriski on korkeampi.
- Joidenkin lääkkeiden käyttö voi myös heikentää luustolle tärkeää kalsiumin aineenvaihduntaa tai jopa edistää luun hajoamista.
- Muistisairauteen sairastunut ei välttämättä muista hänellä todettua murtumaa. Tämä voi olla riski, jos murtuman saanut unohtaa levätä eikä anna murtuneen luun parantua.
- Muistisairaudet vaikuttavat ruokahaluun ja säännöllisen ruokailurytmin ylläpitoon, jolloin luustolle tärkeiden ravintoaineiden saanti voi olla liian vähäistä.
- Muistisairaalla liikkuminen voi olla vähäistä erityisesti silloin, jos liikkumiskyky on heikentynyt. Vähäinen fyysinen aktiivisuus lisää osteoporoosin riskiä.

Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosi on luustosairaus, jossa luun lujuus on alentunut, luun rakenne heikentynyt ja murtumariski lisääntynyt. Osteoporoosiin voi sairastua iästä tai sukupuolesta riippumatta, mutta riski sen kehittymiseen lisääntyy iääntyessä. Naisilla on miehiä suurempi riski sairastua osteoporoosiin. Osteoporoosi on usein oireeton ennen ensimmäistä murtumaa.

Luuston yksi tärkeimmistä tehtävistä on suojata sisäelimiämme, kuten aivoja, keuhkoja ja sydäntä. Luusto toimii myös kivennäisainevarastona sekä verisolujen tuottajana. Luusto ja lihakset muodostavat kehon tukirangan ja mahdollistavat liikkumisen.

Luuston terveyteen on tärkeää kiinnittää huomiota läpi elämän. Monipuolinen ravitsemus, riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti, kaa-tumisen ehkäisy ja muuten terveelliset elintavat turvaavat myös luuston hyvinvointia ja ehkäisevät osteoporoosia.



Terve luu (vas.) ja osteoporoottinen luu

Mitä ovat muistisairaudet?

Muistisairaus on neurologinen sairaus, jolla on muistin heikkenemisen ohella vaikutusta myös tiedonkäsittelyn osa-alueisiin, kuten toiminnanohjaukseen, hahmottamiseen sekä kielellisiin toimintoihin. Oireet ja niiden ilmestymisaikataulu ovat yksilöllisiä muistisairaudesta ja aivoissa tapahtuneista muutoksista riippuen. Eteneviä muistisairauksia on useita, ja etenkin alkuvaiheessa niiden tyypillisesti aiheuttamat oireet ovat erilaisia. Lisääntyneiden muistioireiden taustalla on aina jokin syy, joka on hyvä selvittää. Aina kyse ei kuitenkaan ole muistisairaudesta.

Yleisin muistisairaus on Alzheimerin tauti, joka kattaa yli puolet diagnosoituista muistisairauksista. Muita yleisiä muistisairauksia ovat verisuoniperäinen muistisairaus, Lewyn kappale -tauti sekä otsa-ohimolohko-rapeumat.

Alzheimerin tauti on parantumaton ja etenevä aivotoimintaa rappeuttava muistisairaus, jolla on vaikutusta muistiin, kognitiiviseen toimintakykyyn ja kielellisiin toimintoihin. Sairauden tunnistettavin oire on muistin heikentyminen, jolloin viimeaikaisia asioita on vaikea painaa mieleen. Suurin osa sairastuneista on yli 65-vuotiaita, ja riski sairastua kasvaa voimakkaasti iän mukana.

Tämäkertaisena lukijakilpailuna tulee kirjoittaa lihasvoiman ylläpitämiseen liittyvä runo. Runoon tulee sisällyttää alle kootut sanat. Sanoja voi taivuttaa:

- kenkä
- korva
- hevonen
- kello
- radio

Osallistuaksesi arvontaan lähetä kirjoittamasi runo Luustoliiton toimistoon pe 31.10.2025 mennessä joko sähköpostilla osoitteeseen toimisto@luustoliitto.fi tai kirjeitse osoitteeseen Suomen Luustoliitto ry, Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.

Muistathan ilmoittaa vastauksesi yhteydessä myös nimesi, puhelinnumerosi ja osoitetietosi, sillä osallistuneiden kesken arvotaan jälleen kolme yllätyspalkintoa. Henkilötietoja käytetään ainoastaan arvonnän toteuttamiseen sekä palkintojen postittamiseen. Voittajien runot, nimet ja paikkakunnat julkaistaan seuraavassa lehdessä.



Kuva: Ristikön ratkaisu

Lukijakilpailu 3/2025

Edellisessä Luustotieto-lehdessä lukijoiden tuli löytää ristikkoon piilotettu sana. Kirjaimista muodostui sana ONNELLISUUS. Ristikön ratkaisun löydät tältä sivulta. Kiitos kaikille osallistuneille! Arvoimme jälleen kolme voittajaa, ja tällä kertaa onni suosi seuraavia lukijoita:

Anneli Mylläri, Vantaa
Ritva Valtanen, Kajaani
Eeva Virkkunen, Lahti

Onnittelut voittajille!
Palkinnot postitetaan
lähipäivinä.

Lonkkamurtumien ennaltaehkäisyyn Safehip-lonkkasuojat

- Helppo ja mukava käyttää
- Laaja mallisto eri elämäntilanteisiin
- Kiinteästi ommellut suojakilvet pysyvät hyvin paikoillaan



Lonkkamurtumien ehkäisy on edullista kliinisesti tutkituilla Safehip-lonkka-suojaimilla, jotka lisäävät aktiivisuutta, kun kaatumisen pelko vähenee. Kun suojaimet on oikein mitattu ja puettu, ne suojaavat lonkka-luuta, eli reisiluun päätä tehokkaasti.

CE-merkitty lääkeinallinen laite. Valmistaja: Tytex A/S.



Steripolar
Taking care further

Steripolar Oy
Asiakaspalvelu klo 8–16
+358 (0)9 417 606 00

steripolar@steripolar.fi
steripolar.fi
ISO 9001 | ISO 14001 | ISO 13485

Autonomia lisää vapaaehtoisen hyvinvointia

Omaehtoisuus eli autonomia on yksi ihmisen psykologisista perustarpeista. Itsemääräämisteoria tai joissain lähteissä itseohjautuvuusteoria on teoria ihmisen motivaatiosta, hyvinvoinnista ja psykologisista perustarpeista. Teorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Näiden perustarpeiden täyttyessä ihminen voi hyvin. (Kyvykkyydestä ja yhteisöllisyydestä voit lukea tämän vuoden Luustotietolehdistä 1 ja 2.)

Autonomia tarkoittaa kokemusta siitä, että pääsee tekemään itse valitsemiinsa tai arvostamiaan asioita ja innostus tekemiseen kumpuaa ihmisen sisältä, ei ulkoisista pakotteista. Autonomia ei tarkoita kuitenkaan rajatonta vapautta, vaan kulkeamista yhdessä sovittuun suuntaan. Kun vapaaehtoisen omat tavoitteet ja arvot kohtaavat yhdistyksen tavoitteet, syntyy aito motivaatio. Omaehtoisuuden tukeminen on tärkeää, jotta vapaaehtoisuus on innostavaa, vapaaehtoiset voivat toimia itsenäisesti, pääsevät kehittämään toimin-

taa ja sitoutuvat siihen.

Tapoja, joilla yhdistyksessä voi tukea omaehtoisuutta, on monia. Eräs niistä on määritellä vapaaehtoisten kanssa yhdessä selkeät roolit ja vastuut. Tämä auttaa ymmärtämään, mitä kultakin odotetaan ja mitä tehtävään kuuluu sekä antaa mahdollisuuden toimia itsenäisesti. Lisäksi vapaaehtoisille tulisi tarjota koulutusta ja perehdytystä tehtävään. Tässä myös liitto voi tukea yhdistystä.

Vaikka omaehtoisuus on tärkeää, vapaaehtoiset tarvitsevat myös tukea ja ohjausta. Aluksi tehtäviä voidaan opetella ja tehdä yhdessä. Kun va-

paaehtoiset tuntevat tehtävänsä ja heillä on tarvittavat taidot, he voivat toimia omaehtoisesti ja luottavaisesti. Kaikilla toimintaan aktiivisesti osallistuvilla tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Kuunnelkaa toisiaanne, ideoikaa yhdessä ja antakaa tilaa toteuttaa uusia kokeiluja ja omia projekteja, jos siihen vain löytyy riittävät resurssit. Toisaalta sellaisia toimintoja, joihin ei löydy vapaaehtoisia, voi pyrkiä muuttamaan houkuttelevammaksi tai karsia pois.

Monenlaisia mahdollisuuksia

Yhdistystoiminta tarjoaa monipuolisia osallistumismahdollisuuksia vapaaehtoistoimintaan. Jotkut voivat haluta sitoutua pitkäaikaisesti, kun taas toiset haluavat tai voivat osallistua vain hetkittäin. Monesti sitoutuminen kasvaa vähitellen, kun toiminta alkaa tuntua enemmän omalta.

Vapaaehtoisia on tärkeää kiittää. Tämä voi olla esimerkiksi toivotun koulutuksen tarjoamista, virkistystoimintaa tai muuta, pienimuotoista muistamista, joka osoittaa, että heidän työtään arvostetaan. Varmistakaa yhdessä, että kaikilla vapaaeh-





”Kun vapaaehtoisen omat tavoitteet ja arvot kohtaavat yhdistyksen tavoitteet, syntyy aito motivaatio.”

toisilla on käytettävissään tarvittavat resurssit, kuten työvälineet, tuki ja tilat, jotta he voivat toimia tehokkaasti ja itsenäisesti.

Jäsenyyden polku yhdistysten tukena

Luustoliiton OVA-hankkeessa on kerätty tietoja yhdistysten toiminnasta koko hankkeen ajan. Etenkin yhdistys selvitykset kolmen eri luustoyhdistyksen kanssa antoivat paljon hyvin luottamuksellistakin tietoa yhdistysten toiminnasta omilla alueillaan. Tietoja on koottu keskitetysti Jäsenyyden polku -nimiseksi työkaluksi Luustoliiton verkkosivuille. Sitä voi hyödyntää oman yhdistyksen toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä.

Jäsenyyden polku lähtee siitä, miksi yhdistykseen halutaan alun perin ol-

la yhteydessä. Osteoporoosidiagnoosin saanut voi etsiä lisää tietoa ja tukea omahoitoonsa. Myös diagnoosin saaneen omainen tai läheinen voi etsiä tietoa yhdistyksestä. On hyvä muistaa, että osa jäsenistä ei sairasta osteoporoosia vaan on saattanut liittyä jäseneksi vaikkapa liikuntaryhmän vuoksi. Esimerkiksi työikäiset kannattaa huomioda vaikkapa ryhmien aikatauluisa tai etäosallistumismahdollisuuksien tarjoamisessa.

Mistä mahdollinen tuleva jäsen yhdistyksen sitten ensimmäisen kerran löytää? Esimerkiksi ilmoitustauluilta, verkkosivuilta tai lehtimainoksesta. Uutena kanavana ovat tulleet myös sähköiset palvelut, kuten Lähellä-palvelu (lahella.fi), josta yhdistysten toiminta nousee sähköisesti niin luustoyhdistysten verkkosivuille kuin myös hyvinvointialueiden sähköisille palvelutarjottimille. Palvelutarjottimia käyttävät sekä alueen asukkaat että sote-ammattilaiset.

Ennen jäsenyyttä toiminnasta kiinnostuneelle henkilölle voidaan tarjota mahdollisuus osallistua maksutta johonkin yhdistyksen ryhmään. Yhdistyksen toiminnassa käyvä henkilö voi tutustuessaan todeta yhdistyksen toiminnan sellaiseksi, että hän haluaa myös jäseneksi. Liittyvälle

jäsenelle voidaan lähettää tervetulo-kirje tai -paketti. Vaihtoehtoisesti yhdistyksestä joku voi soittaa hänelle. Viimeisin jäsenkirje voidaan myös lähettää ja kertoa tulevista yhdistyksen tapahtumista tai ryhmistä.

Jäsenyyden polulla on listattuna luustoyhdistysten erilaisia toimintamuotoja. Listaus ei tarkoita, että joka yhdistyksessä tulisi olla tarjolla kaikenlaista toimintaa, vaan esimerkiksi säännöllisesti kokoontuva vertaistutkir ryhmä voi jo itsessään riittää. Monella yhdistyksellä on myös liikuntaryhmä tai -ryhmiä, joka on järjestetty joko itse tai yhdessä jonkin toisen yhdistyksen kanssa.

Kysy ja kehitä

Jäseniltä ja toimintaan osallistuvilta henkilöiltä on tärkeää kysyä palautetta toiminnasta. Palautetta hyödynnetään raportointaessa toiminnasta Luustoliitolle ja esimerkiksi hyvinvointialueelle. Hyvinvointialueen avustuksen käytöstä raportointaessa osallistujien palaute on oleellinen osa raporttia.

Uusilla jäsenillä voi olla myös uusia ideoita toiminnaksi tai toiminnan kehittämiseksi, joita on hyvä kuulla. On hyvä muistaa, että uudesta jäsenestä voi mahdollisesti myöhemmin tulla aktiivijäsen hallitukseen tai muutoin aktiivinen toimija yhdistykseen.

Jäsenyyden polun löydät Luustoliiton verkkosivuilta ja se on vapaasti yhdistysten käytettävissä (luustoliitto.fi/yhdistyksille/ohjeita-yhdistystoimintaan/jäsenyyden-polku/).

TEKSTI MARIA HANNULA JA
TIINA KURONEN

Lähteet:

- Itsemääräämisteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. F. Martela. 2014. Artikkelit luettavissa frankmartela.fi
- Miten johtaa sisäistä motivaatiota vapaaehtoistyössä? Kaksitoista työkalua. F. Martelan artikkeli osana Opintokeskus Siviksen Vapaaehtoisjohtaja-koulutusta 3/2025.
- Opas vapaaehtoisten hyvinvointiin. Kansalaisareena. kansalaisareena.fi/opas-vapaaehtoisten-hyvinvointiin/mita-on-hyva-vapaaehtoisten-johtaminen/

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla

Oli helteisen päivän aamu ja olin tyttäreni sekä 88-vuotiaan isoäitini kanssa mansikkamaalla. Makea mansikan tuoksu leijui ilmassa ja ämpärimme alkoivat täyttyä kyykistelyidemme myötä. Seurasin isoäitiäni, joka verkkaisesti, mutta haparoimatta kyykisteli puskipöydässä. Parin tunnin jälkeen maastilan kahvilan jäätelöt maistuivat helteisessä aamupäivässä. Pohdin, että isoäitini hyvä fyysinen toimintakyky mahdollisti tämän mansikankeruuretken. Ehkä nämä olivat juuri niitä hetkiä, joista hän haaveili asuessaan vielä vuosi sitten kauempana meistä.

Kyykistymiseen liittyvät vaikeudet yleistyvät iän myötä. Terve Suomi -raportin (2023) mukaan naisilla kyykistymiseen liittyvät vaikeudet ovat miehiä yleisempiä. Raportin mukaan joka 10. miehellä ja joka viidennellä 55–64-vuotiaalla naisella kyykistyminen oli vaikeutunut tai se ei onnistunut lainkaan. Vaikeuksien yleisyys kaksinkertaistui 65–74-vuotiaiden ikäryhmässä. Vain puolet 75 vuotta täyttäneistä miehis-

tä ja joka neljäs nainen pystyi menemään kyykkyyyn normaalisti.

Kyykistyminen ja esimerkiksi istumasta seisomaan nousu ovat vain mainintoja arjen perussuorituksista. Riittävä lihasvoima, tasapaino sekä nivelten liikkuvuus ovat tekijöitä, jotka mahdollistavat sujuvan liikunnan ehkäisten samalla myös esimerkiksi kaatumisia. Läkäs henkilö suorittaa keskimäärin 45 seisomaan nousua vuorokaudessa. Se ei ole kovin suuri määrä ottaen huomioon,

että vuorokaudessa on 24 tuntia. Huomioitavaa toki on, että vaihtelu nousujen määrässä henkilöiden välillä voi olla hyvin suurta.

Kyykkyy menoa tai tuolista tai esimerkiksi lattiatasolta ylösnousu eivät ole vain arkisia suoritteita, vaan niistä suoriutuminen kuvaa yleensä melko kokonaisvaltaisesti henkilön fyysistä toimintakykyä. Mahdolliset haasteet liikkeiden suorittamisessa heijastuvat usein myös muihin arjen tilanteisiin.

Haasta omaa suorituskyyäsi turvallisesti

EKLI-hankkeen toimintamallissa painotetaan harjoittelunaikaisen kehityksen seuranta selkeiden toimintakykymittausten avulla. Mittaukset antavat tietoa henkilön fyysisestä toimintakyvystä sekä siinä tapahtuvista muutoksista itsearviointin tukena. Monille koulutetuista liikunnan vertaisohjaajista mittaukset ja erityisesti niiden tekeminen on uutta, opettavaista ja avartavaa. Ryhmiin osallistuvia puolestaan motivoi, kun harjoittelun aikaansaama kehitys näkyy arjen tilanteiden lisäksi myös mittaustuloksissa. Sote-hynte-ammattilaiset kertovat vievänsä koulutuksen myötä kehityksen seuranta yleensä aiempaa systemaattisemmin työhönsä.

Useilla alkaa syksyn tullen erilaiset ohjatut liikuntaryhmät. Jos ryhmätoimintaan ei kuulu minkäänlaista alkua- ja loppumittausta, kannustan haastamaan omaa suorituskyyänsä



Kuva: Pexels

muutamin selkein testein kotiympäristössä. Kauanko sinulta kuluu aikaa esimerkiksi viiteen tai kymmeneen yhtäjaksoiseen tuolista ylösnousuun? Entä kuinka kauan pystyt seisomaan yhdellä jalalla? Onnistuuko 30 tai 60 sekuntia?

Jos nyt syksyllä suorittaisi alkumittaukset ja toistaisi samat liikkeet vuoden lopussa? Huomaat varmasti kehitystä, jos käyt ryhmässä ja/tai olet muuten omatoimisesti aktiivinen. Kannustan lisäämään arkeen lyhyitä, säännöllisiä tasapainoharjoitteluhetkiä ja lisäämään hieman istumasta seisomaannousuja, kyykistyksiä sekä hyödyntämään aiempaa useammin portaita. Huomioithan harjoittelussa turvallisuuden eli pidä tuki lähellä horjahdusten varalta.

Muistiystävällisyyden huomiointi on kaikkien etu

Toukokuussa järjestetyn koulutettujen OTAGO-ohjaajien verkostotapaamisen teema oli aivoterveys ja muistiystävällinen liikunnanohjaus. Aihetta käsiteltiin käytännönläheisesti Muistiliiton asiantuntija Tanja Kulmalan johdolla. Palautteiden perusteella tapaamisen sisältö oli kiinnostava. Tapaamisessa syvennyttiin aivoterveystä tukeviin arjen valintoihin ja pohdittiin käytännössä, kuinka huomioida muistiystävällisyys myös ryhmäliikunnassa. Muisti liikkuja-hankkeessa työskentelevän Tanjan kirjoittama artikkeli muistista ja luuston terveydestä löytyy myös tästä lehdestä.

EKLI-hankkeen syksy on koulutusten täyttämä ja uudet liikuntaryhmät pyörähtävät jälleen käyntiin. Koulutetuille OTAGO-ohjaajille järjestetään myös syyskuusta alkaen kuukausittaiset etätreffit. Kuulumisten vaihdon lisäksi vapaamuotoisissa tapaamisissa on mahdollista saada myös käytännönläheistä ohjausta, jos jokin ryhmän ohjaukseen liittyvä asia askarruttaa mieltä. Teams-tapaamisen linkki on joka kuukausi sama ja ohjaajat löytävät sen kuukausittaisesta aktiivikirjeestä. Jos OTAGO-ohjaaja haluaa tapahtumalinkin sähköpostitse, kannattaa laittaa minulle sähköpostia.

Moikataan kun tavataan ja muistathan, että aina saa olla yhteydessä.

Aktiivista alkanutta syksyä!

TEKSTI: EERIKA TIIRIKAINEN

KUVA: PEXELS

LOGO: VALOKKI DESIGN OY/HEIDI ALAMIKKELÄ

Lähteet ja lisälukemista:

- Antti Löppönen. Seisomaan nousut arjessa kertovat ikäihmisen toimintakyvystä. Fysioterapia-lehti, nro 3 (2024), 20–25.
- Terveystien ja hyvinvoinnin laitos (THL). Terve Suomi -ilmiöraportit. 2023. Fyysinen toimintakyky. https://www.thl.fi/terveysuomi_verkkoraportit/ilmioraportit_2023/fyysinen_toimintakyky.html



Yhdellä jalalla seisominen -testi

Kävelyn eri vaiheet, autoon tai muuhun kuluvälineeseen siirtymiset, portaiden kuluminen, vaatteiden ja kenkien pukeminen ja riisuminen – siinä esimerkkejä arjen tilanteista, joissa on tarpeen seistä yhdellä jalan varassa. Kyky hallita tasapaino yhdellä jalalla seistessä sujuvoittaa monia arjen toimintoja tukien luonnollisesti myös pystyssä pysymistä.

Yhdellä jalalla seisominen -testi mittaa vartalon pystyasennon hallintaa normaalia seisoma-asentoa kapeammalla tukipinnalla. Testi on myös hyvä kotiharjoite ja sitä voi tehdä päivittäin. Voit toteuttaa liikkeen kahdella tavalla:

- Asetu lähelle tukea. Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Nosta toinen jalka ilmaan ja seiso yhdellä jalalla.
- Yritä pysyä asennossa 30 sekuntia. Toista sama toisella jalalla.

Jos kaipaat lisää haastetta, voit keilla haikaraseisontaa.

- Nosta kantapää viereisen jalan polvitaiteen korkeudelle. Jalakaterä lepää säären sisäosaa vasten ja polvi on kiertyneenä ulospäin mahdollisuksien mukaan.
- Tasapainoile yhdellä jalalla liikkumatta mahdollisimman pitkään, enintään 60 sekuntia. Voit käyttää käsiä tasapainon säilyttämiseen tarvittaessa.
- Toista sama toisella jalalla.

TEKSTI: EERIKA

TIIRIKAINEN

KUVA: MARKKU

PAJUNEN/

MAKE PHOTO



Luustoviikko lähestyy!

Luustoviikkoa vietetään tänä vuonna 20.–26.10. teemalla ”gerastenia ja osteoporoosi”. Kampanjaviikon yhteydessä 20.10. vietetään myös Maailman Osteoporoosipäivää, jota Suomessa kutsutaan myös Valkoisen Paidan Päiväksi.

Mitä?

Kampanjaviikon tarkoituksena on tukea luustoterveyden edistämistä sekä osteoporoosin tunnistamista ja omahoitoa.

Tänä vuonna Luustoviikolla tuodaan esille erityisesti ikääntymisen merkitys luuston terveydelle.

Osallistu

Voit osallistua Luustoviikon viettoon monella eri tavalla:

- Pukeudu Maailman osteoporoosipäivänä ja Valkoisen Paidan Päivänä 20.10. valkoiseen ja auta meitä muistuttamaan siitä, että luuston kuntoon voi itse vaikuttaa. Voit myös jakaa kuvasi ja Luustoviikon viestiä sosiaalisen median kanavissa kehotuksella ”Huolehdi luustostasi kuin valkoisimmasta paidastasi!”
- Osallistu Luustoviikon päätapahtumaan 20.10. klo 16.30. Etänä järjestettävän tapahtuman aihe-

na on gerastenia ja sen ehkäisy. Puhujana on Geriatrian erikoislääkäri, LT, ayl Roope Jaatinen, Oulunkylän kuntoutussairaala, Helsinki. Luento on osa Luustoliiton vuoden 2025 etäluentosarjaa

- Tue toimintaamme lahjoittamalla! Lisätietoa lahjoitusmahdollisuuksista löydät sivulta 32.



Vuoden 2025 etäluennot

Luustoliiton vuoden 2025 etäluennot jatkuvat taas! Tulevat luennot löydät alta, ja menneitä luentoja pääset katsomaan YouTube-kanavallamme osoitteessa youtube.com/@luustoliitto. Löydät linkin etäluennolle osoitteesta luustoliitto.fi/etaluennot

- 15.9.2025 klo 16.30–17.30: Kilpirauhassairaus ja luuston terveys, endokrinologiaan erikoistuva lääkäri, LL Antti Partanen
- 20.10.2025 klo 16.30–17.30: Luustoviikon päätapahtuma, Gerastenia ja sen ehkäisy, Geriatrian erikoislääkäri, LT, ayl Roope Jaatinen
- 17.11.2025 klo 16.30–17.30: Omahoidon webinaari
- 8.12.2025 klo 16.30–17.30: Hyvinvoinnista kukoistukseen, Jenny Lohikivi, suunnittelija, toimintaterapeutti YAMK, Positive Psychology Practitioner, Suomen Luustoliitto ry

Luustoliitto pidättää oikeuden muutoksiin.



Kuva: Pexels

Vastaa jäsenkyselyyn

Luustoliiton vuosittainen jäsenkysely on avattu! Kyselylinkki on lähetetty sähköpostitse kaikille niille, joiden sähköpostiosoi-

te on tallennettu jäsenrekisteriimme. Jos et ole saanut viestiä, voit vastata kyselyyn osoitteessa <https://s.zef.fi/pd13043b/>. Vastaamalla kyselyyn

31.10. mennessä voit vaikuttaa liiton toimintaan ja palveluiden kehittämiseen. Vastaathan kyselyyn vain kerran. Kiitos ajastasi!

Liittokokous ja Neuvottelupäivä Helsingissä

Luustoliiton sääntömääräinen syyskokous järjestetään la 22.11.2025 klo 12.00 Helsingin ydinkeskustassa Tekniskassa (Eerikinkatu 2). Esityslistalla ovat sääntömääräiset asiat. Ennen liittokokousta klo 10.30 alkaen on liittokokousluento.

Kokousta edeltävänä päivänä pe 21.11.2024 järjestetään liiton jäsenyhdistysten edustajille Neuvottelupäivä samassa paikassa, Tekniskassa.

Virallinen kokouskutsu, kokouksen esityslista sekä ilmoittautumisohjeet toimitetaan Luustoliiton henkilöjäsenille sekä jäsenyhdistyksiin

viimeistään kuukautta ennen tilaisuutta. Lisäksi toimitetaan hallitusvaalin ehdokaslista. Jäsenyhdistyksiin toimitetaan myös Neuvottelupäivän ohjelma.

Tervetuloa päättämään Luustoliiton asioista!



Digikoulutusta tarjolla

Jos et koe digitaalisia laitteita ja digitaalisia asioita tutuksi, nyt sinulla on oiva tilaisuus tutustua ja harjoitella!

OVA-hanke järjestää luustoyhdistysten jäsenille jälleen digikoulutusta lähitilaisuuksina Oulussa 30.9. ja Kuopiossa 28.10. Hanke maksaa osallistujien matkat 50 € asti matkan tapah-

tuessa julkisilla kulkuvälineillä. Lisäksi osallistujille tarjotaan koulutuspäivän aikaiset ruokailut.

Koulutuspäivän aikana on luentoalustuksia, joiden jälkeen keskustelemme luentojen aiheista. Teemme myös pieniä harjoituksia omalla älypuhelimella.

Lisäksi syksyille on järjestymässä

etäryhmä, jossa käydään läpi samoja asioita kuin lähitilaisuuksissa. Koulutuksiin voit ilmoittautua verkossa: luustoliitto.fi/yhdistyksille/koulutukset/digikoulutukset/

Lisätietoja voi kysyä kouluttaja Maria Hannulalta: 050 550 9338 tai maria.hannula@luustoliitto.fi.

Koulutusta ammattilaisille

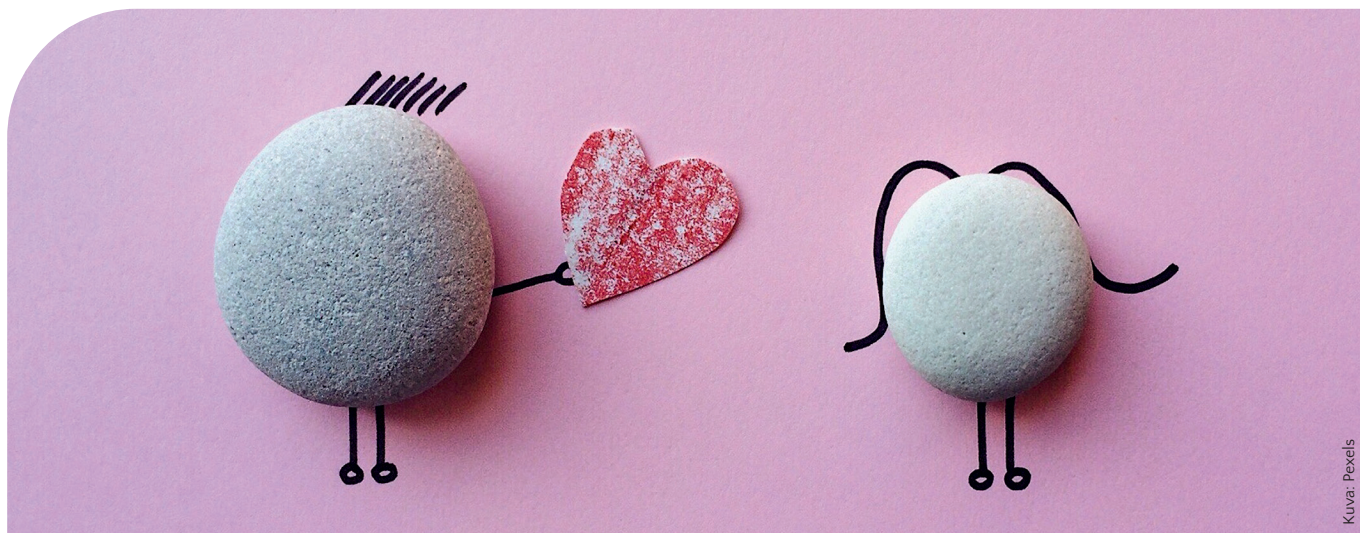
Luustoliitto järjestää tänä syksynä jo viidennen Virtuaalifoorumietäkoulutuksen. Maksuton Virtuaalifoorumiv: Osteoporoosiasiaa ammattilaisille – koulutus kiteyttää osteoporoosin hoitoon ja osteoporoosiin murtumiin liittyviä asioita alan

ammattilaisille. Koulutus toteutetaan kaksiosaisena 9.10. ja 16.10.2025.

Ilmoittaudu mukaan tai vinkkaa koulutuksesta eteenpäin!

Lisätietoa koulutuksesta löytyy osoitteesta luustoliitto.fi/virtuaalifoorum.





Kuva: Pexels

Vertaiskoulutukset

Haluaisitko toimia tai toimitko jo vertaistukena toisille osteoporoosia sairastaville, mutta et ole vielä mukana Luustoliiton vertaistukijoiden verkostossa? Olisi hienoa saada sinut mukaan!

Voimaa vertaisuudesta -peruskoulutus syksyllä 2025

Kyseessä on verkkokoulutus, johon sisältyy oppimistehäviä, itsenäistä työskentelyä sähköisellä oppimisolustalla sekä kolme vuorovaikutteista webinaaritapaamista. Webinaarit pidetään 27.10., 11.11. sekä 27.11. klo 16–18.

- Kohdennettu henkilöille, joilla itsellä on todettu osteoporoosi tai osteopenia ja jotka ovat kiinnostuneita vertaistuen tarjoamisesta muille sairastuneille.
- Koulutuksessa keskustellaan mm. vertaistuen mer-

kityksestä ja vertaistukijan roolista. Koulutukseen voit tulla tutustumaan, olisiko Luustoliiton tai sen jäsenyhdistysten vertaisena toimiminen sinun juttusi.

- Ilmoittautuminen viimeistään 12.10.2025: luustoliitto.fi/vertaistuki

Virkistys- ja ideapäivä 13.12.2025 Helsingissä

- Kohdennettu kaikille Luustoliiton koulutuksen käyneille vertaistukijoille.
- Ilmoittautuminen avautuu syyskuussa ja päättyy marraskuun lopussa

Lisätietoa: luustoliitto.fi/vertaistuki

Jenny Lohikivi jenny.lohikivi@luustoliitto.fi, 050 512 9117

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 määräytyy

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 lahjoitus-hetken keräyskohteista). Viitenumero: 1261



Kuva: Pexels

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

Luustoliitto lakkauttaa vastauslähetystunnuksensa

Luustoliitolla on ollut käytössä vastauslähetystunnus, joka on mahdollistanut esimerkiksi paperisten liittymislomakkeiden postittamiseen liittoon ilman,

että lähettäjän tulee maksaa postimaksua.

Paperisten liittymislomakkeiden käyttö on vähentynyt viime vuosina merkittävästi, ja samaan aikaan Pos-

tin palveluiden hinnat ovat nousseet huomattavasti. Edellä mainituista syistä johtuen Luustoliitto lakkauttaa vastauslähetystunnuksensa 1.1.2026 alkaen.

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 palveluiltamme.

Asiakasraati työskentelee etänä. Pyydämme sinua vastaamaan lyhyi-

siin 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 asiakasraatilaísille suunnattuja viestejä. Tiedon poistaminen ei vaikuta jäsentietoihin tai jäsenyyteen.

Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä: luustoliitto.fi/tietosuoja.

Luustoliiton tavoitteelliset kurssit

Luustokurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden pysähtyä tarkastelemaan, miten osteoporoosin omahoito toteutuu omassa arjessasi. Tapaamisten lisäksi kurssit sisältävät itsenäistä työskentelyä ja pohdintoja.

Kursseille voi hakea asuinkunnasta riippumatta kuka tahansa aikuinen, jolla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Yhteistyökursseilla saattaa olla lisäkretereitä, kuten jokin toinen sairaus.

Kaikki kurssit ovat maksuttomia. Mahdollisia majoitus- tai matkakus-

tannuksia ei korvata.

Lisätietoa Luustoliiton kurssitoiminnasta: luustoliitto.fi/kurssit. Huomioithan, että myös Luustoliiton yhteistyökumppanit järjestävät kursseja. Yhteistyökumppanien kursseilla on erilliset valintakriteerit.

Muutokset kursseihin ovat mahdollisia. Kurssikalenteri täydentyy vuoden mitaan.



Kuva: Pixabay

Tapahtumakalenterissa Luustoliiton jäsenyhdistykset ilmoittavat tulevasta tapahtumastaan. Lisätietoja löydät myös yhdistysten verkkosivuilta osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset.

Lisätietoja liiton toiminnasta saat Luustoliiton sähköisen Luustoviesti-utiskirjeen 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

Mirja Koski, 050 300 8246
mirjakoski54@gmail.com

LUUSTOHOITAJAT

Ajanvaraus ma-pe klo 8-15
Hirvensalmi, Mikkeli ja Mäntyharju:
015 211 411

Pieksämäki ja Kangasniemi:
015 788 4431

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

TAPAHTUMAT

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous 15.11. klo 13 Toimintakeskus Neuvokkaassa (Tasakatu 4-6, Pieksämäki). Sääntömääräisten asioiden lisäksi esillä kunniajäsenyys. Kahvitarjoilu klo 12.30 ja arpajaiset. Etäosallistumisesta Teamsin kautta ilmoita 13.11. mennessä sihteeri Paula Mäkeläiselle, 040 529 1193.

Yhdistyksen 20-vuotisjuhla 17.10. klo 13-16 Mikkelin yliopistokeskuksella (Lönnrotinkatu 5, Mikkeli). Ilmoittautumiset 7.10. mennessä Marit Salo, 044 094 8162 tai smarit113@gmail.com.

Mikkelin vertaistukiryhmä

Yhteyshenkilö

Marit Salo, 044 094 8162
smarit113@gmail.com

TAPAHTUMAT

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.

14.10. asiaa jalkahoidosta, Kirkkopuiston jalkahoitopalvelu

11.11. vieraana fysioterapeutti Mikkelin Coronaria Fysioterapiasta

9.12. Pikkujoulut Ravintola Herkussa (Mikkelin yliopistokeskus, Lönnrotinkatu 5)

LIIKUNTA

Kuntosaliryhmä torstaisin klo 14-15 Fysios Mehiläisessä (Savilahdenkatu 16). Syyskausi 11.9.-11.12. Uusille ryhmään tulijoille yksilöllinen fysioterapeuttin kuntosaliohjaus ja neuvonta kirjallisine ohjeineen 83 € (mahdollisuus Ke-la-korvaukseen 15 €/käynti). Tämän jälkeen omatoimiset harjoittelut 6 €/kerta. Poliklinikkamaksua ei veloiteta, kun mainitset olevasi Luustoyhdistyksen jäsen. Ajanvaraus 010 237 700 tai mehilainen.fi/ajanvaraus.

Luustoyhdistyksen jäsenenä voit osallistua Mikkelin Seudun Selkäyhdistyksen liikuntaryhmiin.

Pieksämäen toimintaryhmä

Yhteyshenkilöt:

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

TAPAHTUMAT

Kokoontumiset **kuukauden toinen maanantai**, paikkana Järjestötalo Neuvokas (Tasakatu 4-6) klo 16. Tapahtumista ilmoitetaan tarkemmin Pieksämäen Paikallisen Seurapalstalla.

13.10. Asiaa vapaaehtoistyöstä ja luustosta

10.11. Yhdistysten välinen yhteistyö

8.12. Luustoliiton luento klo 16.30-17.30 ja pikkujoulet

LIIKUNTA

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

Yhdistysten yhteinen **sauvakäveluryhmä keskiviikkoisin klo 13.** Lähtö tasakadulta.

Savonlinnan toimintaryhmä

Yhdyshenkilö:

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

TAPAHTUMAT

Toimintaryhmän tapaamiset ovat **kuukauden neljäs torstai** Järjestötalo Kolmosessa (Pappilankatu 3). Tapahtumista ilmoitetaan Savonmaa lehdessä.

Vertaistuki-iltapäivät klo 15.30 alkaen:

25.9. Vertaistukiryhmä

23.10. Vieraana apteekkari Leena Penttilä Savonlinnan Uudesta Apteekista

27.11. vertaistukiryhmä

18.12 pikkujoulet

LIIKUNTA

Sauvakäveluryhmä maanantaisin klo 13. Lähtö Sokoksen sisäpihalta.

Finnish Bone Society ry

Puheenjohtaja

Mikko Finnilä, mikko.finnila@oulu.fi
Lisätietoja toiminnasta saat puheenjohtajalta.

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Ritva-Liisa Aho, 050 329 9815
aho.ritvaliisa@gmail.com
Sihteeri ja jäsenrekisteri
Marjo Tauru, 050 464 0283
taurumarjo@gmail.com

TAPAHTUMAT / HÄMEENLINNA

Luustotietoa 21.10. klo 10-13 OLKA-pisteellä Keskussairaalaassa.

Luustokahvilat Kumppanuustalolla (Kirkastokatu 1) **klo 14** perjantaisin **26.9., 31.10.** ja **28.11.** vaihtelevin teemoin ja vierailijoin.

10.10. uusien jäsenten kahvila.

Luustoliiton etäluennot Kumppanuustalolla (Kirjastokatu 1) **klo 16.30–18.30** maanantaisin **15.9., 20.10., 17.11.** ja **9.12.** Seurataan luentoa yhdessä ja keskustellaan kahvin kera.

Kirjallisuuspiiri Hämeenlinnan pääkirjastossa **klo 13–14** keskiviikkoisin **17.9., 22.10., 12.11.** ja **17.12.** Lisätietoja Pirkko Mikkolalta, 050 352 0656.

Omakustanteiset lounaat klo 12.30 tiistaisin **16.9., 21.10., 18.11.** ja **16.12.** Lisätiedot Arja Viitaselta, 045 870 7750.

Neulekahvilat Willa Vaskissa **klo 12–13** tiistaisin **7.10., 4.11.** ja **2.12.**

LIIKUNTA

Haastekävely ”Syyskuu on kuntokuu” maanantaina **22.9.** Kävellään kimpasassa ”Linnan lenkki” vaihtelevin askelin. Lähtö torilta **klo 11.** Tapahtuman avaa Sari Rautio.

Senioreiden vesijumppa ma klo 12.45 Hämeenlinnan uimahallilla. Kymppikortti 75 € (85 €) ja uimahallimaksu tai seniorikortti. Lisätiedot Ritva-Liisalta.

Luustojumppa maanantaisin klo 15–16 Keinusaaren liikuntasalissa. Vertaisohjaajat.

Seniorileidien ohjattu **kuntopiiri tiistaisin klo 11–12** Fitness Femmessä (Palo-kunnankatu 15). Jäsenille kertamaksu 4,50 €, kuukausikortit 38 € ja kymppikortit 58 €. Lisätiedot: Virpi Laurila, 040 538 3833 tai virpi@fitnessfemme.fi.

Kulttuurikävelyjä eri kohteisiin **torstaisin 11.9., 9.10., 13.11.** ja **11.12.** Lähtö torilta klo 13.

Sulkapalloryhmä pelaa torstaisin **klo 15.30–16.30** Jyrätien urheiluhallilla. Lisätiedot Maliisa Brusila, 050 030 6174.

Asahi-liikunta klo 16–17 parillisina torstaina, 8 kertaa, Kumppanuustalolla. Hinta 65 € (75 € ei-jäsen). Ilmoittautuminen Ritva-Liisalle.

Fascia-liikunta parittomina torstaina klo 16–17, 8 kertaa, Kumppanuustalolla. Hinta 65 € (75 € ei-jäsen). Ilmoittautuminen Ritva-Liisalle.

VoiTas-ryhmät Tasapainoklinikalla (Birger Jarlinkatu 25). Lisätiedot ja vapaiden paikkojen tiedustelu Rauna Sirkkolalta,

044 244 9262. Jäsenalennus 10 €/syyskausi.

Äänimaljarentoutus ja teetuoquio ke 19.11. klo 14 Susanna Vartiaisen uudessa Soihtu-toimitilassa (Viisarintie 28). Yhteiskyyti keskustasta. Hinta 5 €. Ilmoittautaudu Ritva-Liisalle.

Senioreiden terapeuttinen keskustelusalonki joko yksilöllisesti tai pienryhmissä. Hinta 45 €/45 min. Jos keskustelutuoquio kiinnostaa, ota yhteyttä jäsenemme, psykologi Tuulikki Grandelliin: tuulikki@mielenrantoja.fi

Tulossa **Marttojen kokkikurssi:** Luustoystävällinen kausiruoka. Ajankohta vielä auki.

VUOSIKOKOUS

pe 14.11. klo 14 Kumppanuustalossa huone 101. Sääntömääräiset asiat, kuten vuoden 2026 suunnittelu ja hallitusvalinnat. Kahvitarjoilu. Sydämellisesti tervetuloa vaikuttamaan.

19.9. klo 14.30–16.30 Ikäinstituutin **asiantuntijaluento** ”Liikunnan monipuoliset vaikutukset” Kumppanuustalon auditoriossa (Kirjastokatu 1).

24.10. klo 14.30–16.30 Luustoviikon **luento** ”Selkä- ja lonkkamurtumien hoito”, Luustoliiton varapj., geriatri Tiina Huusko. Kumppanuustalon auditorio (Kirjastokatu 1).

Pikkujoulu Eräs Teatterissa la **13.12. klo 17**, näytelmä ”Koukussa”. Hinta 20 € (25 €) maksetaan yhdistyksen tilille FI59 4260 0010 0109 05. Ilmoittautumiset Ritva-Liisalle.

Joulupuuro perjantaina 19.12. klo 15 Keinukamarilla. Vapaaehtoinen maksu 5 € paikan päällä. Ilmoittautumiset Ritva-Liisalle.

Forssan luustokerho

Lisätietoa toiminnasta: Tarja Paulus, 050 468 2596.

Riihimäen luustokerho

Lisätietoa toiminnasta: Mirja Korhonen, 040 570 6191.

Keski-Suomen Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

Jäsenvastaava

Mirja Kalima, 040 051 7223
mirja_kalima@hotmail.com

TAPAHTUMAT

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous ke 12.11. klo 16.30 yhdistyksen toimistolla (Kilpisenkatu 18, Jyväskylä). Esillä sääntömääräiset asiat. Aloitamme kahvitarjoilulla.

Luento ti 14.10. klo 16.30–17.30: Osteoporoosin hoitoketju Keski-Suomen Hyvinvointialueella. Piippurannan Klubi (Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä). Murtumahoitaja Sanna Sokero.

LIIKUNTA

Tasapaino- ja voimajumppa alkaen ti 2.9. klo 10–11 Sepänkeskeksellä, Isotooppisalissa (Kyllikinkatu 1, Jyväskylä) Syksyn aikana 16 kertaa, hinta 15 €.

Kuntosali työikäisille alkaen to 11.9. klo 19.30–20.30 Voimala, Vaajakoski (Tulitikkutehtaantie 2, Jyväskylä) 10 kertaa, hinta 70 €. Ryhmä toteutuu, mikäli on tarpeeksi osallistujia. 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.

Kotkan Seudun Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

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

TOIMINTA

Päiväkokootumiset Kumppanuustalo Viikarissa (Maariankatu 24, Kotka), jokaisen kuukauden **parittoman viikon torstaina klo 13–15:**

28.8. Muistiyhdistyksestä Tarja Renlund puhuu muistista ja hyvinvoinnista
11.9. Liukkaat kelit tulossa syksyllä –

puhujana Anu Takala Kaatumisseulasta 25.9. Asahi
 9.10. Maria Hannula vierailee Luustoliitosta, aiheena OVA-hanke
 20.–26.10. Luustoviikko, seuraa ohjelmaa yhdistyksen nettisivulta
 23.10. Asahi-liikunta
 6.11. Asahi-liikunta
 20.11. Pikkujouluun vietto
 Joulukuussa syyskauden lopettajaiset – Saiturin Joulun, Kotkan kaupunginteatteri

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous pidetään 6.11.2025 alkaen klo 14. Esillä sääntöjen määräämät asiat. Paikana Kumppanuustalo Viikari.

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Birgitta Hakulinen, 040 538 0500
 birgitta.hakulinen@gmail.com

Jäsenasiat

Ritva Ämmälä, 045 840 2680
 ritva.ammala@gmail.com

TAPAHTUMAT

23.9. klo 18–19 luento Sampoan auditoriossa (Tampereen seudun työväenopisto): Selkäpotilaan diagnostiikka, milloin arvion ja miten päästään diagnoosiin? Luennoitsijoina Heidi Lehtokangas, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri ja Jussi Repo, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri. Järjestäjät: Pirkanmaan Selkäyhdistys ry, Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Seudun Omaishoitajat.

21.10. klo 18–19 luento Sampoan auditoriossa (Tampereen seudun työväenopisto): Konservatiivinen hoito, mitä sillä tarkoitetaan ja mitä sillä voidaan saavuttaa. Luennoitsijoina Jani Ronkainen, Fysiatrian erikoislääkäri ja kivunhoidon erikoispätevyys sekä Petteri Salonen, fysioterapeutti. Järjestäjät: Tampereen Seudun Selkäyhdistys ry, Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry, Tampereen Seudun Omaishoitajat.

11.11. klo 18–19 luento Sampoan auditoriossa (Tampereen seudun työväenopisto): Selkäkirurgia, miten potilasta voidaan auttaa kirurgian keinoin. Luennoitsijana Raul Laasik, Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, selkär-

topedi. Järjestäjät: Pirkanmaan Selkäyhdistys ry, Pirkanmaan Luustoyhdistys ry, Aivoliiton Pirkanmaan AVH-yhdistys ry ja Tampereen Seudun Omaishoitajat.

SYYSKOKOUS

Pirkanmaan Luustoyhdistys ry:n syyskokous järjestetään torstaina 23.10.2025 klo 17 Tampereen Reumayhdistys ry:n tiloissa (Itsenäisyydenkatu 3, 33100 Tampere). Kahvitarjoilu klo 16.30 alkaen. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen säännöissä syyskokoukselle määräämien asioiden lisäksi sääntömuutosasiat sekä kunniapuheenjohtajan ja -jäsenen valinnat.

Etelä-Pohjanmaan paikallisosasto

Yhteyshenkilöt

Raija-Maija Rantala, 040 565 1995
 raijamaija.rantala@gmail.com

TAPAHTUMAT

Luustokävelyt 16.9, 30.9, 14.10, 28.10, 11.11, 25.11, 9.12. klo 13. Lähtöpaikat ilmoitetaan myöhemmin Ilkka-Pohjalaisen Toimintapalstalla.

Luustojumpasta ilmoitetaan Ilkka-Pohjalaisen toimintapalstalla.

20.10. klo 9–14 Maailman osteoporoosipäivänä **teemapäivä** Keskussairaalan Olka-pisteellä (Hanneksenrinne 7). Tarjolla Luustoliiton esitteitä ja pituusmittausta.

19.11. klo 9–14 Y-talon Olka-pisteellä tarjolla Luustoliiton esitteitä ja pituusmittausta.

Pohjoisen Luut Lujiksi ry

Pitkäaikainen puheenjohtajamme Jorma Heikkinen menehtyi yllättäen 6.6.2025. Heikkisen muistoa kunnioittaen Pohjoisen Luut Lujiksi ry:n hallituksen jäsenet.

Sihteeri, kotisivu- ja jäsenvastaava

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

TAPAHTUMAT

Vertaistuki-illat kuukauden viimeisinä **keskiviikkoina klo 15–17**. Kokoontumisia

ei kesällä. Kokouspaikka Asema-kabinetti Kumppanuuskouksessa (Kansankatu 53). Ohjelmasta ilmoitetaan jäsenviesteissä erikseen.

8.11. klo 13 Oulun teatterin Kinky Boots –näytökseen on varattu 25 lippua. Ilmoittautumisesta ym. ilmoitetaan jäsentiedotteella.

SYYSKOKOUS

Pohjoisen Luut Lujiksi ry:n sääntömääräinen syyskokous keskiviikkona 12.11.2025 klo 17 Hailong-ravintolassa (Isokatu 8 Oulu). Kokouksessa mm. valitaan yhdistyksen puheenjohtaja, hallitus ja toiminnantarkastaja sekä vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2026. Kokouksen jälkeen nautitaan pieni buffet-iltapala.

LIIKUNTA

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

Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys ry

Puheenjohtaja

Riitta Pohjamo, 044 343 1151

Jäsenrekisterinhoitaja

Auli Kuronen, 040 724 5102

LUKUPIIRI

Lukupiiri-illat Joensuun pääkirjaston Rupimanteri-kokoustilassa (Koskikatu 25, Joensuu):

15.9. klo 17 Johanna Vuoksenmaa: Suurenmoinen matka. 2025

20.10. klo 17 Antti Järvi: Minne katosi Antti Järvi. 2023

17.11. klo 17 Petri Tamminen: Sinua sinua. 2025

15.12. klo 17 Antti Heikkinen: Sellasta – Seela Sellan tarina. 2025
 Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista. Ei ilmoittautumisia.

LIIKUNTA

Kehonhuolto alkaen ti 23.9. klo 10.15, 10 kertaa, Kuntokeskus Energyn tiloissa (Torikatu 31, Joensuu). Omavastuu 40 €, maksu ensimmäisellä tai toisella kerralla.

la Energyn infoon. Sitovat ilmoittautumiset 16.9. mennessä Riitta Turuselle, 040 070 2156.

Suomen Seniorikotien ja Pohjois-Karjalan Liikunnan **maksuttomat jumpat ikäihmisille** alkavat viikolla 37. Jumpapaikat: Joensuu (Vesikko ja Suomen Seniorikotien Niinisali), Hammaslahti, Ilomantsi, Juuka, Kitee, Outokumpu, Polvijärvi, Rääkkylä ja Tohmajärvi. Lisätietoja: www.pokali.fi tai Katri Hirvonen, 050 366 5177.

Lieksan luustoryhmän **jumpa** alkaa ke 1.10. klo 12.15 Palvelukeskus Karpalossa (Jokikatu 2, Lieksa). Tarkemmat tiedot: Anja Kivelä, 040 068 2254.

TAPAHTUMAT

1.10. klo 13 vertaistukihenkilö Maija Kortelainen **luennoi** aiheesta **luustoterveys** Polvijärvellä. Mahdollisuus omakustanteeseen ruokailuun klo 12 alkaen. Luentotilaisuus Metsätähden Aromi-ruokalassa (Polvijärventie 18 A, Polvijärvi). Tilaisuuden järjestävät yhdessä Reuma ja Tules sekä Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys.

7.10. klo 10–15 Ikäihmisten terveyspäivä Areenalla. Yhdistyksellämme on infopöytä ja paikan päällä hallituksen jäseniä ja vertaistukihenkilö.

15.10. klo 17 jäsenilta: Hyvinvoinnin digipolut. Vieraana asiantuntija Siun sotelta. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruoka-ainerajoitteista viimeistään 8.10. Leena Kiiskelle, 040 751 9063, mieluiten tekstiviestillä. Tilaisuus pidetään Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Salli-kokoustilassa (Torikatu 9 A, 3. krs, Joensuu).

20.10. klo 10–14 yhdistyksellämme on oma esittelypöytä OLKA-pisteellä Pohjois-Karjalan keskussairaalan pääsisäänkäynnin aulassa. Teemapäivän aiheena osteoporoosi ja luustoterveellinen ravinto. Hallituksen jäseniä paikalla.

20.10. klo 16.30 Luustoliiton järjestämä Luustoviikon päätapahtuma. Etätilaisuudessa geriatrian erikoislääkäri, LT Roope Jaatinen luennoi aiheesta gerastenia ja sen ehkäisy. Tarkemmat tiedot ja liittymisohjeet ilmoitetaan myöhemmin.

SYYSKOKOUS

12.11. klo 17 sääntömääräinen syyskokous, esillä yhdistyksen sääntömääräiset asiat. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Ennen varsinaista syyskokousta Eila Heimonen Joensuun Seudun Kuulorystä kertoo kuulon tärkeydestä. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot ruoka-ainerajoitteista kahvitarjoilun järjestämiseksi viimeistään 5.11. Leena Kiiskelle, 040 751 9063, mieluiten tekstiviestissä. Tilaisuus pidetään Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistyksen Salli-kokoustilassa (Torikatu 9 A, 3. krs, Joensuu).

OLKA-VALMENNUKSET JOENSUUSSA

OLKA-aula-avustajavalmennus 23.9. ja 25.9. klo 10–12. Maksuton valmennus on kaksiosainen ja kestää yhteensä 4 tuntia. Valmennus antaa valmiudet toimia aula-avustajana Pohjois-Karjalan keskussairaalaan. Lisätietoja: hanna.kaariainen(at)pksotu.fi tai 044 715 2060.

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

Ohjattua liikuntaa Studio Tempossa (Puijonkatu 27, Kuopio) keskiviikkoisin klo 12.15–13.15. Syksyn 2025 kausi on 17.9.–10.12. (ei syyslomaviikolla 15.10.). Jumba voidaan ohjata samanaikaisesti myös tuolijumppana. Maksu jäsenille 6 € ja muille 7 €.

TAPAHTUMAT

Jäsen-/vertaistapaamiset Suokadun toimintakeskuksessa (Suokatu 6, 2 krs ryhmähuone). Syksyn tapaamiset 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 13–15.

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen varsinainen syyskokous 14.10.2025 klo 13 sääntöjen 10 kohdan 2 momentin asioiden käsittelemiseksi.

Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry

Jäsenpalvelusihteeri

Mona Helin, 045 601 6105
(tiistaisin kello 12–15)

toimisto@osteopkseutu.fi

Puheenjohtaja

Helena Paulasto, 050 061 7199
helena@paulasto.fi

TAPAHTUMAT

Teatteri-/pikkujoulumatka Lahteen **lauantaina 22.11.**, Lahden kaupunginteatterissa "Loistava ystäväni". Esityksen jälkeen ruokailu teatterin ravintolassa. Bussi Kiasman pysäkiltä Lahteen lähtee klo 11, paluu Lahdesta ruokailun jälkeen klo 17. Hinta (sis. teatteri, ruokailu ja matkat) jäsenille 120 € ja muille 130 €. Päijät-Hämeestä tuleville jäsenille hinta 90 € ja muille 95 €. Sitovat ilmoittautumiset 20.10. mennessä yhdistyksen toimistoon.

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous maanantaina 27.10.2025 klo 17. Paikka: yhdistyksen toimisto (Oltermannintie 8, 00620 Helsinki). Kokoukseen voi osallistua myös etänä. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat. Ilmoittautuminen 20.10.2025 mennessä: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105. Ilmoita samalla, osallistutko kokoukseen paikan päällä vai etänä.

JÄSENILLAT

Paikka: Kampin palvelukeskus (Salomonkatu 21, 00100 Helsinki, kokoushuone Fade, 1. kerros). Jäseniltoihin on mahdollisuus osallistua myös etänä.

16.9. klo 17–19 aiheena **Jalkojen omahoito osana jalkaterveyttä**, puhujina Metropolia AMK:n jalkaterapeuttiopiskelijat.

21.10. klo 17–19 aiheena **Osteoporoosin hyvä hoito**, puhujana Luustoliiton toiminnanjohtaja Ansa Holm.

11.11. klo 17–19 aiheena **Suoliston hyvinvoinnin merkitys osteoporoosin ehkäisyssä ja hoidossa**, puhujana laillistettu ravitsemusterapeutti Juhani Sipinen. Huom. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

VERTAISTUKI

Vertaistuki-illat **30.9., 28.10. ja 25.11.** klo 17–19. Ryhmä kokoontuu yhdistyksen toimistolla (Oltermannintie 8, Helsinki). Ilmoittautuminen viimeistään edeltävänä maanantaina: toimisto@osteopkseutu.fi.

Työikäisille on myös oma **vertaistuki-ryhmä**. Lisätiedot toimistosta.

Yhdistys tarjoaa myös mahdollisuuden **kahdenkeskiseen vertaistukeen**. Tiedustelut toimistosta.

LIIKUNTA / HELSINKI

(Oltermannikeskus, Oltermannintie 8)

Ilmoittautuminen kaikkiin liikuntaryhmiin yhdistyksen toimistoon: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105 (tiistaisin klo 12–15). Mukaan voi ilmoittautua myös kesken kauden, jos ryhmissä on tilaa.

Osteojumppa etänä 8.9.–8.12. Etäohjaus **maanantaisin klo 11–11.45**, jonka jälkeen ilmoittautuneille lähetetään linkki ohjausvideoon (käytettävissä viikon ajan). Hinta jäsenille 80 €, muille 100 €. Lisätiedot toimistostamme.

Laurean **etäjumppa** 16.10.–27.11. Fysioterapeuttiopiskelijoiden ohjaama etäjumppa torstaisin klo 13–14. Hinta jäsenille 25 €, muille 30 €. Ilmoittautumiset 8.10. mennessä.

Kuntosali perjantaisin 5.9.–12.12. klo 10–11. Hinta jäsenille 100 €, muille 120 €.

Vesijumppa keskiviikkoisin 3.9.–10.12. klo 14.30–15.15. Hinta jäsenille 100 €, muille 120 €.

Vetrea selkä ja joustava ryhti – Method Putkisto –teemakurssi torstaisin 18.9.–16.10. klo 17–18. Viiden kerran huoltokurssilla parannamme selän liikkuvuutta, joustoa ja lihaskuntoa. Method Putkisto –harjoittelu sopii kaikille. Hinta jäsenille 90 €, muille 110 €. Lisätiedot yhdistyksen toimistosta, ilmoittautumiset viimeistään 16.9.

LIIKUNTA / ESPOO

(Laurean Otaniemen kampus
Metsänpojankuja 3, 02130 Espoo)

Ilmoittautuminen kaikkiin liikuntaryhmiin yhdistyksen toimistoon: toimisto@osteopkseutu.fi tai 045 601 6105 (tiistaisin klo 12–15). Mukaan voi ilmoittautua myös

kesken kauden, jos ryhmissä on tilaa.

Kuntosali keskiviikkoisin 15.10.–26.11. klo 11–12. Ohjaajina Laurean fysioterapeuttiopiskelijat. Ilmoittautumiset 8.10. mennessä toimistoon. Hinta jäsenille 25 € ja muille 30 €.

LIIKUNTA / LAHTI

(Lahden kaupunginsairaalan kuntosali / Aikuisten kuntoutus)

Kuntosali tiistaisin 2.9.–9.12. klo 17–18. Ryhmä sopii erityisesti niille, joilla ei ole kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai jotka kaipaavat harjoitteluunsa ammattilaisen ohjausta. Hinta jäsenille 100 €, muille 120 €.

Kuntosali keskiviikkoisin 3.9.–10.12. klo 17–18, torstaisin 4.9.–11.12. klo 18–19, perjantaisin 5.9.–12.12. klo 15–16 ja klo 16–17.

Keskiviikon, torstain ja perjantain ryhmissä on vertaisohjaajat. Hinta jäsenille 40 € / ryhmä, muille 60 €.

Hangon paikallisosasto**Yhteyshenkilö**

Paula Huttunen, 050 309 3445
paulasiskoh@gmail.com

LIIKUNTA

Kuntosali Astreassa maanantaisin klo 18–19.

Seuraa tiedotusta muista tapahtumista EU-lehden tapahtumapalstalta.

Saimaan Luustoyhdistys ry**Puheenjohtaja**

Hilkka Mäkinen puh. 040 739 9812
hitu.makinen@gmail.com

Jäsenasiat

Eija Liikkanen, 040 514 4077
liikkaneneija@gmail.com

OSTEOPOROOSINEUVONTA

Luustohoitaja Virpi Niittymäki: puhe-
linaika ma–pe klo 12–13, 040 198 8802

TOIMINTA

Lukupiiri kokoontuu **kk:n ensimmäinen tiistai klo 14–16** Kahvila Violetissa Lauritsalassa. Vapaamuotoista keskustelua kaikesta kirjallisuuteen liittyvästä.

Vertaistukiryhmä kokoontuu lounaalle **kuukauden ensimmäisenä keskiviikkona**. Paikka vaihtuu kuukausittain ja ilmoitetaan tapaamisessa sekä nettisi-

vulla. Tiedustelut vertaistukihenkilöiltä: Helena Ruokonen, 040 048 7184 tai Helena Tuominen, 040 076 8884.

Ruokakurssi 16.9., 15.10. ja 12.11. klo 9–12 Marttalassa. Ilmoittautumiset Tuijalle 15.9. mennessä.

SYYSKOKOUS

Syyskokous Kuutinkulmassa tiistaina 11.11.2025 klo 14 alkaen. Käsitellään sääntöjen määräämät asiat.

LIIKUNTA / LAPPEENRANTA

Ryhmiin voi ilmoittautua paikan päällä myös kesken kauden.

Kuntosali (omatoiminen) Lauritsalassa Lauran kammarissa (Hallituskatu 17–19) **maanantaisin klo 11.30–13.** Hinta 4 € jäsen ja 5 € ei-jäsen.

Lappeenrannan uimahallin **kuntosali tiistaisin klo 8.45–9.45.** Ohjaaja Suvi Romppanen paikalla sovitusti kerran kuukaudessa. Hinta 7 € / jäsen ja 8 € / ei-jäsen.

Tuolijumppa Lauritsala-talolla **keskiviikkona klo 12–13**, ohjaaja Suvi Romppanen. Hinta 7 € / jäsen ja 8 € / ei-jäsen.

Kahilanniemen **kuntosali torstaisin klo 12–13.** Ohjaaja Suvi Romppanen. Hinta 7 € / jäsen ja 8 € / ei-jäsen.

FasciaMethod-kehonhuoltoryhmät perjantaisin klo 10–11 ja 11.15–12.15 Hyvä Vire-studiolla (Kauppakatu 61, 2. krs). Ohjaaja Maarit Venäläinen. Myös Teams-yhteys klo 10–11-ryhmällä. Hinta 10 € / jäsen, 12 € / ei-jäsen. Ryhmiä on kaksi, mikäli osallistujia on riittävästi.

Dolly Parton –**musikaali 26.11. klo 18.30** Lappeenranta-salissa klo 18.30. Hinta 42 €, varattuna 30 lippua. Ilmoittautuminen Tuijalle, 040 835 5799.

Luustokerho kokoontuu **kuukauden toinen tiistai** Kuutinkulmassa (Valtakatu 23) klo 14–16. 14.10. Lappeenrannan Sydänyhdistys ry, 11.11. syyskokous ja 9.12. joulupuuro.

Salon **Luustoyhdistys ry**

Puheenjohtaja

Lea Jokinen, 045 345585
lea.jokinen@gmail.com

TAPAHTUMAT

Lisätietoa toiminnasta puheenjohtajalta tai osoitteesta luustoliitto.fi/jasenyhdistykset > Salon Luustoyhdistys ry.

Suomen **Osteoporoosiyhdistys ry**

Puheenjohtaja

Olli Simonen
olli.simonen(at)fimnet.fi

Sihteeri (jäsenyysasiat, osoitteenmuutokset ym.)

Salme Komonen, 040 040 6479
k.komonen@gmail.com

KOLMIOSAINEN **LUENTOKOKONAISUUS**

11.9. klo 17.30 "Osteoporoosi on elintapaisa ja murtumaisa. Ensimmäinen murtuma käynnistää murtumakierteen, jos..."

18.9. klo 17.30 "Osteoporoosin ehkäisy ja omahoito (itsehoito)."

22.9. klo 17.30 "Osteoporoosin lääkehoito"

Jokaiselle sähköpostinsa ilmoittaneelle jäsenelle 2–4 päivää ennen luentoa. Muiden tulee ilmoittautua ennakkoon sähköpostitse: osteoporoosiyhdistys-suomen@gmail.com.

ETÄLUENNOT

2.10. klo 17. D- ja K- vitamiinit olennaiset luustomme terveystekijät. Luennoitsija farmakologian professori Ilari Paakkari.

23.10. klo 17. Luulääkkeiden, esim. denosumabin, vaikutus luuhun – hyvän hoidon perusteet. Luennoitsijana filosofian tohtori, dosentti, lääketieteellinen asiantuntija Päivi Lakkakorpi.

13.10. klo 17. Murtumapotilaan kuntoutus: mitä se on, mihin sitä tarvitaan ja miten se onnistuu? Luennoitsija apulaisylilääkäri, geriatrian erikoislääkäri, lääketieteen tohtori Roope Jaatinen.

11.12. klo 17. Osteoporoosin vaikeusasteen ja murtumavaaran perusteella valittava osteoporoosin hoito, hoidon toteutus ja seuranta. Luennoitsija erikoislääkäri Olli Simonen.

Jokainen sähköpostiosoitteensa ilmoittanut jäsenemme ja vuosina 2024–2025 Heinolan opinto- ja virkistyspäiville osallistunut henkilö saa 2–4 päivää ennen kutakin luentoa kutsun ja liittymislinkin luentolalle. Muiden tulee ilmoittautua sähköpostitse: osteoporoosiyhdistysuomen@gmail.com. Ilmoita viestissäsi osallistujan nimi, sähköpostiosoite ja sen luennon päivämäärä, jolle haluat ilmoittautua.

VERTAISTUKITAPAAMINEN

Vertaistukitapaaminen 30.10. klo 17 Teamsissa. Vertaistukitapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua.

LÄÄKÄRIN NEUVONTAPALVELU

Neuvontapalvelu maanantaisin klo 14–15. Puhelinnumero löytyy jäsenkirjeestä.

Turun Seudun **Luustoyhdistys ry**

Puheenjohtaja

Merja Pohjola, 040 755 3035

Jäsenasiat

Anne-Maija Koivisto, 045 651 2020

TAPAHTUMAT

Vertaistukea nikamamurtumia saaneille. Ryhmä kokoontuu TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10) **29.9. klo 17.** Ilmoittautuminen 26.9. mennessä vertaisohjaaja Merjalle, 040 755 3035.

SYYSKOKOUS

Yhdistyksen syyskokous 11.11. klo 18 TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10).

LIIKUNTA

Jäsenille maksuton **kuntosalivuoro** Ruusukorttelissa (Puistokatu 11) ke klo 17–18.30 ja to klo 16–17.30. Yhdistyksen vertainen on paikalla.

Otago-ryhmä TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10) maanantaisin 22.9.–24.11.2025 klo 15.30–16.30. Tasapainoa ja lihasvoimaa vahvistavia harjoitteita. Maksuton ryhmäharjoittelu on suunnattu yli 65-vuotiaille, jotka kokevat liikunta- ja toimintakykynsä heikentyneeksi. Ilmoittautuminen 19.9. mennessä Merjalle, 040 755 3035.

Luustoliitto

Suomen Luustoliitto ry

Olttermannintie 8, 00620 Helsinki
www.luustoliitto.fi

Toiminnanjohtaja Ansa Holm

050 303 8129
ansa.holm@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 2025

Puheenjohtaja

Timo Strandberg

1. varapuheenjohtaja

Helena Paulasto

2. varapuheenjohtaja

Tiina Huusko

Hallitus

Johanna Edgrén

Jenni Lehtinen

Toni Rikonen

Charlotta Sandler

Ulla Siljamäki-Ojansuu

Varajäsenet

Päivi Mazzei (1. varajäsen)

Pirkko Eskelinen (2. varajäsen)





VALINNOILLASI
ON VÄLIÄ

HUOLEHDI
LUUSTOSTASI KUIN
VALKOISIMMASTA
PAIDASTASI

20. lokakuuta

VALKOISEN
PAIDAN PÄIVÄ

luustoliitto.fi/luustotesti