****

**Suomen Osteoporoosiyhdistys ry**

**Jäsenkirje 2/2025**

**Arvoisat Suomen Osteoporoosiyhdistyksen jäsenet,**

Kesä alkaa olla takanapäin ja yhdistystoimintamme käynnistyy syksyn alkaessa jäljempänä olevan toimintakalenterin mukaisesti.

Yhdistyksemme perinteikäs kesätapahtuma, osteoporoosin opinto- ja virkistyspäivät kokosivat Heinolaan kesällä 51 osteoporoosiasioista kiinnostunutta henkilöä kuulemaan, oppimaan, kyselemään, keskustelemaan, vaihtamaan kokemuksia osteoporoosiasioista ja virkistäytymään kesäteatterin, kaupunkikävelyn ja kylpemisen merkeissä. Opinto-osuuden korkean tason tietotarjonnan takasivat kolme alan professoria. Saatujen palautteiden perusteella päivät olivat kaikin puolin onnistuneet. Luentojen esitykset löytyvät yhdistyksemme sivuilta osoitteessa: [www.suomenosteoporoosiyhdistys/ajankohtaista/kesäpäivien esitykset](http://www.suomenosteoporoosiyhdistys/ajankohtaista/kes%C3%A4p%C3%A4ivien%20esitykset)

1. **Uusien jäsenten tervetulotapaaminen 27.8.2025 etänä (teams)**

Tapaamisessa tutustuttiin toisiinsa ja kuultiin osallistujien osteoporoosikokemuksia, perehdyttiin Suomen Osteoporoosiyhdistyksen toimintaan sekä keskusteltiin osallistujien esille nostamista osteoporoosikysymyksistä.

1. **Syksyn 2025 osteoporoosiaiheiset etäluennot**

 **Torstai 2.10.2025 klo 17.00**

D- ja K- vitamiinit olennaiset luustomme terveystekijät. Luennoitsija

 farmakologian professori Ilari Paakkari.

**Torstai 23.10.2025 klo 17.00**

Luulääkkeiden, esim. denosumabin (Prolia®), vaikutus luuhun – hyvän hoidon perusteet. Luennoitsija filosofian tohtori, dosentti, lääketieteellinen asiantuntija Päivi Lakkakorpi.

**Torstai 13.11.2025 klo 17.00**

 Murtumapotilaan kuntoutus: mitä se on, mihin sitä tarvitaan ja miten

 se onnistuu? Luennoitsija apulaisylilääkäri, geriatrian erikoislääkäri,

 lääketieteen tohtori, varapuheenjohtaja Roope Jaatinen.

 **Torstai 11.12.2025 klo 17.00**

 Osteoporoosin vaikeusasteen ja murtumavaaran perusteella valittava osteoporoosin hoito, hoidon toteutus ja vaikutusten arviointi.Luennoitsija puheenjohtajamme, erikoislääkäri Olli Simonen.

 Jokainen sähköpostiosoitteensa ilmoittanut jäsenemme saa 2-4 päivää ennen kutakin luentoa kutsun ja liittymislinkin luennolle.

Jos Sinulla ei ole tietokonetta, internet yhteyttä tai sähköpostia, voit osallistua tapaamisiin lapsesi, naapurisi, sukulaisesi tai ystäväsi tietokoneen välityksellä. Tällöin **sinun on ilmoittauduttava aina erikseen kuhunkin tilaisuuteen sähköpostilla osoitteeseen:**

osteoporoosiyhdistysuomen@gmail.com.

Saat vastauspostissa kutsun ja liittymislinkin luennolle.

1. **Syksyn 2025 vertaistukitapaamiset etänä (teams)**

**Maanantai 8.9.2025 klo 17.00**

jolloinkäsitellään osteoporoosin omahoitoa ja ehkäisyä sekä sen jälkeen osallistujien esillenostamia osteoporoosikysymyksiä.

**Torstai 30.10.2025 klo 17.00**

jolloin käsitellään osteoporoosimurtumia ja niihin liittyviä kysymyksiä/kokemuksia ja näiden jälkeen muita osanottajien esillenostamia osteoporoosikysymyksiä.

Vertaistukitapaamisissa keskustelua johdattelee sihteerimme Salme Komonen. Keskusteluun osallistuu tarvittaessa myös puheenjohtajamme, erikoislääkäri Olli Simonen. Vertaistukitapaamisissa saat tietoa ja lisäät varmuuttasi osteoporoosiasiossa.

Vertaistukitapaamisiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, sillä jokaiselle sähköpostiosoitteensa ilmoittaneelle jäsenelle lähetetään sähköpostitse kutsu ja liittymislinkki jokaiseen vertaistukitapaamiseen viimeistään kahta päivää ennen tilaisuuden alkua. Linkkiä napsauttamalla/klikkaamalla pääset suoraan vertaistukitapaamisiin.

1. **Osteoporoosin peruskurssi: “ Tunne sairaus, sen syntymekanismit, ehkäisy, oma(itse)hoito ja luulääkehoito niin olet sinut osteoporoosisi kanssa ja voit hyvin.”**

Osteoporoosin toinen peruskurssi etänä järjestetään kolmena etäluentona ja -tapaamisena syyskuussa. Kurssilla käsiteltävät teemat perehdyttävät osallistujat osteoporoosin kokonaisuuteen, luustoterveyden ylläpitoon ja osteoporoosin tunnistamiseen, oma- ja lääkehoitoon. Kurssille ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Liittymislinkki kurssille on:

[Osteoporoosin peruskurssi | Microsoft Teams | Pikakokous](https://teams.live.com/meet/9399479027274?p=7XJm1kPDbJhSJVebeA)

Linkki on sama jokaiselle luennolle. Klikkaa sinisenä näkyvää linkkiä ja tule luennolle kuvaruudulle avautuvia ohjeita noudattaen.

Jos linkki on väriltään musta tai tumman harmaa, kopioi linkki ja siirrä se selaimesi osoite/hakukohtaan. Linkin avauduttu tule luennolle noudattamalla kuvaruudulle avautuvia ohjeita.

Linkki avataan klo 17, jonka jälkeen voit liittyä luennolle.

 **Kurssiohjelma**:

**Torstai 11.9.2025 klo 17.30** ”Osteoporoosi on elintapasairaus ja murtumasairaus. Ensimmäinen murtuma käynnistää murtumakierteen, jos…..”

 **Torstai 18.9.2025 klo 17.30** “Osteoporoosin ehkäisy ja

 omahoito (itsehoito).”

 **Maanantai 22.9.2025** klo 17.30 ”Osteoporoosin lääkehoito”

1. **Kysyvä ei tieltä eksy – kysy neuvoa osteoporoosilääkäreiltämme**

Jos Sinulla on kysyttävää osteoporoosista, sen ehkäisystä, omahoidosta tai lääkehoidosta ym. soita lääkärimme neuvontapuhelimeen ja kysy. Palvelu on käytettävissäsi maanantaisin klo 14-15. Lääkärin neuvontapuhelinnumero on 044-3080306 ja maksat puhelusta tavallisen puhelumaksun.

Voit esittää kysymyksiä myös yhdistyksemme www-sivuilla: [www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi](http://www.suomenosteoporoosiyhdistys.fi) / kuvake ” Ota yhteyttä” Saat vastauksen viikon sisällä kysymykseesi.

1. **Luulääkehoidon tauottamisessa/lopettamisessa/vaihtamisessa on tärkeää toimia oikein.**

Osteoporoosi on pitkäaikaissairaus ja sen oma- ja luulääkehoito pysyvää loppuelämän jatkuvaa luuston hoitoa. Riippuen käytetävästä luulääkkeestä, lääkettä saa käyttää vain määräajan ( esim teriparatide, romosotsunabi, estrogeenit), lääkettä pitää tauottaa (bisfosfonaatit) ja voidaan tauottaa (denosumabi).

Bisfosfonaatit kiinnittyvät luuhun ja tällä mekanismilla hidastavat luun hajoamista. Ne poistuvat luusta hitaasti ja kertyvät luuhun. Bisfosfonaattihoidot tauotetaan liiallisen kertymisen ehkäisemiseksi 3-5 v käytön jälkeen. Koska ne poistuvat hitaasti, niiden hyötyvaikutukset jatkuvat lääketauon aikana eikä korvaavia luulääkehoitoa tarvita. Tauon pituus määräytyy tiheysmittausseurannan ja arvioidun murtumariskin perusteella.

Muiden luulääkkeiden käytöön tauotus tai lopetus tarkoittaa niiden lääkevaikutusten välitöntä loppumista ja osteoporoosin välitöntä etenemistä. Pahimmillaan voi olla niin, että vuoden kuluttua lääkkeen käytön lopumisesta ollaan samassa vaikeassa osteoporoositilanteessa, jonka perusteella lääkehoito aloitettiin. **SIKSI** muiden kuin bisfosfonaattiluulääkkeiden käytön lopetuksessa ja tauotuksessa lääkehoitoa on jatkettava ennen taottamista vuoden ajan bisfosfonaatilla ja näin sammutettava äkillinen osteoporoosin uudelleen kehittyminen . Lääkehoidon jatkaminen tauon ja bisfosfonaattihoitovaiheen päätyttyä määräytyy tiheysmittausseurannan ja arvioidun murtumariskin perusteella.

1. **Yhteystietojesi ylläpito on Sinulle ja yhdistyksellemme tärkeää**,

sillä yhdistyksemme jäsenkirjeet, osteoporoosiluennot, vertaistukitapaamiset ja muu tieto välittyvät nopeiten, parhaiten ja täsmällisesti jäsenille sähköpostin ja etäyhteyksien välityksellä. Ilmoita sihteeri Komoselle sähköpostiosoitteesi ja **sen muutokset** varmistaaksesi, että yhdistyksemme viestintä ja muu yhteydenpito toimii. Oikea voimassa oleva sähköposti- ja postiosoitteesi varmistavat, että saat jäsenyyteesi kuuluvat **Luustotietolehdet, jäsenkirjeet, kutsut etäluennoille ja muihin etätapaamisiin** kotiisi.

**HYVÄÄ SYKSYÄ**

Olli Simonen, puheenjohtaja Salme Komonen, sihteeri