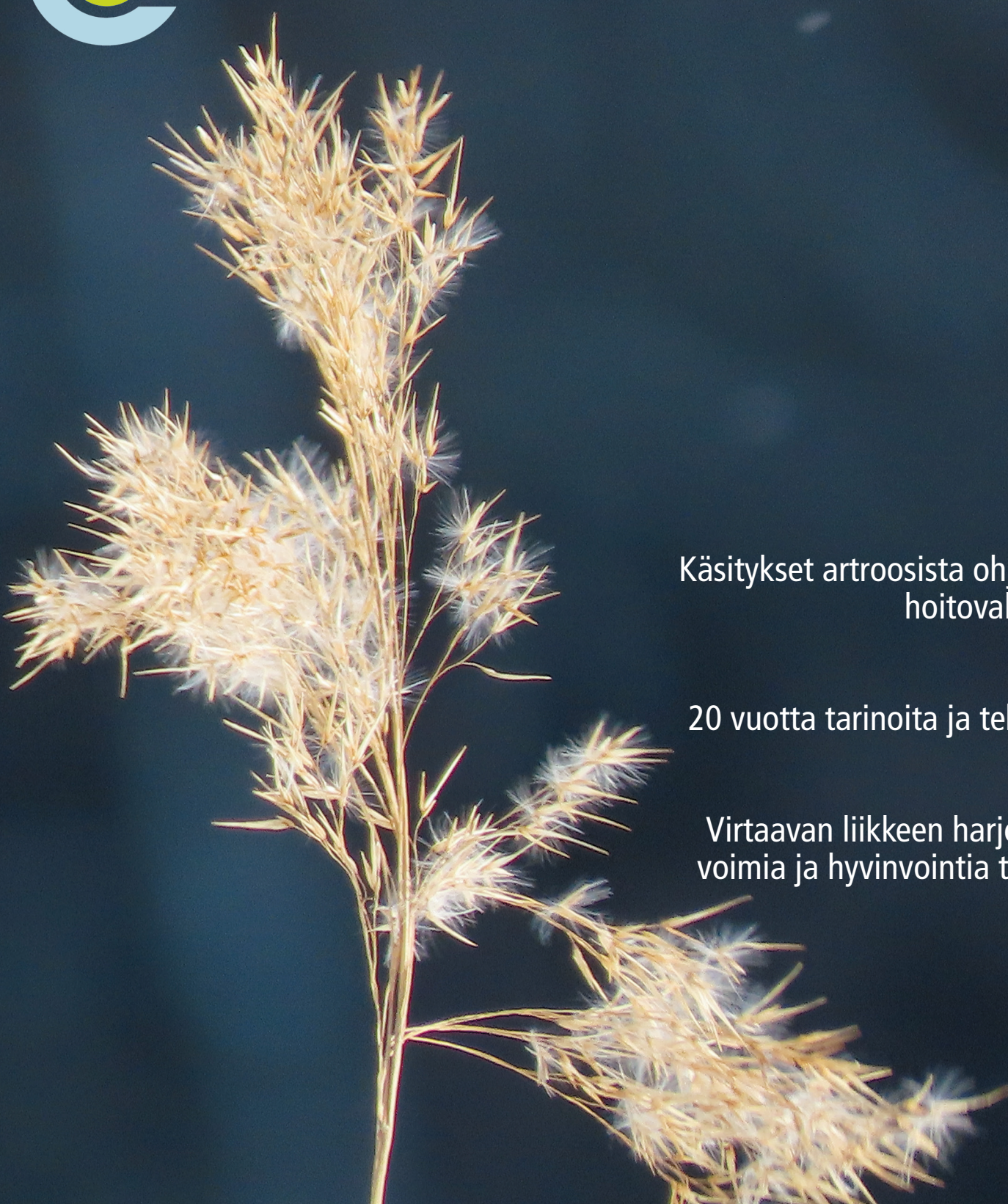


Nivelposti

TURUN SEUDUN NIVELYHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI - ÅBONEJDENS ARTROSFÖRENING RF:S MEDLEMSTIDNING



Käsitykset artroosista ohjaavat
hoitovalintoja
s. 10

20 vuotta tarinoita ja tekijöitä
s. 22

Virtaavan liikkeen harjoitus –
voimia ja hyvinvointia taijista
s. 26

**Turun Seudun Nivelyhdistys ry
(TSNY)
Åbonejdens Artrosförening rf
(ÅNAF)**

Lonttistentie 9 B 15, 20100 Turku
(Käynti Helsinginkadun puolelta)

Jäsenasiat, laskutus ja retket

Puh. 040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi
www.nivelposti.fi
www.nivelverkko.fi
www.facebook.com/
turunseudunnivelyhdistys
www.instagram.com/nivelturku

Aukioloajat 2026

ma-ke **10-13**

Muina aikoina sopimuksen
mukaan.

Kesätauko **2.7.-2.8.2026**

**Aukioloajat koskevat käyntejä
toimistolla sekä puhelinsoittoja.
Palvelemme aukioloaikojen
ulkopuolella mahdollisuuksien
mukaan.**

Toiminnanjohtaja

Katja Kärkkö
Puh. 045 613 1500
katja.korkko@nivelposti.fi

Toimintakoordinaattori,

liikunta-asiat,
ruotsinkielinen toiminta

Hanna Okodugha
Puh. 050 575 0613
hanna.okodugha@nivelposti.fi

Toimintakoordinaattori

Lehmusvalkaman toiminta
Anne Rokka
Puh. 045 787 01516
anne.rokka@nivelposti.fi

Vapaaehtoistyön koordinaattori

Kaisa Karvonen
Puh. 045 234 3435
kaisa.karvonen@nivelposti.fi

Viestintäkoordinaattori

Sini Herranen
Puh. 045 787 34115
sini.herranen@nivelposti.fi

Asiakkuuskoordinaattori

Iida-Maria Hintikka
iida-maria.hintikka@nivelposti.fi

Nivelposti-lehti ja luennot:

tiedotus@nivelposti.fi

Vertaispuhelin

Puh. 050 593 9003

Hallitus 2026

Puheenjohtaja
Sinikka Leino

Muut jäsenet
Erkki Jalonen
Tuija Kallio
Marjatta Kannisto
Pekka Ketola
Kristiina Laakso
Marjo Suominen
Kristiina Tuominen
Matti Vainikainen

TULE-yhteyshenkilö
Liisa Purho

Asiantuntijalääkärit

Ylilääkäri, dosentti
Ville Äärimaa, Tyks Tules-toimialue

Pankkitiedot

FI49 4309 1520 1654 06
OmaSP
BIC: ITELFIHH

*Otamme vastaan kannatusmaksuja
jäseniltämme*



Toimintaa rahoitetaan sosiaali- ja terveysministeriön järjestöavustuksilla.

Nivelposti

Turun Seudun Nivelyhdistys ry:n jäsenlehti 1/2026
ISSN 1798-3975 • ISSN-L 1798-3975 • ISSN 2341-6815 (verkkojulkaisu)

Julkaisija: Turun Seudun Nivelyhdistys ry
Lonttistentie 9 B 15, 20100 Turku
www.nivelposti.fi

Päätoimittaja: Katja Kärkkö

Toimitussihteeri: Sini Herranen

Toimituskunta: Pekka Aava, Kim Fredriksson, Eeva
Himmanen, Marjatta Kannisto, Hannele Karen, Minna
Laine ja Matti Vainikainen.

Ilmoitusmyynti: Sari Aarnio, TJM-Systems Oy
p. 044 566 7194, sari.aarnio@tjm-systems.fi

Kannen kuva: Kim Fredriksson

Osoitteenmuutokset: toimisto@nivelposti.fi,
p. 040 351 3833.

Painos: 3 500 kpl

Jakelu: Jäsenet, lähiseudun terveydenhuollon
toimipisteet, yhteistyökumppanit

Ilmestymisajat: Tammi-helmikuu ja elo-syyskuu

Näköislehti: www.nivelposti.fi/nivelrikko/nivelposti-lehti

Ilmoitukset: Seuraavan lehden (2/2026) aineistojen
toimitus 1.6.2026 mennessä osoitteeseen:
tiedotus@nivelposti.fi

Kuvat: Yhdistyksen kuva-arkisto ja kuvapankit,
ellei toisin mainita

Taitto: Sini Herranen

Paino: Suomen Uusiokuori Oy

Tässä numerossa

- 2** Yhteystiedot
- 3** Tässä numerossa
- 4** Toiminnanjohtajalta
- 5** Nivelverkko-luennot keväällä 2026
- 6** Yhdistys tiedottaa
- 7** Iloa elämään!
- 8** Kuntoutuksesta tukea arkeen
- 9** Nivelrikkouutisia
- 10** Käsitykset artroosista ohjaavat hoitovalintoja
- 12** Ikäneuvolan kutsukirjeen saapuessa kannattaa
tarttua puhelimeen
- 13** Kokemuksia ikäneuvolasta
- 14** Potilas-lääkäri-suhde reversen kautta
- 16** Ote Säätiön asumisneuvonta esittäytyy
- 18** Tapahtumakalenteri
- 20** Liikuntakalenteri
- 22** 20 vuotta tarinoita ja tekijöitä
- 23** Arvokas elämä
- 24** Tekonivelpäiväkirja
- 26** Virtaavan liikkeen harjoitus – voimia ja
hyvinvointia taijista
- 27** Harjoittelun tie
- 28** Minimessut ja käden nivelrikon
luentotapahtuma Lehmusvalkamassa
- 30** Kirjanurkka
- 32** Nivelontun runosivu
- 33** Nivelonttu Apuvälinetontun pakeilla
- 34** Valokuvakilpailun voittajat
- 35** Jäsenedut

Yhdistyksen sääntömääräinen

KEVÄTKOKOUS

26.3.2026 klo 17.00

Yhdistyksen toimitila, Lonttistentie 9 B 15

Esillä sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Etäyhteyshmahdollisuus ilmoittautumalla
viim. 25.3. klo 13 mennessä toimisto@nivelposti.fi

Etäosallistujilla ei ole äänioikeutta kokouksessa
(Yhdistyslaki 17 §)

Tervetuloa!

Syksyn tapahtumia



20-vuotiaan yhdistyksen kunniaksi maratonallasjumpattiin syyskuussa 2025 Palvelutalo Esikossa. Väsymättömänä ohjaajana toimi Hydrohex.



Kristiina ja Sauli Laakso poseeraavat juhlahumpan jälkeen.



Loppuvuodesta laulettiin viimeiset yhteislaulut Happy Housessa. Vuonna 2026 yhteislaulut siirtyvät Lehmusvalkaman hyvinvointikeskukseen.



Toiminnanjohtajalta

Syyskausi oli yhdistyksessämme sekä vauhdikas että merkityksellinen. Kausi oli täynnä toimintaa, kohtaamisia ja uusia alkuja – myös itselleni. Aloitin toiminnanjohtajana elokuussa, ja minut otettiin lämpimästi vastaan keskelle yhdistyksen vilkasta arkea ja merkittävää juhluvuoden loppuhuipennusta.

Yhdistyksemme 20-vuotisjuhlavuosi oli hieno läpileikkaus siitä, mitä Turun Seudun Nivelyhdistys tarkoittaa: liikettä, kohtaamisia, iloa, asiantuntemusta ja yhteistä tekemistä. Juhlavuoden tapahtumat, luennot ja tempaukset kokosivat ihmisiä yhteen ja muistuttivat, kuinka suuri merkitys yhdistyksellä on monen ihmisen arjessa. Samalla juhlavuosi nosti esiin arvokasta työtä, jota yhdistyksessä tehdään joka päivä yhteisön hyvinvoinnin, toimijuuden ja osallisuuden tukemiseksi. Tässä työssä myös vapaaehtoisemme ovat aivan keskiössä – ilman heidän panostaan moni kohtaaminen, ryhmä ja tapahtuma olisi jäänyt toteutumatta.

Uudelle vuosiluvulle lähdemme luottavaisin mielin. Yhdistyksen talous on vakaalla pohjalla. Olemme vakavarainen ja vastuullisesti johdettu järjestö, mikä antaa meille hyvät edellytykset kehittää toimintaamme myös tulevaisuudessa. Taloutemme nojaa vastuullisen taloudenpidon lisäksi myös yhteiskunnan järjestötyötä tukeviin avustuksiin, joiden avulla pystymme tarjoamaan jäsenillemme laajaa matalan kynnyksen toimintaa.

Vuosi 2026 tuo mukanaan uuden teeman: liiku, vaikuta, ennaltaehkäise. Teemassa kiteytyy toimintamme ydin. Liikkuminen on keskeinen osa nivelterveyttä ja hyvää arkea. Vaikuttaminen tarkoittaa, että pidämme esillä artroosin merkitystä ja huolehdimme siitä, että jäsenistömme näkökulma tuodaan esille päätöksenteossa. Ennaltaehkäisy puolestaan on sijoitus tulevaisuuteen ja parempaan nivelterveyteen. Yhdessä nämä kaikki tukevat vahvasti toimijuutta ja sitä kautta myös yhteiskuntamme hyvinvointia.

On ollut ilo ja etuoikeus päästä osaksi näin vahvaa ja yhteisöllistä järjestöä. Yhdessä rakennamme yhdistykselle vakaata ja vaikuttavaa nykyhetkeä ja tulevaisuutta. Kiitos, että olet mukana.

Katja Körkkö

Kuva Evaforphotography

LIIKU

VAIKUTA

ENNALTA-EHKÄISE

MUISTOKIRJOITUS • Keijo Salmela 1950-2025

Teksti: Marjo Suominen

Keijo säesti viulullaan nivelyhdistyksen yhteislauluilloissa ja monissa muissa tilaisuuksissa monien vuosien ajan. Hänen musiikkinsa loi lämpöä, yhteenkuuluvuutta ja iloa hetkiin, jotka jäivät monille mieleen. Keijo antoi aikaansa ja osaamistaan pyyteettömästi yhdistyksen hyväksi, ja hänen läsnäolonsa oli monelle tärkeä.

Keijon poismeno on suuri menetys. Säilytämme hänen muistonsa kiitollisina ja lämmöllä mielessämme.



Kevään 2026 Nivelverkko -luennot

Ke 4.3. klo 17.00 TULE-yhdistysten yhteisluento

Ortopedi Kaarlo Halkilahti

Lanneselän kipu ortopedin näkökulmasta

fysioterapeutti Hilikka Palosaari

Luento selästä

Tyksin T-sairaalan Risto Lahesmaa -sali, Hämeen-tie 11, Turku. Huom! Näitä luentoja ei taltioida.

To 19.3. klo 17.00

FT, YTM, Työhyvinvoinnin johtamisen dosentti

Marja-Liisa Manka

Elämänilon jäljillä – vaikuta elämääsi

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen sali,

Karviaiskatu 7, Turku.

Luento taltioidaan.

Ons 1.4. kl 17.00 Föreläsning (på svenska)

FT Sabina Renwall

Att leva med artros – hur kan den förebyggas och behandlas? Ett fysioterapeutiskt perspektiv.

I Gallerisalen, Gillesgården, Auragatan 1G, Åbo. Inspelningen publiceras senare på Arthronet.

Ke 15.4. klo 16.00

Professori, ylilääkäri, Turun yliopisto, Tyks Orto Keijo Mäkelä

Lonkan nivelrikko ja tekonivelleikkaus sen hoitona.

Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen sali, Karviaiskatu 7, Turku. Luento taltioidaan.

**Taltioitavat luennot näet osoitteesta
www.nivelverkko.fi**

Luentoja voi katsoa maksutta ilman rekisteröitymistä.



HYVINVOINNIN ILTAPÄIVÄ

TI 16.6. Klo 13-17

Raision seurakuntatalo,
Kirkkoherrankuja 2

Ohjelma:

Klo 13 Saapuminen

Klo 13.15 Mitä on juurileipominen? Ronja Szalai

Klo 14 Kahvipaussi

Klo 14.30 Hyvää oloa Hermoratahieronalla itselle ja äänirautahoitoon

tutustumista ja kokeilua, Tanja Rantapere

Klo 16 Taiji -lajikokeilu, Janne Koski

Osallistumismaksu 19 € (sis. ohjelman, kahvin/teen, sämpylän ja keksin.).

Ilmoittaudu mukaan viimeistään 2.6.

toimisto@nivelposti.fi tai 040 351 3833.

Voit tilata itsellesi myös oman juuren

ilmoittautumisen yhteydessä. Hinta

10 € ja mukaan tulee käyttöohjeet.

Liity Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäseneksi

• Täyttämällä tämän lomakkeen ja toimittamalla sen meille: Turun Seudun Nivelyhdistys ry, Lonttistentie 9 B 15, 20100 Turku.

• Yhdistyksen internetsivuilla
www.nivelposti.fi/liity-jaseneksi

Jäsenmaksu on 28 €/vuosi.

Saat laskun postitse muun jäsenmateriaalin ohessa.

*Nimi: _____

*Katuosoite: _____

*Postinumero ja -toimipaikka: _____

*Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymäaika: _____

Oireileva nivel: _____

Sukupuoli: ☐ Nainen ☐ Mies ☐ Muu ☐ En halua kertoa

Äidinkieli: ☐ Suomi ☐ Ruotsi ☐ Muu

☐ Haluan sähköisen jäsenkortin ja kaikki laskut sähköpostitse.

☐ Jag vill ha artrosbroschyren på svenska.

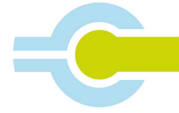
☐ Haluan nivelrikko-esitteen suomen kielellä.

☐ Haluan uusimman Nivelposti-lehden.

* ☐ Hyväksyn ylläolevien tietojen rekisteröinnin jäsenrekisteriin.

*Pakollinen tieto

YHDISTYS *tiedottaa*



Paperilaskutuslisä

Kaikkiin laskuihin jäsenlaskuja lukuun ottamatta on otettu käyttöön paperilaskutuslisä 3 €.

Avoimet ovet

Avointen ovien päivää vietetään yhdistyksen toimistolla tänä vuonna Nivelterveysviikolla maanantaina 13.4. Ohjelmassa on muun muassa tietoisu akupunktiosta, tietoa psykofyysisestä fysioterapiasta ja luentokerho. Katso tarkempi ohjelma tapahtumakalenterista s. 19.

Kevään liikuntaryhmissä

Uusia allasjumpparyhmiä

Ruusukorttelissa ja Lehmusvalkamassa aloittaa uusia allasjumpparyhmiä. Ruusukorttelin uudet ryhmät jumppaavat maanantaiaamupäivisin, Lehmusvalkaman lisäryhmät järjestetään tiistaiaamupäivisin. Katso ryhmien tarkat tiedot tapahtumakalenterista s. 20-21.

Ruusukorttelin kuntosalivuoron aloitus viivästyy

Ruusukorttelin kuntosalitiloissa tehdään muutostöitä vuoden 2026 alussa. Kauden arvioitu aloitus on helmikuun alusta, mutta tarkka alkamisajankohta ilmoitetaan sähköisessä viestinnässä, kun se on tiedossa.

Joogaryhmä muuttaa Impivaaraan

Länsikeskuksessa syksyllä aloittanut joogaryhmä muuttaa Impivaaraan. Ryhmä järjestetään liikuntasali Kekkuriin maanantaisin klo 13.45-14.45. Katso tarkemmat tiedot tapahtumakalenterista s. 21.

Myynnissä toimistolla

Hanki Nivelverkko-kangaskassi!
Väreinä pinkki, vihreä, turkooosi ja musta.

7 € / kpl

Kysy toimistolta!



Iloa elämään!

Olen saanut nauttia hyvinvointivalttiosta, jonka aiemmat sukupolvet ovat rakentaneet. Nyt sen perusteita koetellaan. Moni ahdistuu maailmanmenosta. Lohdutan: tutkijat löysivät selviytymisen salaisen aseemme. Luonteenpiirteisiin liittyviä geenejä etsiessään he havaitsivat, että näistä osa löytyi vain nykyihmisiltä verrattaessa sukupuuttoon kuolleeseen Neandertalin ihmiseen.

Selviydymme paremmin uhkista sekä olemme luovempia ja yhteisöllisempiä. Siksi olemme välttyneet sukupuutolta. Utelias mieli, toiveikkuus ja yhdessäolo olkoot siis matkaoppainamme.

Osallistuin 2000:n eri-ikäisen kanssa Tampereella rollaattorimarssille, jossa tavoiteltiin ikääntyneiden arvostuksen nostoa. Vanhukset eivät ole vain kuluerä, vaan antaneet oman panoksensa yhteiskunnalle.

Juttelin värikkäisiin vaatteisiin ja hattuun sonustautuneen mummun kanssa. Hänen rinnustaan koristi iso pahvilappu: "Päivätoimintapäivä – elämäni tärkein päivä". Hän kertoi iäkseen 94 vuotta ja oli ensimmäistä kertaa mielenosoituksessa. Myös kuntonsa vuoksi, koska päivätoiminnassa käydessään hän oli saanut nostella punttejakin ruuan ja seuran lisäksi. Mitä uutta sinä voisit tehdä, oppia tai unelmoida?

Kuva **Meeri Utti**



Etsi ratkaisuja, älä ongelmia! Elämä pitää huolen siitä, ettei huolenaiheista ole pulaa. Hyväksy se, mitä et voi muuttaa. Muuta se, mihin voit vaikuttaa. Minäkälaista tunnepölyä kannat mukana? Negatiivisuus tarttuu salamannopeasti ihmisestä toiseen. Keksi pieniä tähtihetkiä, jotka ilahduttavat. Mistä voit olla kiitollinen? Kun huomaat valon, kestät paremmin pimeyttä.

Olemme yhteiskunta, emme yksilökunta. Jokainen tarvitsee juttuseuraa ja sukimishetkiä, kehuja. Tarpeellisuuden tunne nimittäin alkaa kaikota vanhetessa. Ryhmän ulkopuolelle jääminen passivoi ja voi johtaa usein masennukseen. Mene siis mukaan sinua kiinnostavaan toimintaan! Suojele itseäsi liialta uutistulvalta! Luonto hoitaa meiltä paineita automaattisesti. Mikä on sinun mielipaikkasi, mikä helpottaa oloa?

Entä mikä minua ilahduttaa? Se, että saan kutoa lapsenlapsille, kirjoittaa ja käydä puhumassa elämänilosta ihmisille. Ja saan viettää kultahääpäivää ensi kesänä.

Marja-Liisa Manka

Kuntoutuksesta tukea arkeen

Teksti ja kuva: Birgitta Ojala, kuntoutuspäällikkö, TtT

Nivelkivut voivat rajoittaa arkea ja työkykyä. Itsehoito ei aina riitä, ja ammattilaisten ohjaus sekä vertaistuki voivat helpottaa oireita ja lisätä hyvinvointia. Kelan kuntoutus tarjoaa asiakkaalle maksuttoman mahdollisuuden saada tukea omien tavoitteiden saavuttamiseen, esimerkiksi kivun lievittämiseen, toimintakyvyn parantamiseen ja arjen hallintaan. Monet kokevat, että kuntoutus tuo selkeyttä omahoitoon ja motivaatiota säännölliseen harjoitteluun.

Kuntoutuskeskus Ruissalo toimii Naantalin Kylpylässä ja Ruissalon Kylpylässä. Ympäristö on rauhallinen ja luonnonläheinen – merenranta, metsäpolut ja harjoitteluun soveltuvat sisätilat tukevat palautumista ja liikuntaa. Kylpylän allasosasto ja vesiliikunta tarjoavat mahdollisuuden tehokkaaseen nivelistävälliseen harjoitteluun.

Nivelvaivoihin keskittyvä kuntoutus perustuu yksilölliseen arvioon ja tutkituun tietoon. Moniammatillinen tiimi (mm. lääkäri, fysioterapeutti, toimintaterapeutti, sairaanhoitaja, sosionomi, psykologi) suunnittelee yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteellisen kuntoutusohjelman.

Kuntoutuksessa painotetaan kivun hallintaa, lihasvoiman lisäämistä, nivelten liikkuvuuden ylläpitoa, omien vahvuuksien tunnistamista sekä omahoidon ohjausta.

Kuntoutusjakson ohjelma sisältää ohjattua monipuolista liikuntaa, rentoutusta, arjen rytmityksen ohjausta sekä tietoskuja/ryhmätapaamisia, joissa vertaistuki ja yhdessä tekeminen lisäävät voimavaroja.

Kela tarjoaa sekä harkinnanvaraista että ammatillista kuntoutusta. Harkinnanvarainen kuntoutus sopii silloin, kun nivelongelmat heikentävät arjen toimintaa – esimerkiksi kipu, turvotus tai liikerajoitus haittaa kotona selviytymistä tai osallistumista harrastuksiin. Harkinnanvarainen kuntoutus on tarkoitettu kaiken ikäisille aikuisille työelämätilanteesta riippumatta. Ammatillisen kuntoutuksen tavoitteena on turvata työssä jaksaminen ja jatkaminen. Paras hyöty saavutetaan varhaisella kuntoutuksen toteutuksella.

Kela tekee päätöksen asiakkaan oman hakemuksen ja lääkärin B-lausunnon perusteella, ja kuntoutus on asiakkaalle täysin maksutonta. Hakemukseen on tärkeä kirjata kaikki arjen haasteet omin sanoin.

Tällä hetkellä on oikea aika hakea Kelan kustantamaan kuntoutukseen, jos oireet haittaavat toimintaa tai tulevaisuus huolestuttaa.



Ulkoliikuntaa Ruissalon kylpylän maisemissa

Tarvittaessa lisätietoa saa kuntoutustoimistosta:

KELA-kuntoutus
Puh. 02 445 4562
(ma-pe klo 8–14)

palveluvastaava@ruissalo.fi

KUNTOUTUSKESKUS
RUISSALO
TERVEYS • HYVINVOINTI • KUNTOUTUS

Viranomaisposti siirtyi ensisijaisesti sähköiseksi vuoden 2026 alusta

Teksti: Toimitus

Suomessa siirrytään vuonna 2026 vastaanottamaan viranomaisten lähettämä posti ensisijaisesti sähköisesti. Muutos koskee valtaosaa täysi-ikäisiä, jotka asioivat julkisen hallinnon digitaalisissa palveluissa.

Vuodesta 2026 alkaen viranomaisposti toimitetaan ensisijaisesti Suomi.fi-viestien kautta. Palvelu otetaan käyttöön automaattisesti, kun henkilö tunnistautuu ensimmäistä kertaa viranomaisen sähköiseen asiointipalveluun sen jälkeen, kun muutosta koskeva lainsäädäntö on tullut voimaan. Käyttönoton yhteydessä käyttäjää pyydetään antamaan sähköpostiosoite, johon lähetetään ilmoituksia uusista viranomaisviesteistä.

Muutoksen jälkeen yli neljä miljoonaa suomalaista vastaanottaa viranomaispostia digitaalisesti. Suomi.fi-viesteihin voi saapua esimerkiksi päätöksiä, laskuja, ajanvaraustietoja ja muita viranomaisasiakirjoja. Palvelua käyttävät jo muun muassa Verohallinto, Poliisi, Tulli sekä Liikenne- ja viestintävirasto Traficom, ja viranomaisten määrä kasvaa jatkuvasti.

Halutessaan käyttäjä voi siirtyä takaisin paperipostin vastaanottajaksi Suomi.fi-viestien asetuksissa tai ottamalla yhteyttä DVV:n asiakaspalveluun. Valinta on voimassa kuusi kuukautta kerrallaan ja se voidaan tehdä vasta Suomi.fi-viestien käyttöönoton jälkeen.

Niille, jotka ovat ottaneet Suomi.fi-viestit käyttöön jo aiemmin, muutos ei tuo käytännön muutoksia: viranomaisposti saapuu jatkossakin digitaalisesti entiseen tapaan.

Jäsenkysely: runkolinjauudistus pitensi matka-aikoja ja vähensi osallistumista

Jäsenistölle elo–syyskuussa 2025 toteutettuun Fölin runkolinjauudistusta koskevaan palautekyselyyn vastasi 105 henkilöä. Tulosten mukaan liikuminen on vaikeutunut erityisesti ikääntyneillä ja nivelongelmaisilla. Suorat yhteydet yhdistyksen keskeisiin toimintapaikkoihin, kuten Impivaaran uimahallille sekä Lehmusvalkaman ja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksiin ovat heikentyneet tai katkenneet kokonaan. Palvelulinjojen poistuminen, lisääntyneet vaihdot ja pidentyneet kävelymatkat ovat vähentäneet osallistumista liikuntaan, kuntoutukseen ja sosiaaliseen toimintaan.

45 % vastaajista koki matka-aikojen pidentyneen ja vaihtojen lisääntyneen, ja 21 % kertoi kävelymatkojen kasvaneen liikaa apuvälineiden käytön ja sääolosuhteiden vuoksi. Muutoksen koettiin lisänneen myös turvattomuutta, kipua ja uupumusta sekä heikentäneen palvelujen saavutettavuutta. Moni on joutunut luopumaan harrastuksistaan ja vähentämään joukkoliikenteen käyttöä, mikä on lisännyt taksien tarvetta ja kotiin jäämistä.

Joukkoliikennekyselyn tulokset on viety eteenpäin Föliille. Runkolinjauudistuksen tavoitteena oli matkustamisen sujuvuuden sekä Föli-alueen saavutettavuuden parantaminen.



FinCollagen Active

EDISTÄÄ NIVELTEN PYSYMISTÄ NORMAALEINA

Sisältää tehoaineena bioaktiivista kollageeniproteiinia jauheena. Ei sisällä muita aineita. Ainutlaatuinen tuote Suomessa.

Kliinisesti tutkittu, turvallinen tuote käyttää. Perussairaudet eivät ole este tuotteen käytölle (GRAS -99,-03). Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2–6 kuukauden sisällä aloituksesta.

Tutustu tuotteeseen: www.nutrielixir.fi

MYyntipaikkoja:

- Apteekit
- K-Citymarket Kupittaa
- Nutrielixirin verkkokauppa www.nutrielixir.fi
- Kts. muut myyntipaikat www.nutrielixir.fi



Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ravintoa eikä terveitä elämäntapoja. Bioaktiivinen kollageeniproteiini proteiinin lähteenä edistää luuston (esim. nivelet) pysymistä normaalina.

Markkinointi: Nutrielixir Oy
info@nutrielixir.fi

Käsitykset artroosista ohjaavat hoitovalintoja

Teksti: Eveliina Rauhansalo, väitöskirjatutkija, TtM, ft, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän liikuntatieteellisessä tiedekunnassa toteutetussa väitöskirjatutkimuksessa selvitettiin lonkan ja polven nivelrikkoon eli artroosiin liittyviä erilaisia käsityksiä. Tulosten mukaan kielteiset käsitykset artroosista sekä luottamuksen puute sen hoidettavuuteen voivat johtaa siihen, että henkilöt, joilla on artroosi, suosivat hoitosuosittelujen mukaisten ensilinjan hoitomenetelmien sijaan passiivisia hoitoja sekä kirurgisia hoitomenetelmiä.

Noin miljoonalla suomalaisilla on lonkan tai polven nivelrikko, eli artroosi. Koska artroosi on yleisin tuki- ja liikuntaelinvaiva, siitä näkee usein kerrotavan mediassa tai kuullaan puhuttavan ystävien, kollegoiden tai perheen parissa. Tämän vuoksi monilla on jonkinlainen käsitys artroosista jo ennen, kuin artroosin oireet ovat alkaneet.

Useiden tutkimusten mukaan artroosiin liittyy paljon vanhentuneita uskomuksia sekä haitallisia käsityksiä, jotka voivat vaikuttaa kielteisesti sairauskokemukseen, terveyskäyttäytymiseen sekä hoito-ohjeiden noudattamiseen. Mekaaniset ja kielteiset käsitykset siitä, että nivel olisi rikkiäinen, kyseessä olisi vain ikääntyneiden vaiva tai että artroosi olisi sairaus, joka vaatisi aina leikkaushoidon ovat yhteydessä muun muassa liikepelkoon ja kuormituksen välttämiseen. Käsitykset siitä, että artroosi on hallitsematon sairaus, jolle ei voi tehdä mitään, voivat johtaa myös hoitomyönteisyyden heikkenemiseen sekä passiiviseen leikkaushoidon odottamiseen, vaikka leikkaus ei aina ole tarpeen.

Ajantasainen tieto mahdollistaa tehokkaan hoidon

Artroosin ensilinjan hoito koostuu liikuntaharjoittelusta, painonhallinnasta sekä potilaskoulutuksesta, ja tarvittaessa lääkehoidosta. Ajantasainen ja luotettava tieto artroosista ja sen hoidosta, on tehokkaan ja merkityksellisen itsehoidon avaintekijöitä. Tutkimusten mukaan hoitosuosittelusten toteutumisessa on kuitenkin puutteita ja henkilöt, joilla on artroosi jäävät terveydenhuollossa usein ilman riittävää tietoa ja ymmärrystä siitä, millainen vaiva artroosi on ja miten sitä voidaan tehokkaimmin hoitaa.

Artroosin esiintyvyys kasvaa väestön ikääntyessä, minkä vuoksi on enintään tärkeämpää, että hoito perustuu tehokkaisiin ja kustannusvaikuttaviin menetelmiin. Artroosikäsitykset kuitenkin vaikuttavat hoitosuosittelujen ja hoitokäytäntöjen hyväksymiseen ja noudattamiseen. Siksi henkilöillä joilla on artroosi, että heidän hoitoonsa osallistuvilla terveydenhuollon ammattilaistulla tulee olla ajantasainen ymmärrys artroosista ja sen hoidosta.

Artroosikäsitykset vaihtelevat sairaudesta hallittavaan tilaan

Jyväskylän yliopistossa toteutetun tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten artroosi ymmärretään suomalaisessa kontekstissa. Tutkimuksen tarkoituksena oli tunnistaa erilaiset artroosikäsitykset sekä käsitysten väliset kriittiset erot, jotka erottavat käsitykset toisistaan. Tutkimus toteutettiin osana kansainvälistä FIN-OA-tutkimushanketta, jonka tavoitteena on tanskalaisen Good Life with Osteoarthritis in Denmark (GLAD®)- artroosin koulutus- ja hoito-ohjelman käyttöönotto Suomessa.

Tutkimus toteutettiin fenomenografisena tutkimuksena, haastatellen 20 henkilöä, jolla on lonkan tai polven artroosi. Yksilöhaastattelusta koostuvasta aineistosta tunnistettiin neljä erilaista tapaa käsittää artroosi:

1. Tuntematon, parantumaton sairaus
2. Ikääntymiseen liittyvä nivelten rappeutuminen
3. Kuormitukseen ja elämäntapoihin liittyvä nivelen kulumisen ja
4. Monitekijäinen tila.



Kuvauskategoriat varioivat seitsemän eri teeman kautta: artroosin syy, artroosin luonne, artroosin merkitys arkeen, selviytymisasenteet, fyysinen aktiivisuus, hoitomenetelmät sekä terveydenhuollon ammattilaisten asenteet.

Tieto ja yksilöllinen tuki yhteydessä laajempaan artroosikäsitykseen

Suppeimmat käsitykset artroosista vastasivat aiempaa tutkimustietoa siitä, että artroosi käsitetään usein hallitsemattomana, etenevänä sairautena, jonka ainoa hoitokeino on tekonivelleikkaus. Tämä on ristiriidassa sen kanssa mitä artroosista tiedetään: artroosi voi pysyä pitkiä aikoja muuttumattomana ja sen oireet voivat myös helpottua. Kaikki eivät myöskään tarvitse tekonivelleikkausta, eikä leikkausta tulisi koskaan tehdä ennen kuin kaikki muut hoitokeinot on kokeiltu, ja todettu riittämättömiksi.

Suppeimpiin käsityksiin liittyi vähäinen tieto artroosista sekä kokemukset vähättelystä terveydenhuollossa. Puolestaan laajimmissa käsityksissä artroosi ei kuvautunut sairautena, vaan hallittavana tilana, jonka kanssa pystyy toteuttamaan itselle mielekkäitä asioita sekä elämään täyttä arkea oireista huolimatta. Laajimpaan käsitykseen artroosista liittyi keskeisesti omahoito sekä elämäntapamuutosten merkityksellistäminen, ammattilaisilta saatu yksilöllinen tuki ja ohjaus sekä voimaantuminen ja oman toimijuuden kehittyminen. Laajin käsitys vastaa myös nykyaikaista ymmärrystä artroosista tilana, jonka oireita voidaan hallita, ja jonka kanssa voi elää hyvää ja merkityksellistä elämää.

Käsitysten välisinä kriittisinä eroina tunnistettiin tieto artroosista, luottamus sen hallintaan, omien selviytymiskeinojen tunnistaminen, hyväksyntä, terveydenhuollon ammattilaisten tarjoama yksilöllinen tuki sekä toimijuuden vahvistuminen. Nämä tekijät mahdollistavat käsitysten laajentumisen suppeimmasta käsittämisen tavasta kehittyneimpään, laajimpaan tapaan ymmärtää artroosi.

Aineistosta tunnistettiin useita kokonaivaltaisia merkityksiä, joita artroosilla on käsitelty olevan elämään. Tuloksissa nousi esiin identiteettiin, sosiaalisiin rooleihin, kuten vanhemmuuteen ja naisellisuuteen liittyviä merkityksiä, sekä huolia, joita artroosi voi herättää henkilöillä, jotka suunnittelevat raskautta tai perheen perustamista. Nämä löydökset vahvistavat ymmärrystä siitä, ettei artroosi ole vain nivelsairaus, vaan koko ihmisen tila. Tunnistetut näkökulmat ovat myös jääneet aiemmissa tutkimuksissa hyvin vähälle huomiolle.

Tulokset korostavat tarvetta erilaisten kohde- ja ikäryhmien sekä yksilöiden erilaiset tiedontarpeet huomioivalle hoidolle. Potilaskoulutuksessa olisi tärkeä tunnistaa mahdolliset haitalliset käsitykset ja pyrkiä oikaisemaan ne tarjoamalla ajantasaista tietoa artroosista ja sen hoidosta. Mitä paremmin artroosia ymmärretään, sen enemmän tunnistetaan vaihtoehtoja, joilla artroosia voidaan hallita ja löydetään mielekkäitä keinoja, jotka auttavat elämään hyvää elämää artroosin kanssa. Vaikka artroosin aiheuttamia oireita voidaan hoitaa tehokkaasti. Keskeistä on, että artroosi ei hallitse elämää, vaan ihminen ohjaa ja hallitsee sitä itse.

curaMIN ON PARAS NIVELTUOTE



curaMIN ON VALITTU USA:N PARHAAKSI NIVELTUOTTEEKSI NELJÄNÄ VUONNA PERÄKKÄIN.

TUTKIMUS* TODISTAA:

90%

SAA AVUN NIVELILLEEN

*Molecular Medicine Reports 8: 1542-1558/2013



MARKETTA PÄÄSEE TAAS KYKKKYYN

”curaMINin tehon todella huomasin: nivelet alkoivat tuntua joustavimmilta. Kankeuden ja epä mukavuuden tunteet olivat tiessäni. Pääsen taas ketterästi kyykkyyhin ja kyykystä ylös.”

101 KLIINISTÄ TUTKIMUSTA TODISTAVAT TEHON

Marketan nivelet voivat hyvin, koska curaMINin sisältämä, maailman dokumentoituin BCM95-kurkumauute auttaa suojaamaan niveliä ja tukemaan normaalia nivelterveyttä ja koska Bospure-boswelliaute tukee nivelten liikkuvuutta ja mukavuutta. curaMINin teho perustuu näiden kahden tutkitun uutteen ainutlaatuisen yhteisvaikutukseen.

OSTA OITIS OMAKSESI mm. SEURAAVILTA JÄLLEENMYyjILTÄ:

RUOHONJUURI SOKOS PRISMA TOKMANNI

Ikäneuvolan kutsukirjeen saapuessa kannattaa tärhtua puhelimeen

Teksti: Tiia Laakso • Kuvat: Mikael Piippo

Ikäneuvolat palvelevat nyt koko Varsinais-Suomessa, kun myös Kaarinan, Paimion ja Sauvon alue on tullut mukaan toimintaan. Kaikille 75 vuotta täyttäneille lähetetään kutsu ikäneuvolan terveys- ja toimintakykytarkastukseen. Kutsu lähtee ensi vuoden alussa alueesta riippuen vuosina 1950–1951 syntyneille.

- Ikäneuvolatoiminnan tavoitteena on ylläpitää ja parantaa kotona asuvien ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä. Ikäneuvolassa asiakas saa kattavan kartoituksen terveydentilasta ja voi myös jutella sekä sairaanhoitajan että fysioterapeutin kanssa, apulaisosastonhoitaja **Marianne Oivanen** Turun ikäneuvolasta tiivistää.

75-vuotiaista vielä kolme neljästä asuu itsenäisesti kotonaan, jolloin toimintakyvyn laskun kasvaviin riskeihin voidaan näin puuttua ajoissa.

Maksuton ja vapaaehtoinen terveystarkastus kaikille 75 vuotta täyttävälle

Koko 75-vuotiaiden ikäluokalle lähetetään postitse kutsu maksuttomaan ja vapaaehtoiseen terveys- ja toimin-

takykytarkastukseen Ikäneuvolaan. Vastaanotolla on mahdollisuus tavata hoitaja ja fysioterapeutti. Kutsukirjeessä asiakas saa yhteydenotto-ohjeen. Ottaessaan yhteyttä ikäneuvolaan hänen kanssaan sovitaan yhdessä käyntiajat sekä laboratorioon että Ikäneuvolaan. Asiakkaalle toimitetaan ennakoon myös erilaisia lomakkeita täytettäväksi. Ennen ikäneuvolaan saapumista asiakas käy laboratoriokokeissa ja täyttää postitse kotiin lähetetyt lomakkeet.

Laboratoriokokeiden tulokset käydään vastaanotolla läpi. Asiakas voi myös itse kertoa näkemyksensä tuloksista sekä toiveet mahdolliselle muutokselle.

- Vastaanotolta ohjataan tarvitta-vaan jatkohoitoon, tutkimukseen tai kuntoutukseen sekä varataan myös ajat niihin, Oivanen kertoo.

Asiakkaan omien muutosajatusten pohjalta hänelle esitellään myös niihin liittyviä palveluja ja jaetaan niistä kertovia esitteitä. Ne voivat olla Varhan, kuntien tai kolmannen sektorin tuottamia palveluja kuten mielenterveys- ja päihdepalveluja tai liikuntapalveluja tai unihoitajan tarjoamaa tukea. Turussa alueolohuoneet ovat olleet suosittuja

matalan kynnyksen kontaktipaikkoja ja niistä on jaettu tietoa.

- Vastaanotolla tarkistetaan asiakkaan käytössä olevat lääkkeet ja merkitään ne potilastietojärjestelmään. Lisäksi mitataan pituus, paino sekä puhelu ja keskustellaan näköön liittyvistä asioista, Oivanen jatkaa.

Muistia testataan muistiseulan avulla. Asiakasta ohjataan myös elintavoissa ja hänen suun terveydentilansa tarkistetaan. Lisäksi keskustellaan asiakkaan sen hetkisestä koetusta terveydentilasta, terveyshaasteista, unen laadusta ja mahdollisesta uupumuksesta.

Fysioterapeutin vastaanotolla käydään läpi asiakkaan ennakoon täytetty lomake sekä muun muassa arvioidaan asiakkaan kaatumisvaaraa sekä mitataan käden puristusvoimaa. Neuvolasta soitetaan asiakkaalle kontrollisoitto tarvittaessa 3–6 kuukauden kuluessa.

Palautteissa kiitetään osaavaa henkilökuntaa ja saatuja ohjeita

Muiden ammattilaisten palaute on ollut positiivista, esimerkiksi asiakkaan oma lääkäri on voinut hyödyntää tehtyä laajaa terveystarkastusta vastaanotollaan. Asiakkaat hyötyvät tästä sujuvasta yhteistyöstä ja ohjautuvat oikeaan paikkaan, saavat tarvitsemansa jatkohoidon ja sitä kautta pidempiä aikoja elämään. Asiakkaat hyötyvät tästä sujuvasta yhteistyöstä ja ohjautuvat oikeaan paikkaan, saavat tarvitsemansa jatkohoidon ja sitä kautta pidempiä aikoja elämään.

Ikäluokasta noin 50–70 prosenttia saapuu ikäneuvolan vastaanotolle. Turussa osuus on noin 60 prosenttia. Suurin haaste on tavoittaa kohderyhmästä heidät, jotka eivät käytä terveyspalveluita eikä taustaltaan maahanmuuttajat.

Asiakkailta saatu palaute on ollut valtaosin positiivista. Osaavaa henkilökuntaa ja ystävällistä palvelua kiitellään erityisesti sekä myös neuvolassa saatua ohjeistusta.



Ikäneuvola

Kenelle?

Sote-keskuksen piiriin kuuluvat 75-vuotiaat, jotka asuvat kotonaan ilman säännöllistä kunnallista kotihoitoa tai omaishoitoa. Ikäneuvolassa ei tehdä tarkastuksia säännöllisen kotihoidon asiakkaille, omaishoidettaville tai ympärivuorokautisen hoivan asukkailla tai henkilöille, joille on tehty kattava terveydentilan kartoitus 6 kk sisällä muualla.

Missä?

Oman alueesi Ikäneuvolassa. Yhteystiedot löytyvät kotisi postitse saapuvasta kutsukirjeestä tai Varhan nettisivuilta.

Miten?

Kun kutsukirje saapuu, toimi kirjeen yhteydenotto-ohjeen mukaan.

Milloin?

Laboratorioaika ja Ikäneuvolan vastaanoton ajankohta sovitaan puhelimitse.

Kokemuksia ikäneuvolasta

Teksti: Eeva Himmanen

Terveys kiinnostaa erityisesti meitä eläkeläisiä ja siksi myös minä innostuin kun kuulin ikäneuvolasta.

75-vuotispäivät menivät ohi ja seuraavakin syntymäpäivä lähestyi, mutta kutsua ei ollut tullut. Niinpä soitin ikäneuvolaan ja kuulin, että tarkastukset ovat myöhässä. Sain kuitenkin ajan Mäntymäkeen fysioterapeutin ja sairaanhoitajan vastaanotoille sekä ajan laboratorioon. Muutaman päivän jälkeen tuli kotiin vahvistuskirje ja monia kyselylomakkeita. Lomakkeissa kyseltiin ruokailu- ja liikuntatottumuksista sekä alkoholin käytöstä.

Parin kuukauden kuluttua pääsin fysioterapeutin vastaanotolle, jossa käytiin läpi liikuntatottumuksia sekä testattiin muun muassa käsi- ja jalan voimaa, tasapainoa, kävelyvauhtia ja reisilihasten kuntoa tuolilta noustessa. Kun valitin polvivaivoja, sain lähetteen fysioterapeutille. Tämän tarkastuksen tarkoituksena ei ollut erityisten vaivojen tutkiminen vaan lähinnä peruskunnon ja toimintakyvyn selvittäminen sekä yleisten ohjeiden anto.

Välittömästi tämän jälkeen naapurihuoneessa sairaanhoitajan luona keskusteltiin muusta terveydestä, unesta ja kotona selviytymisestä. Laboratoriokokeita oli kattavasti ja niiden tulokset käytiin läpi. Myös ruokavalioista käytiin keskustelua. Verenpaineen lisäksi mitattiin pituus ja paino sekä painoindeksi. Minulle tuli yllätyksenä pituuden pienentyminen.

Käyttämäni lääkkeiden lisäksi kysyttiin myös vitamiinit ja luontaistuotteet. Rokotustarve selvitettiin ja sain ohjeeksi tarkistaa aiemmin saamani rokotteet, koska terveyskeskuksen tiedoissa ei ollut kaikkia yksityissektorilta saatuja rokotuksia. Tarkastukseen ei kuulu lääkärikäyntiä, mutta polvivaivojeni takia minulle varattiin lääkärin soittoaika muutaman päivä päähän. Lääkäriltä sain lähetteen röntgentutkimukseen ja laboratorioon.

Tarkastus oli mielestäni kattava – kaikki terveyteen liittyvät asiat keskusteltiin. Sain ohjeita ja koin, että minua kuunneltiin ja autettiin. Kiitos Turulle ja tarkastuksen tekijöille. Toivoisin vain, että tarkastuksia tehtäisiin useammin, esimerkiksi viiden vuoden välein, jotta toimintakyvyn puutokset havaittaisiin ajoissa ja pystyisimme asumaan itsenäisesti kotona mahdollisimman pitkään.



Sairaanhoitaja **Noora Kivari** työskentelee Turun ikäneuvolassa.

Potilas–lääkäri-suhde reversen kautta

Teksti & kuvat: LT Kaisa Lehtimäki, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, olkakirurgi

Kiertäjäkalvosimen vauriot ja olkapään yläosan murtumat ovat osa normaalia ikääntymistä. Suuret ikäluokat (1945–1954 syntyneet) ovat hyvin tyypillinen potilasryhmä olkapääkirurgin vastaanotolla, ja monet tästä ikäryhmästä ovat hyvässä kunnossa ja aktiivisia.

Kiertäjäkalvosimen krooninen vaurio eli cuff-artropatia

Tyypillinen vamma ikäihmisen kaatumisen jälkeen on, että kaksi neljästä kiertäjäkalvosimen jänteestä repeää. Alkuun on kipua ja olkapää ei oikein toimi, kättä ei saa ylös. Tiedetään että kahden keskimmäisen kiertäjäkalvosimen janteen (supraspinatuksen ja infraspinatuksen) revetessä siten, että reumimmat janteet jäävät ehjäksi, yli 90 % potilaista saavuttaa vuoden kulussa takaisin täyden liikelaajuuden ja suhteellisen hyvin toimivan kivuttoman olkapään. Tähän toki voi mennä useita kuukausia, jopa vuosi. Jos olkapäässä kiertäjäkalvosin on vaurioitunut niin, että sitä ei enää pystytä korjaamaan, kyseessä on niin sanottu krooninen kiertäjäkalvosimen repeämä.

Se, että magneetissa todetaan merkittävät jännerepeämät, ei tarkoita suoraan sitä, että olkapää pitää leikata, varsinkin niin järeällä toimenpiteellä mitä käänteinen tekonivel edustaa. Se tiedetään myös, että jos olkapäässä on tapaturman jälkeen ennen mahdollista leikkausta yli hartiatason liikkeitä eikä merkittävää kipuoiretta, potilaat eivät ole tyytyväisiä tekonivelen jälkeen.

Törmään kliinikkona välillä ikäihmisten kiertäjäkalvosinvauriossa tilanteeseen, jossa alkuvaiheessa potilasta hoitanut lääkäri on sanonut potilaalle, että vaurio tulee johtamaan isoon toimenpiteeseen (kuten tekoniveleen) myöhemmin. Olkapään kiertäjäkalvosimen krooninen repeämä johtaa todellisuudessa hyvin harvoin tilanteeseen, jossa käänteistä tekoniveltä oikeasti kannattaa edes harkita.

Kuvantamislöydökset ja niiden erityispiirre olkapäässä

Olkapää on siitä erilainen nivel verrattuna polveen ja lonkkaan, että se ei ole painoa kantava nivel. Siihen ei kohdistu joka askeleella ruumiinpainoa, toisin kuin lonkkaan ja polveen. Käytännössä yläraaja roikkuu suurimman osan hereilläoloajasta vartalon vierellä.

Olkapää on myös siitä erityinen nivel, että kuvantamislöydöksissä, kuten magneettikuvassa kiertäjäkalvosimen vauriot tai röntgenkuvassa murtumat ja nivelrikko, eivät oireile lineaarisesti: pahempi löydös radiologisesti ei välttämättä aiheuta kipua, vaivaa tai hankaluuksia päivittäisissä askareissa.

On vain vähemmän huonoja ja enemmän huonoja vaihtoehtoja

Tätä voisi lähestyä siltä kannalta, että olkapään vamman jälkeen on vain huonoja vaihtoehtoja, vähemmän huonoja ja enemmän huonoja, ja niistä pyritään valitsemaan potilaalle paras vaihtoehto – se vähiten huono, pitkällä tähtäimellä.

Usein näkee, että jos taustalla on ulkoisen tekijän aiheuttama vamma ja siitä alkaneet oireet, kuten kaupan liukan lattia tai pahimmillaan toisen ihmisen aiheuttama vamma, niin monet potilaat lähtevät siitä, että jotain pitää tehdä – ”ei tätä näinkään voi jättää”. He ovat tiukasti kiinni ajatuksessa, että asia voidaan korjata ennalleen.

Vamman tapahtuessa ortopediassa

”**Ihmisen keho pystyy uskomattoman hyvin kompensoimaan vaurioituneiden olkapään alueen janteiden toimintaa.**



on harvoin tilanteita, joissa vamma saadaan täysin korjattua ennalleen. Usein on tärkeää miettiä millä keinoin saavutetaan paras mahdollinen lopputulos.

Ihmisen keho pystyy uskomattoman hyvin kompensoimaan vaurioituneiden olkapään alueen janteiden toimintaa. Murtuman jälkitiloissa olkapään toiminta palautuu yllättävän hyväksi murtuman jälkeen. Se vie toki aikaa ja ihminen myös alkaa sopeutumaan tilanteeseen riippuen yksilöllisesti resilienssin tasosta, eli kyvystä selviytyä vastoinkäymisestä ja sopeutua muutoksiin sekä kyvystä palautua vaikeista tilanteista.

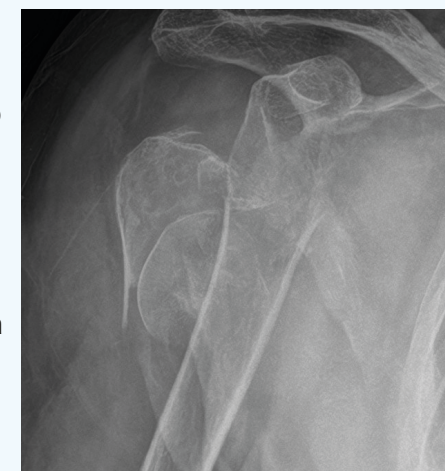
Olkaluun yläosan murtuma

Olkapään käänteistä tekoniveltä voidaan harkita akuutissa vaiheessa pahoin vaurioituneissa olkapään murtumissa, kuten murtumaluksaatioissa, joita on onneksi huomattavan pieni osa kaikista olkapään murtumista. Suurin osa olkapään yläosan murtumista ovat siinä määrin hyväasentoisia, että ne voidaan hoitaa konservatiivisesti eli ilman leikkaushoitoa. Valitettavasti pieni osa näistä jää vuoden jälkeen hankalasti oireisiksi, jolloin niitä voidaan myöhemmin harkita leikattavaksi.

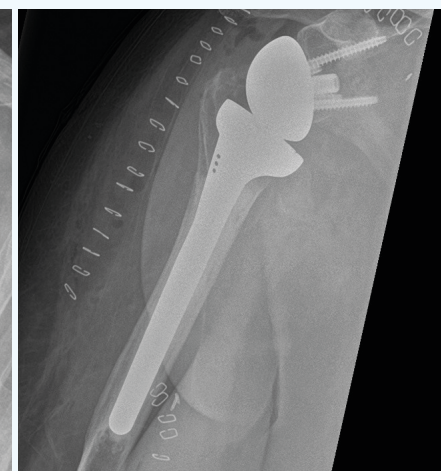
Meillä ei ole käytössä keinoa, jolla voitaisiin ennustaa ne potilaat, jotka lopulta päätyvät leikkaushoitoon. Toisaalta karkeasti arvioiden tämä ryhmä on luultavasti alle 10 % kaikista murtumista. Niin voidaan ajatella, että ei ole mitään järkeä leikata kaikkia, jotta säästyttyisiin pienen potilasmäärän myöhäisleikkaukselta.

Reverse eli käänteinen tekonivel

- Käänteisessä tekonivelessä lapaluun puolella on kupera metallinen puolipallo ja olkaluun puolella kovera muovi, kun normaalissa olkapäässä lapaluun puoli on kovera ja olkaluun yläosa kupera
- Olkapään käänteinen tekonivel on suunniteltu alun perin olkapäähän, jossa on laaja kiertäjäkalvosimen repeämä
- Viimeisten 10 vuoden aikana käänteisen tekonivelen käyttö on laajentunut hankaliin olkaluun yläosan murtumiin



Olkaluun yläosan murtuma



Sama olkapää leikattu käänteisellä tekonivellellä

Vastaanotolla

20 minuutin vastaanotolla on joskus vaikea tehdä lopullisia päätöksiä siitä, lähdetäänkö leikkaukseen vai ei. Hoitavan lääkärin tehtävä on pyrkiä ottamaan selvää potilaan oireista, tulkita kuvantamislöydökset ja kertoa potilaalle valistunut asiantuntijan näkemys, toimenpiteeseen liittyvät mahdolliset haitat sekä hyödyt, maallikkokielellä. Tätä tietoa sitten peilataan potilaan omaan kokemukseen ja näkemys omasta tulevaisuudesta, toimintakyvyn tavoitteesta sekä riskinsietokertoimesta mahdollisten komplikaatioiden suhteen.

Hyvinvointialueiden säästöpainneissa kaikki toiminta pyritään saamaan mahdollisimman tehokkaaksi. Monet tietävät, että silloin lasketaan käyntejä ja niihin kuluneita minutteja. Toivon mukaan olkapäävaivaiset potilaat saavat hyvin aikaa keskustelulle ja pohdinnalle

mahdollisen leikkauksen suhteen, joka ensisijaisesti tähtää elämänlaatua parantavaan lopputulokseen.

Suurille ikäluokille on tyypillistä lääkärin auktoriteetin kunnioittaminen. Joskus vastaanoton jälkeen kuuleekin, että potilas on niin helpottunut, kun olkapäätä ei tarvitsekaan leikata. Olkapäätä ei tarvitse juuri koskaan leikata niin sanotusti ”pakosta”. Ehkä jos kyseessä on suurenerginen vamma kuten auto-onnettomuus, ja mukana on merkittävä verisuonivamma, voidaan harkita leikkaamista keskustelematta potilaan kanssa.

Olkapään tekonivelten määrä lisääntyy huimaa vauhtia maailmalla, ja käänteisen tekonivelen osuus kaikista leikatuista olkapään tekonivelistä lähenee 90:ä %:a. Olkapäätekonivelten suhteen onkin menossa buumi – niistä

ovat lähes kaikki innostuneita.

Käänteinen tekonivel vaikuttaa olevan hankalissa olkapään vaurioissa erinomainen pitkittyneen kivun lievittäjä ja tietyissä tapauksissa myös hyvä toimintakyvyn palauttaja. Toki mikään toimenpide ei taida osallistua sataprosenttisesti, komplikaatioitakin toki esiintyy, kuten tekonivelinfektio, akromionin murtuma tai olkapään sijoiltaanmeno.

Toivon mukaan kuvantamislöydökset eivät ole puhtaasti leikkausindikaatioiden taustalla, koska siinä tapauksessa on vaara, että hyvä toimenpide pilataan liian kevyillä indikaatioilla leikkaukseen.

Iso osa potilaista pärjää olkapään vamman jälkeen vallan mainiosti lopun elämän ilman tekoniveltä olkapään toiminnan pysyessä hyvällä tasolla.

Kinttupiste

Oikean kokoiset ja oikein puettut hoitosukat – PARASTA JALOILLES! Meiltä myös hoitohihat!



Opastamme sinua sukan valinnassa ja pukemisessa.

Myös CE-merkityt terveysukat saatavilla myymälästä ja verkkokaupasta!

Kilde Medic Reflex Wear-sukien terveysvaikutuksia

- Neuropaattinen kipu vähenee
- Materiaali kiihdyttää verenkiertoa sekä lisää happitasoa iholle ja lihaskudoksissa
- Kiristämätön resori
- Kestävät ja pehmeät

Humalistonkatu 18, Turku, 045 8611 509

TUTUSTU VERKKOKAUPPAAMME: www.kinttupiste.fi

Ote Säätiön asumisneuvonta auttaa asumisen pulmissa

Teksti: Mikko Jokiniemi, Ote Säätiön asumisneuvoja • Kuva: Kim Fredriksson

Asunnottomuus on kuluneen vuoden aikana näkynyt niin katukuvassa kuin uutismedioidenkin artikkeleissa. Sanasta ”asunnoton” helposti herää mielikuva huono-osaisista pitkäaikaisasunnottomista, jotka yöpyvät vaihdellen kaduilla, rappukäytävissä tai tilapäismajoituksissa. Tavanomaisen asunnottomuuden ohella on myös katukuvassa näkymätöntä, ns. piiloasunnottomuutta, jolla tarkoitetaan sukulaistensa tai tuttavien luona pitkiä aikoja majoittuvia asunnottomia henkilöitä.

Varken tekemän selvityksen mukaan Suomessa oli vuonna 2024 yhteensä 3 806 yksinelävää asunnotonta. Suurin osa (63 %) asunnottomista majoittui tilapäisesti tuttavien tai sukulaisten luona, kun taas katukuvassa näkyvä asunnottomuus ulkona, porrashuoneistoissa tai ensisuojaissa majoittuvat asunnottomat näkyvät tilastoissa toiseksi suurimpana ryhmänä (18 %). (Varke 2025.)

Koskeeko asunnottomuus pelkästään huono-osaisia ja pienituloisia ihmisiä?

Vaikka asunnottomuuden tilastoissa korostuvat nuoret aikuiset ja huono-osaiset työikäiset, asunnottomuuden uhka voi kuitenkin käydä toteen iästä riippumatta. Ikäihmisillä asunnottomuuden uhka voi syntyä esim. toimintakyvyn heikentyessä, läheisen sairastumisen tai jonkin muun ison muutoksen yhteydessä, jonka jälkeen nykyinen asunto ei enää tunnu kotoisalta ja turvalliselta paikalta. Myös Kelan etuuksien uudistukset, eritoten omistusasuntojen poistaminen yleisen asumistuen piiristä 1.1.2025 alkaen, ovat pakottaneet useita perheellisiä henkilöitä myymään omistusasuntonsa ja etsimään tilalle edullisen vuokra-asunnon, perheellisillä ihmisillä myös erotilanteet monesti vaikuttavat äkillisesti toimintakykyyn ja taloudelliseen tilanteeseen. Nämä ovat vain muutamia esimerkkejä tilanteista, joihin Ote-Säätiön asumisneuvonnan työntekijät törmäävät säännöllisesti.

Vaikka Suomessa herkästi ajatellaan ”jokaisen olevan oman onnensa seppä”, ja asunnon menetyksen joh-

tuvan yksittäisen henkilön tekemistä huonoista valinnoista, monen ihmisen kohdalla asunnon menetyksen on johtanut äkillisestä sairastumisesta, työpäikan menetyksestä tai muusta henkilöstä itsestään riippumattomasta syystä.

Mitä asumisneuvoja käytännössä tekee?

Ote Säätiön asumisneuvonta antaa turkulaisille maksutonta palveluneuvontaa asunnon- ja etuuksien haun tueksi. Asumisneuvojat ovat sosiaalialan ammattihenkilöitä, heidän kanssaan voi keskustella vapaamuotoisesti ja luottamuksellisesti esimerkiksi asumisen pulmatilanteista, kotiarjen sujuvuudesta ja kuormittavista tekijöistä, tai vaikka tulevaisuuden haaveista.

Ote Säätiön asumisneuvonta auttaa asiakasta etsimään vuokra-asuntoa ja hakemaan tilanteeseensa sopivia etuuksia ja muita taloudellisia avustuksia. Asumisneuvonta ei kuitenkaan hallinnoi vuokra-asuntoja, eikä myöskään myönnä taloudellista avustusta. Tarvittaessa asumisneuvoja ohjeistaa asiakasta hakeutumaan oikea-aikaisen palvelun piiriin, ja asiakkaan toivoessa asumisneuvoja voi tehdä yhteydenoton tai hakemuslomakkeen asiakkaan kanssa.

Vaikka teemme tiivistä yhteistyötä Varhan kanssa, asumisneuvonnassa asiointi ei edellytä sosiaalipalveluiden asiakkuutta. Asumisneuvonnan lähtökohtana on, että palvelua toteutetaan asiakkaan kertomien tietojen pohjalta. Varhan kanssa yhteistyötä tehdään vain asiakkaan suostumuksella.

Millaisia asiakkaita asumisneuvonnassa käy ja miksi heidän on vaikeaa löytää vuokra-asuntoa?

Asiakkaita ja asiakastilanteita on laadasta laitaa. Asumisneuvonnan asiakaskunnassa näkyy mm. toisen asteen opiskelijoita, yksinhuoltajia, pienyrityksiä tai yritystaukautaisia, ikäihmisiä ja pariskuntia. Vaikka asunnottomuuden tilastotiedoissa toistuu samoja taustatekijöitä, asumisneuvonnassa asioi aivan kaikenikäisiä ihmisiä, jotka ovat hyvinkin erilaisissa elämäntilanteissa: On toisen asteen opiskelijoita, työikäisiä yksinhuoltajia, velallisia työssäkäyviä aikuisia, on myös pariskuntia ja eläkeläisiä.

Huolestuttavaa kasvua on näkynyt myös alemman keskiluokan sekä perheiden asumisen kulujen maksukyvyyn haasteissa. Yleisintä tämä on talouksissa, joissa aikuiset tekevät kausi- tai keikkaluonteista työtä, sekä taloudet joihin kuuluu erityistarpeisia lapsia tai omaisia.

Asunnottomuuden riskitekijöissä korostuvat eritoten maksuhäiriömerkinnät, vuokratästit, pitkittynyt työttömyys, erotilanteet, fyysiset tai psyykkiset terveydelliset haasteet sekä elämänhallinnan ja/tai toimintakyvyn haasteet. Myös hakijan etnisyydellä ja kielitaidoilla voi olla merkitystä yksityisille vuokranantajille. Erityisen haastavassa asemassa ovat henkilöt, joilla on samanaikaisesti useampi edellä mainituista haasteista.

”**Vaikka asunnottomuuden tilastotiedoissa toistuu samoja taustatekijöitä, asumisneuvonnassa asioi aivan kaikenikäisiä ihmisiä, jotka ovat hyvinkin erilaisissa elämäntilanteissa**

Milloin asumisneuvontaan kannattaa ottaa yhteyttä?

Asumisneuvontaan kannattaa olla yhteydessä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, koska uuden asunnon löytymisessä voi kestää jonkin aikaa. Ote-Säätiön asumisneuvonnan yhteystiedot löytyvät sekä Turun kaupungin sivuilta, että Ote-Säätiön sivuilta. Asumisneuvontaan voi olla yhteydessä joko puhelimitse tai sähköpostitse, puhelinpalvelu on avoina joka arkipäivä klo 8–16 välillä (maanantaisin 8–18).

Mistä tavoitan asumisneuvonnan työntekijän?

Voit ottaa yhteyttä Ote-Säätiön asumisneuvontaan joko soittamalla palvelunumeroon 050 391 2335 arkin klo 8–16 välillä (maanantaisin 8–18) tai lähettämällä sähköpostia osoitteeseen asumisneuvonta@otesaatio.fi. Tarvittaessa asumisneuvoja sopii kanssasi tapaamisajan toimistolle. Asumisneuvoja on myös tavattavissa Monitorissa perjantaisin klo 9–15 vuoronumerolla ilman ajanvarausta. **Ote Säätiön asumisneuvonta on tarkoitettu turkulaisille, sekä Turkuun muuttaville. Palvelu on maksutonta.**

Jos tarvitset asumisesi taloudelliseksi tueksi Kelan etuuksia, sinun tulee myös huomioida Kelan hakemusten käsittelyajat. Esimerkiksi tilanne, jossa hakija tarvitsee Kelan etuuksia vuokravakuuteen, vuokranmaksuun ja muuttoon:

- Vuokravakuus on toimitettava vuokranantajalle asuntotarjouksen voimassaolon aikana. Vasta vakuuden maksamisen jälkeen pääset allekirjoittamaan vuokrasopimuksen.

- Kela tarvitsee asumistuen liitteeksi allekirjoitetun vuokrasopimuksen. Laita asumistuen hakemus vireille heti kun olet saanut kopion allekirjoitetusta vuokrasopimuksesta.

- Kela voi myöntää toimeentulotukea omatoimisen muuton järjestämisen kustannuksiin 120 € tai 180 €. Erityistilanteissa, esim. hakijan terveydellisistä syistä, Kela voi myöntää maksusitoumuksen muuttopalvelun käyttöön. Tällöin sinun täytyy olla yhteydessä Kelaan hyvissä ajoin ennen muuttoa, ja tarvitset selvitykseksi lääkärinlausunnon.

Asunnonhaku on hyvä aloittaa viimeistään 2 kk ennen nykyisen asumisesi päättymistä, tai viimeistään 3 kk aikaisemmin, jos haet avustettua muuttoa eikä sinulla ole vielä tarvitsemaasi lääkärinlauseksetusta.



TAPAHTUMAKALENTERI

Kevät 2026

Lisätietoja tapahtumista voit tiedustella toimistolta. Ohjelma voi täydentyä syksyn aikana, joten kannattaa seurata kotisivujamme, Facebookia ja sanomalehtien yhdistyspalstoja. Tiedotamme tapahtumista myös sähköpostitse. Tapahtumat ovat maksuttomia ja retkiä lukuun ottamatta avoimia myös muille kuin jäsenillemme, ellei toisin mainita. Ilmoittautuminen tapahtumiin on auki heti, kun ne on julkaistu, ellei muuta ole lisätiedoissa mainittu.

Tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua, ellei siitä erikseen asiasta mainita tapahtuman kohdalla. Tähdellä (*) merkittyihin ohjelmiin voi osallistua myös etänä.

**TOIMISTO**

Puh. 040 351 3833
toimisto@nivelposti.fi
www.nivelposti.fi

Aukioloajat 2026

Ma – ke klo 10–13

Toimisto on suljettu arkipyhinä.

Palvelemme joustavasti myös aukioloaikojen ulkopuolella – ota yhteyttä, niin sovitaan sopiva aika asiointille.

Toimisto on suljettu arkipyhinä.

HUOM! Tapahtumat yhdistyksen toimitalossa, Lonttistentie 9 B (käynti Helsinginkadun puolelta) ellei toisin mainita.

HELMIKUU

Ti 3.2. klo 10-12 Uusien jäsenten kahvit, Kosken leipomon kabinetti, Yliopistonkatu 15.

Ti 3.2. Klo 14-16 Geokätkötapaaminen. Ratkotaan yhdessä geokätköjen sijainteja. **Ke 4.2.** Klo 15-17 Vertaisryhmä: Hyvät nivelet oikealla ravinnolla – talven vinkit. Ilm. viim. 3.2.

Ke 4.2. klo 18-19.30 Yhteislaulut, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen sali, Karviaiskatu 7, Turku. Halutessaan osallistujat voivat ostaa kahvin/teen + makean 3 e hintaan Lehmusvalkaman kahviosta.

Ma 9.2. klo 15-16 Tiedollinen vertaisryhmä: Kelan kustantama, asiakkaalle maksuton kuntoutus kaikenikäisille aikuisille. Tule kuuntelemaan lisäinfoa kuntoutukseen liittyen: kuntoutusvaihtoehdot, hakuohjeet ym. Aiheesta kertoo palveluvastaava Tiina Suro Kuntoutuskeskus Ruissalosta. Ilm. viim. 4.2.

Ti 10.2. klo 11-13 Skipbokaffet. Skip-Boa ja kahvittelua.

Ti 10.2. klo 13-14.30 Raison ja Naantalin Nivelkerho, Raison seurakuntatalo, Kirkkoherrankuja 2. Aiheena tietoa tekoälyn hyödyistä ja haitoista.

Ti 10.2. klo 16-18 Kaarinan Nivelkerho, Kansalaistoiminnan keskus Puntari, Puntarikatu 1. Aiheena Hyvinvoinnin tukipilarit, ft Samu Kaukoranta Relaxionista.

Huom! Aiempi kellonaika.

Ke 11.2. klo 14-18 Samun alaraajakonsultaatio. Alaraajafysioterapeutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tekee alaraajaongelmien konsultaatioita. 15 minuutin vastaanotto on maksuton. Konsultaatio toteutetaan yhdistyksen toimitalossa. Varaa aika etukäteen. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ke 11.2. klo 16-17.30 Härkätien Nivelkerho, Palvelukeskus Ruska, Hyvättyläntie 9. Aiheena Kelan kustantama, asiakkaalle maksuton kuntoutus kaikenikäisille aikuisille. Tule kuuntelemaan lisäinfoa kuntoutukseen liittyen: Kuntoutusvaihtoehdot, hakuohjeet ym. Aiheesta kertoo palveluvastaava Tiina Suro.

Ti 17.2. klo 13 Nivelitreffit, Turun Kellariravintola, Linnankatu 16. Omakustanteinen lounas, keittolounas salaatteineen 11.2 € hintaan tai buffetlounas 14 €.

Ke 18.2. klo 17-18.30 Lukupiiri. Luettavaa kirjana Rachel Joyce: Harold Fryn odottamaton toivoretki*

Ti 24.2. klo 17-19 Nivelrikon vertaisilta Kansalaistoiminnan keskus Puntari, Puntarikatu 1. Katsotaan yhdessä luentoa Nivelrikon ei-leikkauksellisesta hoidosta ja keskustellaan omista kokemuksista nivelrikon kanssa elämisestä. kahvitarjoilu.

Ke 25.2. klo 17-18.30 Runojen ilta. Illan teemana ”Mieleni minun tekevi.” Kuunnellaan runoja ja käydään keskustelua niistä. Osallistujat voivat tuoda mukaan mielellään myös itsensä tai toisten tekemiä runoja lausuttavaksi. Kahvitarjoilu.

To 26.2. klo 11-13 Skipbokaffet. Skip-Boa ja kahvittelua.

La 28.2. klo 14.00 Jäsenretki Turun Kaupunginteatteriin: Sohva – työpaikkakomedia. Hinta 51 € sis. teatterilipun ja väliaikatarjoilun. Ilm. viim. ke 11.2. klo 13.

MAALISKUU

Ti 3.3. Klo 14-16 Geokätkötapaaminen. Ratkotaan yhdessä geokätköjen sijainteja.

Ma 2.3. klo 14.30-15.30 Tiedollinen vertaisryhmä: Varha-sovellus – hyvinvointialueen digitaalinen asiointikanava. Käydään läpi, mikä on Varha-sovellus ja millaisia asioita Varhan alueen asukkaat (ikään katsomatta) voivat hoitaa sen kautta. Paikan päällä saa halutessaan myös neuvoa sovelluksen lataamisessa omalle kännykälle ja että miten asiointikanavan käyttö nettiselaimella onnistuu. Ilm. viim. 25.2.

Ke 4.3. klo 16-17.30 Härkätien Nivelkerho, Palvelukeskus Ruska, Hyvättyläntie 9. Aiheena Kotivara ja varautuminen, aiheesta kertoo varautumissunnittelija Samu Ekroos.

Ke 4.3. klo 17 TULE-yhdistysten yhteisluento, jossa on kaksi luennoitsijaa: ”Laneselän kipu ortopedin näkökulmasta”, luennoija ortopedi Kaarlo Halkilahti sekä fysioterapeutti Hilka Palosaaren luento selästä. Luennot pidetään Tyksin T-sairaalan Risto Lahesmaa -salissa, Hämeen tie 11, Turku. Huom! Luentoja ei taltioida. Saavu siis paikan päälle.

Ke 4.3. klo 18-19.30 Yhteislaulut, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen sali, Karviaiskatu 7, Turku. Halutessaan osallistujat voivat ostaa kahvin/teen + makean 3 e hintaan Lehmusvalkaman kahviosta.

Ma 9.3. klo 16-18 Vapaaehtoistoiminnan ilta. Iltaan ovat tervetulleita uudet ja vanhat vapaaehtoiset. Käydään läpi yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan periaatteet ja tietoa käytänteistä, mm. matkakuluista. Ilm. viim. 4.3.

Ti 10.3. klo 11-13 Skipbokaffet. Skip-Boa ja kahvittelua.

Ti 10.3. klo 13-14.30 Raison ja Naantalin Nivelkerho, Raison seurakuntatalo, Kirkkoherrankuja 2. Aiheena stressin vaikutus hermostoon, ft Johanna Kuusela Tule-tietokeskuksesta.

Ti 10.3. klo 16-18 Kaarinan Nivelkerho, Kansalaistoiminnan keskus Puntari, Puntarikatu 1. Aiheena tietoa tekoälyn hyö-

dyistä ja haitoista. Huom! Tarkista paikka vielä toimistolta/verkkosivuilta

Ke 11.3. klo 17-18.30 Lukupiiri. Luettavaa kirjana Kim Thúy: Ru *

To 12.3. Klo 14-15 Tekoälyn hyödyt ja haitat. Käydään lyhyesti läpi, mitä tekoäly on ja kuinka sitä voidaan käyttää oikein. Mukana esimerkkejä. Esittelyn pitää vapaaehtoistyön koordinaattori Kaisa Karvonen. Ilm. viim. 9.3.

La 14.3. Jäsenretki Helsinkiin - yksi bussi, kaksi retkeä: Kansallisopperan La Traviata TAI Finlandia-talo ja Hakasalmen Huvila

Lähtö Turusta klo 10.00 (muut pysäkit: Piispanristi, Kaarinan keskusta, Piikkiö Puostantie, Paimion Neste). Paluu Turkuun n. klo 19.30. Retken hinta sis. kuljetus, lounas, valittu ohjelma ja kahvit. Ilm. valitsemaasi retkiohjelmaan viim. 9.2. klo 13. 1: Kansallisoppera: La Traviata (30 paikkaa) Esityskieli italia, tekstitys suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Näytös alkaa klo 14.00, esityksen kesto 2 t 35 min, sis. väliajan (30 min). Retken hinta 160 €/eläkeläinen, 170 €/muut.

2: Finlandia-talo ja Hakasalmen Huvila (25 paikkaa) Opastettu kierros Finlandia-näyttelyssä. Iltapäiväkahvit, jonka jälkeen tutustuminen omatoimisesti Hakasalmen huvilaan ja Helsinki by Night -valokuvanäyttelyyn. Retken hinta 85 € (museokortilla 74 €).

La 14.3. klo 11-17 Olemme mukana K50-messuilla Turun Logomossa. Maksuton sisäänpääsy.

Ma 16.3. klo 17.00 Ensieteiltoilta nivelrikosta ja tekonivelleikkauksista. Ilm. viim. to 12.3.

Ti 17.3. klo 13 Nivelitreffit, Turun Kellariravintola, Linnankatu 16. Omakustanteinen lounas, keittolounas salaatteineen 11,20 € hintaan tai buffetlounas 14 €.

Ke 18.3. klo 14-18 Samun alaraajakonsultaatio. Alaraajafysioterapeutti, urheilufysioterapeutti (sert.) Samu Kaukoranta tekee alaraajaongelmien konsultaatioita. 15 minuutin vastaanotto on maksuton. Konsultaatio toteutetaan yhdistyksen toimitalossa. Varaa aikaetukäteen. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ke 18.3. klo 17-18.30 Runojen ilta. Illan teemana ”Muistojen runo.” Kuunnellaan runoja ja käydään keskustelua niistä. Osallistujat voivat tuoda mukaan mielellään myös itsensä tai toisten tekemiä runoja lausuttavaksi. Kahvitarjoilu.

To 19.3. klo 17 Luento: Elämänilon jäljillä – vaikuta elämäsi. Luennoitsija FT,

TAPAHTUMAKALENTERI

YTM, Työhyvinvoinnin johtamisen dosentti Marja-Liisa Manka. Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen sali, Karviaiskatu 7, Turku. Luento taltioidaan.

Ma 23.3. ja **30.3.** klo 14.00-15.00 Kahden kerran vertaisryhmä, aiheena olkapään nivelrikko. Ryhmää vetää ft Ina Vihlehti ja ryhmässä saa tietoa, vertaistukea sekä liikeharjoitteita. Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa yhdistyksen tiloissa. Ilm. viim. 18.3. mennessä. Mukaan otetaan 12 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Etusijalla osallistujissa ovat ne, jotka pääsevät kummallakin kerralla mukaan.

To 26.3. klo 11-13 Skipbokaffet. Skip-Boa ja kahvittelua.

To 26.3. Kevätkokous klo 17.00

HUHTIKUU

Ke 1.4. klo 18-19.30 Yhteislaulut, Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen sali, Karviaiskatu 7, Turku. Halutessaan osallistujat voivat ostaa kahvin/teen + makean 3 e hintaan Lehmusvalkaman kahviosta.

Ons 1.4. kl 17 Föreläsning (på svenska): Att leva med artros – hur kan den förebyggas och behandlas? Ett fysioterapeutiskt perspektiv. FT Sabina Renwall. I Gallerisalen, Gillesgården, Auragatan 1G, Åbo. Inspelningen publiceras senare på Arthronet.

Ti 7.4. Klo 14-16 Geokätkötapaaminen. Ratkotaan yhdessä geokätköjen sijainteja.

Ti 7.4. klo 13-14.30 Raison ja Naantalin Nivelkerho Raison seurakuntatalo, Kirkkoherrankuja 2. Aiheena ”Huolehdi muistiasi, milloin on syytä huolestua?”. Mukana muistineuvoja Heidi Huuskonen Varsinais-Suomen Muistiyhdistyksestä.

Ke 8.4. klo 16-17.30 Härkätien Nivelkerho, Palvelukeskus Ruska, Hyvättyläntie 9. Aiheena stressin vaikutus hermostoon, ft Johanna Kuusela Tule-tietokeskuksesta.

To 9.4. klo 11-13 Skipbokaffet. Skip-Boa ja kahvittelua.

Nivelterveysviikko 13.-19.4.

Nivelterveysviikon ohjelma voi vielä täydentyä. Seuraa ilmoittelua. Viikon aikana esittelyä Wiklundin apteekissa.

Ma 13.4. klo 13-17 Yhdistyksen avoimet ovet. Tule tutustumaan yhdistyksen toimintaan sekä kuuntelemaan/osallistumaan ohjelmaan, joka tarjoaa lisätietoa kivusta ja sen hallinnasta. Kahvitarjoilu. Ohjelma: klo 13.30 Akupunktio kivun hoidossa, ft Ella Lehto

klo 14.30 Psykofyysinen fysioterapia, mitä

se on ja kenelle sopii? Lopussa myös lyhyt harjoitus, ft Mira Berg.

Klo 15.30 Luentokerho. Katsotaan luento ”Krooninen kipu ja kivunhallinta” ja käydään aiheesta keskustelua.

Ti 14.4. klo 16-18 Kaarinan Nivelkerho, Kansalaistoiminnan keskus Puntari, Puntarikatu 1. Aiheena stressin vaikutus hermostoon, ft Johanna Kuusela Tule-tietokeskuksesta. Huom! Aiempi kellonaika, tarkista myös tapaamispaikka lähempänä.

Ke 15.4. klo 16 Luento: Lonkan nivelrikko ja tekonivelleikkaus sen hoitona. Luennoitsija Professori, ylilääkäri, Turun yliopisto, Tyks Orto Keijo Mäkelä. Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksen sali, Karviaiskatu 7, Turku. Luento taltioidaan.

Ke 15.4. klo 17-18.30 Lukupiiri. Luettavaa kirjana Elif Shafak: 10 minuuttia 38 sekuntia tässä oudossa maailmassa *

Ma 20.4. klo 18–20 Ilta Tempurin kanssa, Tempur Brand Storessa, Eerikinkatu 9. Ohjelmassa ajankohtaista asiaa nukkumisesta ja unenhuollosta, ft, KNA Jaana Heinilä sekä tutustuminen Tempuriin ja tuotteiden kokeilu yhdessä asiantuntijoiden kanssa. Tarjolla pientä purtavaa. Autolla tulijat saavat tunnin ilmais pysäköinnin Toriparkissa. Mukaan otetaan enintään 16 osallistujaa. Ilm viim ja erityisruokavaliot 15.4.

Ti 21.4. klo 13 Nivelitreffit Turun Kellariravintola, Linnankatu 16. Omakustanteinen lounas, keittolounas salaatteineen 11.2 € hintaan tai buffetlounas 14 €.

Ke 22.4. klo 8.30-13 Lääketieteellistä akupunktiohoitoa. Fysioterapeutti Ella Lehto pitää 40 minuutin yksilöllisiä akupunktiohoitoja yhdistyksen tiloissa. Tutustumishinta 30 € (alv 0%)/ 40 min. Varaa aika etukäteen. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ke 22.4. klo 17-18.30 Runojen ilta. Illan teemana ”Runoja keväisestä luonnosta.” Kuunnellaan runoja ja käydään keskustelua niistä. Osallistujat voivat tuoda mukaan mielellään myös itsensä tai toisten tekemiä runoja lausuttavaksi. Kahvitarjoilu.

To 23.4. klo 17.00 Ensieteiltoilta nivelrikosta ja tekonivelleikkauksista. Ilm. viim. ke 22.4.

To 23.4. Jäsenretki: Hyrsylän Mutka. Lähtö Turusta klo 10.00 (muut pysäkit Tuomiokirkko, Piispanristi tai Kaarinan keskusta, Piikkiö Puostantie, Paimion Neste). Retken hinta 80 € sis. kuljetus, lounas menomatkalla ja vierailu Hyrsylän Mutkassa, missä nautitaan uunituoreet kane-

TAPAHTUMAKALENTERI

lipullat ja kahvit ruusukupeista. Kahvitte-
lun lomassa Airan pojantytär Kiti Samu-
lin kertoo isoäitinsä elämästä ja Hyrsylän
Mutkan sekä Suomen historiasta. Paluu-
matkalla pysähdytään Salossa Design Hil-
lissä, missä mahdollisuus omakustantei-
seen kahvitteiluun ja ostoksiin. Paluu Tur-
kuun noin klo 19. Ilm. viim. ke 1.4. klo 13.

TOUKOKUU

Ma 4.5. klo 13.30–14.30 Ulkoilua yhdes-
sä Vuokkokodin asukkaiden kanssa. Vuok-
kokoti, Murkionkatu 10. Ilm. viim. 29.4.
Ilmoita samalla voitko työntää pyörätuo-
lia vai haluatko kävellä vain rollaattoreilla
kulkevien vierellä.

Ti 5.5. klo 13-14.30 Raision ja Naantalin
Nivelkerhon retki Hähdenniemen uima-
rannalle. Hähdenniementie, Raisio. Ohjel-
massa makkaranpaistoa ja visailua. Tar-
jolla makkaraa ja pientä makeaa. Varaudu
omin juomin sekä mahdollisin lisäeväin.
Ilmoittaudu mukaan viimeistään 29.4.
Kerro ilmoittautuessa jos voit tarjota/tar-
vitset kyytiä Raision keskustasta.

Ke 6.5. Klo 13-15 Vertaisryhmä: Hyvät ni-
velet oikealla ravinnolla- kesän vinkit. Ilm.
viim. 3.5.

Ke 6.5. klo 16-17.30 Härkätien Nivelker-
ho Palvelukeskus Ruska, Hyvättyläntie 9.
Ohjelmassa Kesäistä virkistystä.

Ke 6.5. klo 18-19.30 Yhteislaulut Leh-
musvalkaman hyvinvointikeskuksen sali,
Karviaiskatu 7, Turku. Halutessaan osallis-
tajat voivat ostaa kahvin/teen + makean
3 e hintaan Lehmusvalkaman kahviosta.

To 7.5. klo 11-13 Skipbokaffet. Skip-Boa
ja kahvitteilua.

Ke 13.5. klo 17-18.30 Lukupiiri. Luettava-
na kirjana Tommi Kinnunen: Pimeät kuut*

Ti 19.5. klo 13 Nivelitreffit Turun Kellarira-
vintola, Linnankatu 16. Omakustanteinen
lounas, keittolounas salaatteineen 11.2 €
hintaan tai buffetlounas 14 €.

Ke 20.5. Jäsenretki Loimaalle: maatalo-
usmuseo Sarka ja laavukahvit Harjurei-
tin Kantolaavulla. Lähtö Lehmusvalkaman
Hyvinvointikeskukselta klo 9:45. Muut py-
säkit Turun linja-asema, Runosmäki, Au-
ran ABC. Paluu Turkuun n. klo 17:00. Ret-
ken hinta 65 € (museokortilla 57 €), sis.
kuljetuksen, sisäänkäsyn museoon ja
Ruokamatka historiaan -teemaopastuk-
sen, lounaan museon ravintolassa sekä
iltpäiväkahvit Kantolaavulla kera maan-
kuulujen Loimaan Munkkisten. Ilm. viim.
ke 29.4. klo 13.

Ti 26.5. klo 17–19 Kaarinan Nivelkerho.

Nuotioretki Kuusiston hiihtomajalle, Hiih-
tomajantie 64, Kaarina. Luvassa makka-
ranpaistoa ja yhteistä oleilua. Olkikau-
pungintieltä opasteita. Laavun vieressä
on parkkipaikka. Ilm. viim. 20.5., jotta
varaamme tarvittavan määrän purtavaa.
Kerro ilmoittautuessa, jos tarvitset tai voit
tarjota kyydin Kaarinan keskustasta.

KESÄ-ELOKUU

Ke 10.6. Jäsenretki Kustaviin: Pionien koti
ja Kustavin Käsityökylä. Lähtö Turusta klo
10.00 (muut pysäkit Länsikeskus ja Rai-
sion kirkko). Paluu Turkuun n. klo 17.00.
Retken hinta 65 € sis. kuljetuksen, opas-
tetun kierroksen Pionien Kodissa ja lou-
naan. Käsityökylässä voi rauhassa kierrel-
lä, tehdä ostoksia ja seurata käsityöläis-
ten osaamista eri pajoissa. Paluumatkal-
la pysähdys Leipomo Veraisen Tuomaksen
Tuvalla, mahdollisuus omakustanteiseen
kahvitteiluun ja leipomo-ostoksiin. Ilm.
viim. ke 20.5. klo 13.

Ti 16.6. klo 13 Nivelitreffit Turun Kellarira-
vintola, Linnankatu 16. Omakustanteinen
lounas, keittolounas salaatteineen 11.2 €
hintaan tai buffetlounas 14 €.

Ti 16.6. klo 13-17 Hyvinvoinnin iltpäivä,
Raision seurakuntatalon kirkkosali, Kirk-
koherrankuja 2. Ilm. viim. 2.6. Ohjelmassa
luvassa tutustuminen juurileivontaan, her-
moratahierontaa ja äänirautahoitoja sekä
taijiin lajikokeilu. Hinta 19 €. Lisätietoja s 5.
Ti 4.8. klo 15-17 Nivelitreffit rannalla. Ta-
paaminen Ekvallan esteettömällä uima-
rannalla, Kaksikkerrantie 618, Turku. Varaa
mukaasi uima-asu, aurinkovoidetta, se-
kä riittävästi evästä ja juotavaa. Ekvallan
uimarannalla voi olla myös kahvila auki,
mutta elokuun aukioloajoista ei vielä ole
varmuutta. Uimarannalla on pukukopit
vaatteiden vaihtoa varten, wc sekä pöy-
tiä, missä nauttia eväistä. Yhdistyksestä
mukana on vapaaehtoisemme Marjo.

Ti 18.8. klo 13 Nivelitreffit Turun Kellarira-
vintola, Linnankatu 16. Omakustanteinen
lounas, keittolounas salaatteineen 11.2 €
hintaan tai buffetlounas 14 €.

Ke 26.8. Jäsenretki: Alitalon viinitila ja
Mustion Linna. Lähtö Turusta klo 9.30
(muut pysäkit Piispanristi, Kaarinan kes-
kusta, Piikkiö Puostantie, Paimion Neste).
Paluu Turkuun n. klo 18.00 Retken hinta
65 € sis. lounas ja opastettu tilakierros Ali-
talon Viinitilalla sekä sisäänkäsy ja opas-
tettu Linnakierros Mustion Linnassa. Men-
omatalla pysähdys elämystavaratalo Kas-
vihuoneilmiössä. Ilm. viim. ke 17.6. klo 13.

**Tule mukaan liikkumaan! Ryhmät
ovat avoimia kaikille - osallistu-
minen ei edellytä yhdistyksen jä-
senyyttä.** Mukaan voi ilmoittautua
myös kesken kauden, jolloin maksat
vain jäljellä olevista kerroista. Osal-
listumismaksuja voi maksaa myös
liikuntaeduilla: Smartumin liikunta-
ja kulttuurisetelit, e-Passi, Edenred
ja TYKY-kuntosetelit. Ryhmiä ei jär-
jestetä arkipyhinä. Muut poikkeuk-
set mainittu ko. ryhmän kohdalla.
Tutustuthan yhdistyksen liikunnan
osallistumisehtoihin [www.nivelposti.
fi/liikunta](http://www.nivelposti.fi/liikunta). Ilmoittautumiset sekä lisä-
tietoja vuoroista ja vapaista paikoista
verkkosivuilta tai toimistolta. Ohjaa-
jamuutokset mahdollisia.

ALLASJUMPPA TURKU

Kylpylähotelli Caribia, Kongressikuja 1
Ti 13.1.-26.5. klo 14-14.45 ja klo 18-
18.45. Kevätkausi 138,70€/19 kertaa.
Huom! Hiihtolomaviikolla 17.2. ei al-
lasjumppaa. Ohjaajat Saana Vuori ja
Milla Laurila.

Lehmusvalkaman Hyvinvointikeskus,
Karviaiskatu 7
Ti 10.2.-26.5. klo 9.30-10.00 (puku-
huoneet klo 9.15 alkaen) kevätkausi
84,80 €/16 kertaa ja klo 10.10-10.55
(pukuhuoneet 12.00 asti) Kevätkau-
si 116,80€/16 kertaa. Ohjaaja Saana
Vuori. Ke 07.1-27.5. klo 10.15 -11.00
(pukuhuoneet klo 10.00 alkaen) ke-
vätkausi 153,30 €/21 kertaa ja pe
9.1.- 29.5. klo 9.45-10.00 (pukuhuo-
neet 11.30 asti) Kevätkausi 138,70
€/19 kertaa. Ohjaaja Matti Pakalen.
Palvelutalo Esikko, Uittamontie 7
Pe 09.1.-29.5. klo 13.15-13.45 (pu-
kuhuoneet klo 13 alkaen) kevätkausi
100,70 €/19 kertaa, klo 13.55-14.40
ja klo 14.50-15.35 (pukuhuoneet klo
16 asti), kevätkausi 138,70 €/19 ker-
taa. Ohjaaja Annemari Takkula.
Petreliuksen uimahalli, Ruiskatu 2
Ma 12.1.-18.5. klo 10.30-11.15 (pl.
pääsiäinen 6.4.) kevätkausi 131,40
€/18 kertaa ja ti 13.1.-19.5. klo 13.10-
13.55 kevätkausi 138,70 €/19 kertaa.
Ohjaaja Carola Nylund.

Puolalankatu 5 (Sammon/IF:in allas)
Ma 12.1.-25.5. klo 12.10-12.40 ke-
vätkausi 100,70 €/19 kertaa ja klo
12.45-13.30, 138,70 €/19 kertaa.

LIIKUNTAKALENTERI

Ohjaaja Carola Nylund.
Ruissalon Kylpylä, Ruissalon puistotie
640

Ti 27.1.-26.5. klo 11.30-12.15 ja
12.30-13.15 kevätkausi 131,40€/18
kertaa ja to 4.9.-11.12. klo 12.15-
13.00, kevätkausi 116,80 €/18 kertaa.
Pe 30.1.-29.05 (pl. pääsiäinen 3.4 ja
vappu 30.5) klo 11.30-12,kevätkausi
84,80 €/16 kertaa. Vaihtuva ohjaaja.
Ruusukorttelin Hyvinvointikeskus,
Puistokatu 11, Turku (sisäänkäynti
Koulukadun eli sisäpihan puolelta)
Ma 19.1.-25.5. klo 10.25-11.10 (oh-
jaaja avaa oven klo 10.00). kevätkau-
si 131,40 €/18 kertaa ja ma 9.2.-25.5.
klo 9.45-10.15 (ohjaaja avaa oven klo
9.30), kevätkausi 79,50 €/15 kertaa.
Ohjaaja Saana Vuori.

To 8.1.-28.5.(pl.vappu 30.5 ja hela-
torstai 14.5) klo 10.45-11.30 (ohjaaja
avaa oven 10.30) ja klo 11.40-12.25
(ohjaaja avaa oven klo 11.15) Ohjaa-
ja Ella Lehto, klo 16.45-17.30 (ohjaa-
ja avaa oven klo 16.30) ja klo 17.40-
18.25 (ohjaaja avaa oven 17:15) Ke-
vätkausi 138,70 € (19 kertaa). Ohjaaja
Saana Vuori.

RAISIO

Uintikeskus Ulpukka, Eeronkuja 5
Ma 12.1.- 25.5. klo 14–14.45 ja klo
14.45–15.30. Kevätkausi 95 €/19 ker-
taa, lisäksi Ulpukan normaali sisään-
pääsymaksu. Ohjaaja Milla Laurila.

JOOGA SKANSSI

Ma 19.1.- 4.5. klo 10.45-11.45-12.
Turun Seudun Hengitysyhdistyksen ti-
lat, Bastioninkatu 4, Turku, katutaso.
Kevätkausi 94,50 €/15 kertaa. Ohjaaja
Jenna Hakala.

IMPIVAARA – UUSI!

Ma 19.1.-4.5.(pl. pääsiäinen 4.5) klo
13.45-14.45 Liikuntasali Kekkuri, Im-
pivaaran uimahalli. Syyskausi 94,50
€/15 kertaa. Ohjaaja Jenna Hakala.

ÄIJÄJOOGA SKANSSI

Ma 19.1. - 4.5. (pl.pääsiäinen 6.4.).
klo 12.00-13.00, Turun Seudun Hen-
gitysyhdistyksen tilat, Bastioninkatu 4,
Turku, katutaso. Syyskausi 94,50 €/15
kertaa. Ohjaaja Jenna Hakala.

MAKSULLISET KUNTOSA- LIRYHMÄT OMATOIMISEEN HARJOITTELUUN

FOLKHÄLSAN, Luolavuorentie 7A
To 8.1.-25.5 (pl. vappuaatto 30.5 ja
helatorstai 14.5) klo 11-12, klo 12-
13 ja klo 13-14. Syyskausi 85,50 €/19
kertaa. Halutessa lisämaksusta hen-
kilökohtainen HUR-laitekortti. Kulku
ovikoodilla, jonka saat ilmoittautues-
sasi. Vuoroille mahdollista lunastaa it-
selleen laitteiden säätämistä helpotta-
va henkilökohtainen HUR-kortti. Ft.
paikalla torstaina 5.2.

IMPIVAARA

Ti 13.1.-26.5. klo 11-12 ja klo 13.15-
14.15 sekä to klo 12.30-13.30 ja
13.30-14.30, kevätkausi 60 €/20 ker-
taa. Hinta ei sis. uintilippua. Tilaus-
kuntasali Männistössä, Uimahallinpol-
ku 4, 3. krs. Ryhmät kokoontuvat 10
minuuttia ennen tunnin alkua kassan
edessä, missä vapaaehtoinen jakaa
rannekkeet ja kirjaa osallistujat listaan.
Ft. paikalla to 15.1. ja ti 24.2

MAKSUTTOMAT KUNTO- SALIVUOROT YHDISTYKSEN JÄSENILLE

LEHMUSVALKAMA

Ti 13.1. - 26.5. klo 17.15-18.15 ja
18.15-19.15 Lehmusvalkaman hyvin-
vointikeskus, Karviaiskatu 7. Osallistu-
jille maksuton. Yhdistyksen vapaaeh-
toinen paikalla. Ei ennakkoilmoittau-
tumista – tule silloin, kun itsellesi sopii.
Ft. paikalla ti 3.2. klo 17.15-19.

RUUSUKORTTELI

Ma klo 13–14.30, kuntosalissa teh-
dään muutostöitä tammikuussa 2026,
vuoron tarkka ajankohta ilmoitetaan,
kun se on tiedossa. Ruusukorttelin hy-
vinvointikeskus, Puistokatu 11 (käyn-
ti Koulukadun puolelta). Osallistujille
maksuton. Yhdistyksen vapaaehtoi-
nen paikalla. Ei ennakkoilmoittautu-
mista – tule silloin, kun itsellesi sopii.
Ft. paikalla ma 16.2.2026.

ASAHI

Ke 21.1.-29.4. klo 15.30-16.15. Ruu-
sukorttelin Hyvinvointikeskus, Puisto-
katu 11 (käynti Koulukadun puolelta).
Kevätkausi 79,50 €/15 kertaa. Ohjaaja
Risto Lehto.

FASCIAMETHOD TURKU

Ke 21.1.-29.4. klo 16.45-17.45. Ruu-
sukorttelin hyvinvointikeskus, Puisto-
katu 11 (käynti Koulukadun puolelta).
Kevätkausi 94,50 €/15 kertaa. Ohjaa-
ja Hanna Pihlajamaa.

KAARINA

Ma 19.-11.5. (pl. pääsiäinen 6.4.) klo
17-18, Valkeavuoren liikuntahallin
pienempi sali, Veitenmäentie 29. Syys-
kausi 94,50 €/15 kertaa. Ohjaaja Han-
na Pihlajamaa.

FASCIA-KEHONHUOLTO NAANTALI

Ma 19.1.-4.5. (pl. pääsiäinen 6.4.) klo
15.30-16.30. Kesti-Maarian sali, Maa-
riankatu 2, Naantali. Ohjaaja Jenna
Hakala Kevätkausi 94,50€/15 kertaa.

ITÄMAINEN TANSSI

Ma 19.1.4.5. (pl.hiihtomaviikko 16.2
ja pääsiäinen 6.4.) klo 15.15-16.15
Ruusukorttelin hyvinvointikeskus,
Puistokatu 11 (käynti Koulukadun
puolelta). Kevätkausi 88,20 €/14 ker-
taa. Ohjaaja Ilona Carlsson.

PILATES

LEHMUSVALKAMA

To 22.1-7.5. klo 14.45-15.30 Leh-
musvalkaman Hyvinvointikeskuksen
juhlasali, Karviaiskatu 7. Syyskausi
79,50€/15 kertaa. Ohjaaja Ella Lehto.

RIIMI

Ti 20.1.-28.4. klo 17-17.45 Runos-
mäen monitoimitalo Riimi, Stoltinkatu
9, Turku. Syyskausi 79,50 €/15 kertaa.
Ohjaaja Ella Lehto.

RAISIO

Ke 28.1.-29.4. klo 14.00-14.45. Ta-
salanaukion liikuntatila. Kevätkausi
74,20€/14 kertaa. Ohjaaja Ella Lehto.

20 vuotta tarinoita ja tekijöitä

Yhdistyksen 20-vuotisjuhlaa vietettiin 9.10.2025 Radisson Blu Marinan salissa noin 130:n jäsenen ja yhteistyökumppanin voimin. Suurkiitos kaikille juhlaan osallistuneille!



Turun kaupunki ja Varha saivat Vuoden Nivelteko -kunniakirjat. Lehmusvalkaman toimintakoordinaattori **Anne Rokka** ja yhdistyksen varapuheenjohtaja **Pekka Ketola** (keskellä) luovuttivat kunniakirjat Turun kaupungin apulaispormestari **Mirka Muukkoselle** (vasemmalla) ja Varsinais-Suomen aluevaltuuston puheenjohtaja **Katriina Hiippavuorelle** (oikealla).



Matti Heinonen haastattell **Eeva Himmasta**.



Ville Äärimaa Tyks Ortosta kertoi juhlapuheessaan viimeisimmät kuulumiset nivelsairauksien hoidosta.



Juhlaväki täytti Radisson Blu Marinan salin.



Yhdistyksen ensimmäinen puheenjohtaja **Marja-Liisa Salminen**



Trubaduuri **Sami Arojoki** vastasi juhlan musiikkiesityksistä ja johti vieraat lopuksi yhteislauluun.



Tanssiteatteri ERI esitti ihastusta herättäneen tarinallisen tanssiteoksen.



Turun Lausuntakerho toi yhdistykselle oman runotervehdyksensä ja lausui Nivelontun runoja.

Arvokas elämä

Vappu Taipale toimi Turun Seudun Nivelyhdistyksen juhluvuoden suojelijana ja luennoi 20-vuotisjuhlassa 9.10.2025 Radisson Blu Marinassa.

Saamen onnitella tätä erinomaista yhdistystä – 20 vuotta, ja mitä kaikkea olette saaneet aikaan! Olen kiertänyt koko maan ja kaiken maailman yhdistykset, ja todella hämmästyin kun perehdyin siihen mitä kaikkea olette tehneet. Olette erinomainen esimerkki koko maalle. Erityisesti tänä aikana, jona vapaaehtoisuus alkaa olla katoava luonnonvara. Sinnikkyys, jatkuvuus, omistautuminen ja päämäärä, se on teille ominaista, ja haluan todella lämpimästi onnitella teitä. Turkulaiset viskaalit ja hyvinvointialue saavat teiltä melkoisen panoksen, jota arvostetaan molemmin puolin.

Minä täytin 85 vuotta, ja näinä kuluneina vuosina olen miettinyt mitä voisi olla iloinen vanheneminen. Entä jos keksisi jotain aineetonta – johon ei tarvitsisi koulutusta, ei rahaa, ei välineitä – ja niinpä olen kehittänyt asteikon niin vanhoille kuin nuorille: liity, anna, opi, harrasta ja naura. Mitä ajattelette?

Liity – ihmisen perustarve. Lastenpsykiatrina tiedän, että vauva syntyy valmiina rakastavaan vuorovaikutukseen. Se on hänen kykynsä, johon vastaamme. Ihmisten yhteisyys on meillä tarpeena ja kykynä viimeiseen asti – sen takia vanha ihminen tarvitsee toista ihmistä, kosketusta, keskustelua. Ja vaikka kuinka yksin asuisi, eihän se tarkoita sitä, että on mieleltään yksinäinen. Te olette rakentaneet liittymistä ja yhteisyyttä – onni kasvaa yhteisössä, sieltä tulee se tärkeä yhteinen tuki.

Yhteisöllisyydestä ei tule vain itselle ja naapurille hyvä olo, vaan se on koko kansakunnalle tärkeää. Teoreettisesti sitä sanotaan sosiaalisesti pääomaksi, joka on ihmisten välissä. Se kantaa yhteisöjä, se kantaa taloutta, se kantaa kokonaisia kansakuntia eteenpäin.

Mitä sitten on antaminen? En todellakaan puhu rahasta enkä tavarasta. Jo vuonna 1990 tutkittiin pohjoismaisten lasten leikkikaluja, laskettiin kuinka monta leikkikalua oli pohjoismaisilla lapsilla vuonna 1909. Laskettiin, että niitä oli viisi. Oli ehkä pallo, kynä ja nukke. Kun vuoden 1990 tutkimus tehtiin, pohjoismaisella lapsella oli 357 omaa tavaraa.

Hukkuvat tavarahan! Pidättäkää kaikki mummot intohimonne, alkää ostako tavaraa lapsenlapsille, he eivät sitä tarvitse. Mitä he tarvitsevat, mitä meillä on antaa? Aikaa, huomiota, rakkautta, hellyyttä, koskettamista. Ajatelkaa, miten tärkeää se on, sitä ei voi kilpailuttaa tai ostaa. Se on meidän antimme tälle kokonaiselle yhteisölle.

Emme ehkä itsekään osaa arvostaa sitä niin kuin pitäisi. Antakaa, antakaa huomiota, antakaa rakkautta, antakaa hellyyttä, antakaa kosketusta!

Opi. Vanha ihminen oppii, mutta aivan eri tavalla kuin

nuori ihminen. Täytyy olla tavoite ja toistoja, tekemistä omin käsin. Mutta vanha ihminen oppii, ja kyllähän se näkyy: työväenopistot ja kansanopistot ovat täynnä vanhoja ihmisiä oppimassa kieliä, kirjallisuutta, erilaisia taitoja. Muistakaa, koskaan ei ole liian myöhäistä oppia!

Harrasta. Ennen ei ollut koko harrastamisen sanaa – ei harrastettu, vaan pelattiin palloa kadulla, käytiin kirjastossa, juostiin metsissä. Me olemme se joukko, joka tekee pulaa, sienestää, tekee ristisanatehtäviä ja lukee vielä kirjaa ja paperista sanomalehteä ja muuta antiikkista. Vanhan ihmisen pitää voida nauttia, tarvitaan proteiinia ja rasvaa ja sokeria. Eihän se tuu vaan panttaamalla tää elämä!

Naura. En tiedä kuinka monet eläimet nauravat, kissat ja koirat ehkä hymyilevät, mutta nauru on ihmiselle ominaista – nauraa itselleen, nauraa kommelluksille, vitseille. Tutkimuksen mukaan kuusivuotiaan päivä on yhtä naurunkiherrystä. Kuinka monta kertaa aikuinen nauraa? Kymmenen, keskimäärin. Lääkärin pitäisi määrätä teille naururesepti, 10 naurua päivässä pitää ihmisen virkeänä. Pienten lasten kommentit naurattavat! Yksi lapsenlapseni oli nelivuotiaana kanssani saunassa ja sanoi ”mumma, on sulla kyllä aika vanhat reidet ja vanha pylykin, mutta tissit on nuoret”. Mitäs siihen sanoisi.

Elämä koostuu pienistä asioista. Arki on voimakasta ja elävää ja täynnä pieniä iloja. Voi olla, että me naiset olemme kouliuntuneempia niitä huomaamaan. Ihana auringonpaiste, mainio kuppi teetä, lahjaksi saatu pannulappu – kaikki tuovat mieleen asioita, ilahduttavat, kannustavat, auttavat unohtamaan krempat, joita välillä tulee ja jotka asiaan kuuluvat. Olemme ihmisyydessä samalla viivalla, olemme yhdessä, yhtä arvokkaita ja pidämme toisistamme huolta.

Teidän yhdistyksenne, te olette todella osanneet tehdä sen kauniisti. Toivotan teille intoa ja osaamista, levittääkää koko maahan näitä teidän konsteja ja ajatuksia, siitä hyötyvät kaikki.

Katso Vappu Taipaleen luento
Arvokas elämä
Nivelverkosta!

www.nivelverkko.fi



Tekonivelpäiväkirja

Teksti & kuvat: Pekka Aava

Tekonivelleikkausten tarve on noussut vuosittain. Vuonna 2024 Suomessa tehtiin 18 500 polven tekonivelleikkausta. Seuraavassa jutussa tekonivelleikkaukseen valmistuva potilas kertoo päiväkirjassaan pitkästä polusta leikkaukseen – sen vaiheista, helpotuksesta ja jännityksestä.

22. kesäkuuta – Tyks Orto – polven tekonivelleikkaus

Juhannuksen jälkeen sähköpostiini napsahtaa viesti: ”Hei, tervetuloa Terveyskylän Omapolulle”. Tuntematon ammattilainen kehottaa rekisteröitymään digitaaliselle hoitopolulle ja ottamaan palvelun käyttöön. Avaan Omapolun saman tien. Näytölle ilmestyy otsikko, joka nostaa tunteet pintaan: ”Tyks Orto – polven tekonivelleikkaus.” Siinä se nyt on, viesti, jota olen odottanut kuin hevonen kesää.

Selaan hoitopolun ohjeita, joissa kerrotaan tekonivelleikkauksen koko prosessi valmistautumisesta leikkaukseen, leikkauksesta ja leikkauksen jälkeisestä kuntouttamisesta.

Kun tulin Ruissalon kesäkodiltamme käymään kotona, olin saanut postista kirjeen, jossa vahvistettiin, että polveni leikataan 19. tammikuuta 2026, ja kutsun Tyks Orton ortopedin vastaanotolle.

22. elokuuta – Ensitapaaminen ortopedin kanssa

Tapaan ensimmäistä kertaa minut leikkaavan ortopedin ja tiimin vastaavan hoitajan. Ortopedi katsoo kävelyäni ja röntgenkokeiden tuloksia ja toteaa, että polveni täyttää kaikki edellytykset leikkaukseen. Olen vastaukseen tyytyväinen... taikka hetkinen, kertoiko hän minulle juuri, että polveni on ihan romuna.

Minulle kerrotaan, että leikkaus tehdään päiväkirurgisena toimenpiteenä ja saattelemassa kotiin ja siellä perään katsomassa pitää olla ”omaishoitaja”. Se asia on kunnossa. Oma vaimoni on sitoutunut tehtävään kuin urheiluvalmentaja. Minulta kysytään myös, että olisinko valmis tulemaan leikkaukseen jo aiemmin, jos ilmaantuu peruutuspaikkoja. Vastaan innokkaasti, että ”Kyllä käy – arkena, pyhänä, vaikka jouluaattona”. Ortopedi toppuuttelee yli-innokasta potilasta ilmoittamalla, että ”ei hän ainakaan tänne jouluna tule”.

Ortopedin palaverin jälkeen käyn pitkän keskustelun tiimin johtavan sairaanhoitajan kanssa. Hoitaja kävi lävitse koko leikkausprosessin: valmistautumisen, leikkauksen ja kuntoutuksen. Hirveä määrä asiaa ja päivämääriä. Tietoa tulee enemmän kuin pystyn kerralla sulattamaan. Käteen lyödään vielä painettu opas, jossa kaikki löytyy tiivistetysti. Hoitaja tyyntyttelee – minulle lähetetään jokaisesta askeleesta ja toimenpiteestä vielä tiedote aikajärjestyksessä. Tapaamisen jälkeen fiilis on hyvä, oikealla polulla ollaan ammattilaisten käsissä. Luontopoluille en ole enää polvieni kanssa pitkään aikaan päässytkään.

5. syyskuuta – Terveitä elintapoja

Keskustelen pitkään Tyksin Terveitä Elintapoja ohjaavan hoitajan kanssa. Minua motivoidaan painonhallintaan. Kevyempi kroppa kuormittaa vähemmän polvea ja tukee toipumista, eikö niin? Lähden kotiin pää täynnä hyviä aikomuksia. En poikkea matkalla Kosken leipomoon pullakahville.

18. syyskuuta – Hammaslääkärin tuomio

Kutsu hammaslääkärille. Leikkaukseen tulevalle pitää olla todistus suun terveydestä. Tulehduksia ei saa olla. Muutama käyntikerta, hammaslääkäri tutkii, poraa, paikkaa ja puhdistaa. Saan todistuksen: suu kunnossa. Taas yksi askel polulla on otettu eteenpäin.

17. joulukuuta – Valmistautuminen finaaliin

Käyn labrassa verikokeissa, johon piti etukäteen varata itse aika. Lähetteessä on pitkä lista tutkittavaa. Samalla käynnillä otetaan myös EKG.

Tyks Orton hoitaja soittaa minulle sovitusti verikokeen tuloksista. Kaikki arvot kunnossa. EKG ok.

Käymme vielä tarkasti leikkaukseen valmistavat askeleet. Mitä lääkkeitä ei saa enää ottaa lähellä leikkauspäivää, mitä saa syödä ja juoda edellisenä iltana ja leikkauspäivän aamuna. Apteekista pitää hakea pesuaineita ja voiteita, joita pitää käyttää ennen leikkausta. Sairaalabakteeria torjutaan kuin kutsumatonta vierasta. Samoin pitää hakea särkylääkkeet, joita tarvitsen kotona leikkauksen jälkeen.



Vuodenvaihde – Varovainen arki

Olin päättänyt vuodenvaihteen jälkeen karttaa väenpaljoutta. En saa saada missään tapauksessa pöpöä, mikä lykkäisi leikkausta. Aloitan pienet tehotreenit, joilla vahvistan käsivoimiani ja reisilihaksia. Kohta niitä tarvitaan, kun otan uuden elämäni haparoivat ensi askeleet kyynärsauvoilla.

7. tammikuuta – Apuvälineitä

Tänään käyn hakemassa apuvälineitä, joita tarvitsen leikkauksen jälkeen: kyynärsauvat, suihkutuolin ja WC-korotuksen. Harjoittelen kyynärsauvoilla kävelyä. Näyttää opasvideolta helpolta, mutta ei ole. Kaikki melkein valmista finaaliin.

9. tammikuuta – Valmentajan viimeiset ohjeet

Käyn vielä kerran röntgenissä, jonka perusteella päätetään, kumpi polvi leikataan ensin ja kuvan perusteella minulle laaditaan millintarkka tekonivel.

Fysioterapeutin tapaaminen vielä kerran ennen leikkausta. Käymme lävitse harjoitusohjelman, kuinka treenaan polveani kahden viikon ajan leikkauksen jälkeen. Sitten tapaamme uudelleen. Lopuksi harjoittelemme kyynärsauvoilla kävelyä. Pallo on nyt minulla.

19. tammikuuta – Leikkauspäivä

Astun Kirurgisen sairaalaan ovesta sisään maanantaiaamuna vähän ennen kello seitsemää. Ilmoittaudun aulassa polven tekonivelleikkaukseen. Nyt se on myönnettävä – jännittää.



Seuraavassa numerossa:

Leikkaus ja leikkauksen jälkeinen kuntoutus

Oletko saanut nivelrikkodiagnoosin tai onko tekonivelleikkaus sinulle ajankohtainen aihe?

Osallistu

ensitietoiltaan

Suomenkieliset

Ma 16.3. klo 17.00

To 23.4. klo 17.00

Yhdistyksen tilat,

Lonttistentie 9 B 15

Att leva med artros

– hur kan den förebyggas och behandlas? Ett fysioterapeutiskt perspektiv

Svenskpråkig föreläsning

Ons. 1.4. kl. 17.00

Gallerisalen, Gillesgården, Auragatan 1G

Lisätiedot/mer information:
nivelposti.fi/toimintaa/ensitietoillat

Virtaavan liikkeen harjoitus

voimia ja hyvinvointia taijista

Teksti: **Janne Koski**

Taiji on vanhaan kiinalaiseen terveystietoon pohjautuva liikeharjoitus, jonka päämääränä on keskittyneen liikkeen ja meditatiivisen hiljentymisen kautta vahvistaa ihmisen luontaista elinvoimaa ja edistää kokonaisvaltaisesti fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Taijin liikkeet ovat yksinkertaisia eivätkä vaadi erityistä voimaa tai notkeutta. Taijin ajattelua ja käytäntöjä voi soveltaa myös lajin ulkopuolella, ja taiji sopiikin erinomaisesti myös oheislajiksi muun liikunnan rinnalle.

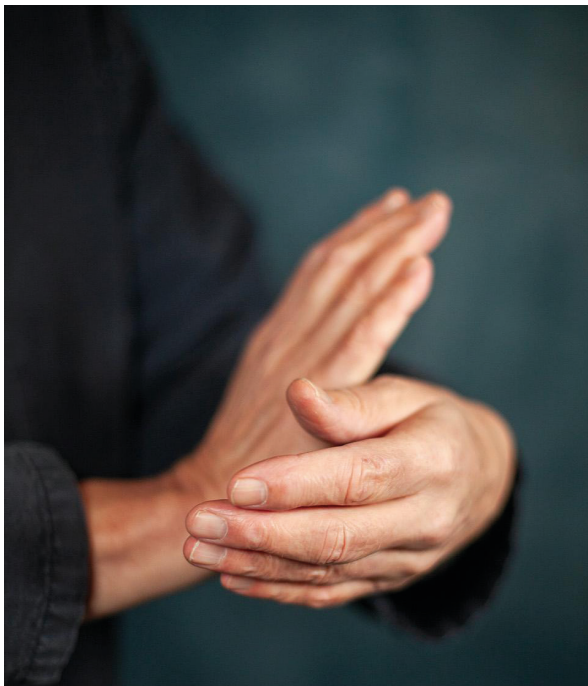
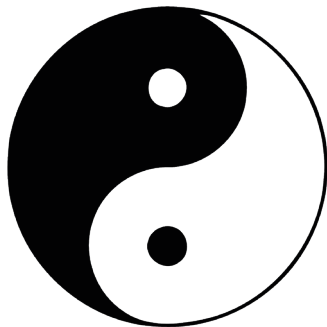
Pitkän historiansa kuluessa taijista on kehitetty lukuisia erilaisia tyyliä ja näiden erilaisia variaatioita. Taijin juurilta löytyy kamppailutekniikoita, meditaatiota sekä terveyden ja pitkäikäisyyden vaalimista. Eri tyyliunissa ja traditioissa painotukset ovat vaihdelleet. Harjoituksessa on voitu keskittyä liikuntaan, meditaatioon, itsepuolustukseen tai terveyteen. Nyt alkavalla peruskursilla taiji-tyyli on Virossa aikanaan Suomeen muuttaneen taiji-mestari **Rein Siimin** (1938-2015) opettama klassinen yang-tyyli. Harjoittelun päämääränä on ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen.

Luonnon lepo ja liike

Taiji-liikesarjan levollisesti virtaava aaltomainen liike kulkee läpi vartalon, ja loista lantioon, keskivartaloon ja käsiin, selkään niskaan ja päähän. Liikkeen virtaus vaikuttaa myös sisäelimiin. Hengityksen, käsien ja jalkojen liikkeiden, askeleiden, painon siirtojen ja liikekokonaisuuden yhteisvaikutuksen tarkoituksena on saada ihmisen luontainen energia, qi, liikkeelle koko vartalossa. Keho on täysin rentona ja liikkeet seuraavat toisiaan katkeamattomana virtana. Liike on jatkuva, mutta tasapaino säilyy täysin vakaana hetkestä hetkeen. Sisäänhengitys ja uloshengitys, lepo ja liike, yin ja yang, energioiden rytminen kierto ja keskinäinen vuorovaikutus on kiinalaisen lääketieteen mukaan elä-

män perusedellytys. Taiji-symboli, jossa musta ja valkoinen alue pyörteisesti kietoutuvat toisiinsa, havainnollistaa tätä liikkeen tasapainoa ja näennäisesti vastakkaisten virtojen yhteyttä.

Taijin yhtenä perusajatuksena on näkemys ihmisestä osana luontoa. Ihminen on orgaaninen kokonaisuus ja luonnon energiat ja prosessit, luonnonlait, toimivat myös ihmiskehossa. Kiinalaisen ajattelun mukaan ihminen on luonnolliselta perusolemukseltaan terve, kun kehon energia virtaa vapaasti, mutta energia heikkenee ja sen virtaus hidastuu ja estyy tietyissä vartalon osissa ikääntymisen ja ulkoisten tekijöiden, kuten mm. stressin ja sairauksien vaikutuksesta. Taijin ideana on harjoituksen avulla luoda fyysiset ja henkiset puitteet sille, että luontainen hyvinvointi voisi toteutua mahdollisimman hyvin ja että luonnon voima toimisi mahdollisimman esteettömästi ihmiskehossa.



Kuva **Riikka Lamminpää**

Myös harjoitussalin ulkopuolella

Taiji lisää kehontuntemusta ja herkkyyttä aistia kehon tarpeita. Kun liikkeet tehdään hitaasti, kehon tuntemuksia on helpompi aistia. "Kehon kuunteleminen" on edellytys sille, että osaamme kohdella kehoamme oikein. Kun aistimme sen tarpeet, tunnemme miten voimme tarkoituksenmukaisesti vastata niihin. Yleiset terveydelliset käytännöt, kuten oikeanlainen ja riittävä liikunta, lepo ja ravinto, ovat osa kokonaisvaltaista harjoitusta.

Taijin vaikutukset eivät toteudu pelkästään harjoitussalin rauhassa. Harjoituksen rentouttavia, rauhoittavia ja kehotietoisia ominaisuuksia voi oppia aktivoimaan myös arjisissa yhteyksissä salin ulkopuolella. Taijin viirettävän vaikutuksen voi aktivoida vaikka busia odotellessa antamalla liikkeen tuntemuksen virrata läpi kehon vaihikkaisella painon siirrolla jalalta toiselle, tai istuessa tietoisien hengityksen voi koodinoida lantion ja selän minimaalisiin liikkeisiin.



TST ry:n taiji-ryhmä löysi uuden kodin Nivelyhdistyksestä

- Taiji-ryhmä aloitti toimintansa vuonna 2024 Turun Seudun TST ry:n (Työtä, sosiaalisuutta ja terveyttä, aikaisemmin Turun Seudun Työttömät ry) alaisuudessa. Tarkoituksena oli tarjota mahdollisuus harrastaa taijia työttömille ja vähävaraisille. Yhdistys lakkautettiin vuoden 2025 lopulla.
- Vuoden 2026 alussa ryhmä siirtyi Turun Seudun Nivelyhdistyksen liikuntaryhmäksi.
- Janne Koski harjoittelee taijia Studio Reinussa, joka jatkaa taijimestari Rein Siimin Turussa aloittamaa taijin opetusperinnettä
- Tammikuussa alkanut taijin peruskurssi on tällä hetkellä **täynnä**.

Harjoittelun tie

Teksti: **Janne Koski**

Itse olen aloittanut taiji-harrastuksen noin kolmekymmentä vuotta sitten. Olen kokenut saaneeni taijista merkittävää apua terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Taiji on harrastus, joka harjoittelun myötä avaa aina uusia ulottuvuuksia. Taijin liikesarjat eivät ole fyysisesti vaativia, mutta sisältävät paljon ja ovat vaikutuksiltaan monipuolisia. Liikesarjoja tehdään ryhmässä ja lukuisina toistoina ja kilpailua tai "vyöarvoja" ei ole. Jokainen harjoittelee omien edellytystensä ja kiinnostuksensa mukaisesti. Oivalluksia voi kokea jo ensimmäisten harjoittelukertojen jälkeen ja uutta löytyy vielä pitempään harjoitelleenakin. Vielä vuosikymmenien jälkeen samoista teknikoista voi löytää yhä uusia sisältöjä. Taijissa vasta-alkaja ja pitemmälle treenannut harjoittelija ovat tavallaan samassa tilanteessa, aina on uutta opittavaa ja harjoittelun tie avautuu aina eteenpäin. Niin harjoittelun alkuvaiheessa kuin myöhemminkin teoriat muuttuvat vähitellen todellisuudeksi taijin ajatusmaailman ja liikesarjan alkaessa herättää vastakaikua omissa kehollisissa tuntemuksissa. Näistä oivalluksista rakentuu harjoittelijalle vähitellen se viisaus, jota entisaikojen mestarit ovat meille välittäneet.

Tammikuussa alkavalla taijin peruskurssilla opettelemme ensimmäisen liikesarjan sekä teemme rentoutus- ja hengitysharjoituksia. Vaatetuksiksi suositellaan kiristämättömiä, mieluiten luonnonkuituisia pitkälahkeisia housuja ja pitkähihaista paitaa, joissa on mahdollisimman helppo liikkua. Lisäksi mukana on hyvä olla makuualusta ja juomapullo.

Minimessut ja käden nivelrikon luentotapahtuma

Lehmusvalkamassa

Teksti: Toimintaterapeuttiopiskelijat Liina Kuronen ja Nelli Rauma,
Turun ammattikorkeakoulu • Kuvat: Saara Laine

Hei Nivelyhdistys!

Olemme **Nelli Rauma** ja **Liina Kuronen**, kolmannen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijoita Turun ammattikorkeakoulusta. Pääsimme osallistumaan nivelrikkoaiheisille minimessuille ja luentotilaisuuteen Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa maanantaina 17.11.2025. Minimessuilla oli monta mielenkiintoista esittelijää, kuten Turun seudun Reumayhdistys, Fysio R, TULE-tietokeskus, Turun Lähimäispalveluyhdistys, Turun Seudun nivelyhdistys sekä oppilaitoksemme Turku AMK:n Toimintaterapiapalvelut. Luennoimassa olivat käsikirurgian erikoislääkäri **Hanna-Stiina Kaskinen** aiheellaan Nivelrikko ja sen hoito kirurgisesti sekä toimintaterapeutti **Heidi Löytönen** aiheellaan Sormien ja käden nivelrikon hoito toimintaterapiain keinoin.

Terapiapalvelut ja pienapuvälineet kiinnostivat kävijöitä

Saapuessamme Lehmusvalkamaan messutilassa oli jo paljon innokkaita kävijöitä, ja pöytämme luona vieraili koko messujen ajan runsaasti käden nivelrikon kuntoutuksesta kiinnostunutta väkeä. Mielenkiintoa herättivät erityisesti Turun AMK:n käden kuntoutukseen liittyvät toimintaterapiapalvelut sekä keväällä 2026 starttaava käden nivelrikon kuntoutusryhmä. Tulevan kuntoutusryhmän teemana on kivun hallinta ja arjen toimintakyky. Ryhmässä keskitytään ergonomiaan ja nivelten säästämiseen, liikkuvuuden parantamiseen ja ylläpitämiseen sekä käden voiman lisäämiseen. Lisäksi kokeillaan arkea helpottavia apuvälineitä ja tutustutaan muun muassa käden tukilastoihin sekä lääkkeettömään kivunhoitoon.

Esittelemämme pienapuvälineet, kuten paksuvartistet ruokailuvälineet ja pystykahvainen juustohöylä, vähentävät sormien kuormitusta ja parantavat otetta, mikä helpottaa arjen toimintoja



kivun ja heikentyneen puristusvoiman kanssa. Keskusteluissa korostui purkkien avaamisen haaste – erityisesti lääkepurkkien avaaminen koettiin ongelmalliseksi. Ratkaisuna suosittelemme apuvälinettä, joka painaa korkkia alaspäin ja parantaa otetta. Se on ergonominen ratkaisu, joka vähentää kuormitusta pienissä nivelissä.

Messuilla heräsi paljon kysymyksiä siitä, mistä pienapuvälineitä voi hankkia. Verkkokaupoista löytyy runsaasti vaihtoehtoja, ja vinkkasimme myös Turussa sijaitsevat apuvälineitä myyvät kivijalkaliikkeet. Joitakin tuotteita, kuten pystykahvaisia veitsiä, juustohöylä ja purkinavaajia, saa myös hyvin varustelluista marketeista. Erityistä kiinnostusta herätti neulomisen apuväline, joka helpottaisi langan kiristämistä. Valitettavasti emme löytäneet juuri tähän tarkoitukseen sopivaa ratkaisua. Neulominen voi nivelrikon kanssa olla kivuliasta, mutta on samalla hyödyllistä nivelten liikkuvuudelle. Ennen neulomista käsiä kannattaa lämmittää ja neulomisen aikana muistaa tauot. Toimintaa tulisi välttää nivelten ollessa

kipeät. Otteeseen voi auttaa paksummat tai ergonomiset puikot, kevyemmät materiaalit kuten bambu sekä joustava lanka.

Kiinnostavat luennot herättivät keskustelua

Minimessujen jälkeen pidetty luentotilaisuus sai Lehmusvalkaman salin täyteen innokkaita kuuntelijoita. Luenton aloitti käsikirurgian erikoislääkäri Hanna-Stina Taskinen kertomalla mitä käden nivelrikko on ja miten sitä voi hoitaa kirurgisin menetelmin. Käden nivelrikon hoidon tarkoituksena on ensisijaisesti kivun lievitys. Tarkoituksena on pyrkiä pärjäämään ilman leikkaushoitoa niin pitkään, kuin mahdollista. Leikkausmuodoista yleisin on luudutus, jossa nivelen rustopinnot poistetaan ja luut yhdistetään toisiinsa. Nivelrikon diagnoosin riittää röntgenkuva, jossa näkyy luiden välisen raon kaventuminen. Röntgenkuva ei kuitenkaan kerro kivun määrästä tai toiminnallisesta haitasta.

Käsikirurgian kuntoutuksen toi-

mintaterapeutti Heidi Löytösen luento korosti arkisen tekemisen merkitystä kuntoutuksessa. Käsillä tekeminen ylläpitää liikkuvuutta, jotta niveliä suojaava nivelneste pääsee voitelemaan niveliä. Toimintaa kannattaa tauottaa ja työtehtäviä jakaa osiin, jotta kuormitusta ei tule liikaa ja levolle jää aikaa. On myös tärkeää, etteivät liikkeet vie niveliä virheasentoon tai aiheuta kipua. Ergonomiavinkkeinä Löytönen kertoi kuormituksen jakamisesta ja suurien ja vahvempien nivelien käytöstä sekä vipuvarsiin hyödyntämisestä.

Luentotilaisuuden lopussa luennoitsijoille esitettiin paljon kysymyksiä. Yksi kysymys liittyi kotiutumiseen leikkausoperaation jälkeen: kuinka pitkä operaatio on ja koska pääsee pois sairaalasta? Taskinen vastasi, että tekonivelen toimenpide kestää vain tunnin, mutta luudutus pidempään. Potilas pääsee samana päivänä pois kipsin kanssa, ja se otetaan ompeleineen pois kahden viikon kuluttua. Luutumishoidossa luutumisaika on yleensä kuusi viikkoa, mutta kestää vähintään kolme kuukautta, että

kädellä voi alkaa tekemään kunnolla asioita.

Erästä kuulijaa kiinnosti, voisiko lastahoidosta olla hyötyä, kun sormen kärkinivelet ovat alkaneet kääntyä vinoon. Löytönen kertoi, että lastahoido voi helpottaa kipua, ja se saattaa myös hidastaa virheasennon syntymistä, muttei kuitenkaan estä tai korjaa sitä. Taskinen muistutti, että lastoja kannattaa käyttää harkiten, sillä ne saattavat vähentää käden toiminnallisuutta. Hän lisäsi, että sorminivelten luudutuksessa nivelet asetetaan takaisin suoraan.

Käden nivelrikko voi olla elämää rajoittava ja kipua aiheuttava vaiva, mutta yhdessä pystymme tukemaan toisiamme löytämällä ja jakamalla tietoa sen kanssa elämisestä. Lämpimät kiitokset Turun seudun nivelyhdistykselle siitä, että pääsimme osallistumaan minimessuille. Toivotamme kaikki aiheesta kiinnostuneet tutustumaan Turun ammattikorkeakoulun toimintaterapiapalveluiden tarjoamiin käden kuntoutuksen palveluihin.



Käden ja sormien nivelrikon kuntouttava ryhmätoiminta

4.2. alkaen
65 €/koko kevät, 10 €/kerta
Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
eetu.vaere@turkuamk.fi
050 478 5139



Tarjoamme fysioterapeuttista ohjausta ja neuvontaa tuki- ja liikuntaelinoireiden ja -sairauksien itsehoitoon, ennaltaehkäisyyn ja omatoimiseen kuntoutumiseen.

Toimintamme on kaikille avointa ja maksutonta.

YHTEYSTIEDOT

TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10
20100 Turku

044 744 7085
toimisto@tule.fi
www.tule.fi

TULE-TIETOKESKUS

apua tuki- ja liikuntaelinoireisiin

PALVELUITAMME

YKSILÖOHJAUS

Fysioterapeuttimme opastavat sinua tuki- ja liikuntaelimestön itsehoidossa ja auttavat sinua tekemään oivalluksia oman tule-terveytesi hyväksi.

TEEMAPÄIVÄT

Viikoittain vaihtuvien teemapäivien avulla saat tietoa tuki- ja liikuntaelinterveydestä teoriatiedon ja käytännön harjoitteiden avulla. Tiedot ajankohtaisista tapahtumista löydät verkkosivuiltamme sekä TULE-tietokeskuksesta.

LUENTOTILAISUUDET

Järjestämme tilauksesta luentoja erilaisille ryhmille. Luennot käsittelevät tuki- ja liikuntaelinterveyttä ennaltaehkäisyä ja itsehoidon näkökulmista.

KEVÄÄN 2026 KOULUTUSTILAISUUDET

TULE-tietokeskuksessa (Humalistonkatu 10, Turku):

ti 24.2.	klo 15-17	Stressin vaikutus hermostoon ja palautumisen tukeminen
to 26.3.	klo 15-17	Kipeän olkapään itsehoito
to 23.4.	klo 15-17	Kipeän selän itsehoito
to 21.5.	klo 15-17	Faskian toiminta ja merkitys

Ilmoittaudu mukaan koulutustilaisuuksiin:
toimisto@tule.fi
044 744 7085



Nainen ja uni

Teksti: Marjatta Kannisto

Nykysuomalaisia vaivaa unettomuus tai ainakin huonosti nukutut yöt. ”Miten nukuit?” ”Niin minäkin, huonosti.” Tämä kuulostaa kovin yleiseltä keskustelulta suomalaisten aikuisten kesken. Uniongelmaa naisten osalta valottaa unilääkäri, korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri **Eeva Löfgren** kirjassaan *Naisen uni*. Unesta ja sen merkityksestä meille kaikille kerrotaan kirjassa perusteellisesti. Siis myös vähän miesten unesta.

Kirja kertoo yleisesti, miksi tarvitsemme unta, mikä häiritsee sitä ja millainen on unen rakenne. Naisen uneen perehdytetään läpi elinkaaren, siis vauvasta vanhuuteen. Kuten kaikki tiedämme, nukkuvat vauvat ison osan vuorokaudesta muutaman tunnin pätkinä ja siksi sanonnan mukaan sikeästi nukkuvaa ihmistä unen nukkuvuutta kuin vauva. Murosiässä saattavat univaikeudet alkaa ja tytöillä unettomuus lisääntyy poikia enemmän. Toisaalta tyttöjen unentarve on suurempi kuin poikien. Terveeksi naiseksi kasvaminen vaatii tasaisen hormonitoiminnan. Samoin hyvä uni.

Aikuisena nainen kantaa usein montaa taakkaa kerrallaan vastatessaan perheen ja kodin arjesta, työnsä sujumisesta ja omasta hyvinvoinnistaan. Kaikki tietysti vaikuttaa uneen. Kirja perehdyttää lukijansa myös perusteellisesti raskauden vaikutuksista uneen. Äidin uni on, paitsi raskaudesta toipumisessa, myös vauvan kehityksen kannalta tärkeää.

Keski-ikäisenä hormonitoiminta heikkenee melko tasapuolisesti kaikilla naisilla. Vaihdevuosista Löfgren kertoo huumorinpilke silmäkulmassaan ja lohduttavasti. Uni ei siinäkään elämänvaiheessa muutu ongelmattomaksi. Unioireet lisääntyvät ja jopa hankaloituvat niin, että joka neljännen naisen arvellaan kärsivän pahoista uniongelmissa tuossa iässä. Löfgren kertoo hormonikorvaushoidosta perusteellisesti ja myös sen unta tervehdyttävästä vaikutuksesta. Selkeyttävää kerrontaa tästäkin aiheesta monelle kyseistä hoitoa harkitsevalle tai käyttävälle.

Uni muuttuu ihmisen vanhetessa muun muassa niin, että nukutaan vähemmän, uni on katkonaisempaa, uni-valverytmi aikaistuu ja unihäiriöt lisääntyvät. Tutkimuksia ja niiden tuomia tuloksia saatetaan kirjan mukaan tulkita väärin ja siten hoidot eivät aina ole tarkoituksenmukaisia.

Vanhenevan naisen rooli omaishoitajana ei tee unesta parempaa. Huoli puolison hyvinvoinnista myös yöaikana valvottaa ja vähentää näin palauttavaa, tuiki tarpeellista unta. Myös huolet jälkipolvista saattavat valvottaa. Yöllä aivomme toimivat vähemmällä järkisäädöllä kuin päiväsaikaan, joten pienetkin huolikummut voivat yöllä muuttua suuriksi vuoriksi. Unilääkkeitä tässä elämänvaiheessa ei kuitenkaan suositella.

Löfgren vertaa unettomuutta ja lihavuutta nykyajan kansantauteina, jotka vain lisääntyvät. Hän antaa

monenlaisia järkevältä tuntuvia ja helposti toteutettavia kotikonsteja unen tukemiseen. Miltä kuulostaa esimerkiksi lemmikin rapsuttelu? Se lisää oksitosiinin eritystä ja vaikuttaa unta parantavasti.

Kirjassa saavat omat sivunsa uniapnea, liikehäiriöt, hampaiden narskuttelu ja unissakävely. Kerrotaan myös liikaunisuudesta ja tarkkaavuuden häiriöiden vaikutuksesta nukkumiseen.

Lopuksi perehdytetään lukija nykyaikaiseen, hyvin mielenkiintoiseen unen tutkimukseen, josta ei haasteita puutu. Mutta lohduttavaa on se, että naisen unta tutkitaan nykyään erikseen, eikä enää hoitoja suunnitella tarvitse turvautua miehillä tehtyihin tutkimuksiin, joiden tulokset joiltain osin poikkeavat suuresti naisilla saaduista.

Tätä helppolukuista, arjessa kiinni olevaa kirjaa voi lämpimästi suositella kaikille unesta kiinnostuneille ja myös asiantuntijoille, jotka työssään hoitavat naisten terveyden haasteita.

Eeva Löfgren: Naisen uni
Tammi 2025. 264 s.

Kiinnostuitko?

Kirjanurkan kirjat löytyvät yhdistyksen kirjastosta, tervetuloa toimistolle selailemaan!

Kotisohvalta luontoretelle

Teksti: Minna Laine • Kuva: Kim Fredriksson

Maantieteilijä FM **Marko Leppäsen** ja biologi FT **Adela Pajusen** kolmas teos, tänä vuonna ilmestynyt *Luonnon rytmissä yli vaikeiden aikojen* esittäytyy kuin mainio vanha juttukaveri, ottaa heti mukaansa aistimaan ja oivaltamaan luonnon monipuolisuutta. Toivotan sen sydämellisesti tervetulleeksi.

Teoksen nimen alaotsikko tarkentaa sisällön keskittyvän vuodenaikoihin ja vuorokaudenaikoihin. Ne ovat jaoteltuina omiin jaksoihinsa, edeten keväästä kesän ja syksyn kautta talveen, ja samalla aamusta päivän ja illan kautta yöhön. Jos kokonaisen kirjan lukeminen ei jollekin meistä ole niin oma juttu, että siihen helposti ryhtyisi, tätä kirjaa voisi koettaa lukea vuodenaika kerrallaan?

Kirja ei kuitenkaan ole pelkkää jutustelua vaan monipuolista ja perusteltua asiantietoa, pohdintaa ja oivalluksia asioista, joita luonnossa ja elämässä kohtaamme.

Teoksen äärellä pohdimme esimerkiksi miten ihmeessä sienet pysyvät kommunikoimaan keskenään, tai minkä ikäisinä männyt solmivat juuriensa avulla elinikäisiä kumppanuuksia toistensa kanssa. Tiesitkö muuten, että männyn kasvuhuippu on aamuisin kello kuusi ja kuusen kello neljä? Esimerkkejä mielenkiin-

toisista aiheista on vaikka kuinka, siksi kirjaa on vaikea päästää kädestään.

Luonnon rytmissä eläminen tapahtuu osin huomaamatta. Aika kuluu ja elämäkin kulkee kulkuaan. Vaan mitä kaikkea oikeasti tapahtuu luonnossa ja meissä koko ajan on ihmeellistä ja ansaitsee tulla esille. Kuulumme luontoon, johonkin itseämme suurempaan.

Ihmisten valveillaololla ja virkeillä hetkillä on aikansa, niin myös lintujen muutoilla, yöperhosten lennoilla, siementen irtoamisella kasveista. Kaikella vaikuttaa myös olevan tiettyyn ajanjaksoon liittyvä tarkoituksensa ja rytminsä. Linnut aloittavat laulunsa varhain aamulla, karhut nukkuvat päiväunia niin kuin ihmisetkin saattavat tehdä, oravat piilottavat kesällä käpyjä eri paikkoihin – kaikkiin löytyy selitys, miksi näin tapahtuu.

Metsäterapian asiantuntevuudella kirja muistuttaa myös luonnon moninaisista hoitavista vaikutuksista. Liikkuminen luonnossa on yhteydessä hyvään terveyteen. Osana luontoa saamme siltä uskoa ja keinoja selviytymiseen. Sanoja ei tarvita, riittää läsnäolo, aika, pelkkä oleminen. Rentoudumme, elyymme. Luonnossa emme ole yksin.

Suosittelen kirjaa lämpimästi myös kaikille, jotka kaipaavat luontoretelle, mutta eivät syystä tai toisesta sinne enää fyysisesti pääse. Kirjaa lukiessa kuin itsestään huomaa yhtäkkiä palanneensa omien mieluisten luontokokemusten äärelle.

Miltä tuntuikaan pysähtyä keskele metsää ja tutkia männynrunon pintaa, miten metsä antoi kulkijan olla ja hengittää vapautta, puhtautta, rauhaa.

Entä avara sininen taivas kaiken yllä, valo, jota kohti katse yhäkin kääntyy etsimään? Lapsuuden kiiltomadot hiekkatien reunoilla, järven rannan pinnoille kertyneet koivunlehdet, hiihtolenkkien hopeisina välkkyvät hanget, kurkien lento päälle yli?

Ja kuin huomaamatta luonnon voimaannuttava vaikutus syntyy näinkin, muistellessa. Luonto aivan kuin hiipii ovesta sisälle tervehtimään sitä kutsuvaa. Ihan tänne kotisohvalle asti.

Marko Leppänen & Adela Pajunen: Luonnon rytmissä yli vaikeiden aikojen. Vuodenajoista ja vuorokaudenajoista Gummerrus 2025. 383 s.

Nivelontun runosivu

Kinkereillä

Karaokekinkerit oli eilen illalla
Tuli käytyä hengellisellä sillalla
Vähän raamattua ja pulla oli hyvää
Oli tunnetta syvää
Virrestä viis veisattiin
Hetkeksi seisattiin
Ilta oli mukava, seura vielä mukavampi
Kotimatalla ihastelimme valkohäntäpeuroja

Heilläkin seuroja...
Linnunlaulu ja laineen liplatus
Tähtinen taivas ja
Luonnon rauhaa
Iltaintii ja sauna
Eikä tunnettu kaunaa
kynttilän valo
Vanha talo

Marjo Suominen

Lidlissä tänään
Lidlin parkissa kohtasin ihanan juron
Melkein lausuin kevätrunon
Lumosi katseensa minut
Oltiin melkein sinut..
Olin aivan heikko..
Mikä lie peikko..
Kulkuneuvonsa oli pösö
Mut kuski ei todellakaan ollut plösö
Jotain keväästä höpötin
Kun tieheni mennä köpötin

Marjo Suominen

Onnesta

Onni on kaivattu vieras.
Sillä on monta muotoa.
Se saapuu harvoin torvet soiden,
tuskin koskaan ilmoittaen.

Se ei ole vain sydämen sykettä,
katseen pehmyyttä.
Onni on myös työntekoa,
puurtamista, odotusta ja kaipausta.

Onni on mukana arjessa,
sen pienissä tapahtumissa.
Juhlat ovat vain elämän mauste.
Ne tulevat ja menevät.

Onni asustaa auringon kilossa,
sateen ropinassa.

Veikko Karskela 25.7.2009

Hengitellään

Kävimme pihalla
rollaattori ja minä
ilma ei ollut paras
mahdollinen silti
lykkäsin meidät ulos

seisahduin pihalle
ja vedin henkeä
hitaasti nenän kautta
sisään ja suun kautta
ulos ja uudestaan

joku käveli ohi
katsoi kysyen
hymyilin vähän
ei ole mitään hätää
tässä vain hengitellään.

Alli



Nivelonttu Apuvälinetontun pakeilla

osa 4

Teksti: Minna Laine

Hei vaan kaikki!

Nivelonttu tuossa kuorsasikin tovin jos toisenkin päiväunillaan, pitkä matka tänne väsyttää tontun kuin tontun kyllä. Mutta nytpä minä, Apuvälinetonttu, jatkan näistä apuvälineistä kertomista!

Iltaunille mentyäni kohotan sängynpäätyä ja uppoudun usein lukemaan Waltarin Sinuhun maailmaa kerta toisensa jälkeen. Kiinnitän lukulasieni sankaan led-lukuvalon niin näen paremmin tekstin. Joskus kääntelen kirjan sivuja tahmeapäisellä otsatikulla, sen tikun voi kiinnittää myös käteen, tai vaikka suulla käyttää sitä. Oletkos ennen nähnyt sähköistä sivujen kääntäjää? Kirjat saan helposti otettua kääntyvästä kirjatelineestä.

Sängyssä on upouusi kääntyvä ja kallistuva vuodepöytä. Apuvälinekaupasta ostamani tyynykuteline on tosi söpö, sen vien mukanani sohvalle lukuhetkiä varten!

Katsohan, Nivelonttu, tätä säädettävää kirjoituspöytää! Ja tuolia! Ja voi miten minä rakastan kirjoittamista, olen kirjoittanut kirjeitä koko ikäni! Ensin tuen oikean käden ranteen ortoosilla oikeaan asentoon, sitten laitan kynän kynänpitteen tai suutikkiin.

Nykyaikana tulee käytettyä myös tietokonetta, sanelukonetta ja matkapuhelinta viestittelyyn. Tietokoneessa ovat apuna isot näppäimet ja reikälevy näppäimistön päällä, siinä sitten naputellaan paksunnetulla tikulla tai suutikulla romaaneja toinen toisensa perään. Tai no, melkein, kunhan keksin kunnon juonen! Rannetuellinen hiirimatto löytyy myös, tietenkin.

Tärkeitä papereita säilytän tartuntakavallisessa mappikarusellissa helposti selattavissa ja katsottavissa. Tuolla näet sähkökäyttöiset nitojat, reiättäjät ja kirjekuoren avaajat.

Mutta mennäänpäs takaisin alakertaan...

Ole hyvä, paina puuta kiireemmäksi aikaa! Istutaan tänne olohuoneeseen kinttuja lepuuttamaan. Näissä tuoleissa on korotusjalat, ja tukevat käsinotat. Kotimaista tuotantoa! Korkeuksia voi säätää, on kovia istuimia ja erilaisia istuinyynyjä, nojatuolikin säädettävä malli. Niitä on kuule seisomaan nostavia tuoleja myös. Ja lonkkatuoleja, joissa istuimen etuneljännes voidaan säätää eri istuinkulmaan.

Puhelin on langaton nykyään, ja latauspaikka kätevästi myös vuoteen lähellä. Asensin sinne sellaisen liikuteltavan puhelintelineen. Voin jutella sankaluureilla tai kaiuttimen avulla, riippuu vähän millainen kuulo sattuu milloinkin olemaan. Irralliset johdot on kerätty suojakoteloon, ja pistorasiat sopivalla korkeudella jatkojohtojen avulla.

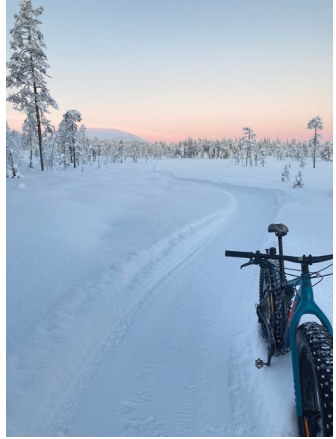
Hyvänen aika, televisiosta tulee Avoimet elämät, katsotaan se ennen kuin jatketaan näitä apuvälinejuttuja! Missäs se kaukosäädin.. onneksi on tämä paikannin olemassa, sen avulla löydän niin kaukosäätimen kuin silmälasitkin! Nyt painetaan kaukosäätimestä noin ja näin, ja tuon televison kuvaruudun edessä olevan ison suurennuslasin läpi näemme sitten molemmat hyvin sekä kuvan että tekstin. Nuorin tonttupoikani asensi televisioon suomenkielisen tekstityksen, ei tarvitse enää arvailla mitä siellä sanotaan! Ota siitä kuulokkeet korvilleesi jos tarvitset... No nyt ohjelma alkaa, hys-hys!



Juhlavuoden valokuvakilpailu

Juhlavuoden kunniaksi järjestettiin valokuvakilpailu teemalla Mikä saa minut liikkumaan? Kilpailun tuomaristoon kuuluivat Turun Sanomien kuvaajien päällikkö **Riitta Salmi**, Turun Kameroiden puheenjohtaja **Marjo Saukkonen** ja Turun Kameroiden arviointitoimikunnan jäsen **Richard Alaskewicz**. Tuomaristo valitsi kuvien joukosta neljä parasta. Lisäksi yhdelle kuvalle tuomaristo halusi antaa kunniamaininnan.

1. sija



Simo Timonen

Kuvan värit ja kompositio ovat tuomaristosta onnistuneet. Kuva välittää viestin, että liikkua voi milloin vain, ja siinä tulevat hienosti esille lumen ominaisuudet ja kaamoksen herkkä valo.

2. sija



Nimimerkki **Wimma**

Tuomaristo kuvailee aihetta hausaksi oivallukseksi. Kuva on otettu oikealla hetkellä ja siitä välittyä tarkkaavaisuus. Koira toimii pakkoliikuttajana, joka johdattaa seikkailuihin.

3. sija



Liisa Mäki-Laurila

Tuomaristo kiinnitti huomiota kuvan syvyyteen ja oivaltavaan "kuva kuvassa" -ratkaisuun: keskiössä oleva kivi on hieno löytö kivikasasta ja yhdistää kekseliäästi ryhmäliikunnan ja yksilöläjin, eli kivien maalaamisen.

Ulla Tolonen

Tuomaristo kiitteli tapaa, jolla kuva tuo esiin luonnossa liikkumisen. Kuvassa hyödynnetään rekvisiittaa onnistuneesti. Upeat maisemat kutsuvat liikkumaan.



4. sija

Kunniamaininta



Ingamaaria Hjelt

Tuomaristo piti kuvan arkisesta ja yhteisöllisestä tunnelmasta: oivaltavasti on muistettu tallentaa tavallista arjen toimintaa, jossa välittyvät liike ja vahva ryhmähenki.

Kiitos kaikille valokuvakilpailuun osallistuneille!

Jäsenedut 2026

Anna-Maj Blomgren koul. hieroja, Helmenloiste
Näätäpolku 10, Raisio, www.helmenloiste.fi
p. 0456706555, hieronta -10 %.

Armi Aktiivituoli
<https://armi-aktiivituoli.fi/tilaa-armi/>
Koodilla TSNY -10 %.

Asianajotoimisto Kailiala Oy
Tuureporink. 6, p. 02 284 3400.
www.asianajotoimistokailiala.fi. Edunvalvontavaltuutuksen tai testamentin laatiminen -15 %.

Askelklinikka
Sibeliuksenkatu 3. p. 0201122420.
www.askelklinikaturku.fi.
Alaraajatutkimuksesta -10 %

Axis Fysikaalinen hoitola
Aninkaistenkatu 14 b, p. 02 533 2279,
www.axisfysio.fi. Hieronnasta, fysioterapiasta ja lymfaterapiasta -10 %.

Brinkkalan Outolintu
Vanha Suurtori 3, www.brinkkalanoutolintu.fi,
norm.hintaisista tuotteista -10 %

Coronaria kuntoutus- ja terapiapalvelut Turku – Hansa
Yliopistonkatu 20, 3 krs. P.0105258801.
Fysioterapiasta ja hieronnasta -10 %.

Coronaria Naantalin Kuntokeskus
Henrikinkatu 2, Naantali. P. 010 525 8801.Fy-
sioterapiasta, hieronnasta, jalkojenhoidosta -10 %.

DentSpa Oy Suuhygienistipalvelut
Viilarinkatu 5, Länsi1. P. 044 989 9829,
www.dentspa.fi. Norm.hintaisista hoidoista -10 %.

Driim-valmennukset
vuosilisenssi -50% koodilla NIVELDRIIM50.
Palveluun voi tutustua maksutta. www.driim.fi

Ea-terveydenhoitomyymälä
Yliopistonkatu 28, p. 045 6539111.
www.ea.fi. Alennus -15 %.

Ettonet
Skanssinkatu 10. P. 0400722 935. turku@ettonet.fi
-10% koodilla NIVEL10 verkkokaupassa ja myymälässä. Hoitosukkien mittaukset ajanvarauksella.

Fysiopaletti
Yliopistonk. 26, p. 040 501 7828.
www.fysiopaletti.fi. Jalkatutkimukset ja tuki-
pohjalliset -10 %.

Fysio Kyky
Medishopin tiloissa, Länsi 1, Viilarinkatu 5,
Ajanvaraus p. 020 155 0045.
-15% fysioterapiasta ja hieronnasta.

Fysio R
Humalistonk. 17 a A5. P. 0400 158 540
www.turunreumayhdistys.fi/fysior/
Hoitohinnoista -10 %.

Fysioterapeutti Hanna Pihlajamaa
Bastioninkatu 4, Skanssi. P. 0503263379,
www.fysioterapeuttihanna.com. Yht.työhinnasto.

Fysioterapia- ja hierontapalvelut Relaxion
Turku: Impivaara, Uimahallinpolku 4,
Kaarina: Pyhän Katariinan tie 11,
Littoinen: Luhakatu 1. www.relaxion.fi,
p. 02 638 0100.Fysioterapiasta -10 %.

Heleä Training
P. 0456300274, www.personaltraineriturku.net.Henk.koht. valmennuksista -15 %, 30 min. maksuton pt-tapaaminen.

Heirol
Kauppiaskatu 4. Myymälöistä ja verkkokaupasta
www.heirol.fi koodilla TSN10 -10%.

Hiukset Ada & Olexi
Rauhankatu 8 a. P. 02251 0102, www.adaolexi.fi.
Parturi- ja kampaamopalveluista -10 %.

HMfysio Hanna Malmi
Trinitas, Yliopistonkatu 26.
p. 044-010 2716, hanna.malmi@hmfysio.fi
Fysioterapia- ja personal trainer-palveluista -10 %.

Holiday Club Caribia
Kylpylän käyttö ma-su 19 €/hlö (ei koulujen lomaviikkoina eikä arkipyhinä). Kuntosali ja vesijumppa 47 €/10 krt kortti (+uusi sarjakrt 8 €).

Insinööri-toimisto Jorma Saloniemä, Bonus Liukuesteet ja -pohjalliset
Tampere. P. 03 2657 485, www.bonuskalossit.com. Bonuskalosseista -10 %.

Instrumentarium Lieto
Hyvättyläntie 2, p. 020 332 877
Instrumentarium Parainen
Rantatie 12, p. 020 332 878
Instrumentarium Raisiointori
Raisiointori 5, p. 020332763
Norm.hintaisista silmä- ja aurinkolaseista -30 %.
Näöntark. ja silmälasimääräys veloitusetta.
Myös perheenjäsenille.

Jalkahoitola Jalka-Onni
Tuureporinkatu 6 ja Vilhonkatu 23, Salo.
www.jalkaonni.fi p. 040 9688090
Hoidoista -10 %.

Jalkahoitola Lyhde
Lyhdetie 2, Rusko. P. 0503645694,
www.jalkahoitolalyhde.fi. Jalkahoidoista -15 %.

Jalkineliike Stella
Humalistonk. 4, p. 044 0251122
Norm.hintaisista tuotteista -10 %.

Jalkinepaletti
Yliopistonkatu 26, p. 040 501 7828.
www.fysiopaletti.fi. Ortopediset jalkineet -10 %.

Jalkojenhoitaja Pirjo Korpi, Turun Jalkaklinikka
Aninkaistenkatu 16, p. 040 728 8202.
Erik. diabeetikon jalkojenhoitoon.Jalkahoito 65 €.

Jalkojesi hoitaja Nina
Tuureporinkatu 6, p. 044 986 6128.
www.jalkojeshoitaja.fi. Jalkahoidot -10 %.

Johannan jalkahoito
Tuureporinkatu 6, p. 045 7838 7077.
www.johannanjalkahoito.fi. Hoidoista -10 %.

Kalustexpert Oy
Viilarinkatu 5, Länsi1. www.kalustexpert.fi
P. 0451173550. Kiintokalusteista -20 %
(ei koske kodinkoneita, kivitasoja, liukuovia).

Kasvo- ja jalkahoitola Maaret Potinkara
Eerikinkatu 2 E (7. krs). P. 040 5920521.
Hoidoista -10%.

Kello- ja kultaliike Teppo Lampi
Sibeliuksenkatu 7.
Tuotteesta riippuen alennus 10-20 %.

Kenkäkauppa Alina
Alinenkatu 36, Uusikaupunki www.alina.fi
Norm.hintaisista kengistä -10 %.

Koulutettu hieroja Juho Ojala, Tmi Juholle
P. 0445270270. Kotikäynneistä -10 %.

Koti puhtaaksi-siivouspalvelu
P. 0501209. www.kotipuhtaaksi.fi/kumppani/turun-seudun-nivelyhdistys/
-50 € 3 ensimmä. kotisiivouksesta (yht. 150 €), tai -50 € kertasiivouksesta tai ikkunanpesusta.

Lakiasiaintomisto Siro
Linnankatu 1 B 6, p. 02 2522242.
siro@sirolaw.fi, www.sirolaw.fi. Betjäning även på svenska. Asianajopalkkioista -15 %.

Liedon Fysioterapia, Hieronta ja Lonkkakeskus
Krouvilaituri 3, Lieto. P. 050 4707395.
info.liedonfysioterapia@gmail.com
www.liedonfysioterapia.fi. Alennus -10 %.

Medishop
Länsi1, Viilarinkatu 5, Turku
p. 020 155 00 42, www.medishop.fi
Tuet ja tukisukat -15% Turun myymälässä.

M.R - Atk Tmi
P. 040 7046011, mika.rajala@mr-atk.fi.
Alennus -5 %.

Merineule Oy
www.merineule.fi
-10 % norm. Merineuleen omista tuotteista.

Movet Kuntokeskus
Satakunnantie 105. www.movetclub.fi,
p. 044 2375246.Aloitus 0 €. Hinnat alk. 34,90 €/kk.

Movet Ladies Kuntokeskus
Kurjenmäenk. 3. www.movetladies.fi,
p. 0407758427.Aloitus 0 €. Hinnat alk. 44 €/kk.

Muotitalo Marilyn
Humalistonk. 13. www.muotitalomarilyn.fi
Norm.hintaisista tuotteista -20 %.

Naantalin kylpylä
Sauna- ja allasosaston käyttö -30 % päivän hinnasta (pl. aatot, juhlapyhät, heinäkuu, viikot 8 ja 52).

Naisten alusvaateliike Wau lingerie
Yliopistonkatu 26, www.waunainen.fi.
Norm.hintaisista tuotteista -10 %.

Naisten vaateliike Z.Woman
Pyhän Katariinan tie 4, Kaarina.
www.zwoman.fi, P. 040 080 6681.
Norm.hintaisista tuotteista -15 %.

Niveltieto-lehti
Vuosikerta -30 % (28 € alennettu hinta).
Tilaukset ottamalla yhteyttä toimistoon.

Oasis Pilates & Yoga
Kerttulinkatu 1a, Turku. P. 0401595690.
www.oasisturku.fi. 10 x kortista -10 % verkko-
kaupan koodilla NIVEL10 tai vastaanotosta.

Onnipyörä
Turku: Länsikeskus, Viilarinkatu 1 ja Puutarha-
katu 40. www.onnipyora.fi. -5 % polkupyörien
tarvikkeista ja kausihuollosta.

Paimion Kenkätaivas
Vistantie 19, Paimio. P. 040 7710795.
Norm.hintaisista tuotteista -10 %.

Portsan Kukka Oy
Puistokatu 8, Turku, p. 045 13 48500, info@portsankukka.fi,
www.portsankukka.fi, verkkokauppa: portsankukka.fi.
ekukka.fi. 10 % alennus.

Puutarhakadun hammaskeskus ja Piikkiön hammaslääkäriasema, Marina Koivuniemi
Maksuton tarkastus kerran vuodessa ja -10 %
hammashoidosta (pl. protetiikka).
Turku: Puutarhakatu 2 C, puh. 010 321 5071
Piikkiö: Hadvalantie 8, puh. 010 321 5072
Ajanvar. puh. tai www.vohammas.fi,
palveluntarjoaja Marina Koivuniemi.

Roberts Berrie
www.robertsberrie.com
Verkkokaupasta -10 % koodilla TSNY.

Ruissalon kylpylä
Sauna- ja allasosaston käyttö -30 % päivän
hinnasta (pl. aatot, juhlapyhät, heinäkuu,
viikot 8 ja 52).

Sanoma Media Oy
Aikakauslehdet etu -40%
Etu koskee määräaikaista vuositilausta.
<https://tilaa.sanoma.fi/kumppanietu>

Sissi Fysio
Hämeenkatu 16, p. 044 2601608.
www.sissifysio.fi. Yhteistyöhinnasto.

St. Erikin Lääkintävoimistelu
Yliopistonkatu 26 B, p. 02250 1300.
www.sterikinfysioterapia.fi. Alennus -10 %.

Sähkötyö Kaskimäki
P. 040 7686773, karri.kaskimaki@gmail.com
Kodin sähköasennukset ja -korjaukset.
Työstä -10 %. Mahd. kotitalousvähennykseen.

Tempur Brand Store-myymälät
Turku (Eerikinkatu 9) ja Raision Mylly.
Alennus -10 %.

Terveydenhoitomyymälä Profylaktia
Yliopistonkatu 32, p. 022505059.
www.profylaktia.fi. Alennus -10 %.

TTC-Charter
www.ttc-charter.fi, p. 0500370000.
Päiväretkistä -5 € (pl. Turun tapahtumat).

Tuulensuun Kukka
Karjatie 5 B, Lieto. P. 0400 552120
Alennus -10 %.

Turku amk laboratoriopalvelut
Kiinamyllynkatu 10. Medisiina D, 2. krs.
www.turkuamk.fi/palvelu/naytteenotto-ja-laboratoriopalvelut/ Koodi SYKSY2024.
-10% tutk.paketeista ja yksitt.tutkimuksista.

VENYY-tanko
P. 040 772 4004, www.venyy.com
Verkkokaupasta 10 € koodilla TSNYVENYY.

VikiFix
Hämeenkatu 14, P. 040 718 4636
www.fysioterapeuttiturku.fi
Manuaalisesta fysioterapiasta -20%

Wiklundin apteekki
Turku, Sokos Wiklund tavaratalon katutasossa
-10 % norm.hintaisista vapaakaupan tuotteista

MAINOS

- Nivelrikko • Rasitusvammat • Hermokivut • Kulumat
- Lihas- ja nivelkivut • Haavat • Tulehdukset

B-Cure hoitaa kipua jo tuhansissa suomalaistieteissa

Laserterapia on ammattilaistenkin käyttämä ja suosittelema terapia, jonka on kliinisesti todettu lievittävän kipua ja nopeuttavan erilaisten kudonsvaurioiden paranemista. Helppokäyttöinen B-Cure Laser onkin käytössä jo tuhansissa suomalaistieteissa niin kroonisten, kuin akuuttien kiputilojen hoidossa. Laitetta työssään hyödyntävät mm. fysiatrit, haavahoitajat, fysioterapeutit ja hammaslääkärit.

Laserterapian vaikutus perustuu solujen mitokondrioiden stimulointiin, jolloin kudoksessa alkaa toiminnan elpymiseen tähtäävä PBM-prosessi. Prosessin myötä kudoksen kipu lievittyy, turvotus vähenee ja vaurioiden tai tulehduksen paraneminen vauhdittuu. Tuloksellinen laserhoito saavutetaan kuurinomaisella hoidolla. Esimerkiksi rasitusvammaa tai tulehdusta tulee hoitaa kaksi kertaa päivässä noin parin viikon ajan, haavaa kerran päivässä paranemiseen asti ja lihassurkastuksia muutaman kerran, kunnes tuntuu hyvältä.

Tehostaan palkittu B-Cure Laser

B-Cure Laser on aito laserdiodilaite, jonka asetukset on valmiiksi optimoitu vaikuttamaan niin iholla kuin syvässä kudoksessa. Laitteella on tehty useita julkaistuja satunnaistettuja tuplasokkotutkimuksia. Suomessa B-Cure valittiin lehtivertailussa vuoden 2022 parhaaksi terveyslaitteeksi ja kansainvälisesti vuonna 2018 vertailun tehokkaimmaksi kuluttajalaseriksi. Kliinisiin tutkimuksiin ja laserterapiasta tehtyihin meta-analyyseihin voi tutustua Terveystekniikan nettisivustolla.

Turvallinen ja kestävä

B-Cure Laserin patentoidut yksityiskohdat takaavat parhaan turvallisuusluo-

kan, jolloin käyttö ei vaadi suojavälineitä tai erityiskoulutusta. Laserterapialla ei myöskään ole ei kontraindikaatioita, vaan sitä voi käyttää huoletta, vaikka hoidettavalla olisi tekonivelä tai sydämentahdistin.

Terapia ei perustu lämpöön, kylmään tai kudoksen manipulointiin, joten sillä ei voi aiheuttaa vahinkoa kudokselle. Turvaohjeissa kuitenkin suositellaan välttämään silmien, sikiön ja syöpäkasvainten stimuloimista.

Laitteen suunnittelussa on otettu huomioon myös helppokäyttöisyys ja kestävyys. Ladattavalla laitteella voi odottaa saavansa 30 000 ohjeenmukaista hoitokertaa huoltovapaasti, ja tämänkin jälkeen elinikä voi pidentää vaihtamalla diodin paikallishuollossa.

Helppo hankinta

Jos kliinisiin tutkimuksiin ja käyttäjäkokemuksiin tutustumisen jälkeen vielä arveluttaa onko B-Cure Laser oikea valinta, laitetta voi kokeilla vuokraamalla sen kuukaudeksi käyttöön 140 euron hintaan (+ postikulut).

Kun sitten varmistuu vaikutuksesta ja haluaa ostaa oman, myytetään muuttaman satasen maksavan laitteen ostohinnasta 100 euroa. Tilauksen voi tehdä nettikaupassa tai soittamalla asiakaspalveluun. ■

TURVALLINEN JA HELPPOKÄYTTÖINEN

1. Käynnistä laser
 2. Valitse aika (2–8 min.)
 3. Kohdista kipukohtaan
- Paraneminen alkaa!**

Ei kontraindikaatioita tai yliannostusriskiä



Tyytyväisten kuluttajien ja ammattilaisten kokemuksia voit lukea sivustolta terveystekniikka.fi



EIJA SUOMINEN, VAASA

”Tutustuin B-Cure Laser Classiciin kolmen vuotta sitten. Ensimmäisen vuorokauden sen kuukaudeksi, että sain rauhassa kokeilla. Minulla on useita sairauksia, mm. fibromyalgia ja nivelrikko, joiden hoitoon tämä laite on loistava. Ei tarvitse lähteä kotoa mihinkään itseään hoidattamaan, laitetta on tosi helppo käyttää eikä sillä ole haittavaikutuksia. Ja mikä parasta: se todella tehoaa kipuihin ja laskee tulehduksiin usein liittyvää turvotusta. Se siis auttaa oikeasti! Potentiaalisia sairauksia ovat kroonisia, mutta tämän laserlaitteen avulla selviydyin jokapäiväisistä toimistani.”

TUIJA MANNINEN, TAMPERE

”Minulla B-Cure Laser on todella kovassa käytössä. Hoidan sillä selkäranganhoidon aiheuttamia kipuja sekä sormien moninivelrikkoa. Sain myös huomasti apua, kun olkapääni jänteet repeytyivät. En voisi ajatella elämää ilman laseria!”

Tutustu myös muihin kivunlievityskoneisiin:

Lääkkeettömät kipulaastarit ja -tekstiilit



Terveystekniikka Oy on innovatiivisten, tehokkaiden todistettujen terveyslaitteiden maahantuoja, joka myy ja markkinoi tuotteita Pohjoismaissa. Varasto ja asiakaspalvelu sijaitsevat Suomessa. Nettisivustolta terveystekniikka.fi löytyy aitoja käyttäjäkokemuksia, kliinisiä tutkimuksia ja nettikauppa. Tilauksia voi tehdä myös puhelimitse 030 635 8332.

Terveystekniikka
www.terveystekniikka.fi