

VUOSIKERTOMUS 2013



Muutosten ja näkyvyyden vuosi

Arvot

Jäsenlähtöinen yhteisöllisyys ja aktiivinen asiantuntijuus

Toiminta-ajatus

Suomen Luustoliitto on kansanterveys-, potilas- ja liikuntajärjestö, joka yhdessä jäsenyhdistystensä kanssa edistää kansalaisten luustoterveyttä ja yleistä hyvinvointia.

Visio

Suomen Luustoliitto on arvostettu luustoterveyden asiantuntija ja toimija, joka lisää tietoutta luustoterveydestä ja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa vähentää osteoporoosin ja murtumien ilmaantuvuutta sekä kaatuilua. Suomen Luustoliitto pyrkii turvaamaan osteoporoosin varhaisen diagnoosin, hyvän hoidon ja toimivan kuntoutuksen ja on merkittävä toimija luuston terveyden edistämisessä.



Perusasioita osteoporoosista

- Arviolta noin 300 000 yli 50-vuotiasta suomalaista sairastaa osteoporoosia, heistä viidesosa on miehiä.
- Vuosittain Suomessa tapahtuu yli 6 500 lonkkamurtumaa, 5 600 nikamamurtumaa, 5 500 rannemurtumaa sekä lähes 19 000 muuta murtumaa, kaikkiaan yli 36 000 murtumaa - haurastunut luusto on tärkeä osatekijä näiden murtumien taustalla
- Jopa joka kolmas lonkkamurtumapotilas voi kuolla vuoden sisällä murtumasta
- Tavallisesti osteoporoosin ensimmäinen oire on nikamamurtuma tai vaarattomalta tuntuneen kaatumisen yhteydessä syntynyt murtuma
- Pituuden lyheneminen yli 3 cm, äkillinen selkäkipu ja kumaruus voivat olla merkkeinä nikamamurtumista ja osteoporoosista
- Vaikka osteoporoosi on yleisintä ikääntyneillä, osteoporoosia voi esiintyä kaikenikäisillä naisilla ja miehillä
- Kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin riittävä saanti, liikunta ja tupakoinnin lopettaminen muodostavat osteoporoosin ehkäisyn ja hoidon perustan
- Perushoidon lisäksi aloitetaan lääkehoito, jos kyseessä on osteoporoottinen murtuma tai luuntiheysmittauksessa todettu osteoporoosi
- Osteoporoottisten murtumien ehkäisyssä tärkeää on myös kaatumisten ehkäisy

VUOSIKERTOMUS 2013



Suomen Luustoliitto ry
Iso Roobertinkatu 10 B 14
00120 Helsinki
www.luustoliitto.fi
toimisto@luustoliitto.fi
puh. 050 539 1441

Käsitellään Suomen Luustoliitto ry:n kevään liittokokouksessa 26.4.2014

SISÄLLYS

1.	Hallituksen katsaus	6
2.	Palvelutoiminnan kehittäminen	7
2.1	Jäsenyhdistyksistä tukea ja toimintaa.....	7
2.1.1	Potilasyhdistysten jäsenpalveluita	8
2.1.2	Liikuntaryhmät omahoidon tukena	10
2.1.3	Potilasyhdistysten onnistumiset ja haasteet sekä talous.....	12
2.1.4	Luustoterveyden ammattilaisjärjestö Suomen Luustoasiantuntijat ry.....	12
2.2	Liiton tarjoama tuki jäsenyhdistyksille	13
2.3	Luustopiiri-hanke.....	14
2.4	Sopeutumisvalmennus.....	15
2.4.1	Sopeutumisvalmennustoiminnan kehitystyö.....	15
2.4.2	Sopeutumisvalmennuskurssit moniammatillisena yhteistyönä	16
2.4.3	Avomuotoisen Sopeutumisvalmennustoiminnan Kehittämishanke Osteoporoosi- ja osteopeniakuntoutujille ASKO (ASKO I)	17
2.4.4	ASKO - levittämis- ja juurruttamishanke (ASKO II).....	18
2.4.5	Jäsenyhdistysten toiminta kuntoutumisen edistäjänä	19
2.5	Suoraan jäsenistölle tarkoitetut palvelut ja palvelutuotteet	19
2.5.1	Luustoluuri	19
2.5.2	Muut suoraan jäsenistöön kohdistuneet palvelut	21
3.	Luustotietouden lisääminen.....	21
3.1	Viestinnän valttikortit.....	21
3.2	Vastaisku vaivoille	23
3.3	Koulutusta ammattihenkilöstölle.....	23
3.4	Maailman osteoporoosipäivä ja Luustoviikko.....	24
4.	Kansallinen Luustoterveysohjelma.....	24
4.1	Sinnikkäästi eteenpäin	24
4.2	Aloitteita ja keskustelun herätystä.....	25
5.	Yhteistyö ja edustukset.....	26
6.	Hallinto	27
6.1	Luottamushenkilöt	27
6.2	Liiton toimisto	28
	SUOMEN LUUSTOLIITTO RY:N HALLITUKSEN TOIMINTAKERTOMUS	29
	Toimintaympäristö muutoksessa	30
	Toiminnan tuloksia.....	31
	Talouden toteutuminen.....	33
	Talouden haasteet	35
	LIITE	36
	VIRSTANPYLVÄITÄ OSTEOPOROOSIN JA SUOMEN LUUSTOLIITON HISTORIASTA	37

1. Hallituksen katsaus

Suomen Luustoliiton vuosi 2013 on ollut muutosten ja näkyvyyden vuosi. Ensinnäkin kesällä lähes puolitoista vuotta kestänyt odotus päättyi, kun Patentti- ja rekisterihallitus hyväksyi liiton uudet säännöt ja Suomen Osteoporoosiliiton nimi vaihtui Suomen Luustoliitoksi. Sen myötä koko liiton ulkoinen imago muutettiin: liiton logo ja värimaailma vaihdettiin, kotisivut kävivät läpi täyden uudistustyön ja lisäksi liiton lehti uudistettiin ja nimi vaihdettiin Osteo-lehdestä Luustotieto-lehdeksi.

Toiseksi liitto muutti viestintänsä sisältöjä. Viestinnässä tuotiin korostetusti esille luustoterveys osa-alueineen osteoporoosia unohtamatta, myönteisyys sekä omahoidon rooli keskeisenä osana osteoporoosin hoitoa.

Kolmanneksi liitto sai onnistuneen yhteistyön avulla luustoterveysasiat näkymään julkisuudessa. Luustoterveys näkyi kymmenissä sanoma- ja aikakauslehtien artikkeleissa sekä useassa tv-ohjelmassa. Myös liiton uuden hankkeen myötä julkaistuja luustoterveysmateriaaleja jaettiin kymmeniä tuhansia kappaleita ympäri Suomen.

Liitto näkyi myös kansainvälisesti, sillä Luustoliitto isännöi Maailman osteoporoosisäätiön 42 eri maasta tulleen potilasjärjestön edustajan kansainvälistä konferenssia Helsingissä ja tämän jälkeen järjestettyä pohjoismaista tapaamista.

Myös liiton jäsenyhdistykset ovat kehittäneet omaa toimintaansa. Jäsenyhdistysten organisoituihin vertaistoimintatilaisuuksiin on osallistunut 7 % enemmän ihmisiä kuin edellisenä vuonna. Myös liikuntaryhmien määrä on noussut hieman ja ennen kaikkea liikuntaryhmien kokoontumiskertojen määrä on noussut 10 %. Myös liiton jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä on edelleen jatkanut kasvuaan. Nyt jäsenmäärä nousi yli 6 % edellisvuodesta. Se on hieno saavutus jäsenkentältämme! Lisäksi osa jäsenyhdistyksistä on seurannut liiton esimerkkiä ja uudistanut nimensä osteoporoosiyhdistyksestä luustoyhdistykseksi - näin luustoterveysasiat saadaan entistä vahvemmin esille ympäri Suomea.

Kaiken kaikkiaan Suomen Luustoliiton nykyinen strategiakausi (2012–2016) on näkynyt vuoden 2013 aikana vahvasti ja liitto jäsenyhdistyksineen on toiminut tärkeänä luustoterveyden sanansaattajana. Onnistuneesta vuodesta on syytä kiittää liiton ja sen jäsenyhdistysten vapaaehtoistyöntekijöitä ja liiton henkilökuntaa sekä erinomaista yhteistyöverkostoa!

Kaikki tämä on ollut mahdollista siitä huolimatta, että liiton taloudellinen tilanne on ollut poikkeuksellisen hankala. Vuoden lopussa on ollut kuitenkin hyvä huomata, että liiton perustoiminnan kulujen rankalla karsinnalla olemme saavuttaneet talouden tasapainon. Voimme suhtautua vuoteen 2014 helpottunein mielin: me selvisimme!

Nyt käsissäsi oleva Suomen Luustoliiton vuosikertomus 2013 kertoo muutosten ja näkyvyyden vuodesta ja onnistuneesta taistelusta. Vuosikertomus noudattaa liiton uudistetun toimintastrategiaa, jossa liitolle on nimetty kolme toimintalinjaa:

1. Palvelutoiminnan kehittäminen
2. Luustotietouden lisääminen
3. Kansallisen luustoterveysohjelman toteuttaminen

Hyviä lukuhetkiä Luustoliiton toimintakertomuksen parissa.



2. Palvelutoiminnan kehittäminen

Luustoliiton palvelutoiminnan osa-alueet:

- jäsenyhdistysten jäsenpalvelut
- liiton tarjoamat tukipalvelut jäsenyhdistyksille
- sopeutumisvalmennus
- liiton suoraan henkilöjäsenille tarjoamat palvelut ja palvelutuotteet

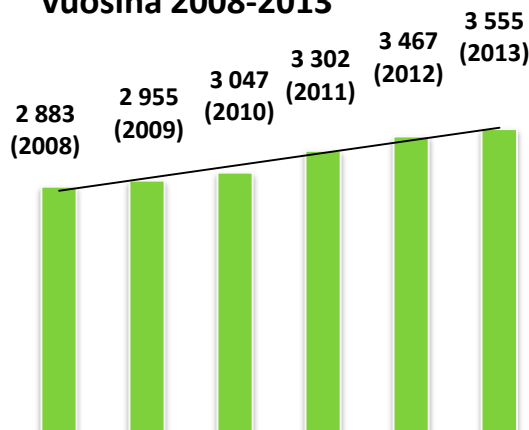
2.1 Jäsenyhdistyksistä tukea ja toimintaa

Luustoliiton valtakunnallinen järjestötoiminta muodostui yhdestä terveydenhuollon ammattilaisten muodostamasta ja 18 potilasyhdistyksestä. Potilasyhdistykset tarjosivat osteoporoosiin sairastuneille henkilöille ja heidän omaisilleen monia palveluita, vertaistukea ja vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia.

Jäsenyhdistysten vapaaehtoistoiminta on yhteiskunnan muutosten myötä murroksessa. Ihmisen kiinnostus yhdistystoimintaa kohtaan kilpailee yksilön elämässä muiden vapaa-ajanviettomahdollisuuksien kuten kasvavan viihteen ja yksilöllisyyttä korostavien kulutustottumusten kanssa. Liitto onkin pyrkinyt tuomaan julkisessa keskustelussa esille yhdistysten tarjoamaa vertais- ja omahoidon tukea sekä muita henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen perustuvia palveluita sekä osallisuuden mahdollisuutta, jotka ovat merkittäviä asioita pitkäaikaissairaana henkilön elämisen laadun, omahoidon onnistumisen ja kuntoutumisen kannalta.

Liiton jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä oli 3 555 vuoden 2013 lopussa. Ilahduttavaa on, että järjestäytyminen on ollut hienoisessa nousussa jo usean vuoden ajan (ks. taulukko). Vuodesta 2012 jäsenmäärä on noussut yli 6 % vuoteen 2013. Toisaalta tekemätöntä työsarkaa on paljon, jos otetaan huomioon suuri osteoporoosia sairastavien henkilöiden määrä, noin 300 000 suomalaista.

Jäsenmäärän kehitys vuosina 2008-2013



Liiton suurimmassa jäsenyhdistyksessä Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry:ssä oli 893 jäsentä vuoden 2013 lopussa ja pienimmässä yhdistyksessä Suomen Luustoasiantuntijat ry:ssä oli 40 jäsentä, joten jäsenmäärän hajonta on melkoinen. Keskimäärin jäseniä liiton jäsenyhdistyksissä oli 195.

Seuraavassa taulukossa ovat liiton jäsenyhdistykset jäsenmäärineen ja jäsenmäärän muutoksineen viiden viime vuoden ajalta. Taulukon kaksi viimeistä saraketta kuvaavat muutoksia vuodesta 2012 vuoteen 2013. Kunkin yhdistyksen nimen jälkeen sulkeissa on yhdistyksen perustamisvuosi.

YHDISTYSTEN JÄSENMÄÄRÄT	2008	2009	2010	2011	2012	2013	muutos	
							hlöä	%
Etelä-Kymenlaakson Osteoporoosiyhdistys (2011)				41	50	44	-6	-12,0
Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys (2006)	128	145	172	187	216	223	7	3,2
Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys (2007)	79	84	72	66	59	64	5	8,5
Kanta-Hämeen Luustoyhdistys (2008)	58	80	105	121	123	130	7	5,7
Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys (2004)	176	181	178	185	184	180	-4	-2,2
Kokkolanseudun Osteoporoosiyhdistys (2007)	71	80	99	117	122	120	-2	-1,6
Kouvolan Seudun Osteoporoosiyhdistys (2008)	53	60	52	70	76	70	-6	-7,9
Pirkanmaan Osteoporoosiyhdistys (2004)	322	317	306	315	326	330	4	1,2
Pohjoisen Luut Lujiksi (2005)	181	176	167	211	197	221	24	12,2
Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys (2012)					27	44	17	63,0
Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys (2008)	102	92	90	100	99	96	-3	-3,0
Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys (2010)			101	132	180	215	35	19,4
Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys (2004)	947	1001	950	936	920	893	-27	-2,9
Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistys (2007)	90	87	107	102	113	128	15	13,3
Salon Luustoyhdistys (2004)	141	152	172	181	211	229	18	8,5
Satakunnan Osteoporoosiyhdistys (2011)				66	83	105	22	26,5
Suomen Luustoasiantuntijat (2010)			25	37	42	40	-2	-4,8
Suomen Osteoporoosiyhdistys (1995)	299	254	202	174	178	180	2	1,1
Turun Seudun Osteoporoosiyhdistys (2004)	236	246	249	261	261	243	-18	-6,9
SUMMA	2 883	2 955	3 047	3 302	3 467	3 555	88	
KESKIMÄÄRÄ			190	183	182	195	4,63	6,39

2.1.1 Potilasyhdistysten jäsenpalveluita

Yhteensä 19 Luustoliiton jäsenyhdistystä tarjosi jäsenistölleen monenlaisia palveluita. Jäsenyhdistyksistä 18 on ns. potilasyhdistyksiä ja yksi on terveydenhuollon ammattilaisille tarkoitettu yhdistys.

Potilasyhdistysten toiminta vaihteli alueen jäsenten tarpeiden sekä yhdistystoimijoiden aktiivisuuden mukaan. Osalla yhdistyksiä toiminta sisälsi monipuolisia jäsenpalveluita, kuten lukuisia liikunta- ja vertaisryhmiä, retkiä ja lääkarineuvontaa, osa yhdistyksistä taas ylläpiti perustoimintaa tarjoten jäsenilleen kuukausitapaamisen vuosikokousten lisäksi. Tavallisimmin kuukausitapaamiset sisälsivät asiantuntijaluennon. Seuraavassa kuvassa on esitetty yhdistysten jäsenilleen tarjoamia palveluita:

Jäsenyhdistysten palveluita jäsenille

1. Tieto luustoterveydestä, osteoporoosista ja osteoporoosin hoidosta
 - lääkäri-/osteoporoosihoitajaneuvonta
 - jäsenillat ja epäviralliset keskustelut
 - esitteet, jäsenkirjeet, liiton Luustotieto-lehti
 - yleisöluentotilaisuudet
 - yhteistyö tiedotusvälineiden kanssa
2. Vertaistuki
 - epäviralliset keskustelut ja uudet ystävät
 - yhdistyksen toiminta
 - jäsentapahtumat
 - vertaistukiryhmät
 - vertaistukipuhelinpalvelut
3. Omahoidon tuki
 - tieto (mm. luentotilaisuudet)
 - vertaistuki
 - liikuntaryhmät
 - Luustopiirit (perustietoa luustosta ja osteoporoosista)
 - lääkäri-/osteoporoosihoitajaneuvonta
4. Edunvalvonta
 - yhteistyötä viranomaisten ja hoitavan tahon kanssa
 - yhteistyötä paikallisten yhdistysten ja päättäjien kanssa
 - tiedotus
5. Sosiaalinen verkostoituminen
 - yhdistyksen perustoiminta (hallitus ja työryhmät)
 - yhdistyksen yhteistyö paikallisten tahojen kanssa
 - valtakunnallinen ja kansainvälinen verkostoituminen
6. Virkistys
 - juhlat
 - matkat, retket, teatteri-, konsertti- ja näyttelykäynnit
 - lomatoiminta

Potilasyhdistysten jäsenten keskimääräinen ikä on yli 65 vuotta. Sukupuolirakenne on voimakkaasti naisvoittoinen. Ikärakenne tekee omat haasteensa yhdistysten toimintaan, mutta toisaalta vanhemmilla ikäluokilla on aikaa, osaamista ja kiinnostusta yhteisten asioiden hoitamiseen. Kuva (oik.) Etelä-Kymenlaakson Osteoporoosiyhdistyksestä.



Liiton potilasyhdistyksille lähetettiin edellisvuosien tapaan kysely vuoden 2013 toiminnasta. Yhdistysten toiminnan painotukset ovat jälleen muuttuneet aiempiin vuosiin verraten. Vuonna 2009 yhdistysten toiminta painottui yhdistyksen ulkopuolisille henkilöille järjestettäviin yleisöluentotilaisuuksiin. Vuonna 2010 toiminnan keskiössä olivat omat jäsenet, ennen kaikkea liikuntatoiminta ja muu ryhmätoiminta, kuten vertaisryhmätoiminta ja yhdistysten säännölliset kuukausitapaamiset. Vuonna 2011 yhdistyksen ulkopuolisille henkilöille järjestettävien tilaisuuksien määrä nousi jälleen vuoden 2010 notkahduksen jälkeen. Vuosi 2012 oli liikuntatoiminnan vahvan nousun vuosi: liikuntaryhmien määrä kasvoi +26 % vuodesta 2011. Samaan aikaan liikuntakertojen määrä nousi huomattavasti +37 %. Vuonna 2013 sama trendi on jatkunut: liikuntaryhmien kokoontumisten määrä nousi +10 % ja yksittäisten liikuntakertojen määrät +4 %.

Myös jäsenille suunnattujen yksittäisten tapahtumien määrä on noussut. Vuonna 2013 järjestettiin 49 erillistilaisuutta (yhtä paljon kuin vuonna 2012), joihin osallistui yhteensä 1 334 henkilöä (kasvu +38 %). Lisäksi yhdistysten hallinnollisten elinten määrä on noussut (+8 %), mutta kokousten määrä on vähentynyt (-11 %). Kaiken kaikkiaan organisoituja vertaistukeen ja ryhmätoimintaan perustuvia tilaisuuksia yhdistykset järjestivät aiempaa enemmän (+7 %) ja osallistujien määrä on noussut hieman (+4 %).

Yhdistysten ulkopuolisille järjestettiin tilaisuuksia aiempaa vähemmän (-12 %), mutta kaikkiaan tilaisuuksia järjestettiin enemmän kuin vuonna 2012 (+ 7 %).

Yhdistykset ilmoittivat lisäksi osallistuneensa monenlaisiin messutilaisuuksiin ja tapahtumiin näyttelypöydän muodossa. Niiden osalta ei ohessa ole seuranta tilastoinnin käytännön haasteista johtuen.

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	muutos, %
Hallinnollisia elimiä	21	20	19	25	27	8
– kokouksia	120	105	116	155	138	-11
– osallistumiskertoja	778	623	1226	732	665	-9
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	2
– kokoontumiskertoja	660	946	1032	1156	1274	10
– liikuntakertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	4
Muita ryhmiä	17	21	17	19	20	5
– kokoontumisia	65	137	139	148	160	8
– kokoontumiskertoja	636	1 523	1 768	2 335	2 245	-4
Erillistilaisuuksia jäsenille	76	42	41	49	49	0
– osanottajia	1 178	801	832	970	1334	38
YHTEENSÄ						
Yht. organisoituja vertaistuketilaisuuksia	921	1 230	1 328	1 508	1 621	7
– osanottajia	8 529	10 552	10 451	13 084	13 645	4
Yht. tilaisuuksia ulkopuolisille	79	58	87	41	36	-12
– osanottajia	5 606	3 472	7 099	2 306	2 239	-3
Kaiken kaikkiaan tilaisuuksia	1 000	1 288	1 415	1 549	1 657	7
– joihin osallistui, henkilöä	14 135	14 024	17 550	15 390	15 884	3

2.1.2 Liikuntaryhmät omahoidon tukena

Liikuntatoiminta on ylivoimaisesti suosituin alueyhdistysten toimintamuoto. Liikuntaryhmiä oli yhteensä 50, joista pääosa oli yhdistysten omia ryhmiä tai yhdistyksen jäsenten vetämiä ryhmiä.

Liikunta on tärkeä osa luustokuntoutujan omahoitoa. Liikunnan avulla voidaan hidastaa luumassan menetystä ja tuetaan luumassan säilyttämistä. Luuliikunnan avulla voidaan lisäksi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta. Siten voidaan osaltaan ehkäistä kaatumisia ja niistä seuraavia luumurtumia.

Liikuntaryhmien kokoontumiskertoja vuonna 2013 oli 1 274 (10 % kasvu vuoteen 2012) ja liikuntaryhmiin osallistumiskertoja oli yhteensä 9 401 (4 % kasvu) vuonna 2013.

Liikuntatoiminnan 5-vuotistilastoja tarkasteltaessa yhdistysten liikunnan kasvu on ollut huimaa: liikuntaryhmiä oli 85 % enemmän, kokoontumiskertoja 93 % enemmän ja osallistumiskertoja 58 % enemmän kuin vuonna 2009. Kuvassa (oik.) Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistyksen liikuntaryhmän väkeä.



Yhdistysten liikuntatoiminta	2009	2010	2011	2012	2013	muutos 5 vuodessa, %
Liikuntaryhmien määrä	27	39	39	49	50	+ 85
Liikuntaryhmien kokoontumiskertoja	660	946	1 032	1 156	1 274	+ 93
Liikuntaryhmien liikkumiskertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	+ 58



Jäsenyhdistysten liikuntaryhmien organisoinnin kirjo oli suuri. Osa liikuntaryhmistä toimi vertaisohjaajavetoisesti. Tällöin tavallista oli, että yhdistys maksoi liikuntatilan vuokratuloja. Osa yhdistysten liikuntaryhmistä oli puolestaan liikunnan ammattilaisten käsissä, jolloin yhdistys saattoi maksaa liikuntaryhmän vetäjän palkat. Osassa yhdistyksistä liikuntatoiminta oli siirretty kokonaan kunnan hoidettavaksi. Pääosalla näistä yhdistyksistä ei ollut liikuntaryhmiin osallistujien osalta mitään tilastointia. Liiton liikuntavastaavien koulutukseen osallistuvat jumppaamassa (kuva vas).

Liikuntamuodoista kaikkein suosituin oli kuntosaliharjoittelu. Myös monenlaiset tuoli- ym. jumpat ja vesijumppa olivat suosittuja liikuntamuotoja.

Luustoliitolla oli Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Liikkuen Lujutta Luille (LLL) -hanke. Hankkeessa tehtiin jäsenyhdistysten liikuntatoiminnan selvitys, järjestettiin kaksipäiväinen liikuntavastaavien koulutus sekä tuotettiin yhteistyössä UKK-instituutin kanssa luustokuntoutujille tarkoitetut kolmen eri tason kotivoimisteluohtjelmat: kevyt, keskitason ja vaativa ohjelma. Kotivoimisteluohtjelmat esiteltiin liiton luustoterveyden ammattilaisille järjestämällä koulutuspäivillä keväällä. Kotivoimisteluohtjelmat ovat ladattavissa Luustoliiton kotisivuilta.

Luustoliitto jatkoi yhteistyötä Eläkeliiton Murtumatta mukana - Lujutta liikkumalla -toimintamuodon kanssa. Vuonna 2013 Murtumatta mukana -toimintamuoto tarjosi Luustoliiton jäsenyhdistysten liikunnan vertaisohjaajien perus- ja jatkokoulutusta.

2.1.3 Potilasyhdistysten onnistumiset ja haasteet sekä talous

Potilasyhdistyksiltäkysyttiin vuoden 2013 toimintaan liittyneitä keskeisimpiä tuloksia ja haasteita. Useimmiten tuloksissa mainittiin yhdistyksen jäsenmäärän kasvu (9 mainintaa). Lisäksi mainittiin yhteistyön kehittyminen (5) ja liikuntaryhmän toiminta (4). Myös vuoden 2012 osalta mainittiin samat keskeisimmät tulokset ja samassa järjestyksessä. Lisäksi mainittiin toiminnan aktiivisuus (4) sekä tiedotus (2) ja talous (2). Yksittäisinä mainintoina oli mm. yhdistyksen kehittymisen halu ja ulkopuolisten arvostuksen nousu.

Yhdistysten toiminnan keskeisimmäksi haasteeksi vuonna 2013 nousi aktiivisten jäsenten puute (8), työn kasaantuminen (4) ja hallituksen jäsenten rekrytointi (4) - nämä kaikki ovat osittain päällekkäisiä haasteita ja saman haasteen heijastumia. Lisäksi yleisenä haasteena jäsenmäärän lasku



(6), yhdistyksen talous (3), alueen laajuus (2) ja edunvalvontaan liittyvät asiat (2). Yksittäisiä mainintoja yhdistyksen haasteista olivat mm. yhteistyö alueella ja vertaistoiminnan kehittäminen. Kuvassa (vas.) Imatran Seudun Osteoporoosi-yhdistyksen syyskokousväkeä.

Verrattaessa yhdistysten toiminnan keskeisiä tuloksia ja haasteita keskenään, on havaittavissa yhdistysten välisiä suuria eroja. Joidenkin yhdistysten keskeiset tulokset olivat toisten keskeisiä haasteita ja päinvastoin. Jatkossa onkin tärkeää entistä paremmin huomioida ja arvostaa jäsenyhdistysten vahvaa omaleimaisuutta, jotta yhdistyksiin suunnattu tuki ja apu on kullekin yhdistykselle oikeanlaista ja tarpeenmukaista.

Yhdistysten talouden tuotoissa tärkeimmäksi mainittiin jäsenmaksut (12 mainintaa). Joillain yhdistyksillä kaupungin avustukset (4), osallistumismaksut (1) ja ilmoitukset (1) olivat tärkeimpiä tuottoja. Seuraavaksi tärkeimmät tuotot olivat kaupunkien avustukset (6), arpajaiset ja myyjäiset (2) sekä sponsorit (2) ja osallistumismaksut (2).

Yhdistysten kulut jakautuivat huomattavasti tuottoja enemmän. Tämä kuvaa osaltaan yhdistysten toiminnan keskinäistä omaleimaisuutta. Tärkeimmiksi kuluueriksi mainittiin tilavuokrat (4 mainintaa), palkat ja palkkiot (3) ja liittomaksut (3). Myös matkakorvaukset (2), luentotilaisuuksien kulut (2), toiminnan järjestäminen yleensä (2) ja kahvitarjoilut (1) mainittiin tärkeimmiksi kuluiksi.

2.1.4 Luustoterveyden ammattilaisjärjestö Suomen Luustoasiantuntijat ry

Suomen Luustoasiantuntijat ry on valtakunnallinen luuston hyvinvoinnista huolehtivien sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten yhdistys, jonka tarkoituksena on

- ammatti-identiteetin vahvistaminen
- osaamisen varmistaminen ja koulutuksen kehittäminen,
- ajankohtaisen tiedon ja osaamisen jakaminen,
- tutkimuksen ja kehittämisen tukeminen sekä
- koulutuksen ja vertaistuen järjestäminen.

Suomen Luustoasiantuntijat ry perustettiin vuonna 2010. Yhdistyksen keskeisimpänä tehtävänä on murtuma- ja osteoporoosipotilaista huolehtivien terveydenhuollon ammattihenkilöiden ammattidentiteetin vahvistaminen, tieto- ja taitotason ylläpitämisen varmistaminen sekä vertaistuen tarjoaminen alan ammattihenkilöstölle. Tavoitteena on tukea potilaan hyvinvointia ja olla mukana varmistamassa, että terveydenhuollon murtumien ennaltaehkäisyyn käytetyt resurssit hyödynnetään parhaalla mahdollisella tavalla eivätkä mene hukkaan.

Yhdistys on toiminut erityisesti sisäisen viestinnän saralla: jäsenten välisessä yhteydenpidossa sekä tiedon- ja ajatustenvaihdossa. Luustoasiantuntijoiden yhdistys on luustoterveysammattilaisten oma vertaisryhmä.

2.2 Liiton tarjoama tuki jäsenyhdistyksille

Liiton jäsenyhdistykset ovat keskeisessä roolissa liiton toiminnassa tarjoten alueellaan luustokuntoutujille ja heidän omaisilleen monenlaisia palveluita. Liiton tärkeänä tehtävänä onkin pyrkiä tukemaan jäsenyhdistyksiä niiden tärkeässä työssä.

Liiton jäsenyhdistyksilleen tarjoama tuki on koostunut seuraavista osa-alueista vuonna 2013:

- puhelin- ja sähköpostineuvonta
- konsultointikäynnit
- luennoinnit (liiton henkilöstö) ja luentotilaisuuksien organisointi (yhteistyössä Suomen Tule ry:n kanssa Vastaisku vaivoille -luentokiertue)
- esite- ja muu luustoterveysmateriaali
- viestintä (mm. jäsenkirjeet) sekä viestintään liittyvä tuki, mm. Luustoviestin yhdistyssivut sekä Luustoliiton kotisivujen jäsenyhdistysosio
- koulutus (liikuntavastaavien, järjestö- ja liikunnan vertaisohjaajien koulutus)

Kaiken kaikkiaan Luustoliiton jäsenyhdistyksilleen tarjoama tuki kehittyi merkittävästi vuoden 2013 aikana Raha-automaattiyhdistyksen rahoittaman Luustopiiri-hankkeen käynnistyttyä. Luustopiiri-hankkeesta kerrotaan tarkemmin seuraavassa luvussa (2.3 Luustopiiri-hanke).

Valtakunnalliset tapaamiset ja koulutukset ovat tärkeitä tiedonjaossa ja yhdistysten toiminnan tukemisessa sekä järjestön yleisessä kehittämisessä. Lisäksi ne tarjoavat mahdollisuuden vertaistukeen ja yhdessäoloon. Niiden avulla myös keskusjärjestö voi parantaa kontaktiaan jäsenkenttään ja kehittää omaa toimintaansa vastaamaan paremmin kentän tarpeita. Vuoden 2013 aikana liitto järjesti kahden sääntömääräisen liittokokouksen yhteydessä luentotilaisuudet Helsingissä ja tarjosi kaksipäiväisen liikuntavastaavien koulutuksen Tampereella (osana LLL-hanketta). Kuvassa (yllä) liikuntavastaavat kuuntelemassa luentoja luuliikunnan perusteista. Lisäksi liitto järjesti yhden päivän mittaisen vertaistukeen liittyvän koulutuksen Helsingissä (osana Luustopiiri-hanketta).



Liitto on vuodesta 2007 lähtien ollut asiantuntijana Eläkeliiton koordinoimassa Murtumatta mukana -hankkeessa. Hankkeeseen liittyy liikunnan vertaisohjaajan ja liikkujan kirjallinen materiaali sekä liikunnan vertaisohjaajien viisipäiväiset kurssit. Kurssilla käydään läpi luustoliikuntaa sekä teoriassa että käytännössä.

2.3 Luustopiiri-hanke

Luustopiiri-hanke on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama hanke vuosille 2013–2015. Hankkeen tavoitteena on tukea luustokuntoutujaa tarjoamalla oikeaa ja ajanmukaista tietoa sairaudesta sekä osaamista ja tukea omahoitoon. Lisäksi hankkeessa levitetään luustoterveystietoa sekä tuetaan jäsenyhdistyksiä kehittämään toimintaansa.



Luustopiiri-hankkeessa tuotettiin vuonna 2013 kaksi uutta esitettä luustoterveystiedon levittämiseksi. Löytöretki luustoterveyteen -esite on yleisesite luustoterveyden keskeisistä osa-alueista henkilöille, jotka eivät ole entuudestaan juurikaan luustoterveysasioihin perehtyneet.

Toinen hankkeen tuottama materiaali Kolme askelta lujiin luihin -opas on UKK-instituutin asiantuntijaryhmän suomenkieliseksi muokkaama, alun perin Kansainvälisen osteoporoosisäätiön tekemä opas. Siihen on koottu ajantasainen tutkimusnäyttö D-vitamiinin, kalsiumin, proteiinin sekä liikunnan vaikutuksista luustolle. Opas on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisille sekä luustoterveysasioihin muutoin jo entuudestaan perehtyneille. Ensimmäiset painokset (Löytöretki luustoterveyteen -esite 19 000 kappaletta ja Kolme askelta lujiin luihin -opas 5000 kappaletta) loppuivat muutamassa kuukaudessa.

Omien esitteiden lisäksi yhteistyössä Apteekkariliiton kanssa tuotettiin luustoterveyteen liittyvä perusesite Lujat luut läpi elämän. Apteekkariliitto-yhteistyö tuotti tuloksena sen, että luustoterveysasiat olivat hyvin näkyvillä myös syksyn Luustoviikolla Apteekkariliiton 800 apteekkeissa: apteekkeissa ympäri Suomen jaettiin kymmeniä tuhansia luustoterveyteen liittyviä esitteitä. Kaikkiaan esitteitä jaettiin 89 000 vuoden 2013 syksyn aikana.



Luustoterveys sai ansaittua näkyvyyttä myös Leiras Takedan ja Kaufmann Agencyn kanssa tehdyn yhteistyön avulla. 206 syytä välittää -kampanjassa nostettiin suomalaisten luuston kunto julkiseen keskusteluun.

Printtimedioissa julkaistiin lähes 70 artikkelia ja online-uutissivustoilla 13 artikkelia luustoterveyden eri osa-alueisiin liittyen. Luustoterveyttä käsiteltiin myös MTV3 (kuvassa oik.) ja Nelosen uutislähetyksissä sekä YLE:n Akuutti-ohjelmassa. Kampanjavideolla oli Youtubessa yli 1 000 näyttökertaa ja lisäksi videota esitettiin Luustoliiton ammattilaisten koulutuksessa sekä jäsenyhdistysten tilaisuuksissa. Kaiken tämän lisäksi kampanjan myötä Luustoliitolle avattiin Facebook-sivut.



Luustopiiri-hanke järjesti jäsenyhdistysten hallitusten jäsenille Vauhtia vapaaehtoistoimintaan ja yhteishenkeä yhdistyksiin -koulutuksen syksyllä järjestöpäivässä Helsingissä. Koulutukseen osallistui

yhteensä 23 henkilöä 11 eri yhdistyksestä. Koulutuksessa käsiteltiin muun muassa vapaaehtois- ja vertaistukitoiminnan merkitystä yhteiskunnan ja yksilön kannalta, niiden eri muotoja ja toteutustapoja sekä hallituksen roolia toiminnan mahdollistajana. Koulutuksesta annetun palautteen perusteella osallistujat olivat varsin tyytyväisiä päivän antiin ja kokivat asioiden työstämisen yhdessä antaneen paljon eväitä oman yhdistyksen toiminnan kehittämiseen.

Luustopiiri-projektissa tuetaan koko hankkeen aikana 4-8 yhdistystä kehittämään ja monipuolistamaan omaa toimintaansa. Jäsenyhdistyksiin kohdistetun haun perusteella hankkeeseen valittiin neljä ensimmäistä yhdistystä. Salon Luustoyhdistyksen sekä Saimaan Seudun Osteoporoosiyhdistyksen kanssa toiminnan kehittäminen aloitettiin vuonna 2013. Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistyksessä sekä Etelä-Kymenlaakson Osteoporoosiyhdistyksessä hanke käynnistyy vuonna 2014.

Luustopiiri-hankeessa oli ohjausryhmä, viestinnän asiantuntijaryhmä ja palkattuna työntekijänä projektipäällikkö (ks. liite).

2.4 Sopeutumisvalmennus

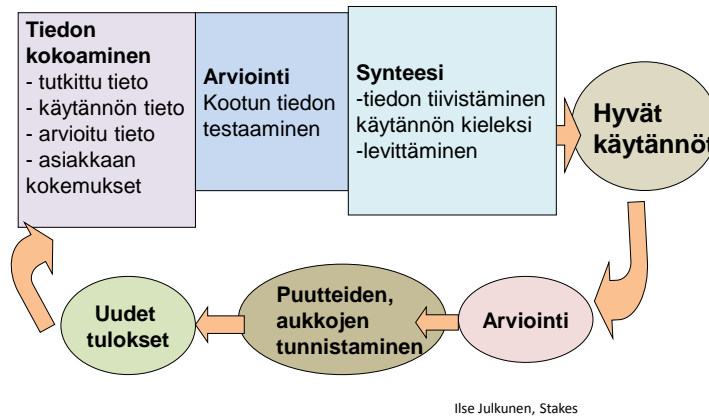
Liiton sopeutumisvalmennustoiminnan tavoitteena on antaa luustokuntoutujille valmiuksia sopeutua pitkäaikaissairauteen sekä parantaa valmiuksia toimia elinympäristössä mahdollisimman täysipainoisesti sairaudesta tai vammasta huolimatta. Tähän pyritään mm. antamalla tietoa sairaudesta ja sen vaikutuksista ja tukemalla selviytymistä sairauden kanssa. Liitto on järjestänyt vuosittain 3-4 sopeutumisvalmennus-kurssia ns. laitospuoleisena.

2.4.1 Sopeutumisvalmennustoiminnan kehitystyö

Kela on ilmoittanut, ettei sillä ole resursseja organisoida kansansairauksien kuntoutusta, vaan esimerkiksi osteoporoosia tai osteopeniaa sairastavien henkilöiden kuntoutus on siirretty perusterveydenhuollon vastuulle. Toistaiseksi perusterveydenhuolto ei kuitenkaan ole löytänyt tähän resursseja muutamaa poikkeuskuntaa lukuun ottamatta. Tämä siitä huolimatta, että osteoporoosin ja osteopenian omahoidolla voitaisiin tukea kuntoutumista ja hoitoon sitoutumista sekä ehkäistä kaatumisia ja murtumia, ja pitkällä tähtäimellä tuottaa huomattavia säästöjä.

Suomen Luustoliitto on vuodesta 2001 lähtien kehittänyt sopeutumisvalmennustoimintaansa Raha-automaattiyhdistyksen tuella vastaamaan osteoporoosia sairastavien henkilöiden tarpeisiin. Vuosien työn tuloksena liitto on laatinut **sopeutumisvalmennustoiminnan käsikirjan**, johon pohjautuu nykyisin järjestettävä, hyvin käytäntöihin perustuva liiton sopeutumisvalmennuskurssitoiminta.

Hyvien käytäntöjen prosessi



Sopeutumisvalmennuskursseihin liittyvää tietoa kerätään eri tavoin:

1. Laitoskuntoutuskurssin järjestäjät tekevät itsearviointia (omat laadunarviointijärjestelmänsä)
2. Kurssilla olevat henkilöt antavat kurssin järjestäjälle välittömän palautteen kurssin lopussa organisoidussa palautetilaisuudessa
3. Liitto on laatinut oman palautelomakkeensa, jolla kurssilaiset antavat palautteen kurssin sisällöstä, palveluntarjoajan ulkoisista puitteista ja osaamisesta sekä arvioivat omaa tilannettaan ennen ja jälkeen kurssin
4. Sopeutumisvalmennuksen ohjausryhmä seuraa sopeutumisvalmennuksen toteutusta sekä kerää saadun palautteen ja sen perusteella kehittää sopeutumisvalmennustoimintaa.

2.4.2 Sopeutumisvalmennuskurssit moniammatillisena yhteistyönä

Kuuden päivän mittaisia sopeutumisvalmennuskursseja järjestettiin laitosmuotoisena kuntoutuksena vuonna 2013 yhteensä neljä, joille osallistui yhteensä 47 henkilöä. Kurseille pääsy edellytti hakemuksen lisäksi B1-lääkärinlausuntoa. Vuoden 2013 kurssit järjestettiin seuraavasti:

- Kuntoutus Peurunka; yleiskurssi (toukokuu, 13 kuntoutujaa)
- Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Kruunupuisto, Punkaharju; yleiskurssi (kesäkuu, 11 kuntoutujaa)
- Petrea Kuntoutuskeskus, Turku; työikäisten kurssi (elokuu, 12 kuntoutujaa)
- Kuntoutus Peurunka; yleiskurssi (lokakuu, 11 kuntoutujaa)

Kursseista ilmoitettiin Luustotieto-lehdessä (aiemmalta nimeltään Osteo-lehti) ja sähköisesti liiton kotisivulla, jäsenkirjeissä ja Suomen Luustoasiantuntijat ry:n jäsenille kohdistetussa tiedotteessa. Kursseista kerrottiin myös jäsenyhdistysten tilaisuuksissa ja liiton edustajien luennoissa.



Kursseilla oli käytössä moniammatillinen tiimi, joka muodostui lääkäristä, psykologista, sosiaalityöntekijästä, ravitsemusasiantuntijasta sekä fysioterapeutista. He järjestivät kurssilaiselle suunnitelman mukaista ryhmätoimintaa ja tapasivat kurssilaiset yksityisvastaanotolla.

Sopeutumisvalmennuksen vaikutuksia

Sopeutumisvalmennuskurssien koettuja vaikutuksia on selvitetty jonkin verran: vuonna 2010 lähetettiin edellisenä vuonna sopeutumisvalmennukseen osallistuneille 47 henkilölle kysely (94 % vastasi). Kaikki vastaajat olivat 46–79-vuotiaita naisia.

Sopeutumisvalmennuskurssille valittaessa kaikilla oli osteoporoosilääkitys. Vuoden kuluttua vain reilut puolet ilmoitti olevansa osteoporoosilääkityksellä. Osteoporoosilääkitys oli tauolla 12 henkilöllä ja viisi ilmoitti luustonsa tilan parantuneen osteopeniaksi tai normaalitasolle, joten heidän osaltaan lääkityksen tarvetta ei heidän oman ilmoituksensa mukaan enää ollut. Kaksi vastaajaa ilmoitti, että toinen sairaus tai toinen lääkitys esti osteoporoosilääkkeen käytön. Yksi ilmoitti siirtyneensä pelkän kalkin ja D-vitamiinin käyttöön, mutta syytä tälle hän ei ilmoittanut. D-vitamiinivalmistetta ilmoittivat käyttävänsä lähes kaikki vastaajat. Myös kalsiumvalmistetta käyttivät lähes kaikki vastaajat.

Jokainen vastaaja (100 %) ilmoitti kiinnittävänsä huomiota turvalliseen liikkumiseen kotonaan. Liikuntaa harrasti oman ilmoituksensa mukaan säännöllisesti tai paljon melkein kaikki vastaajat, yksi harrasti liikuntaa vain jonkin verran. Suosituin liikuntalaji oli kävely. Myös voimistelu ja tasapainon kehittämiseen liittyvä harjoittelu olivat suosittuja, samoin pyöräily.

Sopeutumisvalmennuskurssia seurannan vuoden aikana useampi kuin joka viides henkilö (22 %) ilmoitti kaatuneensa tai pudonneensa. Heistä kolme oli kaatunut tai pudonnut kahdesti. Kaatumis- ja putoamistapaturmista huolimatta vain yksi oli kaatumisen seurauksena saanut luunmurtuman (ranne). Lisäksi vastaajista toiselle oli tullut murtuma sormeen ilman kaatumista tai putoamista. Kaatumistapaturmista pääosa oli tapahtunut ulkona, näistä vain yksi oli liukastumistapaturma. Yhteensä neljästä kotona tapahtuneesta kaatumis- ja putoamistapaturmasta kaksi oli putoamisia sängystä, yksi henkilö putosi raput alas ja yksi liukastui mattoon.

Kaksi kolmesta ilmoitti pelkäävänsä kaatumista ja jopa joka kolmannen liikkumiseen pelko vaikuttaa. Erityisesti vastaajat ilmoittivat pelkäävänsä liukkaista kelejä.

Kysymykseen, mistä sopeutumisvalmennuskurssilla opitusta asiasta on ollut eniten hyötyä elämässäsi, useimmiten mainittiin omahoitoon ja omaan asennoitumiseen liittyvät asiat. Myös vertaistukea ja tietoa lääkkeistä pidettiin hyödyllisinä. Muutama vastaajista mainitsi turvallisuusasiat, samoin muutaman mielestä kaikista kurssilla opitusta on ollut hyötyä.

2.4.3 Avomuotoisen Sopeutumisvalmennustoiminnan Kehittämishanke Osteoporoosi- ja osteopeniakuntoutujille ASKO (ASKO I)

Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamassa ASKO-hankkeessa (Avomuotoinen Sopeutumisvalmennuskurssi Osteoporoosi- ja osteopeniakuntoutujille) on tarkoituksena edistää luustokuntoutujien itsenäistä omahoidon toteuttamista sekä ehkäistä kaatumisia ja niiden aiheuttamia murtumia. Osteoporoosin kaltainen pitkäaikaissairaus vaatii usein pitkäkestoisia elintapojen muutoksia, joiden toteuttamisessa ensisijaisen tärkeitä ovat kuntoutujan itselleen asettamat tavoitteet. Tavoitteinen saavuttamisessa ja omahoidon toteuttamisessa luustokuntoutuja tarvitsee niin vertaisten ja läheisten tukea kuin ammattilaisten ohjausta ja kannustusta.

Kansalaisten omahoitoa ja hyvinvointia voidaan edistää kehittämällä ja lisäämällä kunnan sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen sekä kolmannen sektorin välistä yhteistyötä sekä yhdistämällä näiden voimavaroja. ASKO-hankkeen tavoitteena onkin edistää kuntoutujaa lähellä olevien hyvinvointipalvelujen rakenteiden kehittymistä niin, että luustokuntoutujien itsenäinen omahoito ja arkiselvytyminen ovat mahdollisia entistä pidempään.

ASKO-kehittämishankkeessa vuosina 2011–2012 koottiin luustokuntoutujan omahoitoa tukeva toimintamalli. ASKO-mallin keskiössä ovat avo- ja ryhmämuotoinen Luustoinfo sekä kahdeksan tapaamista ja etäjaksoja sisältävä ASKO-kurssi. Lisäksi malli sisältää mm. asiantuntijoiden kokoaman luustokuntoutujalle suunnatun materiaalin, kurssiohjaajan käsikirjan, koulutusta ja jatkuvaa tukea ammattilaisille sekä yhteistyön tiivistämistä Luustoliiton jäsenyhdistysten kanssa.

Ensimmäiset etä- ja lähijaksoista koostuvat ASKO-pilottikurssi-kokonaisuudet järjestettiin Lahdessa vuoden 2012 aikana. Samalla käytännön tarpeesta syntyi hankkeen lisätuotoksena Luustoinfo, noin kolmen tunnin mittainen tiivis kooste ASKO-kurssin aihepiireistä. Lisäksi Lappeenranta tuli toiseksi ASKO-yhteistyöpaikkakunnaksi Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskuslaitoksen (EKSOTE) ja Lappeenrannan kaupungin liikuntatoimen lähdeyhteistyönä mukana hankkeeseen.



Kehittämishankkeen toiminnot jatkuivat alkuvuoden 2013 ajan. ASKO-toimintamallin kehittäjä- ja pilottipaikkakunnilla Lahdessa ja Lappeenrannassa ASKO-kurssien tapaamiset jatkuivat. Lisäksi Lahdessa jatkettiin Luustoinfojen säännöllistä järjestämistä. Lisäksi molemmilla paikkakunnilla ASKO-toiminnan juurtumistoimenpiteitä tuettiin aktiivisesti. Maaliskuussa järjestettyyn ASKO-kehittämishankkeen päätöseminaariin osallistui yli 70 henkilöä (kuvat yllä päätöseminaarista). Seminaarissa ASKO-toiminta sai erittäin hyvää palautetta niin kuntoutujan, liiton jäsenyhdistyksen, kurssiohjaajan, ulkopuolisen arvioitsijan (Kuntoutussäätiö) kuin rahoittajankin (Rahautomaattiyhdistys) näkökulmasta. Kehittämishanke ASKO I loppui virallisesti kesäkuun lopussa.

ASKO-kehittämishankkeessa oli ohjausryhmä, asiantuntijaryhmä ja palkattuna työntekijänä projektipäällikkö (ks. liite).

2.4.4 ASKO - levittämis- ja juurruttamishanke (ASKO II)

ASKO - levittämis- ja juurruttamishankkeen (2013–2015) toimenpiteet aloitettiin heinäkuun alussa. Vuonna 2013 hankkeessa keskityttiin ASKO-toiminnasta tiedottamiseen kuntien sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimien ammattilaisille ja johtajille mm. osallistumalla erilaisiin koulutus- ja messutapahtumiin näytteilleasettajana sekä julkaisemalla lehtiartikkeleita. Lisäksi tehtiin lukuisia yhteydenottoja,



toteutettiin tietoisuuksia sekä tavattiin kuntien ammattilaisia ja johtoa henkilökohtaisesti. Hankkeen arviointisuunnitelma tarkennettiin yhteistyössä SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n kanssa. Syksyllä Luustoliiton ammattilaiskoulutuksen Luustotiedon ajankohtaispäivien yhteydessä järjestettiin ensimmäinen ASKO-kurssiohjaajakoulutus, johon osallistui 25 innokasta ammattilaista.

ASKO-mallin juurruttamista jatkettiin Lahdessa ja Lappeenrannassa. Kuva (ed. sivulla) ASKO-kurssin seuranta-tapaamisesta Lappeenrannasta.

ASKO-hankkeessa käynnistettiin myös yhteistyö ikääntyvien avokuntoutusta kehittävien, toteuttavien ja tutkivien tahojen välillä. Luustoliiton hallinnoima eri avokuntoutustahoja ja järjestöjä edustava työryhmä päätti järjestää marraskuussa 2014 laajan avokuntoutusfoorumin Tampere-talossa. Foorumin järjestelyistä ja avokuntoutusyhteistyöstä päävastuussa ovat Luustoliitto ja ASKO-hanke. Foorumin päätteeksi on tarkoitus perustaa kansallinen avokuntoutusverkosto.

ASKO - levittämisen- ja juurruttamishankkeessa on ohjausryhmä, arviointiryhmä ja palkattuna työntekijänä projektipäällikkö (ks. liite).

2.4.5 Jäsenyhdistysten toiminta kuntoutumisen edistäjänä

Liiton potilasyhdistykset toimivat monin eri tavoin kuntoutus- ja kuntoutumisenäkökulmasta tarkastellen. Yhdistykset tarjosivat vertaistukea, liikuntamahdollisuuksia, muuta omahoidon tukea sekä tietoa luustoterveydestä, omasta sairaudesta ja sen omahoidosta.

Vertaistukitilaisuuksia organisoitiin yhteensä 1 621 (kasvua + 7 % vuodesta 2012), joihin osallistumiskertoja oli yhteensä 13 645 (+ 4 %). Nämä tilaisuudet olivat mm. jäseniltoja, kokouksia ja liikuntaryhmiä. Varsinaisia vertaistukiryhmiä oli muutamassa yhdistyksessä. Lisäksi joissain yhdistyksessä oli puhelinpäivystys tai vertaistukipuhelin ja nimettyjä vertaistukihenkilöitä. Organisoitujen vertaistukitilaisuuksien lisäksi yhdistyksen toiminnan kautta rakentui lukemattomia muita, epämuodollisia vertaistuen mahdollisuuksia, kun yhdistysten jäsenet ovat olleet keskenään yhteydessä organisoitujen tilaisuuksien ulkopuolella.

Osteoporoosin omahoidossa liikunta on merkittävässä roolissa. Varsinaisia liikuntaryhmiä yhdistysten jäsenille toimi yhteensä 50 (+ 2 %), jotka kokoontuivat 1 274 kertaa (+ 10 %). Yhteensä yhdistysten liikuntatoiminnassa oli 9 401 liikuntakertaa (+ 4 %). Yhdistykset toimivat tavallisesti tiiviissä yhteistyössä kuntien liikuntatoimen kanssa. Osalla yhdistyksistä oli kunnan järjestämä erityisliikunnanohjaajan vetämä oma liikuntavuoro, osa yhdistyksistä organisoivat liikuntatoiminnan yhteistyössä muiden tuki- ja liikuntaelin- tai eläkeläisjärjestöjen kanssa. Osa yhdistyksistä ei tilastoinut liikkujamääriään lainkaan, sillä liikuntatoiminta oli kokonaisuudessaan osana kunnan toimintaa ja yhdistys vastasi osaltaan vain liikuntaryhmän markkinoinnista omissa tilaisuuksissaan.

Muuta omahoidon tukea järjestettiin yhdistyksissä tavallisimmin aiheeseen liittyvien luentojen muodossa. Joissain yhdistyksessä toimi myös ns. Osteo-piiri, organisoitu osteoporoosin omahoitoon keskittyvä opintoryhmä, jossa käydään läpi osteoporoosi sairautena sekä omahoidon eri osa-alueet. Tulevaisuudessa Luustopiiri-hanke tulee lisäämään yhdistysten organisoituja omahoitoryhmiä, nk. Luustopiirejä. Luustopiiri-hanke tarjosi päivän mittaisen vertaistukikoulutuksen jäsenyhdistysten aktiiveille Helsingissä. Lisää Luustopiiri-hankkeesta luvussa 2.3.

Tietoa omasta sairaudesta ja sen hoidosta monet yhdistykset tarjosivat luentotilaisuuksien lisäksi mm. säännöllisesti organisoidun lääkärin tarjoaman puhelinpäivystyksen tai lääkäri-/osteoporoosineuvojatapaamisen avulla.

2.5 Suoraan jäsenistölle tarkoitettut palvelut ja palvelutuotteet

2.5.1 Luustoluuri

Suomen Luustoliiton vuonna 2012 aloittama suoraan jäsenille kohdistettu luustoneuvojan puhelinpalvelu (Luustoluuri) jatkoi toimintaansa vuonna 2013. Liiton tarjoamaa Luustoluuri -palvelua voivat hyödyntää kaikki liiton jäsenyhdistysten jäsenet ympäri Suomen. Luustoneuvojalta

saa tukea ja neuvoja erilaisissa osteoporoosin ja osteopenian omahoitoon liittyvissä kysymyksissä. Luustoneuvojan kanssa voi keskustella esimerkiksi ravitsemuksesta, liikunnasta, lääkärin määräämän luulääkityksen itsenäisestä toteuttamisesta tai yhdistystoiminnasta.

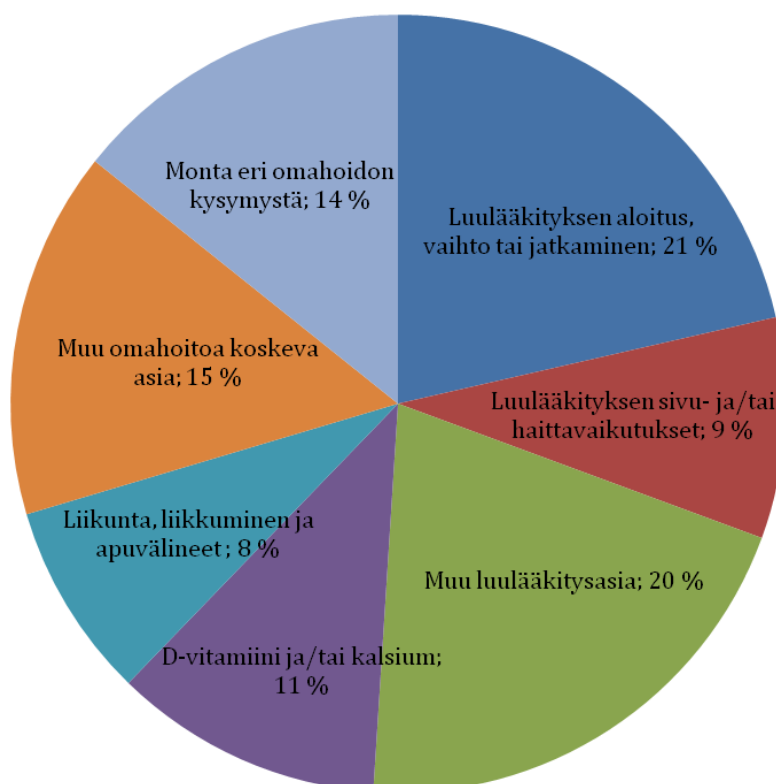
Vuoden 2013 aikana Luustoluuri palveli torstaisin klo 12.00–14.00. Luustoneuvoja vastaanotti yhteensä 107 puhelua vuoden 2013 aikana, mikä oli kaksinkertainen määrä edelliseen vuoteen verrattuna. Puheluiden kesto vaihteli viidestä minuutista lähes tuntiin. Keskimääräinen puhelun kesto oli n. 18 minuuttia. Naisia soittajista oli 97 % ja iältään soittajat olivat 45–86-vuotiaita. Soittajien keski-ikä oli miltei 70 vuotta. Soittoja tuli ympäri Suomen, mutta suurin osa niistä tuli Etelä-Suomen alueelta. Luustoluurin puhelinajan lisäksi luustoneuvoja ja liiton muu henkilökunta vastaanottivat useita kymmeniä omahoitoon liittyviä puheluita ja sähköposteja vuoden aikana.

Luustoluuriin vuonna 2013 soittaneista liiton jäsenyhdistysten jäseniä oli 81 %. Soittajille, jotka eivät olleet jäseniä, kerrottiin yhdistystoiminnasta ja sen mahdollisuuksista sekä lähetettiin soittajan niin halutessaan yhdistystoimintaan liittyvää materiaalia ja jäsenhakulomake. Myös monia jäseniä neuvottiin hyödyntämään oman jäsenyhdistyksensä palveluita, vertaistukea ja paikallista tietämystä. Lisäksi noin neljäsosalle soittajista postitettiin mm. lääkkeisiin, liikuntaan ja ruokavalioon liittyvää materiaalia.

Suuri osa soittajista halusi keskustella luulääkityksen toteuttamisesta, sen mahdollisista sivu- tai haittavaikutuksista tai muusta lääkehoitoon liittyvästä asiasta. Yhteensä lääkehoitoon liittyviä soittoja oli puolet kaikista soittoista. Monet soittajat halusivat kysyä D-vitamiiniin ja/tai kalsiumiin (11 %) sekä liikkumiseen (8 %) liittyvistä asioista. Muuhun omahoitoon liittyviä puheluita (mm. ravitsemus, luuntiheysmittaus, hoidon seuranta, hampaiden hoito ja oikean hoitavan tahon löytäminen) oli 15 % soittoista. Soittajista 14 % oli monta eri omahoitoon liittyvää kysymystä (ks. piirakkakaavio). Esille tuomiensa asioiden ja kysymyksien lisäksi valtaosa soittajista tarvitsi rohkaisua, tukea ja kannustusta omahoidon itsenäiseen toteuttamiseen. Monet kertoivat, etteivät olleet saaneet riittävästi tietoa muualta tai he halusivat keskustella omahoidon kysymyksistä enemmän. Pääsääntöisesti kaikki soittajat kokivat Luustoluurista saamansa omahoidon tuen tarpeelliseksi ja olivat siihen tyytyväisiä.

Luustoluuria hoiti vuonna 2013 liiton luustoneuvoja-projektipäällikkö.

Kaavio: Luustoneuvojan puhelinpalveluun tulleiden puheluiden sisältö vuonna 2013.



2.5.2 Muut suoraan jäsenistöön kohdistuneet palvelut

Yksi tärkeimmistä suoraa jäsenistöön kohdistuneista palveluista Luustoluurin lisäksi on ollut liiton Luustotieto-lehti (aiemmalta nimeltään Osteo-lehti), jonka kehittämistä jatkettiin edelleen (Luustotieto-lehdestä lisää luvussa Viestinnän valttikortit). Liiton yksi suoraan jäsenistöön kohdistuva palvelu oli perinteinen kuuden päivän mittainen tuettu ohjelmallinen Osteo-loma Lautsian lomakeskuksessa (yhteistyössä Kanta-Hämeen Osteoporoosiyhdistyksen kanssa, 36 osallistujaa).

Lisäksi liitolla oli suoraan jäsenistölle tarjottuja omahoitoon liittyviä palvelutuotteita (ks. liite). Palvelutuotteet tarjottiin postimaksun hinnalla tai omakustannushintaan. Palvelutuotteet olivat pääosin kirjallista tietopohjaista materiaalia, kuten kirjoja ja esitteitä. Lisäksi liitolla oli myynnissä omakustannushintaan lonkkasuoja.

3. Luustotietouden lisääminen

3.1 Viestinnän valttikortit

Suomen Luustoliiton viestintä vastaa suuren yleisön, osteoporoosia sairastavien ja heidän läheistensä sekä sidosryhmien ajankohtaisen ja asiallisen luustotiedon tarpeeseen sekä tiedottaa luustoterveyteen ja osteoporoosiin ja osteoporoosin omahoitoon liittyvistä asioista. Lisäksi liitto tarjoaa tietoa ja näkökulmia alan hoitohenkilökunnalle.

Viestintä on tärkeällä sijalla liiton strategisten tavoitteiden saavuttamisessa. Viestinnän kohderyhminä ovat kansalaiset, tiedotusvälineet, lääkärit ja muut terveydenhuollon ammattilaiset, jäsenyhdistykset, osteoporoosia/osteopeniaa sairastavat henkilöt ja heidän läheisensä.

Vuonna 2013 viestinnän kehittämisen painopiste on ollut Suomen Luustoliiton julkaisemassa Luustotieto-lehdessä (vuoden kaksi ensimmäistä numeroa ilmestyi vielä nimellä Osteo-lehti) sekä liiton kotisivuissa. Luustotieto-lehti ilmestyi neljästi vuodessa ja oli 40–48-sivuinen lukupaketti. Siinä oli osteoporoosia käsitteleviä asiantuntijoiden tema-artikkeleita, osteoporoosia koskevia tieteellisiä ja muita uutisia sekä henkilöhaastatteluita. Lisäksi Luustotieto-lehti toimi liiton ja sen jäsenyhdistysten toiminnan tiedotuskanavana.

Luustotieto-lehtiä painettiin yhteensä yli 15 000 kappaletta vuonna 2013. Lehti postitettiin painotuotteena Luustoliiton jäsenyhdistysten jäsenille ja kannatusjäsenille. Tämän lisäksi lehteä lähetettiin sähköisesti Lääketieteen toimittajille sekä osteoporoosi- ja murtumahoitajille. Lehti on saatavilla sähköisessä muodossa myös liiton kotisivuilla.

The screenshot shows the website's navigation menu with four tabs: 'Luustoterveys' (blue), 'Omahoito' (green), 'Jäsenyhdistykset' (red), and 'Ammattilaiset' (grey). Below the tabs are four featured articles with images: 'Miten saan lujat luut', 'Liikeen hoidon lisäksi Uusin liittyytä', 'Tule mukaan toimintaan', and 'Ajankohtaista Käytä hoito Koulutukset'. Below the articles is a news article titled 'Ajankohtaista' with the text: 'Uudet ravintosuosituksiset tulivat, mutta paljonko se D-vitamiinin päivärahoitus nyt onkaan?'. To the right of the article are two buttons: 'Tee luustotesti' (blue) and 'Luustoneuvoajan puhelinpalvelu' (green).

Toiseksi merkittäväksi viestijäksi ovat nousseet syyskuussa avatut liiton uudet kotisivut. Niiden kävijämäärät nousivat nopeasti niin, että vuoden lopussa alle neljässä kuukaudessa kävijöitä oli ollut lähes 12 000, joista eri kävijöitä on ollut noin 9 300. Katseltujen sivujen määrä oli 52 000. Kuvassa (vas.) näkymä liiton pääsivusta.

Kolmantena keskeisenä viestinnän kanavana on ollut muissa viestimissä julkaistut artikkelit. Onnistuneen yhteistyön myötä liitto näkyi runsaasti sekä painetussa että sähköisessä mediassa. Liitolle perustettiin myös oma Facebook-sivusto ja lisäksi yhteistyön myötä tuotettua 206 syytä välittää -videota jaettiin Youtuben kautta.

Liiton viestinnästä on vastannut liiton toimisto, samoin kuin Luustotieto-lehden toimittamisesta. Lehden sisältöasiantuntijat ovat toimineet vapaaehtoisina. Seuraavassa taulukossa on esitetty liiton viestinnän yhteenvedo vuodelta 2013.

Tiedotuskanava	Sisältö	Määrä ym.
Uudet www-sivut 10.9. alkaen	<ul style="list-style-type: none"> tietoa luustoterveydestä, omahoidosta, osteoporoosista ja sen hoidosta jäsenyhdistysten omat sivut 	<ul style="list-style-type: none"> 12 pääsivua lähes 50 alasisivua 19 jäsenyhdistyksen omat sivut alasisivuneen liiton uusilla sivuilla 10.9.–31.12.2013 yhteensä lähes 12 000 katselukertaa
Tiedotteet ja tiedotustilaisuudet	<ul style="list-style-type: none"> D-vitamiini, kalsium ja proteiini 206 syytä välittää Maailman osteoporoosipäivä Luustoviikko 	<ul style="list-style-type: none"> 4 sähköistä tiedotetta mediaseminaari artikkeleita muissa printtimedioissa (yli 70) 13 artikkelia online-uutismedioissa Yle Akuutti, MTV3 uutiset, Nelosen uutiset
Youtube	<ul style="list-style-type: none"> 206 syytä välittää -video 	<ul style="list-style-type: none"> yli 1 000 katsomiskertaa
Facebook	<ul style="list-style-type: none"> Luustoliiton sivut 	<ul style="list-style-type: none"> lähes 100 tykkääjää
Sähköiset jäsenkirjeet eli Luustoviesti	<ul style="list-style-type: none"> ajankohtaisia asioita yhdistysaktiiveille 	<ul style="list-style-type: none"> 17 sähköistä jäsenkirjettä yli 200 jäsenyhdistyksen edustajalle
Luustotieto-lehti (Osteo-lehti)	<ul style="list-style-type: none"> aiheina mm. liikunta kotiliikuntaohjeet keliakia kuntoutujatarinoita jäsenyhdistysuutisia 	<ul style="list-style-type: none"> 4 numeroa, 168 sivua yhteensä n. 15 000 painettua lehteä = 3,4 miljoonaa sivua luustoterveys- ja osteoporoosiasiaa sähköisiä lehtiä toimitettiin yli 2 400 lehti oli ladattavissa kotisivuilta maksutta
Esitteet	<ul style="list-style-type: none"> Luustoviikkoon liittyen Apteekkariliiton 800 apteekin kautta liiton esitteiden postitus tilauksesta 	<ul style="list-style-type: none"> kymmeniä tuhansia esitteitä ympäri Suomen apteekkeihin yhteensä 89 000 esitettä jaettiin syksyn 2013 aikana tilauksesta terveydenhuollon yksiköihin, jäsenyhdistyksiin, kouluihin ja yksityisille henkilöille

3.2 Vastaisku vaivoille

Suomen Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry pyrkii edistämään alansa kansalais- ja potilasjärjestöjen, terveydenhoidon ammattilaisten, palvelutuottajien, tutkijoiden ja päättäjien verkostoitumista tuki- ja liikuntaelinterveyden hyväksi. Luustoliitto on yksi Suomen Tule ry:n 16 jäsenjärjestöstä.

Vuonna 2013 Luustoliitto jäsenyhdistyksineen oli järjestämässä Vastaisku vaivoille -luentokiertuetta yhteistyössä Huoltoliiton, Invalidiliiton, Suomen Nivelyhdistyksen, Suomen Selkäliiton sekä Suomen Tule ry:n kanssa Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksen turvin jo kolmantena vuotena peräkkäin. Luentotilaisuuksia järjestettiin 40 yhteensä 40 eri paikkakunnalla. Luentotilaisuuksissa eri Tule-järjestöt esittelivät toimintaansa.

Luennoilla käsiteltiin monipuolisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksia, niiden syitä sekä ennaltaehkäisy- ja hoitomahdollisuuksia. Luentoesitys päätettiin pitää samanlaisena jokaisella esityspaikalla, jotta viesti olisi samansisältöinen. Kaikilla luennoilla käytössä ollut luentosisältö esitysdioineen suunniteltiin osallistuvien järjestöjen yhteistyönä. Kuva (oik.) Salossa järjestetystä tilaisuudesta.



Luentotilaisuudet olivat myös vuonna 2013 erittäin suosittuja: 40 luennoille osallistui yhteensä 4 494 kuulijaa, jolloin keskimäärin kuulijoita oli 112 kutakin luentotilaisuutta kohti. Suurin yksittäisen luennon kuulijamäärä oli 323 ihmistä ja pienin 27.

3.3 Koulutusta ammattihenkilöstölle

Suomen Luustoliitto on strategiassaan sitoutunut olemaan mukana varmistamassa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöstön luusto-osaamista. Liiton tavoitteena on tällä tavoin osaltaan pyrkiä turvaamaan luustokuntoutujien varhainen diagnoosi, hyvä hoito ja toimiva kuntoutus.

Liitto on järjestänyt vuosittain kaksi koulutuspäivää: keväisin Luustofoorumin (kuvassa oik.), jonka kohderyhmänä ovat olleet terveydenhuollon ja kuntoutuksen ammattihenkilöstö, ja syksyisin Luustotiedon ajankohtaispäivän, jonka kohderyhmänä ovat olleet lääkärit ja muu terveydenhuollon ammattihenkilöstö.

Koulutus on tarjottu osallistujille maksuttomana, jotta myös vähäisistä resursseista kärsivä perusterveydenhuollon henkilöstö on voinut osallistua tilaisuuksiin. Koulutustilaisuuksien kustannukset, kuten auditoriovuokrat ja kahvitarjoilut sekä luennoitsijoiden matkakulut ja palkkiot, on pyritty kattamaan pienimuotoisella kannatusjäsenien näyttelyllä (Kannatusjäsenet, ks. liite).



Koulutustilaisuudet ovat saaneet hyvän maineen, jonka huomaa siitä, että osallistujamäärät ovat pysyneet korkeina kaiken aikaa, osallistujia oli keväällä 120 ja syksyn tilaisuudessa noin 130 (ks. kuva seuraavalla sivulla). Myös kannatusjäsenten sitoutuminen koulutuksiin on kasvanut samanaikaisesti.

Vuoden 2013 keväällä järjestetyn Luustofoorumin aiheina olivat luustoliikunta ja kaatumisen ehkäisy, omahoidon tuki sekä FRAX-riskitestin hyödyntäminen. Luustotiedon ajankohtaispäivässä syksyllä puolestaan keskityttiin uusiin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, luustoystävälliseen ravintoon ja D-vitamiiniin sekä keliakiaan.

3.4 Maailman osteoporoosipäivä ja Luustoviikko

Liitto on jäsenyhdistyksineen pyrkinyt tuomaan luustoasiaa sekä suuren yleisön että asiantuntijoiden tietoisuuteen näkyvällä Maailman osteoporoosipäivän vietolla sekä siihen liittyvällä Luustoviikolla. Vuonna 2013 Maailman osteoporoosipäivän teemaksi nostettiin 206 syytä välittää -kampanja.

Apteekkariliitto-yhteistyön avulla lähetettiin yli 800 Apteekkariliiton apteekkiin kymmeniätuhansia luustotietoesitteitä jaettavaksi asiakkaille. Apteekkariliitto tuotti myös itse luustoterveysmateriaalia ja julisteita jäsenapteekkeihinsa.

Ennen Luustoviikkoa liitto lähetti jäsenyhdistyksiinsä esitteitä ja julisteita. Jäsenyhdistykset tempaisivat jalkautumalla apteekkeihin, markettien auloihin ja kauppakeskuksiin. Asiakkaille oli tarjolla luustotietoutta, tasapainotestausta ja osteoporoosin riskitekijäkartoitusta. Esimerkiksi Satakunnan Osteoporoosiyhdistys järjesti keskustan ostoskeskuksen aulassa luentotilaisuuden, jossa luennoivat liiton 1. varapuheenjohtaja ja projektipäällikkö.

Liitto tiedotti keskitetysti Maailman osteoporoosipäivän teemasta sekä tuki jäsenyhdistyksiä tiedotuksessa.

4. Kansallinen Luustoterveysohjelma

Osteoporoosi luokiteltiin sairaudeksi ensimmäisen kerran vuonna 1969 Maailman terveysjärjestö WHO:n tautisyyluokituksessa. Vasta vuonna 1993 WHO määritteli osteoporoosin sairaudeksi, jota voidaan tutkia ja hoitaa. Seuraavana vuonna WHO hyväksyi osteoporoosin diagnostiset kriteerit.

Kansallisesti tarkastellen osteoporoosin ennaltaehkäisyyn, diagnostisointiin, hoitoon ja kuntoutukseen liittyvät toimenpiteet ovat osittain edelleen alkutekijöissään. Duodecimin Osteoporoosin Käypä hoito -suositus julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 2000. Vuonna 2006 se päivitettiin ensimmäisen kerran. Toimintakertomusvuonna tehtiin suosituksen uudelleenpäivitystä.

4.1 Sinnikkäästi eteenpäin

Osteoporoosin ennaltaehkäisyyn, diagnostisointiin, hoitoon ja kuntoutukseen liittyvien toimenpiteiden vauhdittamiseksi Suomen Luustoliitto valmisteli ja julkaisi Kansallisen osteoporoosiohjelman vuosille 2009–2013.

Osteoporoosiohjelman perustalle suunniteltiin laaja ja pitkäkestoinen luustoterveyteen keskittyvä kokonaishanke Osteo vuosille 2012–2022, joka ei saanut toivottua Raha-automaattiyhdistysrahoitusta. Tästä huolimatta luustoterveysohjelmaa päätettiin viedä eteenpäin

kehittämällä liiton toimintasisältöjä sekä hakemalla erillistä hankerahoitusta jäsenyhdistysten toiminnan tukemiseen ja yleisen luustoterveystiedon levittämiseen vuodesta 2013 eteenpäin. Kuluneen vuoden jälkeen voimme tyytyväisinä sanoa, että olemme onnistuneet hienosti etenemään luustoterveysohjelman toteuttamisessa.

4.2 Aloitteita ja keskustelun herätystä

Murtumia ja niistä aiheutuvia kustannuksia voidaan vähentää antamalla luustokuntoutujille tietoa ja ohjausta sairauden hoidosta ja kaatumisien ehkäisystä sekä toimintakyvyn ylläpidosta liikunnan ja ravitsemuksen avulla.

Kansallisen luustoterveysohjelman toimeenpanon edistämisen osalta liitto on kyennyt tuomaan vahvasti esille yleistä luustoterveystietoa onnistuneiden yhteistyökumppanuuksien ja Luustopiirihankkeen myötä. 206 syytä välittää -kampanja ja siihen liittynyt vahva näkyvyys eri medioissa sekä Luustoviikon aikana apteekkien kautta levitetyt luustoterveysesitteet ovat olleet tärkeitä luustoterveystiedon välittämisen kannalta. Myös liiton uudet kotisivut ja koko liiton brändin uudelleenmuokkaus ovat olleet tärkeässä roolissa luustotiedon levittämisessä. Ja mikä parasta: liiton uusi brändi on syntynyt liiton jäsenyhdistyskentän pari vuotta kestäneen strategiatyön tuloksena. Näin strategiasta on tullut vahva, liiton toimintaa eteenpäin vievä voima.

Toimintakertomusvuoden aikana Luustoliitto on pyrkinyt kiinnittämään sekä kansalaisten että terveydenhuollon huomion osteoporoosia sairastavien henkilöiden D-vitamiinintason mittaukseen sekä kalsiumin ja proteiiniinsaannin tärkeyteen luustoterveyden kannalta. Näiden osalta tärkeänä viestinviejänä on ollut Maailman osteoporoosisäätiön kirjanen, josta tehtiin suomenkielinen opas Kolme askelta lujiin luihin.

Lisäksi liikunta ja kaatumisen ehkäisy ovat olleet liitolle tärkeitä viestinnän teemoja. Niitä on tuotu esille mm. Opetus- ja kulttuuriministeriön hankkeen avulla tuotettujen kolmen eri tason kotivoimisteluohjelmien avulla. Ohjelmat julkaistiin Luustotieto-lehdessä ja liiton kotisivuilla.

Liitto on ollut lisäksi aktiivinen erään osteoporoosilääkkeen Kela-korvattavuuden palauttamiseksi kannustamalla lääkeyritystä uuden hakemuksen tekemisessä Hintalautakuntaan ja laatimalla Hintalautakuntaan vetoamisen Kela-korvauksen palauttamiseksi.

Luustoliitto valitsi ensimmäiset Luustolähettiläänsä (kuva oik.) tuoden myönteistä julkisuutta luustoterveysasioille. Luustolähettiläiden valinnasta tiedotettiin medialle ja lähettiläille annettiin näkyvyyttä liiton koti- ja Facebook-sivuilla.



5. Yhteistyö ja edustukset

Luustoliitto on Kansainvälisen osteoporoosisäätiö International Osteoporosis Foundation IOF:n jäsen. IOF muodostuu yli kahdestasadasta eri potilas- ja lääketieteellisestä järjestöstä, jotka edustavat yli sataa eri maata/toimialaa. IOF on lanseerannut jäsenjärjestöihinsä Maailman osteoporoosipäivän, jota vietetään ympäri maailman lokakuun 20. päivä.

Suomen Luustoliitto toimii aktiivisena Maailman osteoporoosisäätiön IOF:n jäsenenä. Vuonna 2013 IOF järjesti Luustoliiton isännöimänä kolmipäiväisen potilasjärjestöjen maailmankonferenssin Paasitornissa Helsingissä. Konferenssissa oli 150 henkilöä 42 maasta. Tervetuliaisvastaanoton kaupungin juhlasalissa tarjosi Helsingin kaupunki.



Konferenssin jälkeen liitto isännöi päivän mittaista pohjoismaista potilasjärjestöjen tapaamista Helsingissä. Tapaamiseen osallistui edustajat Ruotsista, Norjasta, Tanskasta ja Islannista.

Liiton puheenjohtaja osallistui IOF:n Roomassa järjestettyyn luustoterveyden ammattilaisille järjestettyyn monipäiväiseen konferenssiin (IOF-ECCEO). Lisäksi liitto antoi lausunnon osteoporoosia sairastavien nikamamurtumapotilaiden liikuntasuositukseen.

Liitto toimii aktiivisesti tule-järjestöyhteistyössä. Liitto on jäsenjärjestönä Suomen Tule ry:ssä ja sillä oli oma edustajansa Vastaisku vaivoille -työryhmässä.

Luustoliitto oli myös SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry:n jäsen ja osallistui sen koulutuksiin ja elinkaariverkostoista ikääntyneiden verkoston toimintaan. Liitto oli myös Soveltava Liikunta Soveli ry:n ja Vanhustyön keskusliitto ry:n jäsen.

Luustoliitolla on ollut vuoden 2013 aikana oma kannatusjäsenryhmänsä ja erittäin hyviä yhteistyökumppaneita, joiden avulla luustoterveydestietoa on levitetty laajalle Suomessa. Yhteistyön myötä liitto on näkynyt yli 70 artikkelissa, useassa tv-ohjelmassa, Facebookissa, Youtubessa ja 800 apteekissa.

6. Hallinto

6.1 Luottamushenkilöt

Luustoliiton hallituksessa on edustettuna monipuolinen osaaminen ja asiantuntijuus sekä potilasnäkökulma. Hallinnollisten luottamustehtävien lisäksi hallituksen jäsenet osallistuvat liiton toimintaan luennoitsijoina, kouluttajina, asiantuntijoina ja Luustotieto-lehden kirjoittajina. Liiton luottamushenkilöt toimivat luottamustehtävässään palkkiotta.

Liiton ylintä päätäntävaltaa käyttää kahdesti vuodessa kokoontuva liittokokous, johon liiton jäsenyhdistykset valitsevat edustajansa jäsenmääränsä mukaisesti, yhden edustajan alkavaa sataa jäsentä kohti.

Liiton kokousten päätökset toteuttaa liittohallitus, jolla on apunaan työvaliokunta ja liiton toimisto. Hallituksen jäsenet valitaan tehtäväänsä kaksivuotiskaudeksi ja demokratian ylläpitämiseksi kaudet on rajoitettu enimmillään kolmeen kaksivuotiskauteen. Hallituksen jäsenet toimivat luottamustehtävässään palkkiotta. Liittosäännöt ja yhdistysten yhdistyssäännöt säätelevät toimintaa. Hallitus muodostuu luustoalan tieteellisestä, potilas- ja jäsenyhdistysasiantuntemuksesta. Lisäksi on otettu huomioon hallituksen jäsenten maantieteellinen sijainti.

Hallitukseen kuuluu puheenjohtajan lisäksi kahdeksan varsinaista ja kaksi varajäsentä. Hallituksen jäsenistä puolet vaihtuu vuosittain toimikauden ollessa kahden vuoden mittainen ja varajäsenillä vuosi.



Kevään liittokokous pidettiin 27.4.2013 Helsingissä (kuvassa vas. kokousväkeä). Paikalla oli 28 äänivaltaista edustajaa, joilla oli 37 ääntä. Lisäksi paikalla oli liittohallituksen edustajina kaksi henkilöä, yksi ulkopuolinen henkilö, liiton projektipäällikkö ja toiminnanjohtaja. Liittokokous vahvisti tilinpäätöksen ja hyväksyi vuosikertomuksen vuodelta 2012. Sen sijaan vastuuvapautta hallitukselle ja muille tilivelvollisille ei myönnetty, sillä vuonna 2012 tapahtuneen liiton pankkitileihin kohdistuneen kavalluksen oikeusprosessi oli edelleen kesken.

Syksyn liittokokous pidettiin 16.11.2013 Helsingissä. Kokouksessa oli 29 äänivaltaista edustajaa, joilla oli yhteensä 38 ääntä. Lisäksi paikalla oli liittohallituksen edustajina kolme henkilöä, liiton kaksi projektipäällikköä ja toiminnanjohtaja.

Syksyn liittokokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2014 sekä valitsi hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle, varapuheenjohtajat ja hallituksen varajäsenet. Lisäksi liittokokous valitsi liiton tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan tarkastamaan vuoden 2014 tilit ja toiminnan (hallituksen jäsenet ja tilintarkastajat, ks. liite).

Liittohallitus kokoontui vuoden aikana 6 kertaa. Hallituksen apuna asioiden valmistelussa toiminut hallituksen valitsema työvaliokunta kokousti vuoden aikana 8 kertaa. Toiminnanjohtaja toimi esittelijänä ja sihteerinä hallituksen ja työvaliokunnan kokouksissa.

Vuoden 2009 lopulla päivitetty ja vuoden 2010 alusta voimaan astunut ja sittemmin vuosittain tarkennettu liiton taloussääntö ohjasi talouden käytänteitä määritellen luottamushenkilöiden ja henkilöstön roolit ja vastuut sekä ohjaten hankintoja, seurantaa, valvontaa ja tarkastusta.

Liiton kannatusjäsenille järjestettiin tapaaminen sekä keväällä että syksyllä.

6.2 Liiton toimisto

Suomen Luustoliiton toimistossa Helsingin Punavuoressa oli koko vuoden vakituisesti palkattuna kokoaikaisina työntekijöinä luustoneuvoja-projektipäällikkö (2 tuntia/viikko luustoneuvojan tehtävät, muu työaika ASKO-hankkeen projektipäällikön tehtäviä) ja toiminnanjohtaja. Toimistos sihteeri työskenteli liiton palveluksessa osa-aikaisena (5 tuntia/pv) työntekijänä helmikuun puolivälistä syyskuun puoliväliin. Toukokuun alussa aloitti koko- ja määräaikainen projektipäällikkö (Luustopiiri-hanke). Liiton henkilöstö, ks. liite.

SUOMEN LUUSTOLIITTO RY:N HALLITUKSEN TOIMINTAKERTOMUS

Suomen Luustoliitto on kansanterveys-, potilas- ja liikuntajärjestö, joka yhdessä jäsenyhdistystensä kanssa edistää kansalaisten luustoterveyttä ja yleistä hyvinvointia.

Luustoterveyttä on pidetty itsestään selvänä asiana. Tavallinen harhaluulo on, että luusto muodostuu lapsuudessa ja nuoruudessa, sama luusto on ja pysyy aikuisiässä ja ikääntymisen myötä se alkaa hapertua.

Näin se ei kuitenkaan ole: luusto on elävää kudosta, josta on tärkeää pitää huolta koko eliniän ajan. Lapsuus ja nuoruus 25–30 ikävuoteen saakka ovat erittäin tärkeitä vaiheita luuston huippumassan ja vahvuuden keräämiseksi. Sen jälkeen on kuitenkin vielä paljon tehtävissä luustoterveyden eteen. Monipuolinen, riittävästi kalsiumia ja proteiinia sisältävä ravinto, riittävä D-vitamiinin saanti sekä luustoa vahvistava ja tasapainoa kehittävä liikunta ovat tärkeitä kaikkien ihmisten luustoterveydelle iästä riippumatta.

Osteoporoosi eli kansanomaisesti luukato on kansanterveysongelmana nuori. Vasta vuonna 1993 WHO määritteli osteoporoosin sairaudeksi, jota voidaan tutkia ja hoitaa, ja hyväksyi seuraavana vuonna osteoporoosin diagnostiset kriteerit. Tosiasiassa osteoporoosi on suuri kansanterveysongelma, sillä arviolta noin 300 000 yli 50-vuotiasta suomalaista sairastaa osteoporoosia, heistä viidesosa miehiä. Vuosittain Suomessa tapahtuu yli 6 500 lonkkamurtumaa, 5 600 nikamamurtumaa, 5 500 rannemurtumaa sekä lähemmäs 19 000 muuta murtumaa, kaikkiaan yli 36 000. Haurastunut luusto on tärkeä osatekijä näiden murtumien taustalla. *)

Sairauden ”nuoruudesta” johtuen myös Suomen Luustoliitto sekä sen edeltäjät Suomen Osteoporoosiliitto ja Suomen Osteoporoosiyhdistys ovat sängen nuoria terveysalan keskusjärjestöjä. Suomen Osteoporoosiyhdistys perustettiin vuonna 1995 ja Suomen Osteoporoosiliitto vuonna 2004; vuonna 2013 liitto vaihtoi nimensä Suomen Luustoliitoksi.

Suomen Luustoliiton nykyinen strategiakausi (2012–2016), sen arvot, toiminta-ajatus ja toimintastrategia sekä liiton säännöt luotiin kaksi vuotta kestäneen uudistustyön tuloksena. Strategiassa korostuu entistä enemmän liiton ja sen jäsenyhdistysten rooli luustoterveyden sanansaattajana. Strategian myötä liitto jäsenyhdistyksineen on ottanut aktiivisen roolin luustoterveyden edistämiseksi ”vauvasta vaariin ja murkusta mummoon” – luustokuntoutujia unohtamatta. Liitto on nykyisin sekä aiempaa vahvempi kansanterveysjärjestö että osteoporoosia sairastavien potilas- ja edunvalvontajärjestö.

Vuoden 2013 aikana Luustoliiton luustoterveytyö näkyi mm. liiton uusilla, aiempaa informatiivisemmillä kotisivuilla, kansalaisille ja terveydenhuoltohenkilöstölle suunnatun ajantasaisen materiaalin julkaisemisella, sosiaalisessa mediassa ja lehdistössä sekä Apteekkariliiton apteekeissa ympäri Suomen. Liitolla on ollut kaksi tärkeää hanketta sekä erittäin hyviä yhteistyökumppaneita, joiden myötä moni asia tuli mahdolliseksi.

Luustoliiton toimintastrategiassa on nimetty liitolle kolme selkeää toimintalinjaa, joiden mukaisesti liiton toimintaa on suunnattu (ks. seuraava sivu). Kuluneen vuoden jälkeen voimme tyytyväisenä sanoa, että olemme askeleen lähempänä Luustoliiton vision toteutumista.

1. **Palvelutoiminnan kehittäminen**
 - a. Tuetaan jäsenyhdistysten käytännön toimintaa neuvonnalla ja ohjauksella
 - b. Kehitetään kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaa
 - c. Edistetään jäsenyhdistysten vapaaehtois-, vertaistuki- ja liikuntatoimintaa
 - d. Edistetään luustokuntoutujien edunvalvontaa
 - e. Vahvistetaan terveydenhuollon ammattilaisten luustonhoitoon liittyviä verkostoja
2. **Luustotietouden lisääminen**
 - a. Kehitetään monipuolista viestintää kansalaisille, jäsenille ja jäsenyhdistyksille
 - b. Varmistetaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöstön luusto-osaaminen
 - c. Varmistetaan riittävä luustotietous opetusohjelmissa peruskoulusta korkea-asteen koulutukseen
3. **Kansallisen luustoterveysohjelman toteuttaminen**



Toimintaympäristö muutoksessa

Väestön huoltosuhde tulee heikentymään hyvin nopeasti suurten ikäluokkien tullessa eläkeikään. Suomi on eurooppalaisessa mittakaavassa kaikkein nopeimmin ikääntyvä maa. Ennusteen mukaan vuonna 2026 Suomessa työikäisiä eli 15–65-vuotiaita on vain 58 % väestöstä. Heistäkin vain osa on mukana työelämässä.

Muutos ja niihin varautuminen näkyy yhteiskunnassa monin tavoin. Ne heijastuvat liiton toimintaan välillisesti tuoden jatkuvasti uusia haasteita ja paineita järjestön edunvalvontatyöhön. Julkisen talouden ongelmat näkyvät päivittäin monin tavoin käytännössä. Parhaillaan tehdään laajoja sosiaali- ja terveydenhuoltoon liittyviä lainsäädännöllisiä ja organisaatiomuutoksia. Vanhustenhoidon painotus on siirtynyt laitoksista avohoitoon samalla, kun laitoksiin siirtyvillä aiempaa vanhemmilla vanhuksilla on heikko fyysinen ja psyykinen terveys. Hoidon ja kuntoutuksen alueellinen ja sosiaalinen epätasa-arvoisuus lisääntyy.

Myös luustoterveyteen liittyvä tieto on voimakkaassa muutoksessa. Viime vuosien aikana on julkaistu runsaasti uusia tutkimuksia luustolle terveellisestä ravinnosta, erityisesti kalsiumin ja proteiinin sekä D-vitamiinin vaikutusmekanismista luustoon sekä liikunnasta osana luustoterveyttä ja kaatumisen ehkäisyä. Myös luustolääkehoitoon liittyen on saatu paljon uutta tietoa samalla kun uusia lääkehoitoja on kehitetty ja kehitetään parhaillaan.

Myös jäsenyhdistysten vapaaehtoistoiminta on yhteiskunnan muutosten myötä murroksessa. Ihmisen kiinnostus yhdistystoimintaa kohtaan kilpailee yksilön elämässä muiden vapaa-ajanviettomahdollisuuksien kuten kasvavan viihteen ja yksilöllisyyttä korostavien kulutustottumusten kanssa. Myös aiemmin itsestään selvytensä pidetty pitkäaikainen sitoutuminen vapaaehtoistyöhön on vaihtunut lyhytjänteiseen vapaaehtoistyöhön tai palveluiden haluamiseen.

Liitto onkin pyrkinyt tuomaan julkisessa keskustelussa esille yhdistysten tarjoamaa vertais- ja omahoidon tukea sekä muita henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen perustuvia palveluita sekä osallisuuden mahdollisuutta, jotka ovat merkittäviä asioita pitkäaikaissairaana henkilön elämänlaadun, hyvinvoinnin, omahoidon onnistumisen ja kuntoutumisen kannalta.

Viestintäkulttuurin muutos on edellyttänyt liitolta uudenlaista ajattelua sähköisen median käytöstä liiton toiminnassa. Vuoden 2013 syyskuussa liiton uudet ja nykyaikaiset kotisivut otettiin käyttöön. Lisäksi liitto on näkynyt lokakuusta lähtien sosiaalisessa mediassa omilla Facebook-sivuilla. On kuitenkin tärkeää muistaa, että sähköinen tiedonvälitys on asettanut erityisesti vanhenevan väestöosan eriarvoiseen asemaan nuoremman sukupolven kanssa. Toisaalta vuosi vuodelta entistä useampi ikäihminen on uskaltanut tarttua tietotekniikkaan.

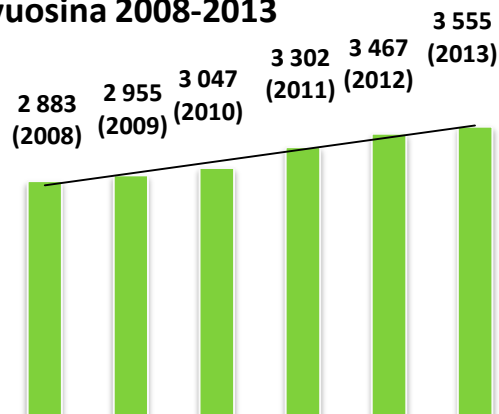
Keskusliiton toimintaan tarvittavien resurssien riittämättömyys on aiheuttanut jatkuvasti valintatilanteita ja on vaatinut tiukkojen prioriteettien asettamista. Vuonna 2012 paljastunut liiton tilien kavallus kärjisti tilanteen äärimmilleen, ja moni tärkeä asia jäi tekemättä tai liian vähäiselle huomiolle. Vuosi 2013 oli edelleen resurssiltaan erittäin tiukka, sillä kavallus heijastui monin tavoin myös toimintakertomusvuoden toimintaan. Toisaalta kuitenkin liiton projektien ja hyvien yhteistyökumppaneiden avulla pystyttiin saamaan aikaan tärkeitä ja liiton strategian toimintalinjojen mukaisia tuloksia.

Resurssiltaan pienen liiton vahvuus on kuitenkin toisaalta se, että vapaaehtoistyölle on ollut mahdollisuuksia ja tilausta. Liiton näkyvyys julkisuudessa ja monipuolinen toiminta onkin perustunut ennen kaikkea vapaaehtoistyön varaan. Onhan esimerkiksi hallituksessamme ollut eturivin asiantuntijoita luustoterveyden alalta, jotka ovat antaneet palkkiotta omaa aikaansa ja tietotaitoaan asiamme eteenpäinviemiseksi. Tätä vapaaehtoisuutta on syytä muistaa arvostaa ja pitää siitä huolta.

Toiminnan tuloksia

Liiton jäsenyhdistysten jäsenmäärä on ollut jo usean vuoden ajan tasaisessa kasvussa: vuodesta 2012 jäsenmäärä kasvoi yli 6 % ollen vuoden 2013 lopussa 3 555.

Jäsenmäärän kehitys vuosina 2008-2013



Liitto tarjosi jäsenyhdistystensä kautta monipuolisia palveluita henkilöjäsenilleen. Lisäksi liitto tuki jäsenyhdistyksiään tarjoamiensa tukipalveluiden kuten neuvonnan, tiedotuksen ja koulutuksen avulla ja tarjosi myös itse suoria jäsenpalveluita ja palvelutuotteita henkilöjäsenilleen.

Potilasyhdistysten toiminnan keskiössä on luustokuntoutujien omahoidon tuki. Vuodesta 2012 vuoteen 2013 yhdistysten toiminnan suuntaaminen on jatkunut jäsenpalveluiden organisointiin. Yhdistykset järjestivät organisoituja vertaistukitilaisuuksia vuonna 2013 yhteensä 1 621 (vuodesta 2012 kasvua 7 %), joissa on ollut osallistujia 13 645 (kasvua 4 %). Keskeisimpänä toimintana yhdistyksissä on liikuntatoiminta: vuonna 2013 liikuntaryhmiä toimi 50, joissa oli 9 401 liikuntakertaa (kasvua 4 %). Sen sijaan yhdistysten ulkopuolisille henkilöille tarkoitettujen tilaisuuksien määrä laski

jo toisena vuotena peräkkäin: yhdistykset järjestivät ulkopuolisille yhteensä 36 tilaisuutta (laskua -12 %), joissa osanottajina oli yhteensä 2 239 henkilöä (laskua -3 %).

Maailman osteoporoosisäätiö IOF järjesti Luustoliiton isännöimänä maailman osteoporoosipotilasjärjestöjen kolmipäiväisen konferenssin Helsingin Paasitornissa. Konferenssissa oli 150 osallistujaa 42 eri maasta. Helsingin kaupunki järjesti vastaanoton kaupungintalon juhlasalissa. Konferenssin jälkeen Luustoliitto isännöi päivän mittaista pohjoismaista tapaamista.

Liiton sopeutumisvalmennustoiminnan tavoitteena on edistää henkilön sopeutumista pitkäaikaissairauteen sekä parantaa hänen valmiuksiaan toimia elinympäristössä mahdollisimman täysipainoisesti sairaudesta tai vammasta huolimatta. Liiton sopeutumisvalmennustoiminta on perustunut liiton kehittämään sopeutumisvalmennuksen käsikirjaan. Laitoskuntoutuksena järjestettiin neljä kuuden päivän mittaista sopeutumisvalmennuskurssia, joille osallistui yhteensä 47 henkilöä.

Osteoporoosiliiton vuonna 2011 alkanut ASKO-hanke eli Avomuotoisen sopeutumisvalmennustoiminnan kehittäminen osteoporoosikuntoutujille jatkui alkuvuonna 2013. Hankkeen ensimmäinen vaihe päättyi kesällä ja jatkui uuden ASKO-hankkeen muodossa (vv. 2013–2015). Sen tavoitteena on levittää ja juurruttaa kehittämishankkeen sisältöä useille eri paikkakunnille Suomessa yhteistyössä perusterveydenhuollon ja kuntien liikuntatoimen kanssa.

Luustotietouden lisäämisessä liiton aiemmin mainitut uudistetut kotisivut sekä liiton julkaisema Luustotieto-lehti (aiemmalta nimeltään Osteo-lehti) on ollut tärkeässä roolissa. Lehteen on panostettu sekä aikaa että taloudellisia resursseja. Lehti ilmestyi vuonna 2013 neljä kertaa.

Keväällä käynnistyi liiton uusi Luustopiiri-hanke (vv. 2013–2015), jonka tavoitteena on tukea luustokuntoutujaa tarjoamalla oikeaa ja ajanmukaista tietoa sairaudesta sekä osaamista ja tukea omahoitoon. Lisäksi hankkeessa levitetään luustoterveyteen liittyvää tietoa kansalaisille ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä tuetaan jäsenyhdistyksiä kehittämään toimintaansa.

Vuonna 2013 hanke tuotti runsaasti luustoterveysmateriaalia, näkyi mediassa monin eri tavoin ja lisäksi järjesti liiton jäsenyhdistyksille vertaistukeen liittyvän koulutuspäivän Helsingissä: Yhteistyössä Apteekkariliiton kanssa Luustopiiri-hanke tuotti uuden luustotiedon perusesitteen sekä levitti niiden lisäksi hankkeen esitteitä Löytöretki luustoterveyteen ja Kolme askelta lujiin luihin kymmeniä tuhansia kappaleita 800 apteekkiin ympäri Suomen. Lisäksi järjestettiin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa ”206 syytä välittää” -teemaan liittyvän hienon kampanjan mediatilaisuuksineen ja laajoine tiedotuksineen. Luustoterveysasiat ja Luustoliitto saivat näkyvyyttä kymmenissä lehdissä ja myös televisiossa. Yhteistyökumppani tuotti myös ammattimaisesti tehdyn tavallisille kansalaisille suunnatun lyhyen videon. Kampanjan myötä Luustoliitto avasi myös omat Facebook-sivunsa.

Kampanjan teema liitettiin myös lokakuussa vietettyyn Maailman osteoporoosipäivään ja luustoviikkoon. Kampanjaan lähti mukaan myös moni järjestö. Lisäksi jäsenyhdistykset eri puolilla Suomea järjestivät tempauksia tarjoten luentoja, riskitekijäkartoituksia, tasapainotestausta ja monenlaista muuta toimintaa.

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman vuonna 2012 alkaneen Liikkuen lujutusta luille (LLL) –hankkeen tuella Luustoliitto järjesti jäsenyhdistyksille kaksipäiväisen liikuntavastaavien koulutuksen Tampereen Varalassa. Lisäksi hankkeessa tuotettiin kolmen tasoinen kotivoimisteluojelma luustokuntoutujille, joista ensimmäinen taso on suunnattu murtumavaiheeseen, toinen murtumista toivuttaessa ja kolmas on vaativan tason ohjelma. Kotivoimisteluojelmat julkaistiin Luustotieto-lehden liitteinä sekä kotisivuilla.

Yksittäisinä jäsenpalveluina liitto on tarjonnut Luustoluuri-palvelua eli luustoneuvojan omahoitoon keskittyvää puhelinpalvelua kerran viikossa kahden tunnin ajan. Lisäksi liitto järjesti Osteo-loman Lautsiassa yhteistyössä Kanta-Hämeen Luustoyhdistyksen kanssa.

Liitto on jatkanut terveydenhuollon ammattilaisille suunnattua koulutustoimintaansa. Keväällä liitto järjesti Luustofoorumin terveydenhuollon ja kuntoutuksen ammattilaisille ja syksyllä

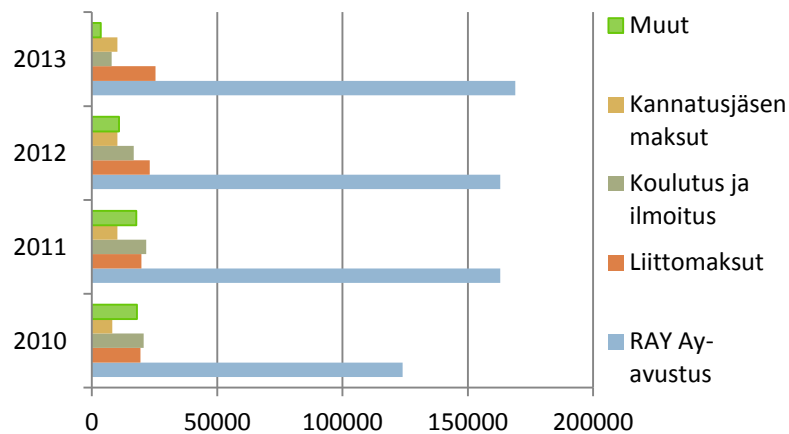
Luustotiedon ajankohtaispäivän lääkäreille ja muulle terveydenhuollon henkilöstölle. Kevään tilaisuuteen osallistui noin 120 ja syksyn tilaisuuteen yli 130 henkilöä.

Tuki- ja liikuntaelinjärjestöjen eli tule-järjestöjen yhteistoiminta on jatkunut tiiviinä. Yhteistoimintaa on ollut sekä keskusjärjestötasolla että jäsenyhdistysten kesken eri paikkakunnilla. Näkyvimpänä yhteistyömuotona on ollut jo kolmantena vuotena Vastaisku vaivoille -luentosarja, jonka puitteissa järjestettiin yhteensä 40 luentoa eri paikkakunnilla.

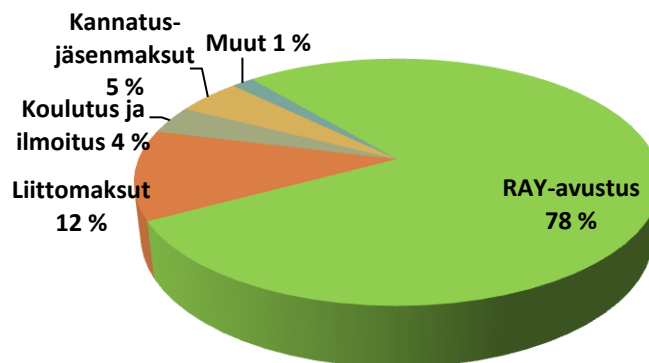
Talouden toteutuminen

Liiton tileihin kohdistunut vuonna 2012 paljastunut 124 030 euron suuruinen kavallus heijastui vuonna 2013 voimakkaasti liiton perustoimintaan. Kaikista vaikeuksista huolimatta puolitoista vuotta kestänyt liiton poikkeuksellisen tiukka taloudenhoito onnistui ja liitto selvisi kohtuullisesti tästä vaikeasta ajasta. Vuoden 2013 tilinpäätös osoittaa ylijäämää yhteensä 42 741 euroa ennen kavallukseen liittyvää saamisen alaskirjausta.

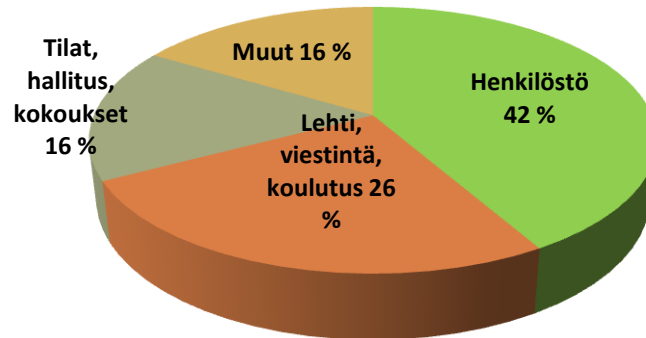
Kavalletusta rahasummasta arveltiin tilinpäätöshetkellä saatavan vähintään 40 000 euroa. Loppuosa 82 660 euroa kirjattiin tilinpäätöksessä satunnaisiin kuluihin. Kaksi edellistä vuotta liiton toiminnassa olivat ylijäämäisiä ja niiden tulos oli 83 717 euroa. Näin vuoden 2013 tilinpäätöksessä oma pääoma on 43 798 euroa, vaikka kauden tulos painuu negatiiviseksi - 39 919 euroon. Liitto toimii tulo-rahoituksella, ilman lainarahaa. Taseen loppusumma on 160 242 euroa. Seuraavassa on kuvattu tuottojen kehitys vuodesta 2010:



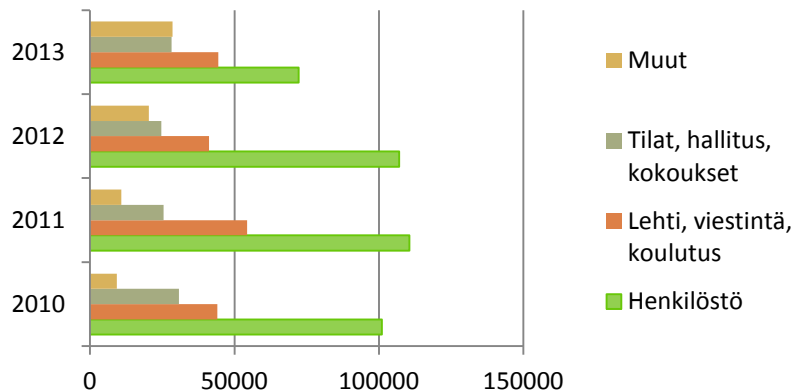
Varsinaisen toiminnan tuotot olivat 216 047 euroa, josta RAY:n yleisavustus oli 169 000 euroa eli 78 % kaikista tuotoista:



Varsinaisen toiminnan kulut olivat yhteensä 173.306 euroa. Henkilöstökulut olivat tästä 42 %. Yli neljäsosa liiton kuluista menee Luustotieto-lehteen, muuhun viestintään sekä koulutukseen.



Seuraavassa on liiton kulujen kehitys vuodesta 2010 vuoteen 2013:



Sopeutusvalmennustoiminta rahoitettiin Raha-automaattiyhdistyksen kohdennetulla toiminta-avustuksella. Avustusta myönnettiin toimintavuodelle 54 000 euroa ja edelliseltä vuodelta siirtyvää avustusta oli 9 361 euroa. Kulut sopeutusvalmennustoiminnan osalta olivat yhteensä 55 065 euroa ja tuotot 2 400 euroa. Avustusta siirretään vuodelle 2014 yhteensä 10 695 euroa.

Avomuotoisen sopeutusvalmennuksen kehittämishanke (ASKO I) rahoitettiin Raha-automaattiyhdistyksen myöntämällä projektirahoituksella, jota myönnettiin toimintavuodelle yhteensä 41 584 euroa ja edelliseltä vuodelta siirtyvää avustusta oli 11 441 euroa. Kulut hankkeessa vuonna 2013 olivat yhteensä 51 665 euroa. Avustusta siirretään vuodelle 2014 yhteensä 1 359 euroa.

Avomuotoisen sopeutusvalmennuksen levitys- ja juurrutushanke (ASKO II) rahoitettiin samoin Raha-automaattiyhdistyksen myöntämällä projektirahoituksella, jota myönnettiin toimintavuodelle 112 000 euroa. Hanke käynnistyi vasta kesällä, joten toimintavuoden kulut olivat vain 56 000 euroa. Vuonna 2014 käytettäväksi siirtyi yhteensä 55 999 euroa.

Keväällä käynnistyi liiton Luustopiiri-hanke (LuPi), joka rahoitettiin Raha-automaattiyhdistyksen projektirahoituksella. Avustusta myönnettiin toimintavuodelle 77 000 euroa. Tuotot hankkeessa olivat 250 euroa. Hanke käynnistyi vasta toukokuussa ja kulut olivat siksi vain 51 323 euroa. Vuodelle 2014 siirretään avustusta 25 926 euroa.

Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi vuonna 2012 Liikkuen Lujuutta Luille (LLL) -hankkeeseen 9 500 euroa, josta vuonna 2012 käytettiin 63 euroa ja vuonna 2013 6 569 euroa. Käyttämättä jäänyt avustus palautettiin.

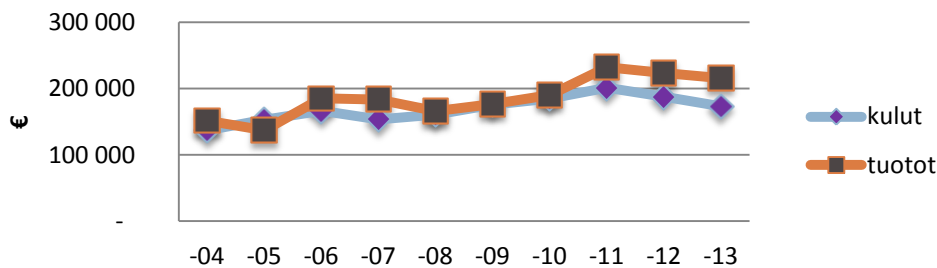
Suomen Luustoliiton henkilöstöstä koko toimintavuoden ajan työskenteli kokoaikainen luustoneuvoja-projektipäällikkö (ASKO I ja II) ja toiminnanjohtaja. Toinen projektipäällikkö (LuPi) palkattiin kokoaikaiseksi toukokuun alussa. Liitolla oli lisäksi helmikuusta syyskuun alkuun osa-aikainen toimistonhoitaja.

Talouden haasteet

Kansainvälinen talouskehitys heijastuu entistä voimakkaammin Suomeen ja sitä kautta Luustoliiton varainhankinnan mahdollisuuksiin. Taloudellisen laskusuhdanteen pohja ei ilmeisesti vieläkään ole saavutettu. Maailman talous on entistä kiinteämpi kokonaisuus, joten maailmantalouden nousu- ja laskusuhdanteiden seuranta on tärkeää arvioitaessa liiton talousnäkyymiä pitkällä tähtäimellä.

Raha-automaattiyhdistyksen perinteisten pelien ja melko uuden nettipelaamisen tuottokehitys sekä mahdollisuus tuottojen käyttämiseen sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnan rahoittamiseen ovat olennaisia asioita Luustoliiton tulevaisuuden kannalta. Lisäksi viime vuosina entistä keskeisempään rooliin ovat nousseet Raha-automaattiyhdistyksen muuttuneet linjaukset ja vahvistunut Sosiaali- ja terveysministeriön strategiaohjaus, jotka tuovat uusia epävarmuustekijöitä liiton toimintaan.

Kulut ja rahoitus ilman projekteja 2004-2013



Liiton toimintaresurssit ovat olleet koko sen historian ajan pienet. Perustoiminnan rahoitus (perustoiminta ilman sopeutumisvalmennusta ja projekteja) on kehittynyt myönteisesti aina vuoteen 2011. Liiton perustoimintojen rahoituksesta saatiin Raha-automaattiyhdistyksen avustuksilla vuonna 2013 yhteensä 78 %.

Perustoiminnan kulujen kehitys vuodesta 2004 osoittaa kulujen kasvaneen vuoden 2007 pientä laskua lukuun ottamatta vuoteen 2011 saakka. Tämän jälkeen on liiton tileihin kohdistuneen kavalluksen aiheuttamien voimakkaiden säästötoimien avulla pystytty laskemaan liiton kuluja merkittävästi samalla tosin myös tuotot ovat olleet laskusuunnassa.

LIITE**Hallitus**

puheenjohtaja	TkT, dosentti, tutkimusjohtaja Harri Sievänen, Tampere
1. varapuheenjohtaja	LKT, professori Ilari Paakkari, Helsinki
2. varapuheenjohtaja	ekonomi Ritva-Liisa Aho, Hämeenlinna
jäsenet	LKT, professori Hannu Aro, Turku FT, ft Maarit Piirtola, Tampere osteoporoosihoitaja Mirja Venäläinen, Jyväskylä tutkijatohtori, ETT Heli Viljakainen, Helsingin yliopisto, klininen laitos LKT, erikoislääkäri Hannu Väänänen, Helsinki
varajäsenet	1. varajäsen toimistonhoitaja Tuija Räsänen, Helsinki 2. varajäsen rehtori Soili Vuorenhela, Pori
sihteeri	toiminnanjohtaja

Liiton tilintarkastaja ja toiminnantarkastaja vuoden 2013 osalta
tilintarkastaja KHT, DI Katja Hanski
varatilintarkastaja HTM Susanna Ahola
toiminnantarkastaja Annikki Partanen

Työvaliokunta

puheenjohtaja Harri Sievänen
1. varapuheenjohtaja Ilari Paakkari
2. varapuheenjohtaja Ritva-Liisa Aho
toiminnanjohtaja

Hallituksen nimeämä talousvastaava

2. varapuheenjohtaja Ritva-Liisa Aho

Sopeutumisvalmennuksen ohjausryhmä

puheenjohtaja sisä- ja reumatotien erikoislääkäri Ville Bergroth
toiminnanjohtaja

ASKO I -hankkeen ohjausryhmä (hanke päättyi kesällä 2013)

puheenjohtaja THM, neuvotteleva virkamies Maire Kolimaa
LT, kuntoutuspäällikkö Tiina Huusko
FT, projektipäällikkö Ilona Nurmi-Lüthje
avoterveydenhuollon ylilääkäri Leila Seuna
toiminnanjohtaja

sihteeri ja esittelijä luustoneuvoja-projektipäällikkö

ASKO II -hankkeen ohjausryhmä (hanke alkoi kesällä 2013)

puheenjohtaja yleislääketieteen erikoislääkäri Ari Rosenvall, Mehiläinen Ympyrätalo
kuntoutuspäällikkö Pirkko Heinonen, Lahden kaupunki, sosiaali- ja
terveystoimiala
kuntoutuspäällikkö Tiina Huusko, Kansaneläkelaitos
neuvotteleva virkamies Maire Kolimaa, Sosiaali- ja terveysministeriö
terveyspalveluasiantuntija Anneli Luoma-Kuikka, Sydänliitto, Tulppa-
kuntoutus
tutkijatohtori, ETT Heli Viljakainen, Helsingin yliopisto, klininen laitos

sihteeri ja esittelijä luustoneuvoja-projektipäällikkö

ASKO II -hankkeen arviointiryhmä

puheenjohtaja VTM, sosiologi, Satu Tommola, Eläkeliitto
ETT Minna Huttunen, luustoterveyden ja markkinoinnin asiantuntija
TtL, LitM Elina Karvinen, Ikäinstituutti
FT, dosentti Hannu Rita, Helsingin yliopisto
sihteeri ja esittelijä luustoneuvoja-projektipäällikkö

Luustopiiri-hankkeen ohjausryhmä

puheenjohtaja ETT Marika Laaksonen, Valio Oy
FT, ft Saija Karinkanta, UKK-instituutti
th, hallituksen jäsen Mirja Kalima, Keski-Suomen Osteoporoosiyhdistys ry
toiminnanjohtaja
sihteeri ja esittelijä projektipäällikkö

Luustopiiri-hankkeen asiantuntijaryhmä

puheenjohtaja ETT Minna Huttunen, luustoterveyden ja markkinoinnin asiantuntija
YTM Marja Laeslehto, viestinnän asiantuntija
LitM, viestintäsuunnittelija Anne Honkanen, Ikäinstituutti
ETM, laillistettu ravitsemusterapeutti Katariina Lallukka, Maito ja Terveys ry
proviisori Tuula Teinilä, Suomen Apteekkariliitto ry
KTM, tiedottaja Kaisa Tikkanen, Valio Oy
sihteeri ja esittelijä projektipäällikkö

Liiton työntekijät

toimistonhoitaja, YTM Marja Laeslehto (18.2.–13.9.2013)
projektipäällikkö, TtM, ft (AMK) Jenni Tuomela (2.5.2013 alkaen)
luustoneuvoja-projektipäällikkö, TtK, Sh (AMK) Pauliina Tamminen
toiminnanjohtaja, KM, kulttuurisihteeri Ansa Holm

Edustukset

Eläkeliitto ry/Murtumatta mukana -hankkeen asiantuntijaryhmä: toiminnanjohtaja
Suomen Tule ry/hallitus: alkuvuonna Tuija Räsänen, varajäsenenä toiminnanjohtaja
Reumaliitto ry/Kokemuskoulutuksesta pysyvää -hankkeen KOKO-
kokemuskouluttajaverkosto: 2. varapuheenjohtaja

Kannatusjäsenet

Amgen AB
Oy Eli Lilly Finland Ab
Finnish Bone Society ry
Leiras Oy
LifeMed Oy
Meda Oy
MSD Finland Oy
Novartis Finland Oy
Servier Finland Oy
Steripolar Oy
Terttu Lilja Oy
Oy Verman Ab

Jäsenyydet

Elinkeinoelämän keskusliitto ry
International Osteoporosis Foundation (IOF)
Sosiaalialan Työnantaja- ja Toimialaliitto ry
Soveltava Liikunta SoveLi ry
SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry
Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto Suomen Tule ry
Vanhustyön keskusliitto ry

Kunniajäsenet

Timo Ihamäki
Maria Valkama

Kunniapuheenjohtaja

Olli Simonen

Luustokummi

Peruspalveluministeri Maria Guzenina-Richardson

Luustolähettiläät

Rap-mummo Eila Nevanranta
ETM Niina Teivonen

Liiton palvelutuotteet

- Löytöretki luustoterveYTEEN
- Kolme askelta lujiin luihin
- KotivoimisteluoHjelma, 3 eri tasoa
- Lujat luut, läpi elämän (Apteekkariliitto-yhteistyö)
- Murtumatta mukana - Lujuutta liikkumalla -ikääntyvien vertaisliikunnan ohjauksen opas ja Lujuutta luustoon liikunnasta -opas (Eläkeliitto-yhteistyö)
- Luuliikuntasuositus-kortit (UKK-instituutti -yhteistyö)
- Kalsium-proteiini -esite ja Ruokailoa kaiken ikää -esite (Maito ja terveys -yhteistyö)
- Muiden organisaatioiden esitteitä: KKI-kunto-oppaita, Kotitapaturmien ehkäisykampanjan esitteitä, Seiso omilla jaloillasi -esite (Voimaa vanhuuteen)
- Steripolarin lonkkasuojavyö jäsenhintaan

VIRSTANPYLVÄITÄ OSTEOPOROOSIN JA SUOMEN LUUSTOLIITON HISTORIASTA

- 1987 Lääkintöhallituksen osteoporoosityöryhmä
- 1993 WHO ja Kela: osteoporoosi määritellään sairaudeksi, jota voi tutkia ja hoitaa
- 1994 WHO antaa osteoporoosille diagnostiset kriteerit
- 1995 Suomen Osteoporoosiyhdistys perustetaan
- 1997 Suomen Osteoporoosiyhdistys perustaa toimiston ja palkkaa kokopäivätoimisen toiminnanjohtajan: ensimmäiset julkaisut painetaan
- 1998 EU-suositukset osteoporoosista
- 1999 Suomen Osteoporoosiyhdistys tekee aloitteen valtioneuvostolle
- 2000 ensimmäinen Osteoporoosin Käypä hoito –suositus
- 2001 WHO osteoporoosiraportti
- 2001 Suomen Osteoporoosiyhdistys tekee uudelleen aloitteen valtioneuvostolle
- 2001 Suomen Osteoporoosiyhdistys käynnistää sopeutusvalmennustoiminnan Ray:n tuella
- 2001 EU-suosituksen päivitys: murtumamäärät ja kustannukset kolminkertaistuneet
- 2002 Suomen Osteoporoosiyhdistyksen aloite murtumahoitajista: ensimmäinen murtumahoitaja aloittaa työnsä
- 2002 tasa-arvovaltuutetun lausunnon mukaan sekä miehet että naiset voivat sairastua osteoporoosiin: molempien sukupuolten osteoporoosilääkitys tulee kuulua sairausvakuutuslain mukaan yleiskorvattavaksi
- 2002 Suomen Osteoporoosiyhdistys valmistelee yhdessä Finnish Bone Societyn kanssa murtumahoidon laatusuosituksen (esittely maailman osteoporoosikonferenssissa 2003)
- 2003 Suomen Osteoporoosiyhdistyksen kysymys hallitukselle erityiskorvattavuudesta
- 2003 Suomen Osteoporoosiyhdistys aloittaa osteoporoosihoidajakoulutuksen
- 2004 perustetaan Suomen Osteoporoosiliitto valtakunnalliseksi keskusjärjestöksi
- 2005 Suomen Osteoporoosiliitto tekee laatusuosituksen luuntiheysmittausten tulkinnasta
- 2006 Osteoporoosin Käypä hoito –suositus päivitetään
- 2006 Suomen Osteoporoosiliitto laati yhteistyössä UKK-instituutin kanssa tieteelliseen näyttöön pohjautuvat luuliikuntasuositukset eri ikäkausille ja osteoporootikoille
- 2006 Suomen Osteoporoosiliitto alkaa julkaista Osteo-lehteä 4-väripainoksena
- 2007 Suomen Osteoporoosiliitto julkaisee toimintastrategiansa vuosiksi 2007–2011
- 2008 Suomen Osteoporoosiliitto tekee valtioneuvostolle aloitteen väestön D-vitamiinin puutteen korjaamiseksi
- 2009 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan D-vitamiinityöryhmä aloittaa toimintansa
- 2009 Suomen Osteoporoosiliitto julkaisee Kansallinen osteoporoosiohjelman
- 2009 Suomen Osteoporoosiliitto tekee jälleen aloitteen valtioneuvostolle osteoporoosilääkityksen erityiskorvattavuudesta
- 2010 ikääntyneet saavat uudet ravitsemussuosituksen (60+ -vuotiaille 20µg D-vitamiinilisä)
- 2010 Suomen Osteoporoosiliitto voittaa PricewaterhouseCoopersin Avoin raportti -kilpailun
- 2010 Suomen Osteoporoosiliitto luovuttaa peruspalveluministerille aloitteen osteoporoosilääkityksen erityiskorvattavuudesta
- 2011 lapset ja nuoret saavat uudet D-vitamiinisuosituksen
- 2011 Suomen Osteoporoosiliitto luovuttaa peruspalveluministerille aloitteen osteoporoosin paremman ennaltaehkäisyn, diagnostisoinnin, hoidon ja kuntoutuksen puolesta
- 2011 Suomen Osteoporoosiliitto julkaisee toimintastrategiansa vuosiksi 2012–2016
- 2012 Suomen Osteoporoosiliiton liittokokous päättää nimenmuutoksesta Suomen Luustoliitoksi
- 2013 Maailman osteoporoosisäätiön potilasjärjestöjen maailman-konferenssi Helsingissä
- 2013 PRH hyväksyy sääntömuutoksen: Suomen Osteoporoosiliitosta Suomen Luustoliitto
- 2013 Osteo-lehden nimi vaihdetaan Luustotieto-lehdeksi
- 2013 Luustoliiton uudet kotisivut ja Facebook-sivut avataan, 206 syytä välittää –video julkaistaan ja laitetaan Youtubeen, uusia esitteitä julkaistaan, luustoterveysasiat ja liitto näkyvät kymmenissä artikkeleissa ja kymmenissä tuhansissa esitteissä ympäri Suomen