



VUOSIKERTOMUS 2016

Vahvistumista ja vaikuttamista

Sisällys

Hallituksen katsaus	1
1. Palvelutoiminnan kehittäminen	3
1.1 Jäsenyhdistyksistä tukea ja toimintaa	3
1.1.a. Jäsenyhdistysten jäsenmäärä	3
1.1.b. Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut	4
1.1.c. Vertaistuki	5
1.1.d. Liikuntaryhmät omahoidon tukena.....	6
1.1.e. Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet.....	7
1.1.f. Jäsenjärjestöavustus eli Toimintatonni	7
1.1.g. Finnish Bone Society ry.....	8
1.2 Liiton tarjoama tuki jäsenyhdistyksille	9
1.3 Suoraan jäsenille tarjottavat palvelut	10
1.3.a. Luustoluuri.....	10
1.3.b. Muut suoraa jäsenille tarjottavat palvelut.....	10
1.4 Kuntoutustoiminta	11
1.4.a. ASKO.....	11
1.4.b. Sopeutumisvalmennus.....	13
1.4.c. Avokuntoutusfoorumi.....	14
1.4.d. Avokuntoutusverkosto	14
1.4.e. Jäsenyhdistykset kuntoutumisen ja omahoidon tukena	14
2. Luustotietouden lisääminen	15
2.1 Viestinnän valttikortit	15
2.2. Tule kuntoon –seniori!	16
2.3. Koulutusta ammattihenkilöstölle.....	16
2.4. Luustotietoutta opetusohjelmissa	17
2.5. Maailman osteoporoosipäivä ja Luustoviikko	17
3. Kansallinen Luustoterveysohjelma	18
Hallinto	19
Yhteistyö ja edustukset	20
Suomen Luustoliitto ry:n hallituksen toimintakertomus 2016.....	21
LIITE.....	29
VIRSTANPYLVÄITÄ OSTEOPOROOSIN JA SUOMEN LUUSTOLIITON HISTORIASTA	32



Vahvistumista ja vaikuttamista



Viestintää

- 75 000 esitettä
- Yli 18 000 Luustotieto-lehteä
- Kotisivuilla 82 172 istuntoa



Ammattilais-yhteistyötä

- 18 sähköistä tiedotetta
- 14 omaa koulutusta, osallistujia 820
- 10 muiden koulutus-tilaisuutta, 545 osallistujaa



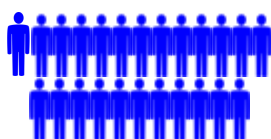
Näkyvyyttä Luustoviikolla

- Yhdistyksissä lähes 40 tapahtumaa
- Näkyvyyttä lehdissä, kuuluvuutta radiokanavilla
- Seuraajia somessa

Hallituksen katsaus

Strategia

Suomen Luustoliiton vuosikertomus 2016 kertoo liiton toiminnan vahvistumisesta ja kasvaneesta vaikuttamisesta. Liitto sai vuoden 2016 alussa lisää henkilöstöresursseja luustoterveysviestinnän lisäämiseksi ja jäsenyhdistystensä tukemiseksi sekä avomuotoisen sopeutusvalmennuksen levittämiseksi ja juurruttamiseksi. Kyseessä on merkittävä resurssien kasvu liiton historiassa. Lisäänntyneiden resurssien myötä liitto on pystynyt tekemään aiempaa enemmän myös vaikuttamistyötä.



**Ylen aamu-tv
tavoitti
keskimäärin
486 000**

Onnistuneen toiminnan on tehnyt mahdolliseksi liiton selkeä toimintastrategia, siihen pohjautuva toiminta onnistuneine hankkeineen sekä sitoutunut jäsenkenttä, hallinto ja henkilöstö. Tärkeänä perustana toiminnan toteuttamisessa ovat olleet toiminnan pääasiallinen rahoittaja Raha-automaattiyhdistys (Ray, nykyisin STEA) sekä osaltaan myös liiton kannatusjäsenet.

Luustoliiton toiminta kuten myös tämä toiminnastamme kertova Vuosikertomus noudattaa liiton toimintastrategiaa vuosille 2012–2016, jossa liitolle on nimetty kolme painoaluetta:

- Palvelutoiminnan kehittäminen
- Luustotietouden lisääminen
- Kansallisen luustoterveysohjelman toteuttaminen

Vuosi 2016 on ollut nykyisen strategiakauden viides ja viimeinen vuosi. Yhdessä jäsenkentän kanssa asetetut toimintastrategian linjaukset ovat olleet tärkeänä apuna toiminnan suuntaamisessa: strategian toteuttaminen on ollut olennainen osa Luustoliiton jokapäiväistä arjen toimintaa. Vuoden lopussa syksyn liittokokouksessa hyväksyttiin uusi, tulevan viisivuotiskauden strategia, jossa yhteiskunnallinen vaikuttaminen nostetaan yhdeksi painoalueeksi palveluiden kehittämisen ja luustotietouden lisäämisen rinnalle. Näin vaikuttamistoimintaa tullaan jatkossa painottamaan toiminnassa entistä enemmän.

Talous

Liiton talous on vuoden 2016 päättyessä tasapainossa. Tilinpäätös osoittaa ylijäämää 26 329 €. Koska edellisiltä tilikausilta on kertynyt voittoa 35 431 €, on oma pääoma vuoden lopussa yhteensä 61 760 €. Vierasta pääomaa taseessa on yhteensä 154 929 €, joka koostuu pääasiassa Ray:n avustuksenakoista. Liitto toimii tulorahoituksella ilman lainarahaa. Taseen loppusumma on 216 689 €.

Toiminta

Vuoden 2016 toimintaa voi kuvailla muutamilla tunnusluvuilla. Liitto:

- Järjesti, oli mukana järjestämässä tai oli luennoimassa yhteensä 24 ammattilaisten koulutustapahtumassa, joissa oli yhteensä 1 031 osallistujaa



Esitteitä

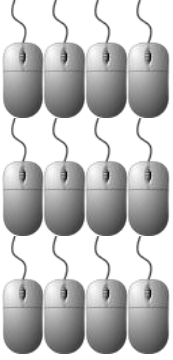
75 000

56 %

**mielestä Luustotieto-
lehti on kehittynyt**

*Jäsenkysely 2016 (lisäksi 25 % ei
osannut vastata)*

Kotisivuilla istuntoja



82 172

Luustotieto-lehtiä

18 030



- Jakoi yhteensä noin 75 000 esitettä
- Julkaisi 2 videota (tukea omahoitoon ja liiton avosopeutusvalmennuksen esittely)
- Luennoi tai koulutti yhteensä 37 jäsenyhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa, joihin osallistui yhteensä 711 henkilöä
- Järjesti jäsenyhdistyksilleen 5 päivän mittaista koulutustilaisuutta (yhteensä 104 jäsenyhdistyksen edustajaa) ja kaksi liittokokousta (yhteensä 63 edustajaa)
- Järjesti jäsenyhdistystensä jäsenille nelipäiväisen seminaarimatkan Viroon (80 osallistujaa) ja kaksi kuuden päivän tuettua lomaa (yhteensä 52 osallistujaa)
- Järjesti mediaseminaarin, johon osallistui 12 toimittajaa ja lähetti medialle yhteensä 33 tiedotetta tai kutsua (liittyen mm. osteoporoosin hälytysmerkkeihin, keliakiaan ja luustoterveyteen sekä diabeteksen luustovaikutuksiin)
- Haastateltiin 12 painettuun aikakaus- ja sanomalehteen, kuului 5 eri radio-ohjelmassa ja oli haastateltavana Ylen AamuTV:ssä, etsi 12 haastateltavaa aikakaus- ja sanomalehtiin sekä tarkisti tai tarkistutti pyynnöstä lukuisia luustoterveydestä ja osteoporoosista kertovia artikkeleita
- Sai kotisivuilleen 82 172 istuntoa ja tutustumista 187 224 sivuun sekä Facebookiin 580 tykkääjää ja 549 seuraajaa, Instagramiin 30 julkaisua ja 88 seuraajaa
- Järjesti osteoporoosin omahoitoa tukevaa toimintaa avosopeutusvalmennuksen muodossa kuntayhteistyöllä, osallistujia oli yhteensä 367
- Lähetti 26 sähköistä jäsenkirjettä 1 335 jäsenen sähköpostiosoitteeseen (yhteensä 34 710 kirjettä/vuosi, tavoitti 38 % jäsenistä)
- Julkaisi 4 Luustotieto-lehteä (painos yhteensä 18 030/vuosi, lehden sai 100 % jäsenistä), julkaisi 162 Facebook-tilapäivitystä (kattavuus yhteensä 46 389 henkilöä, suosituimmalla 1 877, keskimäärin 296)
- Toimitti 18 sähköistä kirjettä 745 luustoterveyden ammattilaiselle.

86 %

**oli erittäin tyytyväinen
tai tyytyväinen liiton
toimintaan**

*Jäsenkysely 2016 (lisäksi 13 %
ei osannut vastata)*

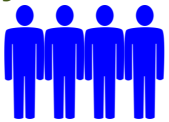
1. Palvelutoiminnan kehittäminen

1.1 Jäsenyhdistyksistä tukea ja toimintaa

1.1.a. Jäsenyhdistysten jäsenmäärä

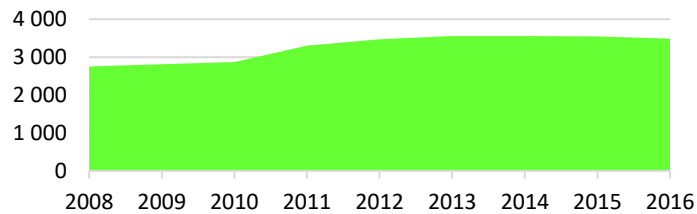
Jäsenyhdistysten jäsenmäärän kehitys on ollut vakaata. Liiton jäsenmäärä on pysynyt lähes samana vuodesta 2013 laskien hiukan viime vuosien aikana. Jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä oli vuoden 2016 lopussa 3 485 henkilöä.

Jäsen-
yhdistysten
jäsenmäärä



3 485

Yhdistysten jäsenmäärän kehitys
2008-2016



Seuraavassa taulukossa ovat liiton jäsenyhdistykset jäsenmäärineen vuodesta 2008 sekä muutokset jäsenmäärissä vuodesta 2015 vuoteen 2016. Vuonna 2016 uudeksi jäsenyhdistykseksi liittyi luustotutkijoiden ja luustotutkimuksesta kiinnostuneiden henkilöiden yhdistys Finnish Bone Society ry ja Suomen Luustoasiantuntijat ry:n toiminta purettiin.

Suurimmassa
jäsen-
yhdistyksessä
jäseniä

830



Pienimmässä jäsen-
yhdistyksessä jäseniä

11

YHDISTYSTEN JÄSENMÄÄRÄT	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	muutos hloa	muutos- %
Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys	128	145	172	187	216	223	216	219	225	6	2,7
Finnish Bone Society liit. 2016									59	59	
Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys lop. 2013	79	84	72	66	59	64					
Kanta-Hämeen Luustoyhdistys	58	80	105	121	123	130	135	150	141	-9	-6,0
Keski-Suomen Luustoyhdistys	176	181	178	185	184	180	180	177	170	-7	-4,0
Kokkolanseudun Luustoyhdistys	71	80	99	117	122	120	113	105	100	-5	-4,8
Kotkan Seudun Luustoyhdistys, per. 2011				41	50	44	50	53	61	8	15,1
Kouvolan Luustoyhdistys	53	60	52	70	76	70	76	84	83	-1	-1,2
Pirkanmaan Luustoyhdistys	322	317	306	315	326	330	339	318	282	-36	-11,3
Pohjoisen Luut Lujiksi	181	176	167	211	197	221	225	226	214	-12	-5,3
Pohjois-Karjalan luustoyhdistys, per. 2012					27	44	62	89	120	31	34,8
Pohjois-Savon osteoporoosiyhdistys	102	92	90	100	99	96	101	102	100	-2	-2,0
Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys, per. 2010			101	132	180	215	232	236	245	9	3,8
Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys	947	1001	950	936	920	893	879	894	830	-64	-7,2
Saimaan Luustoyhdistys	90	87	107	102	113	128	133	136	143	7	5,1
Salon Luustoyhdistys	141	152	172	181	211	229	260	250	255	5	2,0
Satakunnan Osteoporoosiyhdistys, per. 2011				66	83	105	114	112	110	-2	-1,8
Suomen Luustoasiantuntijat, per. 2010, lop. 2016			25	37	42	40	38	31			
Suomen Osteoporoosiyhdistys	299	254	202	174	178	180	156	152	147	-5	-3,3
Turun Seudun Luustoyhdistys	236	246	249	261	261	243	243	194	189	-5	-2,6
Vaasan Seudun Luustoyhdistys per. 2015								18	11	-7	-38,9
SUMMA	2 755	2 810	2 875	3 302	3 467	3 555	3 552	3 546	3 485	-30	
KE SKIARVO			192	183	182	185	197	187	183	-1,58	-1,37

Yhdistysten tilaisuuksissa



20 251

**Organisoituja
vertaistuki-
tilaisuuksia
jäsenille
1 734**

Liiton jäsenyhdistysten jäsenmäärä ja toiminta vaihtelee suuresti. Suurimmassa jäsenyhdistyksessä oli yhteensä 830 jäsentä ja liiton pienimmässä yhdistyksessä, vuonna 2015 perustetussa Vaasan Seudun Luustoyhdistyksessä, oli puolestaan 11 jäsentä.

1.1.b. Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut

Vuoden 2016 lopussa liitolla oli yhteensä 19 jäsenyhdistystä, joista 18 oli ns. potilasjäsenyhdistyksiä ja yksi oli luustotutkimuksesta kiinnostuneiden yhdistys. Keskimääräinen potilasjäsenyhdistyksen jäsen on yli 70-vuotias nainen (miesten osuus on 5 % jäsenistöstä). Potilasjäsenyhdistykset tarjoavat pitkäaikaissairautta osteoporoosia sairastaville henkilöille tärkeää vertais- ja omahoidon tukea sekä muita henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen perustuvia palveluita ja osallisuuden mahdollisuuksia. Seuraavassa on kuvattu jäsenyhdistysten jäsenpalveluita:

Tieto luustoterveydestä, osteoporoosista ja omahoidosta

- jäsenillat, epävirallisen keskustelut
- yleisöluentotilaisuudet
- vertaisen ja terveydenhuollon ammattilaisen tarjoama neuvonta
- esitteet, jäsenkirjeet, Luustotieto-lehti, kotisivut, Facebook-sivut

Vertaistuki

- epäviralliset tapaamiset, uudet ystävät
- yhdistystoiminta, jäsentapahtumat
- vertaistukiryhmät ja -puhelinpalvelut sekä vertaistukihenkilöt

Omahoidon tuki

- tieto ja vertaistuki
- liikunta-, Luustopiiri- ja vertaistukiryhmät
- vertaisen ja terveydenhuollon ammattilaisen tarjoama tuki

Edunvalvonta

- yhteistyö viranomaisten ja hoitavien tahojen kanssa
- yhteistyö paikallisten yhdistysten ja päättäjien kanssa
- viestintä ja mediayhteistyö

Sosiaalinen verkostoituminen

- yhdistyksen perustoiminta tapaamisineen, tapahtumineen ja kokouksineen
- yhdistyksen yhteistyö paikallisten tahojen kanssa
- valtakunnallinen ja kansainvälinen verkostoituminen

Virkistys

- matkat, retket, vierailut
- lomatoiminta
- juhlat

Potilasjäsenyhdistysten toiminta vaihteli alueen jäsenten tarpeiden sekä yhdistystoimijoiden aktiivisuuden ja oman intressin mukaan: osalla yhdistyksiä oli useita eri liikunta- ja vertaistukiryhmiä, luentoja ja retkiä ja osalla taas toiminta perustui pääasiallisesti kuukausitapaamisiin. Seuraavassa on esitetty jäsenyhdistysten toimintatilastot vuodesta 2009 vuoteen 2016 sekä niissä tapahtuneet prosentuaaliset muutokset toimintavuoden aikana (muutos vuodesta 2015 vuoteen 2016):

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	muutos %
Hallinnollisia elimiä	21	20	19	25	27	30	23	20	-13
– kokouksia	120	105	116	155	138	161	142	153	8
– osallistumiskertoja	778	623	1 226	732	665	776	758	861	14
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	-10
– kokoontumisia	660	946	1 032	1 156	1 274	1 411	1 412	1 295	-8
– liikkumiskertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	11 489	11 956	11 623	-3
Muita ryhmiä	17	21	17	19	20	25	41	32	-22
– kokoontumisia	65	137	139	148	160	182	281	199	-29
– aktiivisuuskertoja	636	1 523	1 768	2 335	2 245	2 417	3 919	2 612	-33
Erillistilaisuuksia jäsenille	76	42	41	49	49	65	58	87	50
– osallistujia	1 178	801	832	970	1 334	1 710	1 179	1 493	27
YHTEENSÄ									
Yht. organisoituja vertaistukitilaisuuksia	921	1 230	1 328	1 508	1 621	1 819	1 893	1 734	-8
– osallistujia	8 529	10 552	10 451	13 084	13 645	16 392	17 812	16 589	-7
Yht. tilaisuuksia ulkopuolisille	79	58	87	41	36	48	48	82	71
– osallistujia	5 606	3 472	7 099	2 306	2 239	3 047	2 878	3 662	27
Kaiken kaikkiaan tilaisuuksia	1 000	1 288	1 415	1 549	1 657	1 867	1 941	1 816	-6
– joihin osallistui, henkilöä	14 135	14 024	17 550	15 390	15 884	19 439	20 690	20 251	-2

"Olen sairastanut vasta muutaman vuoden, enkä tiennyt taudista juurikaan mitään, mutta olen saanut paljon tietoa osallistumalla tapahtumiin. Kun sairastuu, niin ensimmäiseksi pitää liittyä yhdistykseen, niin rupeaa saamaan tietoa."

Ote erään jäsenen vastauksesta liiton jäsenkyselyyn 2016

Vuonna 2016 liiton potilasjäsenyhdistysten toiminnan muutokset liittyvät ennen kaikkea yhdistysten ryhmätoimintojen vähenemiseen koskien sekä liikunta- että muita yhdistysten ryhmämuotoisia toimintoja. Sen sijaan yhdistykset järjestivät merkittävästi (+50 %) enemmän erillistilaisuuksia jäsenilleen. Tavallisimmin kyseessä ovat olleet matkat, retket ja juhlat.

Myös ulkopuolisille suunnattujen tilaisuuksien määrä kasvoi huomattavasti. Ulkopuolisille järjestettiin 82 tilaisuutta (+71 %), joihin osallistui 3 662 henkilöä (+27 %). Kaiken kaikkiaan yhdistykset järjestivät 1 816 tilaisuutta (-6 %) ja niihin osallistui 20 251 henkilöä, joka on -2 % vähemmän kuin vuonna 2015. Määrien lasku on ensimmäinen laatuaan liiton kahdeksanvuotisessa tilastointihistoriassa.

Vertaistukeen liittyvä luottamuksellisuus, vastavuoroisuus, toisen ihmisen kunnioittaminen ja vapaaehtoisuus.

1.1.c. Vertaistuki

Vertaistuki toteutuu tilanteissa, joissa kuntoutujat jakavat kokemusten kautta kertynyttä tietoa, vahvistavat yhdessä voimavaroja ja edistävät sopeutumista sairauteen. Vuonna 2016 Luustoliitto kiinnitti erityistä huomiota jäsenyhdistysten vertaistukitoimintaan. Liitto selvitti vertaistuen toteutumista ja merkitystä jäsenyhdistyksissään ja julkaisi Ihmiset haluavat ihmisten pariin –vertaistukiselvityksen loppuvuodesta. Selvitys kuvaa vertaistuen toteutumisen

nykytilannetta liiton jäsenyhdistyksissä ja luo pohjaa luustokuntoutujien keskinäisen vertaistuen toteuttamiselle jäsenyhdistyksissä nykyistä paremmin.

Selvityksen mukaan vertaistuki on jäsenyhdistysten jäsenille tärkeä syy osallistumiseen. Jäsenet itse kertovat tulevansa yhdistyksen tilaisuuksiin, koska haluavat ihmisten pariin. He haluavat tavata toisia luustokuntoutujia ja toivovat saavansa uusia tuttavuuksia ja ystäviä. He haluavat mahdollisuuksia vertaistuen saamiseen ja antamiseen. (Luustoliiton vertaistukiselvitys 2016.)

Vertaistukiselvityksessä Luustoliiton jäsenyhdistysten vertaistuki jaoteltiin kolmeen eri kategoriaan sen organisointitavan perusteella (mukailten):

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 luunmurtumia.

Organisoitu
<ul style="list-style-type: none"> toteutuu yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa tilaisuuden päätavoite liittyy vertaistukeen yhdistys organisoii vertaistuen toteutumisen

Spontaani
<ul style="list-style-type: none"> toteutuu jäsenistön kohdatessa ja keskustellessa yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa tilaisuuden päätavoite ei liity vertaistukeen yhdistyksen tilaisuus tarjoaa vertaistuelle spontaanin mahdollisuuden

Omaehtoinen
<ul style="list-style-type: none"> toteutuu jäsenistön oman aktiivisuuden myötä esim. oma-aloitteisesti kokoontuvat ryhmät tai keskinäinen yhteydenpito ihmiset ovat verkostoituneet yhdistyksen avulla ja luovat omaehtoisesti vertaistukitilanteita

1.1.d. Liikuntaryhmät omahoidon tukena

Liikuntatoiminta on ollut suosituin potilasjäsenyhdistysten toimintamuoto. Liikuntaryhmiä oli yhteensä 53 (laskua vuodesta 2015 -10 %), joista pääosa oli yhdistysten omia ryhmiä tai yhdistyksen jäsenten vetämiä ryhmiä. Ryhmien kokoontumiskertoja oli yhteensä 1 295 (-8 %) ja liikkumiskertoja 11 623 (-3 %).

Liikuntatoiminnan vuositilastoja vuoden 2009 tilanteeseen verrattaessa yhdistysten liikunnan kasvu on ollut vahvaa: liikuntaryhmiä, kokoontumiskertoja ja osallistumiskertoja oli kutakin 96 % enemmän kuin vuonna 2009. Yhdistysten omatoimisen liikuntatoiminnan kehittämisen lisäksi myös liiton Luustopiiri-hanke on ollut yhtenä tärkeänä yhdistysten tukimuotona liikuntatoiminnan kehittämisessä erityisesti vuoden 2014 ja 2015 aikana, kuten myös Luustoliiton Ray:ltä saama ja sellaisenaan jäsenyhdistykselle siirretty jäsenjärjestöavustus (nk. Toimintatonni).

Liikuntaryhmät kokoontuivat
1 295
kertaa

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	muutos %
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	96
- kokoontumisia	660	946	1 032	1 156	1 274	1 411	1 412	1 295	96
- liikkumiskertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	11 489	11 956	11 623	96

Jäsenyhdistysten liikuntaryhmien organisoinnin kirjo oli suuri. Osa liikuntaryhmistä toimi vertaisohjaajavetoisesti. Tällöin mahdollisesti yhdistys maksoi liikuntatilain vuokratuloja. Osa yhdistysten liikuntaryhmistä oli puolestaan liikunnan ammattilaisten käsissä, jolloin yhdistys saattoi maksaa liikuntaryhmän vetäjästä aiheutuvat kulut.

Joissain yhdistyksissä liikuntatoiminta oli kokonaan kunnan hoidettavana. Liikuntamuodoista kaikkein suosituimpia olivat kuntosaliharjoittelu, erilaiset jumpat ja vesijumppa.

1.1.e. Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet

Potilasjäsenyhdistyksiltä kysyttiin kolmea tärkeintä onnistumista ja kolmea yleisintä haastetta vuodelta 2016. Keskeisimmät onnistumiset olivat:

- Hallinto toimii tai saatu kokoon (11 mainintaa)
- Jäsenmäärän pysyminen tai kasvu (9)
- Toiminta pysynyt vakaana tai kehittynyt (7)

Yleisimpinä haasteina mainittiin:

- Uusia vastuuhenkilöitä ei ole saatu (11)
- Jäsenten passivoituminen (8)
- Jäsenmäärän lasku (7)

Yhtenä tärkeänä tekijänä onnistumisissa monella yhdistyksellä on ollut Ray:n liitolle myöntämä ja jäsenyhdistyksille edelleen jaettu jäsenjärjestöavustus eli Toimintatonni, jonka avulla moni yhdistys on voinut toteuttaa asioita, jotka eivät olisi olleet mahdollisia ilman avustusta. Talouteen liittyvien haasteiden määrä onkin vähentynyt vuodelta ja vuoden 2016 osalta mainintoja oli vain kaksi. Sen sijaan taloudellinen tilanne mainittiin viidesti keskeisissä onnistumisissa.

Tulevaisuuden haasteena on tukea mahdollisuuksien mukaan kaikkia jäsenyhdistyksiä toiminnan aktivoimisessa ja sitä kautta tarjota jäsenistölle aiempaa enemmän ja laadukkaampia vertais- ja omahoidon tuen mahdollisuuksia.

1.1.f. Jäsenjärjestöavustus eli Toimintatonni

Luustoliiton 19 jäsenyhdistystä saivat Luustoliitolta avustussiirtona jäsenjärjestöavustuksen eli ns. Toimintatonnin käytettäväksi vuoden 2016 aikana. Keskimääräinen avustussumma oli noin tuhat euroa yhdistystä kohti.

Jäsenjärjestöavustuksen tuloksia:

- yhteensä 6 238 henkilöä olivat toiminnan kohteena
- järjestettiin 11 retkeä/virkistystapahtumaa jäsenistölle
- järjestettiin 8 yleisöluentoa ja 3 muuta tapahtumaa kansalaisille, joihin liittyen laadittiin painettuun mediaan 11 ilmoitusta
- järjestettiin 6 viikoittaista liikuntaryhmää
- järjestettiin 3 vertaisryhmää
- postitettiin jäsenkirjeitä 4 eri yhdistyksessä ja yksi jäsenkysely
- 14 yhdistystä maksoi tilavuokria
- 12 yhdistystä maksoi kokous-, neuvottelu- ja tarjoilukuluja
- 18 yhdistystä maksoi matka-, toimisto- ja painatuskuluja
- 3 yhdistystä maksoi kirjanpidon kulut

**Toimintatonnin
kohteena**



Mitä saatiin aikaan

Toimintatonnilla

Luustoliiton 19 jäsenyhdistystä saivat Toimintatonnin

Keskimääräinen avustussumma oli noin 1 000 €/yhdistys.

Toimintatonnin tuloksia:



18

yhdistyksen toimisto-, painatus- ja matkakulut



12

yhdistyksen kokous- ja tarjoilukulut



11

retkeä ja virkistystapahtumaa



3

viikoittaista ryhmää



6

viikoittaista liikuntaryhmää



4

yhdistyksen jäsenkirjeiden postimaksu



8 +3

yleisöluentoa + muuta tapahtumaa kansalaisille



14

yhdistyksen tilavuokrat



6 238 henkilöä kohteena!

1.1.g. Finnish Bone Society ry

Vuonna 2016 Luustoliiton jäsenyhdistykseksi liittynyt Finnish Bone Society ry (FBS) on vuonna 1989 perustettu yhdistys, jonka tarkoituksena on toimia yhdysiteenä luututkimuksesta kiinnostuneiden henkilöiden välillä sekä edistää alan käytännöllistä ja teoreettista kehitystä Suomessa. Yhdistyksen jäseniksi voidaan ottaa eri aloilla toimivia luututkimuksesta kiinnostuneita henkilöitä.

Yhdistys järjesti kokouksia, koulutusta ja esitelmätilaisuuksia ja ylläpiti yhteistyötä alan ulkomaisten järjestöjen kanssa. Yhdistys on myöntänyt jäsenilleen apurahoja luututkimukseen, mm. matka-apurahan nuorelle tutkijalle parhaasta progress report -esityksestä. Lisäksi on palkittu vuoden parhaita luualan tieteellisiä julkaisuja.



Mylläyspäivillä Tampereella oli vilkasta keskustelua uusien jäsenten vastaanottamisesta

1.2 Liiton tarjoama tuki jäsenyhdistyksille

Liiton jäsenyhdistyksilleen tarjoama tuki on koostunut seuraavista osa-alueista vuonna 2016:

- puhelin- ja sähköpostineuvonta
- konsultointikäynnit
- keskitetty jäsenrekisteri ja jäsenmaksulomakkeiden ja jäsenkorttien postitus
- luennoinnit (yhdistyksen omalle väelle tai paikkakunnan väestölle yhdistyksen pyynnöstä)
- valmis esite- ja muu luustoterveysmateriaali sekä Luustotieto-lehti, jossa jäsenyhdistysten omat tapahtumailmoitukset
- viestintä (mm. jäsenkirjeet) sekä viestintään liittyvä tuki, mm. Luustoviestin yhdistyssivut sekä Luustoliiton kotisivujen jäsenyhdistysosio
- koulutus: Neuvottelupäivä, Mylläyspäivät ja alueelliset koulutuspäivät sekä yksittäisten tilauskoulutusten järjestäminen yhdistyksille mm. kotivisujen päivittämiseen tai Facebook-sivujen avaamiseen liittyen
- taloudellinen tuki (Ray:n jäsenjärjestöavustus eli nk. Toimintatonni, ks. luku 1.1.e.)

Kaiken kaikkiaan Luustoliiton jäsenyhdistyksilleen tarjoama tuki on kehittynyt Ray:n myöntämien kasvaneiden henkilöstöressurssien sekä Ray:n liitolle myöntämän jäsenjärjestöavustuksen (nk. Toimintatonni) myötä. Lisäksi keskitettyyn jäsenrekisteriin siirtyminen vuoden 2015 alusta on auttanut montaa yhdistystä hallintorutiineissa.

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 2016 aikana liitto järjesti kahden sääntömääräisen liittokokouksen yhteydessä luentotilaisuudet Tampereella ja Helsingissä, järjesti koulutuspäivän puheenjohtajille ja sihteereille kevään liittokokouksen yhteydessä, tarjosi kaksipäiväisen yhdistysaktiivien koulutuksen Tampereella sekä kolme aluekoulutuspäivää eri puolilla Suomea. Lisäksi liiton työntekijät kävivät pyynnöstä kouluttamassa tai luennoimassa kaikissa liiton jäsenyhdistyksissä.

“Yhdistyksemme on saanut liitosta paljon uutta tietoa ja käytännön apua toimintaansa.”

Eräs liiton jäsenkyselyyn 2016 vastaaja

79 %

piti erittäin tärkeänä liiton tukea jäsenyhdistyksille

Jäsenkysely 2016 (lisäksi 10 % ei osannut vastata)

1.3 Suoraan jäsenille tarjottavat palvelut

1.3.a. Luustoluuri

Luustoneuvojan puhelinpalvelu Luustoluuri on omahoidon ja kuntoutumisen tuen palvelu (siirtyi yleistoiminnasta osaksi avomuotoista sopeutumisvalmennusta toukokuussa 2016). Luustoluuri palveli kaksi tuntia viikossa. Vuonna 2016 luustoneuvontaa alettiin tarjota myös sähköpostitse.

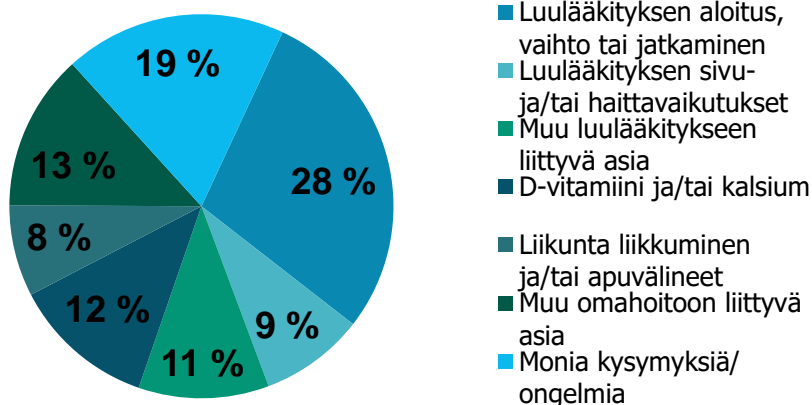
- Puheluita 91, joista jäsenyhdistysten jäseniä 70
- 88 naista, 3 miestä
- Ikä keskimäärin 68 vuotta (43–90 vuotta)
- Yli puolet (56) kotoisin Etelä-Suomesta, muut puhelut ympäri Suomen
- Puheluiden kesto 4-40 minuuttia, keskimäärin 20 minuuttia
- Lähes puolet (48 %) halusi keskustella luulääkitykseen liittyvistä asioista
- Joka viidennellä oli monia erilaisia omahoitoon liittyviä kysymyksiä



48 %

*soittajista halusi
keskustella
luulääkitykseen
liittyvistä
asioista*

Luustoluurin puheluiden sisältö



Esille tuomiensa kysymyksien lisäksi monet soittajista tarvitsivat rohkaisua ja kannustusta omahoidon itsenäiseen toteuttamiseen. Monet kertoivat, etteivät olleet saaneet riittävästi tietoa muualta tai he halusivat keskustella omahoidon kysymyksistä enemmän. Soittajat kertoivat saaneensa lisätietoa, tukea ja neuvoja Luustoluuriin soittaessaan ja olivat palveluun tyytyväisiä. Luustoluurin puheluiden lisäksi vuoden aikana koko luustoliiton henkilökunta vastasi lukuisiin muihin luustokuntoutujien omahoitoon liittyviin kyselyihin.

1.3.b. Muut suoraa jäsenille tarjottavat palvelut

Suoraa jäsenistöön kohdistuneita palveluita Luustoluurin lisäksi oli:

- Neljästi vuodessa ilmestyvä Luustotieto-lehti (ks. luku Viestinnän valttikortit)
- Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti, joita lähetettiin vuonna 2016 yhteensä 26 kaikkiaan 1 335 jäsenen sähköpostiin



Luut laineilla -risteilyn osallistujat ryhmäkuvassa Narva-Jõesuussa

- Vuosittain järjestettävä, vuonna 2016 4-päiväinen virkistys- ja seminaarimatka Luut laineille: Viron Narva-Jõesuuhun (yhteensä 80 henkilöä), ohjelmassa allasjumbppaa, luuliikuntaa, päivittäiset seminaarit sekä vapaa-ajanohjelmaa
- Ray:n rahoittamat 6-päiväiset tuetut lomat, joita vuonna 2016 järjestettiin kaksi: Hämeenlinnassa Lautsian lomakeskuksessa ja Polvijärvellä Lomakeskus Huhmarissa (osallistujia yhteensä 52), ohjelmassa loman ja virkistykseen lisäksi luustoterveyteen, osteoporoosiin ja osteoporoosin omahoitoon liittyviä luentoja sekä luuliikuntaa ja mahdollisuuksia vertaistukeen
- Kuntoutustoiminta (ks. seuraava luku)
- Omahoitoon liittyvät palvelutuotteet (ks. liite): postimaksun hinnalla tai omakustannushintaan pääosin kirjallista tietopohjaista materiaalia, kuten kirjoja ja esitteitä sekä lonkkasuojevöitä sekä kotisivuilla oleva tietokokonaisuus
- Luustoliiton kotisivut sekä sosiaalinen media: Facebook-sivut, Instagram ja Twitter.

1.4 Kuntoutustoiminta

Suomen Luustoliitto on vuodesta 2001 lähtien kehittänyt sopeutumisvalmennustoimintaansa Ray:n tuella vastaamaan osteoporoosia sairastavien henkilöiden tarpeisiin. Vuosien työn tuloksena liitto laati sopeutumisvalmennustoiminnan käsikirjan, johon pohjautuviin hyviin käytäntöihin perustui liiton nk. laitostenmuotoinen, kuntoutuslaitoksissa tapahtunut sopeutumisvalmennuskurssitoiminta (6 päivän kurssit ja niiden 2-päiväiset seurantajaksot).

Kela ilmoitti vuonna 2010, ettei sillä ole voimavaroja organisoida kansansairaudeksi luokiteltavan osteoporoosin kuntoutusta. Kuntoutus siirrettiin perusterveydenhuollon vastuulle ja sopeutumisvalmennus puolestaan Ray:n rahoittamaksi.



Taukojumppa kuuluu kuntoutukseen

Liitolla oli Ray-hankerahoitukset avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen kehittämiseksi, levittämiseksi ja juurruttamiseksi vuosina 2011–2016 (vaihe I vuosina 2011–2012 ja vaihe II vuosina 2013–2016 huhtikuu), jonka tarkoituksena on ollut edistää luustokuntoutujan kotipaikkakunnalla kuntoutujan itsenäistä omahoitoa, kuntoutumista ja sopeutumista sekä ehkäistä kaatumisia ja niiden aiheuttamia murtumia. Kaiken kaikkiaan liiton resurssit sopeutumisvalmennuksen kehittämiseksi ja laajentamiseksi ovat olleet erittäin pienet. Tämä siitä huolimatta, että kuntoutuksella voitaisiin tukea omahoitoa ja hoitoon sitoutumista sekä ehkäistä kaatumisia ja murtumia, ja pitkällä tähtäimellä tuottaa huomattavia säästöjä.

1.4.a. ASKO

Luustoliiton 30.4.2016 päättyneessä ASKO II -hankkeessa levitettiin ja juurrutettiin osteoporoosia sairastavien luustokuntoutujien avo- ja ryhmämuotoista sopeutumisvalmennusta (ASKO-toimintatapa) osaksi eri kuntien perusterveydenhuollon sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen sekä kuntoutuksen toimintaa. Toimintatapa sisälsi mm. kuntoutujille tarkoitettuja yhden tapaamisen

sisältäviä Luustoinfoja ja neljän kerran tapaamisen sisältäviä Luustokursseja ja niiden sisällön kehittämistä edelleen sekä monipuolista viestintää, markkinointia ja kuntayhteistyötä.

Alkuvuoden 2016 aikana hankkeessa järjestettyyn ryhmätoimintaan osallistui yhteensä 118 luustokuntoutujaa (yhteensä 9 tapaamista). Kuntoutujat olivat pääsääntöisesti naisia ja heidän keski-ikänsä oli n. 70 vuotta. Hankkeen ryhmätapaamisissa luustokuntoutujat saivat arkeensa käyttökelpoista omahoidon tietotaitoa sekä tapasivat muita samassa tilanteessa olevia.

Alkuvuonna 2016 hankkeessa järjestettiin myös koulutuksia ja osallistuttiin muiden tahojen koulutuksiin alustusten muodossa. Näissä tilaisuuksissa tavoitteena oli yhteistyön aloittaminen ja ASKO-toimintatavan käyttöönotto. Maaliskuussa 2016 järjestettiin myös hankkeen päätösseminaari. Tilaisuuksia oli yhteensä 10 ja niihin osallistui yhteensä 561 ammattilaista.

ASKO II-hankkeessa työskenteli 30.4.2016 saakka yksi henkilö (0,97 henkilötyövuotta), joka teki myös luustoneuvontaa noin 2 tuntia viikossa (0,03 htv). Hankkeen toiminnanohjauksesta vastasi ohjausryhmä. Lisäksi hankkeen toteutumista edistivät levittämisen ja juurruttamisen sekä arvioinnin asiantuntijaryhmät. Hankkeessa tehtiin myös monipuolista avo- ja ryhmämuotoiseen kuntoutukseen liittyvää yhteistyötä eri toimijoiden ja organisaatioiden kanssa (mm. Avokuntoutusverkosto).

ASKO-hankkeissa luotiin hyvät mahdollisuudet luustokuntoutujien avo- ja ryhmämuotoisen sopeutumisvalmennuksen sekä omahoidon ja kuntoutumisen tuen järjestämiselle sekä edelleen levittämiseksi ja kehittämiseksi. Hankkeen jälkeen liitolle myönnetty hanketta pysyvämpi rahoitus teki mahdolliseksi toiminnan jatkumisen ja edelleen kehittämisen.



Sosiaali- ja terveysvaliokunnan puheenjohtaja Tuula Haatainen ASKO-hankkeen päätösseminaarissa

"Oma vastuunotto omasta kunnosta. Kurssi tsemppasi erittäin paljon ajatellen tulevaisuuttani." Luustokurssin 2016 käyneen palautteesta

Avokuntoutus ja kuntoutujamäärät 1.1.-30.4.2016	Tilaisuuksia	Osallistujia
Tietoiskut tms.	1	12
Luustoinfotapaamiset	7	98
Vertaisryhmätapaamiset	1	8
Yhteensä	9	118

Ammattilaisten koulutus ja osallistujamäärät 1.1.-30.4. 2016	Tilaisuuksia	Osallistujia
Hankkeen järjestämiä lyhyempiä koulutuksia	2	26
Hankkeen järjestämiä koko päivän koulutuksia	1	55
Koulutuspuheenvuoro muissa tilaisuuksissa/ koulutuksissa	7	480
Yhteensä	10	561

Avomuotoisessa kuntoutuksessa



367

kuntoutujaa

Luustokurssin käyneistä

91 %

alaraajojen lihasvoima kasvoi ja

48 %

tasapaino kehittyi

arjessa lisääntyneen omatoimisen liikunnan myötä

*”Ei ole enää niin toivoton olo, voi itse vaikuttaa ja toimia. Luusto voi uudistua.”
Luustokurssin 2016 käyneen palautteesta*

*”Erityisesti lopputapaaminen sai minut jotenkin sisäistämään kaiken puolen vuoden aikana opitun...
MINÄ ITSE teen itselleni hyvää joka päivä, kun liikun ja syön oikein!”
Verkkokurssin 2016 käyneen palautteesta*

1.4.b. Sopeutumisvalmennus

Vuoden 2016 toukokuun alusta alkaen Luustoliiton järjestämä avo- ja ryhmämuotoinen sopeutumisvalmennustoiminta sekä kuntoutumisen ja omahoidon tuki toteutettiin Ray:n kohdennetun toiminta-avustuksen turvin. Toiminnasta vastasi päätoimisesti omahoidon koordinaattori yhdessä omahoidon suunnittelijan kanssa.

Vuoden aikana luustokuntoutujille on järjestetty yhteistyössä kuntien ammattialaisten kanssa eri puolilla Suomea avomuotoista ryhmätoimintaa seuraavasti:

Avokuntoutus ja kuntoutujamäärät 1.5.-31.12.2016	Tilaisuuksia	Kuntoutujia
Luustoinfo (yhden kerran ryhmätapaaminen)	9	100
Luustokurssi (5 tapaamisen kokonaisuus)	3	33
Luustokurssi verkossa (aloitus- ja päätöstapaaminen, joiden välissä verkkojakso)	2	18
Omahoitokoulutus (laajemman joukon yhden kerran tapaaminen)	1	71
Vertaisryhmän tapaaminen (kurssin jälkeen kokoontuva ryhmä)	1	8
Vertaisena toimivien henkilöiden tapaaminen	2	19
Yhteensä	18	249

Luustokursseille osallistuneiden kuntoutujien kokemusten, kartoitusten ja mittausten alustavien koosteiden perusteella kurssilla käsitellyt asiat ovat siirtyneet toiminnaksi kuntoutujien omaan arkeen. Tiedon lisäksi taito omahoidon toteuttamiseen oli vahvistunut arjen tavoitteelliseksi toiminnaksi. Osallistujat kokivat luottamuksensa vahvistuneen omien toimien merkitykseen terveytensä ylläpitämisessä. Omassa toimintaympäristössä toteutettu kuntoutus myös tuki omahoidon toteuttamista konkreettisesti. Esimerkiksi tieto alueen liikuntamahdollisuuksista kasvoi ja vertaisten kokemus rohkaisi liikkeelle kokeilemaan uusia liikuntamuotoja.

Monet osallistujat kertoivat myös omahoidon motivaationsa kasvaneen. Osallistujien mitattu fyysinen toimintakyky parantui lähes poikkeuksetta kaikilla osallistujilla kurssin aikana. Kurssiyhteistyössä mukana olleet ammattilaiset puolestaan kertoivat yhteistyön olevan tarpeellista ja mutkatonta sekä erityisen tärkeinä he pitivät valmista ja käyttökelpoista toimintatapaa ja materiaalia.

Kuntoutujien ryhmätoiminnan edelleen levittämiseksi ja juurruttamiseksi järjestettiin vuonna 2016 sosiaali- ja terveydenhuollon sekä kuntoutuksen ammattilaisille koulutuksia (2 koulutusta, 55 osallistujaa) ja osallistuttiin muiden tahojen koulutuksiin alustuksen muodossa (9 tilaisuutta, 470 osallistujaa). Lisäksi järjestettiin ja oltiin mukana lukuisissa ammattilaisten suunnittelu- ja yhteistyötapaamisissa.

Ryhmätoiminnan lisäksi tarjottiin luustoneuvontaa sekä sähköisesti että puhelimitse (Luustoluuri, ks. 1.3.a.). Liiton järjestämää avo- ja ryhmämuotoinen sopeutumisvalmennustoiminnan sekä kuntoutumisen ja omahoidon tuen edistämiseen ja kehittämiseen nimettiin vuoden 2016 lopulla liiton henkilökunnasta, kuntoutujista ja kuntoutusalan ammattilaisista koostuva Kuntoutusryhmä.

1.4.c. Avokuntoutusfoorumi

Luustoliiton yhteistyössä ammattilaisten muodostaman avokuntoutusverkoston kanssa järjestämä Avokuntoutusfoorumi Tampere-talossa kokosi yhteen 113 avo- ja ryhmämuotoisen kuntoutuksen kehittäjää, järjestäjää ja tutkijaa. Tilaisuutta pidettiin ajankohtaisena, keskustelevana sekä erilaisia avokuntoutuksen näkökulmia esiintuovana. Ohjelmassa erityisen paljon kiitosta sai keskustelu, jossa kuntoutujat ja ammattilaiset toivat omakohtaisten kokemusten kautta esille avokuntoutuksen vaikutuksia: avokuntoutus paransi kuntoutuspalveluiden saavutettavuutta ja vahvisti kuntoutuksen nivoutumista kuntoutujan arkeen.

Avokuntoutusfoorumi on järjestetty vuosina 2014 ja 2016 avokuntoutusverkostosta nousseiden tarpeiden pohjalta. Vuoden 2016 Avokuntoutusfoorumin palautteissa tilaisuus koettiin tärkeäksi tiedon välittämisen sekä alan toimijoiden verkostoitumisen kannalta. Palautteista saatiin myös ideoita tilaisuuden sisällön kehittämiseen jatkossa.



Tampere-talon Avokuntoutusfoorumissa oli koolla aktiivinen kuntoutuksen kehittäjien, järjestäjien ja tutkijoiden joukko

1.4.d. Avokuntoutusverkosto

Vuonna 2014 Luustoliiton ja sen yhteistyökumppaneiden kanssa järjestämän Avokuntoutusfoorumi-tapahtuman yhteydessä Tampere-talossa perustettiin kansallinen Avokuntoutusverkosto. Verkosto on kaikkien avo- ja ryhmämuotoisen kuntoutuksen toimijoiden ja asiantuntijoiden avoin verkosto, jonka toimintaa Luustoliitto koordinoi. Verkoston puheenjohtajisto muodostuu neljän eri järjestön edustajista sekä Luustoliiton edustajasta, joka toimii puheenjohtajiston esittelijänä ja sihteerinä.

Avokuntoutusverkoston sähköpostilistalle kuului vuoden 2016 lopussa 119 asiantuntijaa järjestö-, kunta- ja yksityissektorilta. Avokuntoutusverkoston puheenjohtajiston tapaamisia oli vuonna 2016 neljä. Lisäksi verkostolla oli kaksi sisäistä työryhmää sekä yksi verkoston tapaaminen työryhmien esittelemien teemojen pohjalta. Mukana tapaamisessa oli 35 asiantuntijaa.



1.4.e. Jäsenyhdistykset kuntoutumisen ja omahoidon tukena

Liiton potilasyhdistyksillä on tärkeä rooli toimia monin eri tavoin pitkäaikaissairautta osteoporoosia sairastavien henkilöiden kuntoutumisen ja omahoidon tukena. Yhdistykset tarjosivat vertaistukea, liikuntamahdollisuuksia, muuta omahoidon tukea sekä tietoa luustoterveydestä, omasta sairaudesta ja sen omahoidosta.

Yhdistysten vertaistukitilaisuuksista sekä yhdistysten liikunta- ja muusta toiminnasta on kerrottu tarkemmin luvussa 1.1.

Luustoliiton viestintä vastaa suuren yleisön, luustokuntoutujien ja heidän läheistensä sekä sidosryhmien luustotiedon tarpeeseen sekä tiedottaa luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyvistä asioista. Lisäksi liitto tarjoaa tietoa ja näkökulmia alan ammattihenkilöstölle.



Medialle järjestetyssä seminaarissa kuntoutuja Raija Pitkänen kertoo omakohtaisesti osteoporoosista

*”Itselle lehdestä saamani tieto tosi tärkeää, olen vasta saanut osteoporoosi-diagnoosin.”
Ote erään jäsenen vastauksesta liiton jäsenkyselyyn 2016*



Ylen aikaisen Facebook-sivulla Maailman Osteoporoosipäivänä toimittajien kanssa liiton Liisa-luuranko

2. Luustotietouden lisääminen

2.1 Viestinnän valttikortit

Viestintä on tärkeällä sijalla liiton strategisten tavoitteiden saavuttamisessa. Viestinnän kohderyhminä ovat kansalaiset, tiedotusvälineet, terveydenhuollon ammattihenkilöstö, jäsenyhdistykset, luustokuntoutujat ja heidän läheisensä.

Tiedotuskanava	Sisältö	Määrä ym.
Kotisivut	<ul style="list-style-type: none"> tietoa luustoterveydestä ja osteoporoosista, sen hoidosta ja omahoidosta, jäsenyhdistysten omat sivut 	<ul style="list-style-type: none"> 12 pääsivua, yli 50 alasivua yli 200 jäsenyhdistysten sivua 82 172 istuntoa, 187 224 sivua
Tiedotteet, artikkelit ja mediatilaisuudet	<ul style="list-style-type: none"> Maailman osteoporoosipäivä ja Luustoviikko: diabeteksen, keliakian ja kortisonihoidon luustovaikutus yleisöluennot eri puolilla Suomea potilasnäkökulma osteoporoosiin osteoporoosin hälytysmerkit uusien materiaalien julkaiseminen avomuotoinen sopeutusvalmennus 	<ul style="list-style-type: none"> 33 tiedotetta n. 13 000 toimittajaa ePressi.com & MyNewsDesk + 280 terveystoimittajaa 1 mediaseminaari: 12 toimittajaa (mm. Iltasanomat, Duodecim, Kauneus ja terveys, Super) kymmeniä artikkeleita printtimediassa (mm. Iltalehti, IS, Lännen media, Apu) ja 98 artikkelia sähköisessä mediassa 6 radio-ohjelmassa ja TV:ssä (tavoitti 486 000 henkilöä) median haastattelut kirjoitetut artikkelit: Radiografia, LIITO, Eläkkeensaajien keskusliitto
Youtube-videot	<ul style="list-style-type: none"> 206 syytä välittää Miten osteoporoosia voi itse hoitaa Omahoidon tuki Calcichew yhteistyössä Luustoliitto 	<ul style="list-style-type: none"> 420 katsomiskertaa 509 katsomiskertaa 481 katsomiskertaa 95 katsomiskertaa
Facebook	<ul style="list-style-type: none"> Luustoliiton sivut 	<ul style="list-style-type: none"> kattavuus 46 389, 162 päivitystä
Sähköinen jäsenkirje	<ul style="list-style-type: none"> ajankohtaisia asioita 	<ul style="list-style-type: none"> 26 sähköistä jäsenkirjettä 1 335 jäsenelle, yhteensä 34 710
Luustoviesti	<ul style="list-style-type: none"> yhdistysaktiiveille 	
Sähköiset uutiskirjeet	<ul style="list-style-type: none"> terveydenhuollon ammattihenkilöstölle 	<ul style="list-style-type: none"> 18 kirjettä 745 ammattilaiselle 7 kannatusjäsenkirjettä 19 osoitteeseen
Muu sähköinen viestintä	<ul style="list-style-type: none"> eikuulumulle.fi-sivusto Bonekour-mobiilipeli Avokuntoutusverkoston viestintä TV-mainos yhteistyössä Luustoliitto Linkitys Takedan sivuilta Luustoliiton kotisivuille 	
Luustotieto-lehti	<p>aiheina mm.</p> <ul style="list-style-type: none"> kaatumisen ehkäisy luustoterveellinen vegaaniravitsemus kuntoutujatarinat vertaistuki kuntoutus 	<ul style="list-style-type: none"> 4 numeroa, 160 sivua yhteensä 18 030 painettua lehteä = yli 3 milj. sivua sähköisiä lehtiä yli 2 400 (ammattilaisverkosto ja Terveystoimittajat ry:n jäsenet) sähköinen lehti kotisivuilta
Esitteet	<ul style="list-style-type: none"> esitteet kansalaisille, kuntoutujille ja ammattilaisille 7 uutta esitettä, 2 julistetta, 1 kirjanen ja 1 selvitys painettuna ja sähköisinä 	<ul style="list-style-type: none"> jaettiin yht. yli 75 000 esitettä tilauksesta ammattilaisille, jäsenyhdistyksiin, kouluihin ja yksityisille henkilöille
Muu	<ul style="list-style-type: none"> Luustorasti-tapahtuma Eduskunnassa yhteistyössä Luustoliitto: näkyvyys apteekeissa ja Vahva-tuotteessa 	<ul style="list-style-type: none"> yli 200 kansanedustajaa ja avustajaa osallistui vuoden 2016 tuotantoerä

Liiton viestinnästä on vastannut liiton toimisto, samoin kuin Luustotieto-lehden toimittamisesta. Lehden sisältöasiantuntijat kuten monet artikkelien ja tiedotteiden sisällön asiantuntijatarkistajat ovat toimineet vapaaehtoisina.

2.2. Tule kuntoon –seniori!

Suomen Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry, jonka jäsenyhdistys Luustoliitto on, järjesti jäsenjärjestöineen tuki- ja liikuntaelinterveyteen liittyvän, aiemmin Vastaisku vaivoille –nimellä liikkuneen ja nyt Tule kuntoon –seniori! –nimellä olleen luentokiertueen jo kuudentena vuotena peräkkäin. Luentoja järjestettiin 14 eri paikkakunnalla, joille osallistui yhteensä 1 406 kuulijaa (vuonna 2015 44 luentoa ja 2 880 kuulijaa). Luustoliitto jäsenyhdistyksineen vastasi 2 luennon järjestelyistä. Jäsenyhdistykset olivat lisäksi mukana monessa muussa järjestetyssä luentotilaisuudessa esittelemässä omaa toimintaansa.



Mediutisten kanssa järjestetyssä ammatillis-koulutuksessa luennoitsijoina mm. Leo Niskanen, Anna-Mari Koski ja Heikki Kröger yhdessä liiton Liisa-luurangon kanssa

2.3. Koulutusta ammattihenkilöstölle

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 osana yleistöimintaansa vuosittain kaksi koulutuspäivää terveydenhuollon ammattihenkilöstölle. Tämän lisäksi liiton ASKO-hankkeessa ja sopeutumisvalmennuksessa (1.4.a. ASKO ja 1.4.b. sopeutumisvalmennus) järjestettiin koulutusta. Lisäksi osallistuttiin kouluttajana muiden järjestämiin ammatillisille suunnattuihin koulutuksiin.

Liiton järjestämät koulutukset on tarjottu osallistujille maksuttomana, jotta myös vähäisistä resursseista kärsivä perusterveydenhuollon henkilöstö on voinut osallistua tilaisuuksiin. Liiton omien koulutustilaisuuksien kustannukset on pyritty mahdollisuuksien mukaan kattamaan näyttelytuloilla (Kannatusjäsenet, ks. liite). Keväällä koulutustilaisuus järjestettiin Kuopiossa yhteistyössä Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin ja Kuopion yliopistollisen sairaalan kanssa. Osallistujia tilaisuudessa oli yhteensä 103. Syksyllä liitto järjesti oman koulutuspäivän Helsingissä, jossa osallistujia oli 101. Lisäksi syksyllä järjestettiin koulutustilaisuus hoitopolkujen kehittämistä yhteistyössä Talentum Mediutisten ja yritysten kanssa Helsingissä. Tilaisuuteen osallistui noin 80 pääasiassa perusterveydenhuollon lääkäriä. Liitto oli koulutuksessa edustettuna näyttelyn muodossa.

Luustoliitto oli mukana suunnittelemassa erityisesti lääkäreille suunnattua ja vuonna 2015 julkaistua Osteoporoosin Käypä hoito –suositukseen perustuvaa kansiota ”Osteoporoosi – hoidon uusi aikakausi”, jossa hoitosuosituksen lisäksi on tiivistelmä suositukseen 2014 tulleista muutoksista ja on esitelty osteoporoosin alueellisia hoitomalleja. Samalla julkaistiin osteoporoosin sekundaaripreventioon liittyvä kolmen julisteen julistesarja. Materiaalit tuotti liiton kannatusjäsen. Materiaalit olivat jaossa myös vuonna 2016.

96 %

**Kuopion-
koulutuspäivän
palautteeseen
vastanneista
ilmoitti, että
koulutuksen
sisältö vastasi
odotuksia erittäin
hyvin tai hyvin**



Kuopiossa järjestettiin koulutuspäivä yhteistyössä Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin ja Kuopion yliopistollisen sairaalan kanssa

2.4. Luustotietoutta opetusohjelmissa

Liiton strategian mukaan liiton tulisi turvata riittävä luustotietous opetusohjelmissa eri koulutusasteilla:

- Liitto on tuottanut sähköinen luustoterveyden opetusmateriaalin liikunnan ja terveystiedon opettajille
- Liiton logo on liitetty lukion terveystiedon sähköiseen oppikirjaan, jonka kautta lukija on päässyt liiton sivustolle
- Liiton luun massaa eri ikäkausina kuvaava kuva on vuonna 2015 julkaistussa lukion terveystiedon pakollisen kurssin oppikirjassa (5 000 kpl painos)
- Liitto osallistui Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean koordinoimaan Lääkehoidon päivään päivittämällä luustolääkehoitoon liittyvän koulutuskokonaisuuden käytettäväksi osana ammattilaisten työpaikkakoulutuksia tai itseopiskelumateriaalina



Tämän lisäksi liiton koko materiaalityöntö (sähköinen ja painettu) on ollut osana luustotietouden levittämistä opetusohjelmiin.

2.5. 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 2016 Maailman osteoporoosipäivän ja Luustoviikon teemaksi nostettiin Rakasta luitasi – turvaa tulevaisuutesi Kansainvälisen osteoporoosisäätiön (IOF) esittämän teeman mukaisesti.

Liiton jäsenyhdistykset tempaisivat jalkautumalla apteekkeihin, markettien auloihin ja kauppakeskuksiin sekä järjestämällä luentotilaisuuksia. Asiakkaille oli tarjolla luustotietoutta ja osteoporoosin riskitekijäkartoitusta. Lisäksi yksi yhdistys järjesti lastentapahtuman ja toinen yhdistys järjesti oman Luustobussi-kiertueen.

Liitto tiedotti keskitetysti Maailman osteoporoosipäivän ja Luustoviikon teemasta, tuki jäsenyhdistyksiä tiedotuksessa sekä tuotti viikon teemaan liittyvät kaksi julistetta ja kolme esitettä. Liitto järjesti lisäksi aiheeseen liittyvän mediaseminaarin, lähetti useita tiedotteita ja kirjoitti aiheesta lehtiin lukuisia artikkeleita sekä näkyi mediassa vielä kuukausia Luustoviikon jälkeen teemaan liittyvillä artikkeleilla.



Luustoviikolla jäsenyhdistykset järjestivät 40 tapahtumaa ympäri Suomen

3. Kansallinen Luustoterveysohjelma

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

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.

Osteoporoosin ennaltaehkäisyyn, diagnostisointiin, hoitoon ja kuntoutukseen liittyvien toimenpiteiden vauhdittamiseksi Suomen Luustoliitto valmisti ja julkaisi Kansallisen osteoporoosiohjelman vuosille 2009–2013. Osteoporoosiohjelman perustalle suunniteltiin laaja ja pitkäkestoinen luustoterveyteen keskittyvä kokonaishanke Osteo vuosille 2012–2022, joka ei saanut toivottua Ray-rahoitusta. Luustoterveysohjelmaa päätettiin viedä eteenpäin kehittämällä liiton toimintasisältöjä sekä hakemalla erillistä hankerahoitusta jäsenyhdistysten toiminnan tukemiseen ja yleisen luustoterveystiedon levittämiseen vuodesta 2013 eteenpäin. Kulunut strategiakausi on osoittanut, että olemme onnistuneet hienosti etenemään luustoterveysohjelman toteuttamisessa.

Liitto on kyennyt tuomaan vahvasti esille yleistä luustoterveystietoa oman aktiivisen toimintansa, hyvin hankkeiden sekä onnistuneiden yhteistyökumppanuuksien myötä. Hyvä näkyvyys eri medioissa on ollut tärkeää luustoterveystiedon välittämisen kannalta. Myös liiton strategiaan pohjautuvat selkeät kotisivut, sosiaalinen media ja koko liiton brändi ovat olleet tärkeässä roolissa luustotiedon levittämisessä. Strategia onkin tullut vahva, liiton toimintaa eteenpäin vievä voima.

Duodecimin Osteoporoosin Käypä hoito -suositus julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 2000. Vuonna 2014 julkaistiin suosituksen toinen päivitys sekä sen potilasversio (korjauspäivitys liiton aloitteesta vuonna 2015), jossa lisäksi kiitettiin liittoa yhteistyöstä sekä esiteltiin liiton toimintaa.

Osteoporoosin Käypä hoito -suositus sekä viralliset ravitsemussuositukset näkyivät liiton viestinnässä monin tavoin vuonna 2016. Esimerkiksi liiton esitemateriaali ja kotisivut pohjautuvat virallisiin suosituksiin sekä Maailman Osteoporoosisäätiön materiaaleihin. Myös liiton ammattilaisille suuntaamat koulutustapahtumat rakennettiin pohjautuen suositusten implementointiin.

Toimintakertomusvuoden aikana Luustoliitto pyrki kiinnittämään sekä kansalaisten että terveydenhuollon henkilöstön huomion Käypä hoito -suosituksen lisäksi luustoterveyteen sekä sekundaariosteoporoosiin.

Hallinto

Luustoliiton hallituksessa on edustettuna monipuolinen osaaminen ja asiantuntijuus sekä potilasnäkökulma.



Syksy liittokokouksessa Helsingissä keskusteltiin vilkkaasti liiton strategiaehdotuksesta

Luottamushenkilöt

Liiton ylintä päätäntävaltaa käyttää kahdesti vuodessa kokoontuva liittokokous, johon liiton jäsenyhdistykset valitsevat edustajansa jäsenmääränsä mukaisesti. Kevään liittokokous pidettiin 23.4.2016 Tampereella. Paikalla oli 31 äänivaltaista edustajaa, joilla oli 39 ääntä. Lisäksi paikalla oli puheenjohtaja, 6 liittohallituksen edustajaa, hallituksen talousvastaava sekä liiton järjestösuunnittelija ja toiminnanjohtaja. Liittokokous vahvisti tilinpäätöksen ja hyväksyi vuosikertomuksen vuodelta 2015.

Syksyn liittokokous pidettiin 26.11.2016 Helsingissä. Kokouksessa oli 34 äänivaltaista edustajaa, joilla oli 37 ääntä. Lisäksi paikalla oli puheenjohtaja, 3 liittohallituksen edustajaa, liiton omahoidon koordinaattori ja toiminnanjohtaja. Kokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2017 sekä valitsi puheenjohtajan ja hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle, varapuheenjohtajat ja hallituksen varajäsenet sekä tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan tarkastamaan vuoden 2016 tilit ja toiminnan. Liittokokous vahvisti liiton toimintastrategian vuosille 2017–2021

Liiton kokousten päätökset toteuttaa liittohallitus, jolla on apunaan työvaliokunta ja liiton toimisto. Hallituksen jäsenet toimivat luottamustehtävässään palkkiotta. Liittosäännöt ja yhdistysten yhdistyssäännöt säätelevät toimintaa. Hallitus muodostuu luustoalan lääketieteellisestä sekä potilas- ja jäsenyhdistysasiantuntemuksesta. Lisäksi on otettu huomioon hallituksen jäsenten maantieteellinen sijainti. Hallituksessa on puheenjohtajan lisäksi 8 varsinaista ja 2 varajäsentä. Jäsenistä puolet vaihtuu vuosittain toimikauden ollessa kahden vuoden mittainen ja varajäsenillä vuosi. Demokratian vahvistamiseksi kaudet on rajoitettu enimmillään kolmeen kaksivuotiskauteen.

Liittohallitus kokoontui vuoden aikana 5 kertaa ja järjesti yhden sähköpostikokouksen. Hallituksen apuna asioiden valmistelussa toiminut hallituksen valitsema työvaliokunta järjesti vuoden aikana 8 kokousta. 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 toimisto

Suomen Luustoliiton toimistossa alkuvuonna Helsingin Punavuorella ja maaliskuun jälkeen Helsingin Kampissa työskentelivät toistaiseksi kokoaikaisessa työsuhteessa toiminnanjohtaja, huhtikuun loppuun nimikkeellä luustoneuvoja-projektipäällikkö ja toukokuusta alkaen omahoidon koordinaattori sekä toimistosihteerit. Toukokuusta eteenpäin liiton toimistossa työskenteli lisäksi toistaiseksi kokoaikaisessa työsuhteessa omahoidon suunnittelija. Määräaikaisessa työsuhteessa oli järjestösuunnittelija maaliskuusta 2016 vuoden loppuun.

Yhteistyö ja edustukset



Pohjoismaiset potilasjärjestöjen edustajat tapasivat syksyllä Tukholmassa

Luustoliitto on Kansainvälisen osteoporoosisäätiön International Osteoporosis Foundation IOF:n jäsen, joka muodostuu yli sadasta eri maasta tulevasta reilusta 200 eri potilas- ja lääketieteellisestä järjestöstä.

100 %

piti liiton toimintaa tärkeänä

Liiton kumppanikysely 2016

Liittohallituksen ja jäsenyhdistysten kautta liitolla on toimintaan tarvittava perusverkosto. Liitto on jäsenenä useissa valtakunnallisissa järjestöissä ja joissain niissä liiton edustaja on mukana myös hallinnossa:

- Gerontologinen ravitsemus Gery ry (hallituksen varajäsen)
- Ikäinstituutti-säätiön Liikkeellä voimaa vuosiin -toimenpideohjelma
- Maito ja terveys ry
- Soveltava Liikunta Soveli ry
- Suomen sosiaali ja terveys SOSTE ry
- Suomen Tule ry (hallituksen varajäsen toukokuuhun saakka)
- Vanhustyön Keskusliitto ry (valtuuston varajäsen)

Valtakunnallisten yhteistyöjärjestöjen kautta liitolla on monipuoliset verkostot. Liitto viestittää aktiivisesti luustoterveyden ammattilaisille alan uutisista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista sekä järjestää ammattilaisille ajankohtaisia koulutuspäiviä 2-3 vuodessa mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Liitto organisoii Avokuntoutuverkoston toimintaa ja joka toinen vuosi valtakunnallisen Avokuntoutusfoorumin sekä erityisesti sopeutumisvalmennuksen osalta liitolla on monenlaisia yhteistyöverkostoja terveydenhuollon ammattilaisiin.

Liitto tekee tiivistä yhteistyötä toimintansa pääasiallisen rahoittajan STEA:n kanssa. Liitto on STEA:n sopeutumisvalmennusta kehittävä työryhmän jäsen ja Eläkeliitto ry:n Murtumatta mukana - lujutta liikkumalla -toiminnan asiantuntijaryhmän jäsen. Liitto järjestää vuosittain tuetut lomat yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Näiden lisäksi Luustoliitto on tehnyt yhteistyötä monien muiden organisaatioiden kanssa mm. hankkeiden hallinnon osalta.

Luustoliitto toimii kansainvälisen Maailman Osteoporoosisäätiön IOF:n potilasjärjestöjäsenenä. IOF julkaisee kuukausittain uutiskirjettä, jossa kerrotaan uutisia luustotutkimuksista, luustoterveydestä ravitsemuksesta sekä lääkehoidosta.

Vuosittain IOF julkaisee kansainvälisen Maailman Osteoporoosipäivän teeman materiaaleineen. Tämä teema levitetään myös Suomeen kansallisella Luustoviikolla ja Maailman Osteoporoosipäivänä 20. lokakuuta. IOF järjestää joka toinen vuosi potilasjärjestöille kansainvälisen konferenssin, jonne myös liitto saa kutsun kahdelle edustajalle. Vuonna 2012 potilasjärjestöjen kansainvälinen konferenssi järjestettiin Helsingissä.

Liitto toimii lisäksi aktiivisesti myös pohjoismaisten IOF:n potilasjäsenjärjestöjen kanssa. Yhteispohjoismainen tapaaminen on joka toinen vuosi jossakin Pohjoismaassa. Liiton hallituksen 1. varapuheenjohtaja ja hallituksen talousvastaava osallistuivat yhteispohjoismaiseen potilasjärjestöjen tapaamiseen Tukholmassa.

Luustoliitolla on oma pääasiallisesti yritysten edustajista rakentunut kannatusjäsenryhmänsä ja erittäin hyviä yhteistyökumppaneita, joiden avulla luustoterveydestietoa on levitetty laajalle Suomessa monien eri kampanjoiden avulla.

Johdanto

Maailman osteoporoosisäätiön mukaan yli 50 vuotiaista joka viides mies ja joka kolmas nainen saa loppuelämänsä aikana osteoporoosiperäisen murtuman. Säätiön arvion mukaan suomalaisista 300 000:lla on osteoporoosi ja vuosittain suomalaiset saavat jopa 40 000 luunmurtumaa, joiden osasyynä on osteoporoosi (Osteoporoosin Käypä hoito -suositus 2014).

Yksi luustoterveyden kasvava haaste on suomalaisten ikääntyminen: vuodesta 2000 vuoteen 2030 yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa lähes 80 %. Tuolloin useampi kuin joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias (Tilastokeskus). Ikääntymisen myötä myös primaarin osteoporoosin riski kasvaa.

Tavallisimmin murtuma aiheutuu kaatumisesta tai kompastumisesta. Ikä on yksi keskeisimpiä kaatumisille altistavista tekijöistä (THL). Iäkkäästä väestöstä erityisesti 80-vuotiaiden ja sitä vanhempien suomalaisten määrä kaksinkertaistuu nykyisestä vuoteen 2030 mennessä. Tilastokeskuksen mukaan yli 65-vuotiaiden miesten ja naisten yleisin kuolemaan johtanut tapaturma oli kaatuminen tai putoaminen: yhteensä yli 900 65 vuotta täyttänyt suomalaista kuolee vuosittain kaatumistapaturmassa. Kaatumistapaturmien määrä on nelinkertaistunut 25 vuodessa (THL), kun samaan aikaan liikennetapaturmien määrä on vähentynyt 40 prosenttia (liikennejärjestelmä.fi).

Yhtenä usein piiloon jäävänä osteoporoosia sairastavana ihmisryhmänä ovat sekundaariseen osteoporoosiin sairastuvat, toisinaan hyvinkin nuoret ihmiset, joiden osteoporoosin aiheuttaja voi olla vaikkapa kortisoni- tai syöpähoito tai nivelreuma. Tavallista on, että henkilön hoidossa keskitytään vain primaarisairauden tai tilan hoitamiseen luustoterveyden unohtuessa. Näin henkilön luusto heikentyy ja luuston hoitamiseen saatetaan herätä vasta ensimmäisten murtumien ilmaantuessa. Siinä vaiheessa luusto saattaa olla jo hyvin huonossa kunnossa.

Kolmas luustoterveyden haaste liittyy lapsiin ja nuoriin. Luuston massa kasvaa noin 30 ikävuoteen saakka. Niinpä lapsuudessa ja nuoruudessa on tärkeää kerätä luuston massaa mahdollisimman paljon terveellisen, monipuolisen ravinnon, riittävän D-vitamiinin saannin sekä liikunnan avulla, jotta meillä on ikääntyessä riittävästi luun massaa menetettäväksi. Luustoterveyden näkökulmasta on välttämätöntä, että liikunta terveellä ja mielekkäällä tavalla kuuluu osaksi päivittäistä elämää. Kansallisen lasten ja nuorten liikuntasuosituksen mukaan ”kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla” (Tammelin & Karvinen 2008, 6.). LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan 9- ja 11-vuotiaista mukaisesti liikkui suositusten mukaisesti noin 40 %, 13-vuotiaista enää neljäsosa ja 15-vuotiaista harvempi kuin joka viides.

Lasten ja nuorten luustoterveyden haasteena on myös ravitsemus: vain 71 % syö koululounaan jokainen koulupäivä (Hoppu ym. 2008). 7-luokkalaisista nuorista kolmasosa ilmoitti syöneensä tuoreita kasviksia ja hedelmiä päivittäin edeltävän viikon aikana. Erityisesti juomista saadun sokerin osuus energiansaannista oli huolestuttavan runsasta ja kuidun saanti liian vähäistä.

Maailman terveysjärjestö määritteli osteoporoosin vasta vuonna 1993 sairaudeksi, jota voidaan tutkia ja hoitaa. Seuraavana vuonna hyväksyttiin osteoporoosin diagnostiset kriteerit. Sairauden ”nuoruudesta” johtuen niin Suomen Luustoliitto kuin sen edeltäjät Suomen Osteoporoosiliitto ja Suomen Osteoporoosiyhdistys ovat nuoria terveysalan keskusjärjestöjä. yhdistys perustettiin vuonna 1995, Osteoporoosiliitto vuonna 2004 ja vuonna 2013 liiton nimi vaihdettiin Suomen Luustoliitoksi pitkäjänteisen strategiatyön tuloksena. Silloin liitto jäsenyhdistyksineen päätti suunnata toimintaansa entistä enemmän koko väestön luustoterveyden edistämiseksi osteoporoosia sairastavien henkilöiden edunvalvonnan lisäksi.

Strategia

Vuosi 2016 on Suomen Luustoliiton strategiakauden (2012–2016) viimeinen vuosi. Strategian myötä liitto jäsenyhdistyksineen on ottanut aktiivisen roolin luustoterveyden edistämiseksi ”vauvasta vaariin ja murkusta mummoon luustokuntoutujia ja ammattilaisia unohtamatta”. Liitto on nykyisin sekä kansanterveysjärjestö että osteoporoosia sairastavien potilas- ja edunvalvontajärjestö. Vaikuttamistyön merkitys onkin noussut aiempaa keskeisempään rooliin liiton toiminnassa, joka tulee näkymään tulevalla, vuonna 2017 käynnistyvällä strategiakaudella.

Vuoden 2016 aikana Luustoliiton työ on näkynyt mm. liiton jäsenyhdistysten toiminnassa, kansalaisille ja terveydenhuoltohenkilöstölle suunnatun uuden ajantasaisen materiaalin ja Luustotieto-lehden julkaisemisella, liiton kotisivuilla, sosiaalisessa mediassa ja lehdistössä ympäri Suomen. Liiton julkaisut ovat pohjautuneet keväällä 2014 julkaistuun Osteoporoosin Käypä hoito –suositukseen, kansallisiin ravitsemussuosituksiin sekä Maailman osteoporoosisäätiön (IOF) tutkittuun tietoon perustuvaan materiaaliin.

Luustoliiton toimintastrategiassa liitolla on ollut kolme selkeää toimintalinjaa, joiden mukaisesti liiton toimintaa on suunnattu vuosina 2012–2016:

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

Kuluneen strategiakauden aikana olemme kyenneet toteuttamaan strategian toimintalinjoja käytännössä ja olemme jälleen askeleen lähempänä Luustoliiton vision toteutumista:

Luustoliitto on arvostettu luustoterveyden asiantuntija ja toimija, joka lisää tietoutta luustoterveydestä ja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa vähentää osteoporoosin ja murtumien ilmaantuvuutta sekä kaatuilua.

Luustoliitto pyrkii turvaamaan osteoporoosin varhaisen diagnoosin, hyvän hoidon ja toimivan kuntoutuksen ja on merkittävä toimija luuston terveyden edistämisessä.

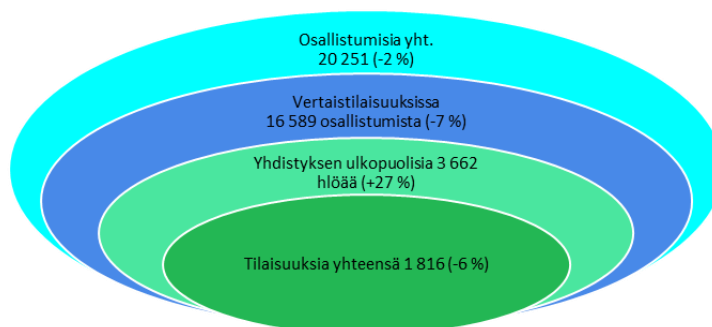
1. Palvelutoiminnan kehittäminen

1.1. Tuetaan jäsenyhdistysten käytännön toimintaa neuvonnalla ja ohjauksella

Liitolla oli vuoden 2016 lopussa 19 jäsenyhdistystä, joista yksi oli pääasiassa luustotutkimusta tekevien ja luustotutkimuksesta kiinnostuneiden yhdistys ja muut 18 olivat ns. potilasyhdistyksiä. Jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä oli vuoden lopussa 3 485. Jäsenmäärä on ollut vakaa, joskin pientä laskusuhdannetta on yhteenlasketussa jäsenmäärässä ollut jo muutaman vuoden ajan.

Vuonna 2016 on jäsenyhdistyksissä keskitytty aiempaa enemmän järjestämään tilaisuuksia yhdistyksen ulkopuolisille henkilöille. Muutos vuodesta 2015 oli merkittävä: ulkopuolisille järjestettyjä tilaisuuksia oli 71 % enemmän ja niissä oli osallistujia 27 % edellisvuotista enemmän. Myös yhdistysten yksittäisten, vain jäsenistölle suunnattujen tilaisuuksien määrä kasvoi 50 %. Osallistujien määrä näihin tilaisuuksiin kasvoi 27 %.

Sen sijaan potilasjäsenyhdistysten omalle jäsenistölle suunnattu ryhmätoiminta laski kaikkien muuttujien osalta: liikuntaryhmien määrä laski 10 %, liikuntaryhmien kokoontumismäärä laski 8 %, mutta liikkumismäärät laskivat vain 3 %. Muiden ryhmien määrä laski jopa 22 %, kokoontumismäärä laski 29 % ja aktiivisuuskerrat laskivat kokonaista 33 %. Kaikkiaan osallistumiskertoja potilasjäsenyhdistysten toimitaan oli yhteensä 20 251, joka oli 2 % edellisvuotista vähemmän.



Jäsenyhdistysten toiminnan aktiivisuus tilastoina 2016 (vertailuprosentit vuodesta 2015)

Yksi muutosta selittävä tekijä voi olla jäsenyhdistysten tarve uusien jäsenten saamiseksi mukaan toimintaan. Jäsenyhdistyksiin suunnatussa vuoden 2016 yhdistystoimintaa selvittäneessä kyselyssä keskeisimmiksi haasteiksi nousivat seuraavat seikat:

- Jäsenmäärän lasku
- Uusien vastuuhenkilöiden puute
- Haaste nykyisten jäsenten aktivoimisessa.

Keskittyminen jäsenhankintaan on jäsenyhdistysten näkökulmasta perusteltu strategiavalinta. Samanaikaisesti on kuitenkin tärkeää kehittää yhdistyksen jäsenpalveluita, jotta nykyiset jäsenet haluavat pysyä jäseninä myös tulevaisuudessa. Tämä on suuri haaste pienillä resursseilla ja pienellä aktiivijoukolla toimiville yhdistyksille.

1.2. Kehitetään kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaa

Vuodesta 2011 lähtien toimineessa ja huhtikuussa 2016 päättyneessä avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen ASKO-hanketoiminnassa (ASKO I ja II) kehitettiin, levitettiin ja juurrutettiin osteoporoosia sairastavien luustokuntoutujien avo- ja ryhmämuotoista sopeutumisvalmennusta osaksi kuntien toimintaa. Toimintatapa sisälsi mm. kuntoutujille tarkoitettua Luustoinfo- ja Luustokurssitoimintaa ja niiden sisällön kehittämistä edelleen sekä viestintää, markkinointia ja kuntayhteistyötä.

Toukokuun alusta alkaen avo- ja ryhmämuotoinen sopeutumisvalmennustoiminta sekä kuntoutumisen ja omahoidon tuki on toteutettu Ray:n kohdennetun toiminta-avustuksen (Ak2) turvin.

Sopeutumisvalmennus 2016	Tilaisuuksia, hanke+Ak2	Kuntoutujia, hanke+Ak2
Tietoiskut tms.	1+0 = 1	12+0 = 12
Luustoinfo (yksi ryhmätapaaminen)	7+9 = 16	98+100 = 198
Luustokurssi (5 tapaamista)	0+3 = 3	0+33 = 33
Luustokurssi verkossa (tapaaminen alussa ja lopussa, välissä verkkojakso)	0+2 = 2	0+18 = 18
Omahoitokoulutus (suuren ryhmän kerran tapaaminen)	0+1 = 1	0+71 = 71
Vertaisryhmä (kurssin jälkeen kokoontuva ryhmä)	1+1 = 2	8+8 = 16
Vertaisena toimivien henkilöiden tapaaminen	0+2 = 2	0+19 = 19
Yhteensä	9+18 = 27	118+249 = 367

Ammattilaisille suunnatuissa tilaisuuksissa tavoitteena on ollut sopeutumisvalmennuksen liittyvän yhteistyön aloittaminen ja toimintatavan käyttöönotto:

- 12 tilaisuutta (joista 10 osana hanketta), läsnä 616 ammattilaista (561).
- 9 muiden tahojen järjestämää koulutusta, joissa kerrottiin liiton sopeutumisvalmennustoiminnasta, läsnä 470 ammattilaista.

Lisäksi järjestettiin ja oltiin mukana lukuisissa ammattilaisten suunnittelu- ja yhteistyötapaamisissa sekä tehtiin monipuolista avo- ja ryhmämuotoiseen kuntoutukseen liittyvää yhteistyötä eri toimijoiden ja organisaatioiden kanssa mm. Avokuntoutusverkostoon (112 henkilöä) ja Tampere-talolla järjestettyyn Avokuntoutusfoorumiin (113 osallistujaa) liittyen.

Ryhmätoiminnan lisäksi osana sopeutumisvalmennustoimintaa tarjottiin luuston omahoidon neuvontaa sekä sähköisesti että puhelimitse. Neuvontaa tarjonneessa Luustoluurissa tarjottiin omahoitotietoa yhteensä 91 henkilölle.

1.3. Edistetään jäsenyhdistysten vapaaehtois-, vertaistuki- ja liikuntatoimintaa

Ray:n liitolle myöntämän jäsenjärjestöavustuksen (ns. Toimintatonni) myötä moni yhdistys on kyennyt taloudellisesti turvaamaan oman toimintansa ja samalla kyennyt järjestämään sekä jäsenilleen monenlaisia palveluita että alueen kansalaisille tietämystä luustoterveydestä. Jäsenjärjestöavustuksen avulla järjestetyn toiminnan kohteena vuonna 2016 oli yhteensä huimat 6 238 henkilöä. Toimintatonnin avulla:

- järjestettiin vertaistukitilaisuuksia ja liikuntaryhmiä
- maksettiin tilavuokria
- lisättiin väestön luustoterveydestä mm. yleisöluennoin ja esittein
- lähetettiin jäsenkirjeitä
- hoidettiin hallintoa
- tiedotettiin mediassa tapahtumista
- tarjottiin jäsenille virkistystä, matkoja ja retkiä

Jäsenyhdistysten toiminta on aktivoitunut ryhmätoiminnan osalta voimakkaasti yhdistysten toiminnan tilastoinnin alusta vuodesta 2009 lähtien aina vuoteen 2015 asti. Vuonna 2016 liikunta- ja muiden ryhmätoimintojen määrä laski ensimmäistä kertaa tilastointihistorian aikana:

- 53 liikuntaryhmää ja 1 295 kokoontumista, yht. 11 623 liikkumiskertaa.
- 32 muuta ryhmää ja 199 kokoontumista, yht. 2 612 aktiivisuuskertaa.

Vuonna 2016 jäsenyhdistykset kohdistivat aiempaa enemmän katseensa kohti muita, oman jäsenistön ulkopuolisia ihmisiä: tapahtumia oli enemmän kuin koskaan, 82, joihin osallistui yhteensä 3 662 henkilöä.

Luustoliitto on kyennyt tarjoamaan yhdistyksille käytännön tukea aiempaa enemmän Ray:n myönnettyä aiempaa enemmän resursseja liiton yleisavusteiseen toimintaan. Liitto tarjosi vuonna 2016:

- puheenjohtajille ja sihteereille koulutuspäivä, 35 edustajaa
- yhdistysaktiiveille kahden koulutuspäivän kokonaisuus, 26 edustajaa sekä
- kolme aluekoulutustapahtumaa, 43 edustajaa.

Yhteensä jäsenyhdistyksille tarjottuihin koulutuksiin osallistui 104 yhdistysten edustajaa vuonna 2016. Lisäksi liitto kävi kouluttamassa jäsenyhdistyksiä vertaistuesta, sosiaalisen median käytöstä ja kotisivujen ylläpidosta sekä luennoi pyynnöstä jäsenyhdistysten järjestämissä tilaisuuksissa. Liitto tarjosi lisäksi mm. puhelin- ja sähköpostineuvontaa, keskitetyn jäsenrekisterin palvelut, maksuttoman jäsenkortin postituksineen ja viestintätukea sekä maksutonta esitemateriaalia ja tapahtumamarkkinointitilaa Luustotieto-lehdessä.

Kaikki liiton jäsenet saivat jäsenetuna Luustotieto-lehden. Lisäksi liitto lähetti 20 sähköistä jäsenkirjettä Luustoviestejä 1 335 jäsenen sähköpostiosoitteeseen ja 26 muuta tiedotetta pääasiallisesti yhdistysten hallituksen jäsenille.

1.4. Edistetään luustokuntoutujien edunvalvontaa

Keskeisimpänä edunvalvonnan välineenä on ollut Duodecimin vuonna 2014 päivittämä Osteoporoosin Käypä hoito –suositus. Sen sekä muiden hoito- ja ravitsemussuositusten sekä Maailman osteoporoosisäätiön tutkittuun tietoon pohjautuvien materiaalien pohjalta on laadittu liiton viestinnän sisältö (esitteet, kotisivut, tiedotteet), luennoitu, luotu sopeutumisvalmennuksen materiaalit ja tarjottu luustoneuvontaa. Potilasversio Osteoporoosin Käypä hoito –suosituksesta painettiin esitteeksi vuonna 2016.

Edunvalvonta vuonna 2016:

- Liiton maksuton esitemateriaali (levitetty noin 75 000 kpl), kotisivut, sosiaalinen media, Luustotieto-lehti, luennointi sekä puhelin- ja sähköpostineuvonta kansalaisille luustokuntoutujille ja ammattilaisille
- Ammattilaisten kouluttaminen (yleistoiminta 284, ASKO-hanke ja sopeutumisvalmennus 1 086 henkilöä)
- Viestintä ammattilaisverkostolle (18 kpl) ja Terveystoimittajat ry:n jäsenille (18 kpl)
- Luustoviikko ja Maailman osteoporoosipäivä: uudet materiaalit, mediaseminaari ja tiedotteet (9 kpl, näkyvyyttä monipuolisesti mediassa useita viikkoja)
- Eduskunnassa Luustorasti-tapahtuma kansanedustajille, heidän avustajilleen ja muulle eduskunnan henkilökunnalle (osallistui yli 200 henkilöä)
- Tiedotteita medialle luustoterveydestä ja osteoporoosista (33 kpl)
- Liiton Käypä hoito –suositukseen ja potilaan näkökulmaan pohjautuva lausunto STM:n Hintalautakunnalle luulääkkeiden Kela-korvattavuudesta
- Liiton kommentit STM:n Palveluvalikoimaneuvoston alustavaan suositusluonnokseen Lonkkamurtuman leikkaushoidon jälkeisestä kuntoutuksesta

1.5. Vahvistetaan terveydenhuollon ammattilaisten luustonhoitoon liittyviä verkostoja

Luustoliitto toimii yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa monin eri tavoin: viestinnällisesti, tuottamalla materiaalia ammattilaisille sekä ammattilaisten työn tueksi, kouluttamalla, kotisivujensa avulla jne.

Liiton Ray-rahoitteisessa ASKO-hankkeessa sekä sopeutumisvalmennustoiminnassa järjestettiin omia koulutustilaisuuksia ja luennoitiin muiden järjestämissä ammattilaiskoulutuksissa yhteensä 1 086 henkilölle. Lisäksi yleisavusteisessa toiminnassa järjestettiin kolme koko päivän koulutusta yhteensä 284 ammattilaiselle.

2. Luustotietouden lisääminen

2.1 Kehitetään monipuolista viestintää kansalaisille, jäsenille ja jäsenyhdistyksille

Vuoden 2016 aikana liitto:

- Järjesti mediaseminaarin liittyen sekundaariosteoporoosiin (läsnä 12 toimittajaa)
- Lähetti 20 luustoasioihin liittyvää ja 13 muuta tiedotetta tai kutsua medialle: tiedote tai siihen perustuva artikkeli tai haastattelu julkaistiin lukuisissa medioissa (mm. sähköinen ja painettu sekä radio ja TV), tiedotteen näyttöjä oli yhteensä 8 940 kpl MyNewsDeskin kautta ja 3 657 tiedotteen vastaanottajaa ePressi.comin kautta.
- Julkaisi ja levitti luustoterveyteen liittyviä esitteitä (levitys 75 000 kpl; vuonna 2016 julkaistu: Keliakia ja osteoporoosi, Diabetes ja osteoporoosi, Glukokortikoidihoidon indusoima osteoporoosi, Luustoviikon ennakkojuliste ja varsinainen juliste, esite liiton esitteistä, avokuntoutuksen esite ja esite Avokuntoutusfoorumista sekä Osteoporoosin Käypä hoito –suosituksen potilasversio)
- Luennoi liiton, jäsenyhdistysten ja muiden organisaatioiden järjestämissä tilaisuuksissa
- Julkaisi painettua (18 030 kpl) ja sähköistä lehteä sekä sähköistä jäsenkirjettä (26 kpl)
- Antoi haastatteluita tai etsi kuntoutuja- ja asiantuntijahaastateltavia mediaan
- Tarjosi tietoa luustoterveydestä ja osteoporoosin omahoidosta kansalaisille, kuntoutujille ja ammattilaisille omilla kotisivuillaan (82 172 istuntoa, 187 224 sivua)
- Näkyi omilla Facebook, Instagram ja Twitter –sivuilla
- Ylläpiti nuorille suunnattua eikuulumulle.fi-sivustoa sekä Bonekour-mobiilipeliä

2.2 Varmistetaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöstön luusto-osaaminen

Vuoden 2016 aikana liitto:

- Järjesti koulutustilaisuuksia ammattilaisille osana yleisavusteista toimintaa: Helsingissä kaksi (101 osallistujaa ja 80 osallistujaa yhteistyössä Mediutisten kanssa) ja Kuopiossa (103 osallistujaa yhteistyössä Pohjois-Savon sairaanhoitopiirin ja Kuopion yliopistollisen sairaalan kanssa)
- ASKO-hankkeessa ja sopeutumisvalmennuksessa järjesti ammattilaisille 12 tilaisuutta (616 osallistujaa) ja luennoi 9 muiden tahojen järjestämässä tilaisuudessa (470 osallistujaa).
- Lähetti sähköisiä tiedotteita ammattilaisverkostolle (18 kpl 745 osoitteeseen)
- Julkaisi materiaalia kotisivuilla ja painettuna ammattilaisten omaan käyttöön ja potilasohjaukseen
- Lähetti Luustotieto-lehden sähköisenä versiona ammattilaisverkostolle

2.3 Varmistetaan riittävä luustotietous opetusohjelmissa peruskoulusta korkea-asteen koulutukseen

Tämä strategian osuus, riittävän luustotietouden varmistaminen koulutuksen eri tasoilla, on toistaiseksi jäänyt vähäisemmälle panostukselle. Kouluille tarjottiin valmista opetusmateriaalia seuraavasti:

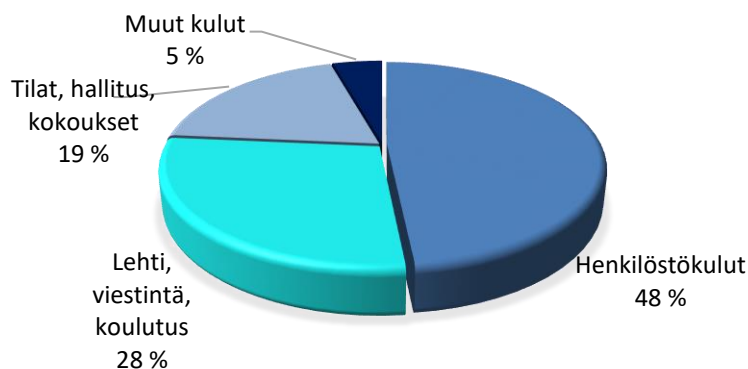
- Tarjottiin sähköisessä muodossa liikunnan ja terveystiedon opettajille luustoterveyden koulutusmateriaali (ladattavissa liiton kotisivulta)
- Liiton yhdessä yhteistyökumppanin kanssa tuottama osteoporoosista kertova video on

- lukion sähköisen terveystiedon oppikirjassa
- Luuston massaa eri ikäkausina kuvaava liiton julkaisema taulukko sekä liiton logo on mukana painetussa lukion pakollisen terveystiedon kurssin oppikirjassa

Liitto kuuluu Reumaliiton koordinoimaan Kokemuskouluttaja-verkostoon, jonka avulla pyritään tuomaan potilasnäkökulmaa eri oppilaitoksiin.

Talous

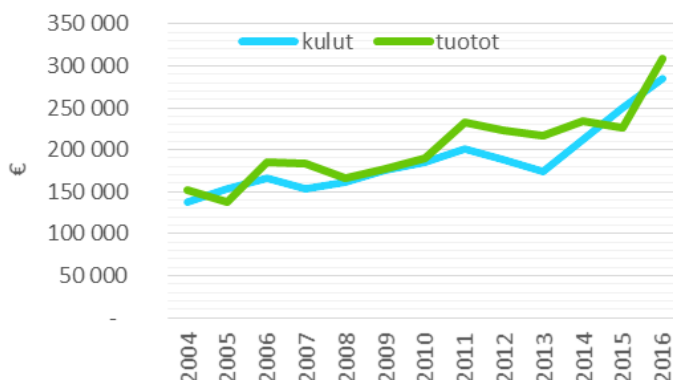
Luustoliiton yleisavusteisen toiminnan kuluista suurin osa on ollut henkilöstöön liittyviä kuluja (48 %), toiseksi suurin kuluerä olivat lehteen, viestintään ja koulutukseen liittyneet kulut (28 %) ja kolmantena olivat tilat, hallitus ja kokoukset (19 %).



Yleisavusteisen toiminnan kulut 2016

Liiton perustoiminnasta 19 % rahoitettiin jäsen- ja kannatusjäsenmaksuilla sekä muilla varsinaisen toiminnan tuotoilla. Raha-automaattiyhdistyksen (Ray) yleisavustuksella perustoiminnasta katettiin 81 %. Muiden toiminnan sektoreiden osalta Luustoliiton toiminnan rahoitus on perustunut lähes yksinomaan Ray:n avustuksiin sopeutumisvalmennuksen toiminta-avustuksen osana järjestettyä Avokuntoutusfoorumia lukuun ottamatta.

Kulut ja rahoitus tuloslaskelman mukaan ilman projekteja 2004-2016



Ray on rahoittanut seuraavasti liiton toimintoja vuonna 2016:

- 250 000 € yleisavustus liiton toimintaan
- 98 206 € sopeutumisvalmennus (toukokuusta lähtien)
- 42 266 € avosopeutumisvalmennuksen ASKO-hanke, jossa siirtyvä avustusosuus
- 9 867 € Luustopiiri-hanke, jossa siirtyvä avustusosuus
- 19 279 € Jäsenjärjestöjen taloudellinen tuki Toimintatonni, jossa siirtyvä avustusosuus

Yhteensä liitolla oli käytössä toimintakulujensa kattamiseen noin 485 000 €.

Ray-avustusten ja omarahoituksen lisäksi liitolla on ollut hyviä yhteistyökumppaneita, joiden myötä vuoden 2016 monipuolinen toiminta on ollut mahdollista. Yhteistyökumppanuus ei ole aina tarkoittanut taloudellista vaan ennen kaikkea toiminnallista yhteistyötä. Toiminnallisen yhteistyön myötä liiton tekemä luustoterveystyö on saanut tärkeää valtakunnallista näkyvyyttä.

Luustoliiton talous on vuonna 2016 taseen osalta tasapainossa. Tilinpäätös osoittaa ylijäämää 26 329 €. Edellisiltä tilikausilta on kertynyt voittoa 35 430€, joten oma pääoma on vuoden lopussa yhteensä 61 760 €.

Vierasta pääomaa taseessa on yhteensä 154 929 €, joka koostuu pääasiassa Ray:n avustusennakoista. Liitto toimii tulorahoituksella ilman lainarahaa. Taseen loppusumma on 216 689 €.

Tulevaisuuden näkymät

Liiton talous ja sitä kautta toiminta on ollut vahvasti sidoksissa Ray:n ja vuoden 2017 alusta, rahapeliyhtiöiden yhdistyttyä Oy Veikkaus Ab:n alle, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen STEA:n avustuksiin. STEA on sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva itsenäinen valtionapuviranomainen, joka hallinnoi Veikkauksen pelituotoista myönnettäviä avustuksia. Tuottokehitys sekä tuottojen kohdentaminen sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnan rahoittamiseen ovat olennaisia asioita Luustoliiton tulevaisuuden kannalta. Lisäksi avustustoiminnan muuttuvat linjaukset sekä vahvistunut Sosiaali- ja terveysministeriön strategiaohjaus tuovat uusia epävarmuustekijöitä liiton toimintaan.

Tulevaisuudessa STEA tulee kiinnittämään huomiota kaikkien rahoittamiensa toimintojen tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden osoittamiseen. Luustoliiton on tärkeää luoda indikaattorit, joiden avulla voidaan kertoa tulevista suunnitelmista ja joilla voidaan esittää tehdyn työn tulokset ja vaikutukset jälkeenpäin rahoittajalle.

Liiton toimintaa vahvasti oleellisesti vuoden 2016 Ray:n avustuspäätös, jonka avulla ASKO- ja Luustopiiri-hankkeissa kehitetty toiminta tuli osaksi liiton pysyvää toimintaa. Tällöin liiton yleisavusteinen toiminta sai vahvistusta jäsenyhdistysten tukemiseen yhden työntekijän verran. Lisäksi liiton laitosmuotoinen sopeutumisvalmennus lopetettiin ja sen sijalle tuli avomuotoinen sopeutumisvalmennus, jota kehittämässä ja järjestämässä on ollut kaksi työntekijää.

Liitto selvisi hienosti sitä kohdanneesta vaikeasta taloudellisesta ajasta ja on osoittanut kykenevänsä saamaan aikaan paljon suhteellisen pienillä taloudellisilla panoksilla. Kaikkiaan voidaan sanoa liiton lähitulevaisuuden taloudesta, että yleiset talouden epävarmuustekijät, Suomen sosiaali- ja terveysjärjestökentän asema sekä liiton perusresurssien pienuus huomioiden liiton talous on kaikesta huolimatta suhteellisen hyvällä pohjalla.

LIITE

Hallitus 2016

puheenjohtaja

1. varapuheenjohtaja

2. varapuheenjohtaja

TkT, dosentti, tutkimusjohtaja Harri Sievänen, Tampere

ETT, dosentti, tutkijatohtori Heli Viljakainen, Nurmijärvi

Ritva Mäkelä-Lammi, Turku

hallituksen jäsenet

LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Tiina Huusko, Espoo

LKT, dosentti, professori Seppo Kivinen, Hämeenlinna

LT, ortopedian ja traumatologian professori Heikki Kröger, Kuopio

TtT, ft, professori Riku Nikander, Tampere

murtumahoitaja Mirja Venäläinen, Jyväskylä

varajäsenet

1. varajäsen Olavi Ström, Kokkola

2. varajäsen Annikki Kumpulainen, Lahti

sihteeri

toiminnanjohtaja

Liiton tilintarkastaja

vuoden 2016 tilien osalta tilintarkastaja KHT, DI, Nexia Oy, Katja Hanski

Työvaliokunta

puheenjohtaja Harri Sievänen

1. varapuheenjohtaja Heli Viljakainen

2. varapuheenjohtaja Ritva Mäkelä-Lammi

hallituksen nimeämä talousvastaava Ritva-Liisa Aho

toiminnanjohtaja

Hallituksen talousvastaava

Ritva-Liisa Aho

ASKO II -hankkeen ohjausryhmä

puheenjohtaja

yleislääketieteen erikoislääkäri, Mehiläinen Ympyrätalo, Ari Rosenvall

kuntoutuspäällikkö, sosiaali- ja terveystoimiala, Lahden kaupunki, Pirkko Heinonen

LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri, Tiina Huusko

neuvotteleva virkamies, Sosiaali- ja terveysministeriö, Maire Kolimaa

terveyspalveluasiantuntija, Tulppa-kuntoutus, Sydänliitto, Anneli Luoma-Kuikka

tutkijatohtori, ETT, kliininen laitos, Helsingin yliopisto, Heli Viljakainen

sihteeri ja esittelijä

luustoneuvoja-projektipäällikkö

ASKO II -hankkeen asiantuntijaryhmä

puheenjohtaja

osastopäällikkö, Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto, Juha Jolkkonen

fysioterapiayrittäjä, Helsingin kaupunginhallituksen jäsen, Arja Karhuvaara

suunnittelija, Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto ry, Anu Kuikka

asiantuntijalääkäri, Pirkanmaan sairaanhoitopiirin perusterveydenhuollon yksikkö, Mika

Palvanen

vanhusten palvelujen erityisasiantuntija, Espoon kaupunki, Maria Rysti

ft AMK, Lahden kaupungin Kaaos- ja osteoporoosiklinikka, Iiris Salomaa

sihteeri ja esittelijä

luustoneuvoja-projektipäällikkö

ASKO II -hankkeen arviointiryhmä

puheenjohtaja

VTM, sosiologi, Eläkeliitto ry, Satu Tommola

ETT, Maa- ja metsätalousministeriö, Minna Huttunen

TtL, LitM, Ikäinstituutti, Elina Karvinen

FT, dosentti, Helsingin yliopisto, Hannu Rita

sihteeri ja esittelijä

luustoneuvoja-projektipäällikkö

Edustukset

Eläkeliitto ry/Murtumatta mukana –toiminnan asiantuntijaryhmä: toiminnanjohtaja
Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n hallitus: varajäsen omahoidon koordinaattori
Reumaliitto ry/Kokemuskoulutuksesta pysyvää -hankkeen KOKO-kokemuskouluttajaverkosto: hallituksen nimeämä talousvastaava
Suomen Tule ry/hallitus: varajäsen toiminnanjohtaja (kevät 2016)
Vanhustyön Keskusliitto ry:n valtuusto: varajäsen toiminnanjohtaja

Kannatusjäsenet

Amgen AB
Bone Index Finland Oy
Lejos Oy
Maito ja Terveys ry
Meda Oy
MSD Finland Oy
Oscare Medical Oy
Oy Eli Lilly Finland Ab
Oy Verman Ab
Steripolar Oy
Takeda Oy
Terttu Lilja Oy

Jäsenyydet

Elinkeinoelämän keskusliitto ry
Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Ikäinstituutti Liikkeellä voimaa vuosiin -toimenpideohjelma (Ikäinstituutin säätiö)
International Osteoporosis Foundation (IOF)
Maito ja Terveys ry
Sosiaalialan Työnantaja- ja Toimialaliitto ry
Soveltava Liikunta SoveLi ry
Suomen sosiaali ja terveys SOSTE ry
Suomen tuki- ja liikuntaelinliitto Suomen Tule ry
Vanhustyön Keskusliitto ry

Kunniajäsen Maria Valkama

Kunniapuheenjohtaja Olli Simonen

Luustokummi peruspalveluministeri (2011–2013) Maria Guzenina-Richardson

Luustolähettiläät

Rap-mummo Eila Nevanranta
Niina Teivonen

Liiton työntekijät 2016

järjestösuunnittelija, yhteisöpedagogi AMK, pedagogiset opinnot Eeva Pöyhönen
omahoidon koordinaattori, Sh AMK, TtM Pauliina Tamminen
omahoidon suunnittelija, kuntoutus YAMK (2017), toimintaterapeutti AMK Vuokko Mäkitalo
toimistos sihteeri, VTM Lauri Väänänen
toiminnanjohtaja, kulttuurisihteeri, KM Ansa Holm



Liiton palvelutuotteet (painotuotteista suurin osa on ladattavissa sähköisesti liiton sivuilta)

- Aikuisten pituusmitta
- Benbyggarrehabilitering Hemgymnastik (lätta, medelsvåra och krävande programmet)
- Bonekour-mobiilipeli (Kouvolan seudun ammattiopiston pelinkehittäjien kanssa)
- Eikuulumulle.fi-sivusto nuorille
- Eikuulumulle.fi -julisteet ja kortit nuorille
- Elmerin löytö -lastenkirjanen ja kortit
- Elmerin löytö -nettipeli (SanomaPro Oppi&ilo -yhteistyö)
- Elmerin löytö -lasten pituusmitta
- Ihmiset haluavat ihmisten pariin – Vertaistuki Suomen Luustoliiton jäsenyhdistyksissä -kirjanen
- Kalsium-proteiini -esite ja Ruokailoa kaiken ikää –esite (myös ruotsiksi) sekä juliste A3 (Maito ja terveys ry -yhteistyö)
- Kalsium ja kuntoilu lujittavat luitasi sekä Lujita luitasi kalsiumilla ja kuntoilulla –esitteet (Maito ja terveys ry –yhteistyö)
- Kolme askelta lujiin luihin -ammattilaisেসite
- Kotivoimisteluojelma, 3 eri tasoa, esitteet ja julisteet
- Lonkkasuojavyyö (Steripolar) -tuote
- Lujien luiden resepti –esite
- Luuliikuntasuositus-kortit (UKK-instituutti -yhteistyö)
- Luustoisten perhe –julisteet A2, A3 ja A4
- Luustopassi –kirjanen
- Luustoterveyden kulmakivet –esite
- Luustotieto-lehti (painettu ja sähköinen)
- Löytöretki luustoterveyteen –esite (päivitys 2016)
- Materiaalia luuston terveydeksi -esite
- Miesten juttu –esite, riskitekijäkartoitus ja juliste
- Minuutin luustoterveydesti -esite
- Murra murtumien ketju –esite (vain sähköinen esite)
- Opetusmateriaali luustoterveydestä terveystiedon ja liikunnan opettajille (sähköinen)
- Osteoporoosia sairastavien avo- ja ryhmämuotoinen kuntoutus -esite
- Potilasohje Diabetes ja osteoporoosi
- Potilasohje Glukokortikoidin (kortisoni) aiheuttama osteoporoosi
- Potilasohje Osteoporoosi ja keliakia
- Rakasta luitasi –Luustoviikon juliste 2016
- Turvaa tulevaisuutesi -juliste
- Työkirja sekä vetäjien materiaalit (Luustokurssi ja LuustoPiiri)
- Yhdessä matkalla osteoporoosin kanssa -kirjanen
- Youtube –video Miten osteoporoosia voi itse hoitaa
- Youtube –video Osteoporoosia sairastavan omahoidon tuki
- Youtube –video 206 syytä välittää –video (yhteistyössä kannatusjäsenen kanssa)

Suomen Luustoliitto ry

Arkadiankatu 19 C 36
00100 Helsinki
Puh. 050 539 1441
www.luustoliitto.fi



Luustoliitto

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 perustetaan Suomen Osteoporoosiyhdistys
- 1997 Suomen Osteoporoosiyhdistykselle toimisto ja toiminnanjohtaja: 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 sopeutumisvalmennustoiminnan 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 valmisteleo yhdessä Finnish Bone Societyn kanssa murtumahoidon laatusuositukset (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 tulkinnaasta
- 2006 Osteoporoosin Käypä hoito –suositus päivitetään
- 2006 Suomen Osteoporoosiliitto laati yhteistyössä UKK-instituutin kanssa tieteelliseen näyttöön pohjautuvat luuliikuntasuositukset eri ikäkausille ja osteoporoosikoille
- 2006 Suomen Osteoporoosiliitto alkaa julkaista Osteo-lehteä 4-väripainoksena
- 2007 Suomen Osteoporoosiliitto julkaisee toimintastrategiansa vuosiksi 2007–2011
- 2008 Suomen Osteoporoosiliiton aloite valtioneuvostolle väestön D-vitamiinin puutteen korjaamiseksi
- 2009 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan D-vitamiinityöryhmä aloittaa toimintansa
- 2009 Suomen Osteoporoosiliitto julkaisee Kansallinen osteoporoosiohjelman
- 2009 Suomen Osteoporoosiliitolta uusi aloite valtioneuvostolle osteoporoosilääkityksen erityiskorvattavuudesta
- 2010 ikääntyneet saavat uudet ravitsemussuositukset (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-vitamiinisuosituksset
- 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: nimenmuutos Suomen Luustoliitoksi
- 2013 Maailman osteoporoosisäätiön potilasjärjestöjen maailman-konferenssi Helsingissä
- 2013 PRH hyväksyy sääntömuutoksen ja Suomen Osteoporoosiliitosta tulee Suomen Luustoliitto: Osteo-lehden nimi vaihdetaan Luustotieto-lehdeksi, avataan uudet kotisivut ja Facebook-sivut sekä julkaistaan 206 syytä välittää –video Youtubessa
- 2014 Osteoporoosin Käypä hoito –suositus ja potilasversio päivitetään
- 2014 Suomen Luustoliitto julkaisee paljon uutta materiaalia, on mukana Luustobussi-kiertueella ja järjestää Avokuntoutusfoorumin Tampere-talossa sekä on perustamassa Avokuntoutusverkostoa
- 2015 Ray:n avustusesityksessä vuodelle 2016 Suomen Luustoliiton perusrahoitus vahvistuu: liitolle yhteensä kolme työntekijää perustoimintaan ja kaksi avomuotoiseen sopeutumisvalmennukseen
- 2015 Suomen Luustoliitto esittää muutoksia ja korjauksia Osteoporoosin Käypä hoito –suosituksen potilasversioon: virallinen uusintapäivitys tehdään 18.12.2015
- 2016 Suomen Luustoliitto järjestää Eduskunnassa Luustorasti-tapahtuman ”Mitä luustollesi kuuLUU?”
- 2016 Suomen Luustoliitto laatii puollon STM:n Hintalautakunnalle luulääkkeiden korvattavuudesta sekä kommentoi STM:n Palveluvalikoimaneuvoston suosituluonnosta Lonkkamurtuman leikkaushoidon jälkeisestä kuntoutuksesta



 Luustoliitto

luustoliitto.fi

