

Onko sinulla todettu osteoporoosi tai osteopenia?

KURSSITOIMINTA

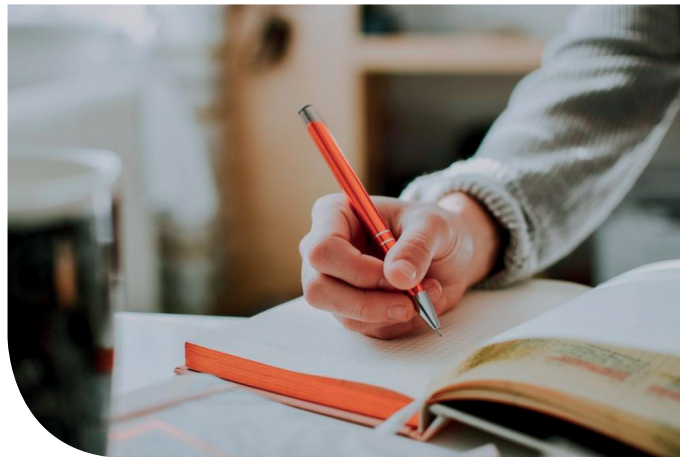
**Mikä on osteoporoosi? Entä osteopenia?
Miten osteoporoosia ja osteopeniaa voi hoitaa?
Tarvitsetko lisää tietoa, taitoa ja tukea sairauden kanssa elämiseen?
Entä vertaistukea?**

Luustokurssilla käydään tavoitteellisesti läpi osteoporoosin ja osteopenian omahoidon kulmakivet ja keskitytään löytämään jokaisen omaan arkeen sopivia ratkaisuja. Mitä aktiivisemmalla otteella osallistut kurssille, sitä enemmän saat itsellesi. Kurssiryhmässä on mahdollista tavata sekä muita samassa tilanteessa olevia että koulutettu vertaistukija. Luustoliiton kursseilla ammattilaisohjaus ja vertaistuki kulkevat käsi kädessä. Kurssit ovat maksuttomia.

Tutustu toimintaan ja lähde mukaan!

Lisätietoa ja tulevat kurssit: luustoliitto.fi/kurssit
Kurssisivuja päivitetään ja tietoja kursseista julkaistaan pitkin vuotta.

Onko sinulla todettu osteoporoosi tai osteopenia?



OMAHOIDON TUKI

Luustoinfot

Kertaluontoiset ryhmätapaamiset eri paikkakunnilla
luustoliitto.fi/luustoinfo

Webinaarit

Lyhyet verkkoseminaarit omahoidosta ja sen tuesta
luustoliitto.fi/webinaari

Luustoneuvonta

Puhelin- ja sähköpostineuvontaa
luustoliitto.fi/luustoneuvonta

Esitteet ja muu materiaali: luustoliitto.fi/materiaalit

Videot: youtube.com/@luustoliitto

Itsehoitopolku

Itsenäinen tutustuminen omahoitoon ja sen tukeen sähköisessä oppimisympäristössä
luustoliitto.fi/itsehoito

Osteoporinat Facebookissa

Avoin vertaiskeskusteluryhmä henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia
luustoliitto.fi/osteoporinat

Vertaistukijatoiminta

Haluaisitko sinä toimia vertaistukijana toiselle osteoporoosiin sairastuneelle?
luustoliitto.fi/vertaistuki

Jäsenyhdistykset: luustoliitto.fi/jasenyhdistykset

Tuetut lomat: luustoliitto.fi/tuetut-lomat