

**Pukeudu  
valkoiseen 20.10.**



**VUOSIKERTOMUS 2015**  
Kohti vakaata toimintaa

## Sisällys

Hallituksen katsaus .....	1
<b>Strategia</b> .....	1
<b>Talous</b> .....	1
<b>Toiminta</b> .....	1
<b>1. Palvelutoiminnan kehittäminen</b> .....	3
<b>1.1 Jäsenyhdistyksistä tukea ja toimintaa</b> .....	3
1.1.a. Jäsenyhdistysten jäsenmäärä.....	3
1.1.b. Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut.....	4
1.1.c. <b>Liikuntaryhmät omahoidon tukena</b> .....	5
1.1.d. Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet .....	6
1.1.e. <b>Jäsenjärjestöavustus eli Toimintatonni</b> .....	7
1.1.f. <b>Luustoterveyden ammattilaisen yhdistys</b> .....	7
<b>1.2 Liiton tarjoama tuki jäsenyhdistyksille</b> .....	7
1.2.a. <b>Luustopiiri-hanke</b> .....	8
<b>1.3 Suoraan jäsenille tarjottavat palvelut</b> .....	9
1.3.a. <b>Luustoluuri</b> .....	9
1.3.b. <b>Muut suoraa jäsenille tarjottavat palvelut</b> .....	10
<b>1.4 Kuntoutustoiminta</b> .....	11
1.4.a. <b>Sopeutumisvalmennuskurssit</b> .....	12
1.4.b. <b>Sopeutumisvalmennuksen vaikutuksia</b> .....	12
1.4.c. <b>Sopeutumisvalmennuskurssin seurantajakso</b> .....	12
1.4.d. <b>Avokuntoutuksen kehittäminen (ASKO)</b> .....	13
1.4.f. <b>Jäsenyhdistykset kuntoutumisen ja omahoidon tukena</b> .....	14
<b>2. Luustotietouden lisääminen</b> .....	15
<b>2.1 Viestinnän valttikortit</b> .....	15
<b>2.2. Vastaisku vaivoille</b> .....	16
<b>2.3. Koulutusta ammattihenkilöstölle</b> .....	16
<b>2.5. Maailman osteoporoosipäivä ja Luustoviikko</b> .....	17
<b>3. Kansallinen Luustoterveysohjelma</b> .....	18

Hallinto.....	19
Luottamushenkilöt.....	19
Liiton toimisto .....	19
Yhteistyö ja edustukset.....	20
Johdanto .....	21
Strategia .....	22
1.    Palvelutoiminnan kehittäminen.....	22
1.1. <i>Tuetaan jäsenyhdistysten käytännön toimintaa neuvonnalla ja ohjauksella</i> .....	22
1.2. <i>Kehitetään kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaa</i> .....	23
1.3. <i>Edistetään jäsenyhdistysten vapaaehtois-, vertaistuki- ja liikuntatoimintaa</i> .....	23
1.4. <i>Edistetään luustokuntoutujien edunvalvontaa</i> .....	24
1.5. <i>Vahvistetaan terveydenhuollon ammattilaisten luustonhoitoon liittyviä verkostoja</i> .....	25
2.    Luustotietouden lisääminen .....	25
2.1. <i>Kehitetään monipuolista viestintää kansalaisille, jäsenille ja jäsenyhdistyksille</i> .....	25
2.2. <i>Varmistetaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöstön luusto-osaaminen</i> .....	26
Talous .....	27
<b>LIITE</b> .....	29
<b>VIRSTANPYLVÄITÄ OSTEOPOROOSIN JA SUOMEN LUUSTOLIITON HISTORIASTA</b>	32

## Hallituksen katsaus

### Strategia

Suomen Luustoliiton vuosikertomus 2015 kertoo matkasta kohti entistä vakaampaa toimintaa. Vuonna 2015 Luustoliitto on toiminut aktiivisesti sekä luustokuntoutujien ja jäsenyhdistystensä tukemiseksi että ammattilaisten ja tavallisten kansalaisten luustotietouden lisäämiseksi. Onnistuneen toiminnan on tehnyt mahdolliseksi liiton selkeä toimintastrategia, siihen pohjautuva toiminta hankkeineen sekä sitoutunut jäsenkenttä, hallinto ja henkilöstö. Tärkeänä perustana toiminnan toteuttamisessa ovat olleet toiminnan pääasiallinen rahoittaja Raha-automaattiyhdistys (Ray) sekä osaltaan myös liiton kannatusjäsenet.

Luustoliiton toiminta kuten myös tämä toiminnastamme kertova Vuosikertomus 2015 noudattaa liiton nykyistä toimintastrategiaa vuosille 2012–2016, jossa liitolle on nimetty kolme painoaluetta:

- Palvelutoiminnan kehittäminen
- Luustotietouden lisääminen
- Kansallisen luustoterveysohjelman toteuttaminen

Vuosi 2015 oli nykyisen strategiakauden neljäs vuosi. Kulunut vuosi on osoittanut, että yhdessä jäsenkentän kanssa asetetut toimintastrategian linjaukset ovat olleet tärkeänä apuna toiminnan suuntaamisessa: strategian toteuttaminen on ollut olennainen osa Luustoliiton arjen toimintaa.

### Talous

Liiton talous on vuoden 2015 päättyessä tasapainossa. Vuoden 2015 tilinpäätöksessä kirjattiin alas liiton tileihin kohdistuneen kavalluksen epävarmat saamiset. Lisäksi liiton aiempina vuosina muodostuneet, kavallukseen liittyvät saamiset toteutuivat oikeusturvavakuutuksen ja muiden kavallukseen liittyneiden korvausten osalta vuoden 2015 aikana. Tosin asian hoitaminen aiheutti myös asianajokuluja.

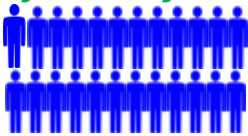
Alaskirjauksesta johtuen tilinpäätös osoittaa alijäämää 22 858 euroa. Koska edellisiltä tilikausilta on kertynyt voittoa 58 290 euroa, oma pääoma on vuoden 2015 lopussa yhteensä 35 431 euroa. Vuoden 2015 lopussa voidaan sanoa, että kavalluksesta on nyt lopultakin selvitty. Liiton sekä toiminnallinen että taloudellinen tilanne näyttää hyvältä, vaikka helppoa se ei ole ollut.

### Toiminta

Vuoden 2015 toimintaa voi kuvaila muutamilla tunnusluvuilla. Liitto:

- järjesti, oli mukana järjestämässä tai oli luennoimassa yhteensä 17 ammattilaisten koulutustapahtumassa, joissa oli yhteensä 836 osallistujaa
- oli näytteilleasettajana 11:ssä pääasiallisesti terveydenhuollon ammattilaisille tarkoitetuissa messutapahtumassa tai näyttelyssä, joiden kävijämäärä oli yhteensä yli 13 000 henkilöä (mm. Lääkäripäivät ja Sairaanhoidajapäivät)

**Mukana  
ammattilaisten  
messu- ja  
näyttely-  
tapahtumissa,  
joissa kävijöitä**



**yli 13 000**

**Esitteitä**



**yli 103 000**





- jakoi yhteensä yli 103 000 esitettä: julkaisi 2 uutta esitettä (Minuutin luustoterveystesti, Lujien luiden resepti) ja 2 pituusmittaa (lasten ja aikuisten) kansalaisille, 7 julistetta, 4 korttia, eikuulumulle.fi –sivuston ja Bonekour-mobiilipelin nuorille sekä yhden kirjasen kuntoutujille (omahoidon Työkirja)
- oli järjestämässä tai luennoi yhteensä 12 yleisöluennolla, joille osallistui yhteensä 760 kuulijaa
- järjesti mediaseminaarin, johon osallistui yhteensä lähes 20 toimittajaa ja lähetti medialle yhteensä 34 tiedotetta (liittyen mm. luustoterveelliseen ravintoon, maidon luustoterveellisyyteen sekä osteoporoosin potilasnäkökulmaan)
- laati artikkelin 13 painettuun aikakaus- ja sanomalehteen, kuului 5 eri radio-ohjelmassa (mm. haastattelu Yle Ajantasassa), etsi 12 haastateltavaa aikakaus- ja sanomalehtiin sekä tarkisti tai tarkistutti pyynnöstä useita luustoterveydestä ja osteoporoosista kertovia artikkeleita
- sai kotisivuilleen 61 181 istuntoa ja tutustumista 143 1010 sivuun sekä Facebookiin 496 tykkääjää
- järjesti osteoporoosin omahoitoa tukevaa toimintaa avo- ja laitospuolisen sopeutumisvalmennuksen ja seurantajakson sekä Luustopiiri-toimintojen muodossa, osallistumiskertoja oli yhteensä 846
- lähetti 19 sähköistä jäsenkirjettä 1 120 jäsenen sähköpostiosoitteeseen
- julkaisi 4 Luustotieto-lehteä (painos yhteensä 19 300),
- toimitti 10 sähköistä kirjettä 759 luustoterveyden ammattilaiselle

Tässä Vuosikertomuksessa kuvataan vuoden 2015 toimintaa tarkemmin. Tutustuttuasi Vuosikertomuksemme olet todennäköisesti samaa mieltä kanssamme: olemme tehneet onnistuneen matkan kohti entistä vakaampaa toimintaa.

## 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. Jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä oli vuoden 2015 lopussa 3 546 henkilöä.

#### Jäsenyhdistysten jäsenmäärä



3 546

#### Suurimmassa jäsenyhdistyksessä



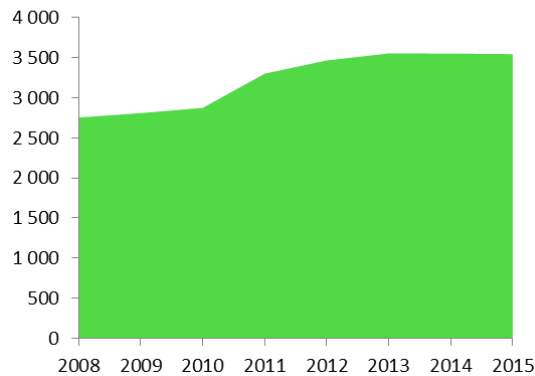
894

#### Pienimmässä jäsenyhdistyksessä



18

#### Jäsenmäärän kehitys vuosina 2008-2015



Seuraavassa taulukossa ovat liiton jäsenyhdistykset jäsenmäärineen vuodesta 2008 sekä muutokset jäsenmäärissä vuodesta 2014 vuoteen 2015. Vuonna 2015 Vaasan Seudun Luustoyhdistys ry – Vasanejdens Osteoporosförening rf perustettiin ja liittyi liiton jäsenyhdistykseksi.

YHDISTYSTEN JÄSENMÄÄRÄT	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	muutos hlöä	muutos- %
Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys	128	145	172	187	216	223	216	219	3	1,4
Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys	79	84	72	66	59	64	0	0	0	0,0
Kanta-Hämeen Luustoyhdistys	58	80	105	121	123	130	135	150	15	11,1
Keski-Suomen Luustoyhdistys	176	181	178	185	184	180	180	177	-3	-1,7
Kokkolansuudun Luustoyhdistys	71	80	99	117	122	120	113	105	-8	-7,1
Kotkan Seudun Luustoyhdistys				41	50	44	50	53	3	6,0
Kouvolan Luustoyhdistys	53	60	52	70	76	70	76	84	8	10,5
Pirkanmaan Luustoyhdistys	322	317	306	315	326	330	339	318	-21	-6,2
Pohjoisen Luut Lujiksi	181	176	167	211	197	221	225	226	1	0,4
Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys					27	44	62	89	27	43,5
Pohjois-Savon osteoporoosiyhdistys	102	92	90	100	99	96	101	102	1	1,0
Päijät-Hämeen Osteoporoosiyhdistys			101	132	180	215	232	236	4	1,7
Pääkaupunkisuudun Luustoyhdistys	947	1001	950	936	920	893	879	894	15	1,7
Saimaan Luustoyhdistys	90	87	107	102	113	128	133	136	3	2,3
Salon Luustoyhdistys	141	152	172	181	211	229	260	250	-10	-3,8
Satakunnan Luustoyhdistys				66	83	105	114	112	-2	-1,8
Suomen Luustoasiantuntijat			25	37	42	40	38	31	-7	-18,4
Suomen Osteoporoosiyhdistys	299	254	202	174	178	180	156	152	-4	-2,6
Turun Seudun Luustoyhdistys	236	246	249	261	261	243	243	194	-49	-20,2
Vaasan Seudun Luustoyhdistys, per. 2015								18	18	0,0
<b>SUMMA</b>	<b>2 755</b>	<b>2 810</b>	<b>2 875</b>	<b>3 302</b>	<b>3 467</b>	<b>3 555</b>	<b>3 552</b>	<b>3 546</b>	<b>-6</b>	<b>18</b>
<b>KESKIARVO</b>			<b>192</b>	<b>183</b>	<b>182</b>	<b>185</b>	<b>187</b>	<b>177</b>	<b>-0,30</b>	<b>0,90</b>

Liiton jäsenyhdistysten jäsenmäärä ja toiminta vaihtelee suuresti. Suurimmassa jäsenyhdistyksessä oli yhteensä 894 jäsentä ja liiton pienimmässä yhdistyksessä, vuonna 2015 perustetussa Vaasan Seudun Luustoyhdistyksessä, oli puolestaan 18 jäsentä.

## 1.1.b. Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut

Vuoden 2015 lopussa liitolla oli yhteensä 19 jäsenyhdistystä, joista 18 oli ns. potilasjäsenyhdistyksiä ja yksi oli terveydenhuollon ammattilaisten 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:

*"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*

### Tieto luustoterveydestä, osteoporoosista ja omahoidosta

- jäsenillat, epävirallisen keskustelut
- yleisöluentotilaisuudet
- terveydenhuollon ammattilaisen neuvonta
- esitteet, jäsenkirjeet, Luustotieto-lehti

### Vertaistuki

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

### Omahoidon tuki

- tieto ja vertaistuki
- liikunta-, Luustopiiri- ja vertaistukiryhmät
- terveydenhuollon ammattilaisen neuvonta

### 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 2015 sekä niissä tapahtuneet prosentuaaliset muutokset toimintavuoden aikana (muutos vuodesta 2014 vuoteen 2015):

**Yhdistysten tilaisuuksissa**



**20 690**

**Organisoituja vertaistukitilaisuuksia jäsenille**

**+9 %**

**Muita ryhmiä**



**+64 %**

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	muutos %
Hallinnollisia elimiä	21	20	19	25	27	30	23	-23
– kokouksia	120	105	116	155	138	161	142	-12
– osallistumiskertoja	778	623	1226	732	665	776	758	-2
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	4
– kokoontumisia	660	946	1032	1156	1274	1411	1412	0
– liikuntakertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	11 489	11 956	4
Muita ryhmiä	17	21	17	19	20	25	41	64
– kokoontumisia	65	137	139	148	160	182	281	54
– aktiivisuuskertoja	636	1 523	1 768	2 335	2 245	2 417	3 919	62
Erillistilaisuuksia jäsenille	76	42	41	49	49	65	58	-11
– osallistujia	1 178	801	832	970	1334	1710	1179	-31
<b>YHTEENSÄ</b>								
Yht. organisoituja vertaistukitilaisuuksia	921	1 230	1 328	1 508	1 621	1 819	1 893	4
– osallistujia	8 529	10 552	10 451	13 084	13 645	16 392	17 812	9
Yht. tilaisuuksia ulkopuolisille	79	58	87	41	36	48	48	0
– osallistujia	5 606	3 472	7 099	2 306	2 239	3 047	2 878	-6
Kaiken kaikkiaan tilaisuuksia	1 000	1 288	1 415	1 549	1 657	1 867	1 941	4
– joihin osallistui henkilöä	14 135	14 024	17 550	15 390	15 884	19 439	20 690	6

Vuonna 2015 liiton potilasjäsenyhdistysten toiminnan nousu liittyi ennen kaikkea muiden ryhmien kuin liikuntaryhmien toiminnan kasvuun. Kaikkein suurin suhteellinen kasvu on nähtävissä ryhmien määrässä, 64 %. Ryhmiin osallistui 62 % enemmän ihmisiä kuin edellisellä vuotena ja kokoontumiskertojakin oli 54 % enemmän vuoteen 2014 verrattuna.

Myös liikuntaryhmien määrä kasvoi, tosin vain 4 %, samoin liikuntakertojen määrä. Liikuntaryhmien kokoontumisten määrä pysyi ennallaan. Sen sijaan monenlaisten jäsenille suunnattujen erillistilaisuuksien määrä väheni 11 % ja osallistujien määrä laski jopa 31 %. Kaikkiaan organisoitujen vertaistukitilaisuuksien määrä nousi yhteensä 4 % ja osallistujien määrä kasvoi 9 %.

Ulkopuolisille suunnattujen tilaisuuksien määrä pysyi ennallaan. Tilaisuuksiin osallistui kuitenkin 6 % vähemmän ihmisiä kuin aiemmin. Kaiken kaikkiaan yhdistykset järjestivät 4 % enemmän tilaisuuksia kuin vuonna 2014 ja niihin osallistui kaikkiaan 20 690 henkilöä, joka on 6 % enemmän kuin vuonna 2014.

## 1.1.c. Liikuntaryhmät omahoidon tukena

Liikuntatoiminta on suosituin potilasjäsenyhdistysten toimintamuoto. Liikuntaryhmiä oli yhteensä 59 (kasvu vuodesta 2014 4 %), joista pääosa oli yhdistysten omia ryhmiä tai yhdistyksen jäsenten vetämiä ryhmiä.

Liikuntaryhmiä vuonna 2015 oli 59 (4 % kasvu vuodesta 2014) ja liikuntaryhmiin liikuntakertoja oli yhteensä 11 956 (4 % kasvu) vuonna 2015.



*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.*

Liikuntatoiminnan vuositilastoja vuodesta 2009 lähtien tarkasteltaessa yhdistysten liikunnan kasvu on ollut vahvaa: liikuntaryhmiä oli 119 % enemmän, kokoontumiskertoja 114 % enemmän ja osallistumiskertoja 101 % 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).

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	muutos %
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	119
- kokoontumisia	660	946	1032	1156	1274	1411	1412	114
- liikuntakertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	11 489	11 956	101

Jäsenyhdistysten liikuntaryhmien organisoiminen kirjo oli suuri. Osa liikuntaryhmistä toimi vertaisohjaajavetoisesti. Tällöin tavallisesti yhdistys maksoi liikuntatilaa 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 jummat ja vesijumppa.

Luustopiiri-hankkeessa koulutettiin 21 uutta liikunnan vertaisohjaajaa (VertaisVeturi-koulutus) neljään eri yhdistykseen. Eläkeliiton Murtumatta mukana - Lujuutta liikkumalla -toimintamuodon kanssa jatkettiin yhteistyötä. Toimintamuoto tarjosi edullisesti Luustoliiton jäsenyhdistysten liikunnan vertaisohjaajien perus- ja jatkokoulutusta.

## 1.1.d. Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet

Potilasjäsenyhdistyksiltä kysyttiin kolmea tärkeintä onnistumista vuodelta 2015. Yhdistysten onnistumiset olivat hyvin saman tyyppisiä. Keskeisimmät onnistumiset olivat:

- Yhdistyksen taloudellisen tilanteen kohentuminen (12 mainintaa)
- Jäsenmäärän pysyminen tai kasvu (11)
- Hallinto toimii tai saatu kuntoon (9)

Keskeisimmät haasteet puolestaan vaihtelivat yhdistyksittäin huomattavasti enemmän kuin onnistumiset. Yleisimpinä haasteina mainittiin:

- Jäsenten saaminen aktiivisemmiksi (7)
- Jäsenmäärän lasku (4)
- Taloudellinen tilanne (4)

Yhtenä tärkeänä tekijänä onnistumisissa monella yhdistyksellä on ollut Raha-automaattiyhdistyksen liitolle myöntämä ja jäsenyhdistyksille edelleen jaettu jäsenjärjestöavustus eli Toimintatonni, jonka avulla moni yhdistys on voinut toteuttaa asioita, jotka eivät olisi olleet mahdollisia ilman avustusta. Tulevaisuuden haasteena on tukea mahdollisuuksien mukaan kaikkia jäsenyhdistyksiä toiminnan aktivoimisessa ja sitä kautta tarjota jäsenistölle aiempaa enemmän ja laadukkaampia vertais- ja omahoidon tuen mahdollisuuksia. Myös taloudellisen ajattelun vahvistaminen on tärkeää, jotta vähäisillä resursseilla voidaan tarjota mahdollisimman monelle jäsenelle tärkeitä palveluita.

## Toimintatonnin kohteena



*”Yhdistyksemme on saanut liitosta paljon uutta tietoa ja käytännön apua toimintaansa.”  
Eräs liiton jäsenkyselyn vastaaja*

Tampereen liittokokouksen yhteydessä luennoitiin senioritanssista



## 1.1.e. Jäsenjärjestöavustus eli Toimintatonna

Luustoliiton 17 potilasjäsenyhdistystä saivat Luustoliitolta avustussiirtona jäsenjärjestöavustuksen eli ns. Toimintatonnin käytettäväksi vuoden 2015 aikana. Keskimääräinen avustussumma oli noin tuhat euroa yhdistystä kohti.

Jäsenjärjestöavustuksen tuloksia:

- yhteensä 6 654 henkilöä olivat toiminnan kohteena
- järjestettiin 16 erillistapahtumaa jäsenistölle
- järjestettiin 13 yleisöluentoa ja 5 muuta tapahtumaa kansalaisille, joihin liittyen laadittiin painettuun mediaan 12 ilmoitusta
- järjestettiin 5 viikoittaista liikuntaryhmää, jolla oli noin 175 tapaamista
- 8 eri yhdistyksessä järjestettiin muuta ryhmätoimintaa, sisältäen yhteensä noin 80 tapaamista
- postitettiin 7 eri yhdistyksen jäsenkirjettä ja yksi jäsenkysely
- 46 henkilön käyntiä toteutui matalan kynnyksen paikassa
- 3 yhdistystä laati ja painatti esitteen ja yksi yhdistys teki roll upin
- 3 yhdistystä maksoi kirjanpidon kulut ja 10 yhdistystä maksoi toimistokuluja

## 1.1.f. Luustoterveyden ammattilaisen yhdistys

Suomen Luustoasiantuntijat ry perustettiin vuonna 2010. Yhdistyksen keskeisimpänä tehtävänä on murtuma- ja osteoporoosipotilaista huolehtivien terveydenhuollon ammattihenkilöiden ammatti-identiteetin 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.

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

## 1.2 Liiton tarjoama tuki jäsenyhdistyksille

Liiton jäsenyhdistyksilleen tarjoama tuki on koostunut seuraavista osa-alueista vuonna 2015:

- puhelin- ja sähköpostineuvonta
- konsultointikäynnit
- keskitetty jäsenrekisteri ja jäsenmaksulomakkeiden ja jäsenkorttien postitus
- luennoinnit (yhdistyksen omalle väelle tai paikkakunnan väestölle yhdistyksen pyynnöstä)
- 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 (puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivä, jäsenyhdistysaktiiveille tarkoitettut Mylläyspäivät, VertaisVeturi-koulutus sekä yksittäisten tilauskoulutusten järjestäminen yhdistyksille mm. kotivisujen päivittämiseen liittyen)
- taloudellinen tuki (Ray:n jäsenjärjestöavustus eli nk. Toimintatonna, ks. luku 1.1.e.)

Neuvottelupäivillä  
puhallettiin yhteen  
hiileen



Kaiken kaikkiaan Luustoliiton jäsenyhdistyksilleen tarjoama tuki on ollut aiempaa parempi vuodesta 2014 alkaen Ray:n rahoittaman Luustopiiri-hankkeen ja jäsenjärjestöavustuksen (nk. Toimintatonni) myötä. Lisäksi keskitettyyn jäsenrekisteriin siirtyminen vuoden 2015 alusta on auttanut montaa yhdistystä hallintorutiineissa. Luustopiiri-hankkeesta kerrotaan tarkemmin seuraavassa luvussa (1.2.a. 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 erityisesti tilanteessa, jossa liitolla ei ole ollut yhtään nk. kenttätyöntekijää. Vuoden 2015 aikana liitto järjesti kahden sääntömääräisen liittokokouksen yhteydessä luentotilaisuudet Tampereella ja Helsingissä ja tarjosi kaksipäiväisen yhdistysaktiivien koulutuksen Tampereella (osana Luustopiiri-hanketta).



## 1.2.a. Luustopiiri-hanke

Luustopiiri-hanke on ollut 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 on levitetty luustoterveystietoa sekä tuetaan jäsenyhdistyksiä kehittämään toimintaansa.

**Luustopiiri-  
ryhmissä  
osallistumis-  
kertoja**



**Mylläspäivät  
Tampereella**



Vuonna 2015 Luustopiiri-hankkeessa:

### A. Luustokuntoutujien ja jäsenyhdistysten tukeminen

- hankkeen yhteistyökumppaneina 8 jäsenyhdistystä
- 11 omahoidon tukeen perustuvaa viiden kokoontumiskerran Luustopiiri-ryhmää, joissa oli yhteensä 173 osallistujaa ja 618 osallistumiskertaa
- 9 uutta liikuntaryhmää, joissa oli mukana yhteensä 688 osallistujaa
- 7 Luustoilta-yleisöluentoa, joihin osallistui yhteensä 504 henkilöä
- koulutus 4 jäsenyhdistyksessä liikunnan vertaisohjaajalle, osallistujia koulutuksissa yhteensä 21 henkilöä
- kaksipäiväinen kaikkien jäsenyhdistysten yhdistysaktiivien koulutuspäivä Tampereella, johon osallistui yhteensä 28 henkilöä 13:stä jäsenyhdistyksestä

### B. Luustoterveystiedon levittäminen

- teetettiin uusintapainoksia aiemmin julkaistuista esitteistä
- Lasten luustoterveystiedon kokonaisuus Elmerin löytö
  - a. sivuilla käytiin 1 025 kertaa
  - b. satukirja ladattiin 556 kertaa
  - c. nettipeliä pelattiin 5 453 kertaa (yhteistyössä SanomaPron Oppi&ilon kanssa, ks. kuva)
  - d. satukirjoja lähetettiin tilaajille tuhansia
  - e. julkaistiin lasten pituusmitta



*”Yhdistystyö on kehittynyt ja monipuolistunut Luustopiirin aikana. Yhdistys on tullut näkyväksi paremmin ja uusia jäseniä on saatu muutamia. Luustopiiri tukee hyvin yhteistyötä ja yhdistyksen arkityötä.”*  
*Erään yhdistyksen suunnitteluryhmän jäsenen kuvaus Luustopiiri-toiminnan vaikutuksista yhdistykseen.*



**41 %**  
*soittajista halusi keskustella luulääkitykseen liittyvistä asioista.*

- Nuorten luustoterveystiedon kokonaisuus eikuulumulle.fi
  - a. sivuilla käytiin 2 038 kertaa
  - b. julisteita (7 erilaista) ja kortteja (4 erilaista) lähetettiin 700 kpl: puolustusvoimien kaikille terveysasemille (18 kpl), sotilaskotiyhdistyksen sotilaskoteihin (24 kpl) ja 550 apteekkiin; lisäksi materiaali oli tilattavissa liiton toimistolta
  - c. Bonekour-mobiilipelin sivulla käytiin 385 kertaa
- Luustoterveyden ammattilaisille:
  - a. luennottiin Lahden ammattikorkeakoulun järjestämässä täydennyskoulutuksessa, Helsingin työväenopiston liikunnanopettajien koulutuspäivässä ja Kouvolan seudun ammattiopiston lähihoitajaopiskelijoille
  - b. tuotettiin sähköinen luustoterveyden opetusmateriaali liikunnan ja terveystiedon opettajille
  - c. tuotettiin viisi asiantuntija-artikkelia ammattilehtiin
  - d. toimittiin näytteilleasettajana kolmessa ammattilaistapahtumassa, joissa osallistujia 11 986 henkilöä
- järjestettiin seitsemän yleisöluentotilaisuutta kansalaisille, joiden osallistujamäärä oli yhteensä 504 henkilöä
- annettiin haastatteluita eri lehtiin, tarkistettiin toimittajien pyynnöstä aikakaus- ja sanomalehdissä julkaistavia artikkeleita, lähetettiin 15 tiedotetta sekä oltiin mukana liiton järjestämässä mediaseminaarissa, jossa hankkeen osalta lanseerattiin nuorille kohdistettu sivusto eikuulumulle.fi sekä mobiilipeli Bonekour
- ylläpidettiin omia Luustopiiri-internetsivuja, joilla käytiin 1 879 kertaa

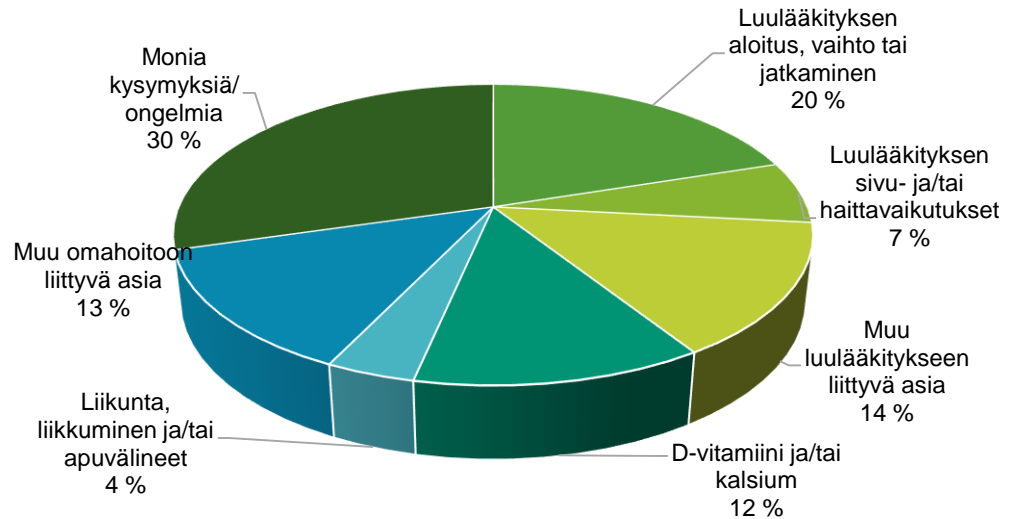
## 1.3 Suoraan jäsenille tarjottavat palvelut

### 1.3.a. Luustoluuri

Yksi Luustoliiton suoraan jäsenille tarjoama on luustoneuvojan puhelinpalvelu Luustoluuri. Palveluun ovat voineet soittaa liiton jäsenyhdistysten jäsenet ympäri Suomen. Luustoluuri palveli kaksi tuntia viikossa. Luustoneuvojalta on saanut tukea ja neuvoja erilaisissa osteoporoosin omahoitoon liittyvissä kysymyksissä.

Vuonna 2015 luustoneuvoja vastaanotti yhteensä 105 puhelua. Valtaosa Luustoluuriin soittaneista oli naisia (103 naista, 2 miestä), iältään keskimäärin 67 vuotiaita (39–90 vuotta) ja kaksi kolmesta soittajasta oli kotoisin Etelä-Suomesta. Puheluiden kesto vaihteli 5-65 minuutin välillä ollen keskimäärin 21 minuuttia. Luustoluurin lisäksi vuoden aikana koko luustoliiton henkilökunta vastasi lukuisiin muihin luustokuntoutujien omahoitoon liittyviin kyselyihin.

## Luustoluuriin tulleiden puheluiden sisältö



Tavallisimmin (41 % soittajista) soittaja halusi keskustella erilaisista luulääkitykseen liittyvistä asioista. Lisäksi lähes joka kolmannelle oli monia erilaisia omahoitoon liittyviä kysymyksiä.

Esille tuomiensa kysymyksiensä 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.

Luut laineille -ryhmäkuva



*”On ollut ilo tavata täällä eri luustoyhdistysten osanottajia ja jutella heidän kanssaan – palaan kotiin virkistynein mielin.”*  
Lainaus Luut laineille -matkan osallistujan palautteesta

### 1.3.b. Muut suoraan jäsenille tarjottavat palvelut

Suoraan jäsenistöön kohdistuneita palveluita Luustoluurin lisäksi oli:

- neljästi vuodessa ilmestyvä Luustotieto-lehti (ks. luku Viestinnän valttikortit)
- sähköinen jäsenkirje Luustoviesti, joita lähetettiin vuonna 2015 yhteensä 19 kaikkiaan 1 120 jäsenen sähköpostiin
- vuosittain järjestettävä 3-päiväinen virkistys- ja seminaarimatka Luut laineille: Viron Laulasmaalle (yhteensä 49 henkilöä), ohjelmassa virkistystä kylpylässä, luuliikuntaa, luusto- ja osteoporoosiaiheiset seminaarit sekä vapaa-ajanohjelmaa
- Ray:n rahoittamat 6-päiväiset tuetut lomat, joita vuonna 2015 järjestettiin ensimmäistä kertaa kaksi: Hämeenlinnassa Lautsian lomakeskuksessa 26 ja Lohjalla Karjalohjan Päiväkummussa 23 kuntoutujaa ja omaista, ohjelmassa loman ja virkistyslisäksi luustoterveyteen, osteoporoosiin ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää luentoa sekä luuliikuntaa ja mahdollisuuksia vertaistukeen
- laitos- ja avomuotoinen 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

## 1.4 Kuntoutustoiminta

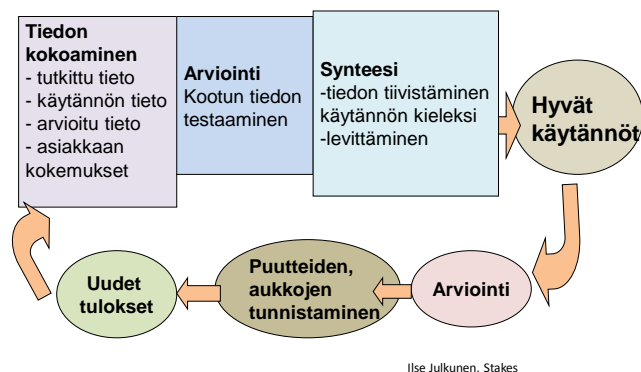
Kela ilmoitti vuonna 2010, ettei sillä ole voimavaroja organisoida kansansairaudeksi luokiteltavan osteoporoosin kuntoutusta. Kuntoutus siirrettiin perusterveydenhuollon vastuulle ja sopeutumisvalmennus puolestaan Ray:n rahoittamaksi. Lisäksi liiton resurssit sopeutumisvalmennuksen kehittämiseksi ja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

*”Kurssi oli todella tarpeen, sillä en todella tiennyt, mitä tehdä ja miten elää.”  
Kurssille osallistuneen henkilön palautteesta.*

Suomen Luustoliitto on vuodesta 2001 lähtien kehittänyt sopeutumisvalmennustoimintaansa Ray:n tuella vastaamaan osteoporoosia sairastavien henkilöiden tarpeisiin. Vuosien työn tuloksena liitto on laatinut sopeutumisvalmennustoiminnan käsikirjan, johon pohjautuu hyviin käytäntöihin perustuva liiton sopeutumisvalmennuskurssitoiminta.

*”Sopeutuminen on ollut helpompaa, kun sai kurssilla tiedon osteoporoosista ja tapasi muita, joilla on sama sairaus.”  
Vuotta aiemmin kurssilla olleen kuvaus kurssin koetuista hyödyistä*

### Hyvien käytäntöjen prosessi



Sopeutumisvalmennuskursseihin liittyen kerätään tietoa 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 ja seurantajakson
4. Liitto on kerännyt seurantatietoa kurssilaisista noin vuosi peruskurssin jälkeen
5. Liitto seuraa yleistä alan kehitystä ja pyrkii tuomaan niitä keskusteluun ja sopeutumisvalmennuksen kehittämistyöhön
6. Sopeutumisvalmennuksen ohjausryhmä seuraa sopeutumisvalmennuksen toteutusta ja yleistä kehittymistä ja niiden perusteella kehittää sopeutumisvalmennustoimintaa.

Kootun tiedon pohjalta tehdään toiminnan arviointia ja tehdään toimintaan liittyviä kehittämissuunnitelmia, testataan uusia arvioinnin kautta syntyneitä ideoita ja tehdään onnistuneen testauksen jälkeen uusia, aiempaa parempia käytäntöjä.

## 100 %

*mukaan sopeutumis-  
valmennuskurssista  
oli hyötyä  
sopeutumisessa  
elämään  
osteoporoosin kanssa  
ja päivittäisessä  
elämässä.*

### 1.4.a. Sopeutumisvalmennuskurssit

Kuuden päivän mittaisia sopeutumisvalmennuskursseja järjestettiin laitosmuotoisena kuntoutuksena vuonna 2015 yhteensä neljä, joille osallistui 40 henkilöä. Kurseille pääsy edellytti hakemuksen lisäksi B1-lääkärinlausuntoa. Vuoden 2015 kurssit järjestettiin seuraavasti:

- Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Kruunupuisto, Punkaharju; yleiskurssi
- Kuntoutus Peurunka, Laukaa; yleiskurssi
- Petrea Kuntoutuskeskus, Turku; työikäisten kurssi ja yleiskurssi

Kursseista ilmoitettiin Luustotieto-lehdessä ja sähköisesti liiton kotisivulla, jäsenkirjeissä ja Suomen Luustoasiantuntijat ry:n jäsenille ja ammattilaisille kohdistetuissa tiedotteissa. 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.

### 1.4.b. Sopeutumisvalmennuksen vaikutuksia

Kysely sopeutumisvalmennuskurssin koetuista vaikutuksista tehtiin vuoden kuluttua peruskurssin käyneelle kolmelle ryhmälle (N=32). Kyselyyn vastasi 21 henkilöä (vastausprosentti 66 %). Kyselyyn vastanneista 20 oli naisia ja yksi mies. Vastaajien keski-ikä oli vastausajankohtana 66 vuotta nuorimman ollessa 46 vuotta ja vanhimman 71 vuotta. Vastaajista 19 oli eläkkeellä, yksi oli osatyökyvyttömyyseläkkeellä, yksi oli työtön ja yksi oli palkkatyössä.

Kyselyyn vastaajat yhtä luukuunottamatta (95 %) ilmoittivat, että olivat ottaneet käyttöön tai ymmärsivät aiempaa paremmin päivittäisessä elämässään seuraavat asiat:

- ruokavalio
- lääkityksen merkitys
- liikunta
- oma sairaus
- omahoito

Kaikki vastaajat pitivät D-vitamiinia ja kalsiumia, liikuntaa ja vastuunottoa omahoidostaan erittäin tärkeänä oman luustoterveytensä kannalta. Luustoterveyden kannalta ruokavaliota ja proteiinia pitivät erittäin tai melko tärkeänä kaikki vastaajat. Luulääkehoidon osalta vastaajien kanta vaihteli.

Kaikkien vastaajien mielestä kurssista oli ollut hyötyä sopeutumisessa elämään osteoporoosin kanssa. Samoin kaikkien vastaajien mielestä kurssista oli ollut hyötyä päivittäisessä elämässä.

### 1.4.c. Sopeutumisvalmennuskurssin seurantajakso

Sopeutumisvalmennuskurssin palautteissa on jo vuosia ollut kehittämistoiveena kurssin seurantajakso, joka pidettäisiin noin vuoden kuluttua kurssista. Vuonna 2014 toive toteutui seurantajakson pilotoinnin muodossa. Yksi vuoden 2013 kurssien ryhmistä oli pitänyt

## 100 %

*seurantajaksoon osallistuneista koki, että seurantajakso auttoi jaksamaan omahoidossa.*



*"Ei voi edes verrata aiempaa ja nykyistä mallia, koska aiemmin ei ollut juuri mitään tarjolla luustokuntoutujille." Näin kuvaa tilannetta yksi ASKO-toiminnan palautekyselyyn vastannut ammattilainen*

**Omahoitoa  
tukevassa  
toiminnassa**



**177  
kuntoutujaa**

omaehtoisesti yllä sähköistä vertaistukiryhmää, esitti toiveen seurantajakson järjestämiseksi ja laati alustavan suunnitelman kurssin tavoitteiksi, sisällöksi ja ohjelmaksi.

Vuonna 2015 järjestettiin kaksi seurantajaksoa: Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Kruunupuistossa Punkaharjulla ja Kuntoutus Peurungassa Laukaassa, joille osallistui yhteensä 12 kuntoutujaa keski-ikältään 66 vuotta (48–72 vuotta) ja joista yksi oli mies ja 11 naista. Laitosmuotoinen seurantajakso kesti kaksi päivää. Ohjelmassa oli luentoja, aiempien suunnitelmien toteutumisen testausta (monenlaiset liikunnalliset testit ja lääkärin yksilötapaaminen) sekä yksilöohjausta suunnitelmien tarkistamiseksi, omahoitoon liittyvän motivaation ylläpitämiseksi ja jatkosuunnitelmien laatimiseksi.

Saadun palautteen perusteella kuntoutujat kokivat, että seurantajakso auttaa jaksamaan omahoidossa (100 %). Kaikkien mielestä luento toimintakyvystä oli erittäin tärkeä. Jonkin verran tai erittäin tärkeänä kaikki pitivät toimintakyky- ja lihaskuntotestejä sekä lääkärin yksilövastaanottoa.

### 1.4.d. Avokuntoutuksen kehittäminen (ASKO)

ASKO eli Avomuotoinen Sopeutumisvalmennuskurssi Osteoporoosi- ja osteopeniakuntoutujille on Ray:n rahoittama hanke (vaihe I vuosina 2011–2012 ja vaihe II vuosina 2013–2015), jonka tarkoituksena on edistää luustokuntoutujan kotipaikkakunnalla kuntoutujan itsenäistä omahoitoa, kuntoutumista ja sopeutumista sekä ehkäistä kaatumisia ja niiden aiheuttamia murtumia.

ASKO I -kehittämishankkeen aikana koottiin luustokuntoutujan omahoitoa tukeva ammattilaisille ja kuntoutujille tarkoitettu kokonaisuus materiaaleineen, joka perustuu luustoterveyden kulmakiviin ja Osteoporoosin Käypä hoito -suositukseen. ASKO II -hankkeessa on kuntien sosiaali-, terveys- ja liikuntatoimen sekä kuntoutuksen ammattilaisille tarjottu luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyviä materiaaleja, koulutusyhteistyötä ja tukea hyödynnettäväksi sekä ehdotus taustatietoineen luustokuntoutujille kohdennettavan Luustoinfon (3 tunnin ryhmätapaaminen) ja Kuntoutumiskurssin (8 tapaamisen ASKO-kurssi) järjestämiseksi. ASKO-toiminnassa olennaista on yhteistyöpaikkakunnan ammattilaisten keskinäinen yhteistyö sekä ammattilaisten yhteistyö liiton jäsenyhdistysten kanssa. ASKO II -hankkeen aikana toimintaa ja sen sisältöä muokattiin kuntoutujien tarpeiden sekä kunnissa että yhteiskunnallisesti tapahtuneiden muutosten johdosta.

Vuonna 2015 ASKO-toimintaa markkinoitiin ammattilaisille sekä toiminnan toteuttamista ja juurtumista tuettiin ympäri Suomen lukuisissa kunnissa mm. suorien kontaktien, monenlaisten esittelyiden, tapaamisten ja työryhmien, materiaalijakelun sekä muun viestinnän ja yhteistyön muodossa. Hanke oli esimerkiksi mukana näytteilleasettajana ja/tai posterinäyttelyyn osallistujana yhdessätoista messutapahtumassa tai muussa näyttelyssä, joissa kävijämäärä oli yhteensä reilut 13 000.

Vuonna 2015 hanke järjesti ammattilaisille suunnattua koulutusta ASKO-toiminnan sisällöstä sekä toiminnan aloittamiseksi ja jatkamiseksi eri kunnissa: 13 ammattilaisten koulutusta tai vastaavaa tilaisuutta, joissa yhteensä 586 osallistujaa

- 9 kokopäivän tai tätä lyhyempää (1/2 h-2 h) koulutusta, osallistujia yhteensä 361
- 4 puheenvuoroa/koulutusosiota muiden tahojen järjestämissä koulutuksissa, osallistujia yhteensä 225



ASKO-hanke tarjosi ammattilaisille koulutusta Tampereella



ASKO II -hankkeessa vuonna 2015 kuntoutujille järjestettiin omahoitoa tukevaa toimintaa: yhteensä 12 kuntoutujien tapaamista, joissa yhteensä 177 osallistumiskertaa

- 5 tietoisuutta neljällä eri paikkakunnalla, osallistujia yhteensä 70
- 3 Luustoinfo-tapaamista yhdellä paikkakunnalla, osallistujia yhteensä 72
- 2 vertaisryhmätapaamista yhdellä paikkakunnalla, osallistujia yhteensä 21
- 1 verkkovalmennus (kesto 6 kk, sisälsi 2 lähetapaamista), osallistujia yhteensä 8
- kuntoutujien tapaamisissa hyödynnettävä Luustokuntoutujan työkirja

## 1.4.e. Avokuntoutusverkosto

Vuoden 2014 lopulla Luustoliiton ja sen yhteistyökumppaneiden 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.

avo?kuntoutus

Avokuntoutusverkosto lukuina vuonna 2015:

- 98 asiantuntijaa verkoston postituslistalla
- verkoston tapaaminen, mukana 55 asiantuntijaa (yhteisluennot ja työryhmätyöskentely)
- 4 verkoston puheenjohtajiston tapaamista
- kahden eri työryhmän toiminnan aloittamisesta sovittiin

## 1.4.f. 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, Luustopiiri-hankkeesta sekä yhdistysten liikunta- ja muusta toiminnasta on kerrottu tarkemmin luvuissa 1.1. ja 1.2.

## 2. Luustotietouden lisääminen

### 2.1 Viestinnän valttikortit

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

Mediaseminaarissa toimittajat kuulemassa kuntoutuja-puheenvuoroa



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"> <li>tietoa luustoterveysteen, omahoidosta, osteoporoosista ja sen hoidosta</li> <li>jäsenyhdistysten omat sivut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12 pääsivua, yli 50 alisivua</li> <li>yli 200 jäsenyhdistysten sivua</li> <li>61 181 istuntoa,</li> <li>143 101 sivua katsottu</li> </ul>
Tiedotteet ja mediatilaisuudet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maailman osteoporoosipäivä ja Luustoviikko: Luustoterveellinen ravinto</li> <li>yleisöluennot eri puolilla Suomea</li> <li>potilasnäkökulma osteoporoosiin</li> <li>maito ja luusto</li> <li>uusien materiaalien julkaiseminen</li> <li>avomuotoinen sopeutusvalmennus</li> <li>eikuulumulle.fi-sivusto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>34 sähköistä tiedotetta ePressi.comin ja syksystä alkaen lisäksi MyNewsDeskin kautta 4 591 osoitteeseen sekä lisäksi 280 terveystoimittajalle</li> <li>1 mediaseminaari: noin 20 toimittajaa</li> <li>n. 25 artikkelia painetussa mediassa ja n. 10 artikkelia sähköisissä uutisvälineissä</li> <li>kuuluvuus 6 radio-ohjelmassa</li> </ul>
Youtube	<ul style="list-style-type: none"> <li>206 syytä välittää -video</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>yht. 2 038 katsomiskertaa</li> </ul>
Facebook	<ul style="list-style-type: none"> <li>Luustoliiton sivut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>496 tykkääjää</li> </ul>
Sähköiset jäsenkirjeet eli Luustoviesti	<ul style="list-style-type: none"> <li>ajankohtaisia asioita yhdistysaktiiveille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>19 sähköistä jäsenkirjettä 1 120 jäsenelle, yhteensä 21 280 sähköistä jäsenkirjettä</li> </ul>
Sähköiset uutiskirjeet	<ul style="list-style-type: none"> <li>terveydenhuollon ammattihenkilöstölle</li> <li>ASKO-uutiskirjeet</li> <li>kannatusjäsenille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 kirjettä 759 ammattilaiselle</li> <li>suuri määrä ASKO-uutiskirjeitä</li> <li>7 kannatusjäsenkirjettä 19 osoitteeseen</li> </ul>
Muu sähköinen viestintä	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elmerin löytö -nettipeli</li> <li>eikuulumulle.fi-sivusto</li> <li>Bonekour-mobiilipeli</li> <li>Avokuntoutusverkoston sähköinen markkinointiviestintä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 453 pelausta</li> <li>2 038 sivuilla käyntiä</li> <li>386 käyntiä pelissä</li> </ul>
Luustotieto-lehti	<p>aiheina mm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>hoitopolkujen kehittäminen</li> <li>osteonekroosi</li> <li>D-vitamiini</li> <li>kuntoutujatarinoita</li> <li>jäsenyhdistysuutisia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 numeroa, 160 sivua</li> <li>yhteensä 19 300 painettua lehteä = yli 3 milj. sivua</li> <li>toimitettiin sähköisiä lehtiä yli 2 400 (luustoterveysteen ammattilaisverkosto sekä Terveystoimittajat ry:n jäsenet)</li> <li>sähköinen lehti kotisivuilta maksutta</li> </ul>
Esitteet	<ul style="list-style-type: none"> <li>esitteitä kansalaisille, luustokuntoutujille ja ammattilaisille</li> <li>2 uutta esitettä</li> <li>2 pituusmittaa (aikuisille ja lapsille)</li> <li>7 uutta julistetta</li> <li>4 korttia</li> <li>omahoidon Työkirja</li> <li>yhteistyömateriaali lääkäreille</li> <li>lisäksi sähköiset esitteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaettiin yht. yli 103 000 esitettä</li> <li>jakelu apteekkeihin ympäri Suomen</li> <li>tilauksesta terveydenhuollolle, jäsenyhdistyksiin, kouluihin ja yksityisille henkilöille</li> <li>nuorten julisteen puolustusvoimien kaikille terveysasemille (18 kpl), sotilaskotiyhdistyksen sotilaskoteihin (24 kpl) ja 550 apteekkiin</li> </ul>
Messuesittelyt	<ul style="list-style-type: none"> <li>11 messutapahtumaa ammattilaisille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mm. Lääkäripäivät ja Sairaanhoidajapäivät</li> <li>yhteensä yli 13 000 kävijää</li> </ul>

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

## 2.2. Vastaisku vaivoille

Suomen Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry, jonka jäsenyhdistys Luustoliitto on, järjesti jäsenjärjestöineen tuki- ja liikuntaelinterveyteen liittyvän Vastaisku vaivoille –luentokiertueen jo viidentenä vuotena peräkkäin. Luentoja järjestettiin 44 eri paikkakunnalla, joille osallistui yhteensä 2 880 kuulijaa (vuonna 2014 3 548 kuulijaa). Luustoliitto jäsenyhdistyksineen vastasi 7 luennon järjestelystä. Luentotilaisuuksissa eri tule-järjestöt esittelivät toimintaansa.

Syksyn  
koulutuksessa  
osallistujia oli noin  
120 ja luentosali oli  
täynnä



## 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 vuosittain kaksi koulutuspäivää terveydenhuollon ammattihenkilöstölle. Tämän lisäksi liiton hankkeissa (ASKO 1.4.d. ja Luustopiiri 1.2.a.) on järjestetty koulutusta tai osallistuttu kouluttajana muiden järjestämiin ammatillisille suunnattuihin koulutuksiin.

*”Käsiteltävät  
aihealueet olivat  
mielenkiintoisia,  
hyviä esityksiä ja  
ennen kaikkea  
asiantuntevia.”  
Ammattilaisen palaute  
Luustotiedon  
ajankohtaispäivästä*

Liiton järjestämät koulutukset on tarjottu osallistujille maksuttomana, jotta myös vähäisistä resursseista kärsivä perusterveydenhuollon henkilöstö on voinut osallistua tilaisuuksiin. Liiton omien koulutustilaisuuksien kustannukset on pyritty kattamaan näyttelytuloilla (Kannatusjäsenet, ks. liite). Vuoden 2015 kevään luentotilaisuus järjestettiin yhteistyössä Talentum Mediuutisten ja yritysten kanssa Helsingissä. Tilaisuuteen osallistui noin 100 lääkäriä. Liitto oli koulutuksessa edustettuna näyttelyn muodossa. Syksyllä liitto järjesti oman koulutuspäivän Helsingissä, jossa osallistujia oli 120. Molempien koulutuspäivien aiheena oli Käypä hoito –suositusten implementointi.

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

## 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 liitettiin lukion terveystiedon sähköiseen oppikirjaan, jonka kautta lukija pääsee liiton sivustolle
- liiton julkaisema luun massaa eri ikäkausina kuvaava kuva julkaistiin lukion terveystiedon pakollisen kurssin oppikirjassa (5 000 kpl painos)

**Luustoviikko** RAKASTA LUITASI  
19.–25.10.2015

*”Ilman asianmukaista tietoa hoitovaihtoehtoista ja omahoidosta sekä nykyistä lääkettäni istuisin pyörätuolissa murtumieni kanssa muiden avun varassa ehkä jossakin hoitokodissa.”*  
Anneli Kerminen  
Luustoviikon mediaseminaarissa.

Turun-yhdistys järjesti lapsille luustoterveys-tapahtuman



- liitto on ollut mukana suunnittelemassa koulutuskokonaisuutta sekä luennoinut Lahden ammattikorkeakoulun järjestämässä täydennyskoulutuksessa sekä Kouvolan seudun ammattiopiston lähihoitajaopiskelijoille
- liitto osallistui Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean koordinoimaan Lääkehoidon päivään tuottamalla luustolääkehoitoon liittyvän koulutuskokonaisuuden käytettäväksi osana ammattilaisten työpaikkakoulutuksia tai itseopiskelumateriaalina

Tämän lisäksi liiton koko materiaalituotanto (sähköinen ja painettu) on ollut osana luustotietouden levittämässä 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 2015 Maailman osteoporoosipäivän ja Luustoviikon teemaksi nostettiin Luustoterveellinen ravinto 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 neuvotteli kahteen oman paikkakuntansa lounasravintolaan luustoterveellisen menun.

Liitto tiedotti keskitetysti Maailman osteoporoosipäivän ja Luustoviikon teemasta, tuki jäsenyhdistyksiä tiedotuksessa sekä tuotti viikon teemaan liittyvän esitteen ja aikuisten pituusmitan sekä julisteen. Liitto järjesti lisäksi aiheeseen liittyvän mediaseminaarin ja lähetti useita tiedotteita sekä kirjoitti aiheesta lehtiin lukuisia artikkeleita.

## 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 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 Ray-rahoitusta. Luustoterveysohjelmaa päätettiin viedä eteenpäin kehittämällä liiton toimintasisältöjä sekä hakemalla erillistä hankerahoitusta jäsenyhdistysten toiminnan tukemiseen ja yleisen luustoterveystiedon levittämiseen vuodesta 2013 eteenpäin. Kulunut vuosi on osoittanut, että olemme onnistuneet hienosti etenemään luustoterveysohjelman toteuttamisessa.

Liitto on kyennyt tuomaan vahvasti esille yleistä luustoterveystietoa onnistuneiden yhteistyökumppanuuksien ja Luustopiiri- sekä ASKO-hankkeiden myötä. Hyvä näkyvyys eri medioissa sekä apteekkien kautta levitetyt luustoterveysesitteet ovat olleet tärkeitä luustoterveystiedon välittämisen kannalta. Myös liiton strategiaan pohjautuvat selkeät kotisivut 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. Liitto otti yhteyttä Duodecimiin potilasversiossa olleiden epäselvyyksien ja korjausehdotusten tiimoilta. Yhteydenoton johdosta Duodecim julkaisi loppuvuona uudelleen päivitetyn potilasversion, jossa lisäksi kiitettiin liittoa yhteistyöstä sekä esiteltiin liiton toimintaa.

Käypä hoito –suositus näkyi monin tavoin liiton toiminnassa vuonna 2015: liitto tiedotti ammattilaisia ja jäsenistöään suosituksen julkaisusta, pohjasi tämän jälkeen julkaistujen esitteiden sisällön suositukseen sekä järjesti ammattilaisille kaksi koulutustapahtumaa suosituksen implementointiin liittyen, joista toinen järjestettiin yhteistyössä Talentum Mediutisten kanssa.

Toimintakertomusvuoden aikana Luustoliitto on pyrkinyt kiinnittämään sekä kansalaisten että terveydenhuollon huomion Osteoporoosin Käypä hoito -suositukseen sekä kansallisiin ravitsemussuosituksiin ja avomuotoiseen kuntoutukseen.

## Hallinto

### Luottamushenkilöt

*Luustoliiton hallituksessa on edustettuna monipuolinen osaaminen ja asiantuntijuus sekä potilasnäkökulma.*

Liiton ylintä päätäntävaltaa käyttää kahdesti vuodessa kokoontuva liittokokous, johon liiton jäsenyhdistykset valitsevat edustajansa jäsenmääränsä mukaisesti, yhden edustajan alkavaa sataa jäsentä kohti. Kevään liittokokous pidettiin 18.4.2015 Tampereella. Paikalla oli 30 äänivaltaista edustajaa, joilla oli 40 ääntä. Lisäksi paikalla oli liittohallituksen edustajina kolme henkilöä, muita jäsenyhdistysten edustajia kolme henkilöä sekä liiton toinen projektipäällikkö ja toiminnanjohtaja. Liittokokous vahvisti tilinpäätöksen ja hyväksyi vuosikertomuksen vuodelta 2014.

Syksyn liittokokous pidettiin 28.11.2015 Helsingissä. Kokouksessa oli 38 äänivaltaista edustajaa, joilla oli yhteensä 40 ääntä. Lisäksi paikalla oli liittohallituksen edustajina seitsemän henkilöä, liiton projektipäällikkö ja toiminnanjohtaja. Kokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2016 sekä valitsi hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle, varapuheenjohtajat ja hallituksen varajäsenet sekä liiton tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan tarkastamaan vuoden 2016 tilit ja toiminnan (hallituksen jäsenet ja tilintarkastajat, ks. liite).

*Liittokokousväkeä syksyn kokouksessa*



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 tieteellisestä sekä 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. Demokratian vahvistamiseksi kaudet on rajoitettu enimmillään kolmeen kaksivuotiskauteen.

Liittohallitus kokoontui vuoden aikana 5 kertaa ja lisäksi järjesti yhden sähköpostikokouksen. Hallituksen apuna asioiden valmistelussa toiminut hallituksen valitsema työvaliokunta järjesti vuoden aikana 7 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 määrittellen luottamushenkilöiden ja henkilöstön roolit ja vastuut sekä ohjaten hankintoja, seurantaa, valvontaa ja tarkastusta.

### Liiton toimisto

Suomen Luustoliiton toimistossa Helsingin Punavuoressa työskentelivät toistaiseksi kokoaikaisessa työsuhteessa toiminnanjohtaja, ASKO-hankkeen luustoneuvoja-projektipäällikkö (2 tuntia/viikko luustoneuvojan tehtävät, muu työaika projektipäällikön tehtäviä) ja toimistosihteerin sekä määräaikaisessa työsuhteessa vuoden 2015 loppuun Luustopiiri-hankkeen projektipäällikkö.

Pohjoismaiset  
potilasjärjestöjen  
edustajat  
yhteiskuvassa  
Ateenassa



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

## Yhteistyö ja edustukset

Suomen Luustoliitto toimii Maailman osteoporoosisäätiön IOF:n jäsenenä. Liiton hallituksen jäsen ja työntekijä osallistuivat IOF:n Ateenassa potilasjäsenjärjestöille järjestettyyn monipäiväiseen konferenssiin.

Liitto oli Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n, Ikäinstituutti-säätiön Liikkeellä voimaa vuosiin -toimenpideohjelman, Maito ja terveys ry:n, Soveltava Liikunta Soveli ry:n, Suomen sosiaali ja terveys SOSTE ry:n (osallistui koulutuksiin ja verkostojen toimintaan) Suomen Tule ry:n (hallituksen varajäsenyys) sekä Vanhustyön Keskusliitto ry:n jäsen (valtuuston varajäsenyys).

Luustoliitolla on ollut vuoden 2015 aikana oma kannatusjäsenryhmänsä ja erittäin hyviä yhteistyökumppaneita, joiden avulla luustoterveystietoa on levitetty laajalle Suomessa.

Lisäksi Luustoliitto teki yhteistyötä monien muiden organisaatioiden kanssa mm. hankkeiden hallinnon osalta (ks. liite).

## Johdanto

Moni kansalainen ei ajattele luustoterveyttään ennen kuin ensimmäinen merkki luuston heikkenemistä ilmenee - luunmurtuma. Maailman osteoporoosisäätiön mukaan yli 50 vuotiaista joka viides mies ja joka kolmas nainen saa loppuelämänsä aikana luunmurtuman. Säätiön tekemän arvion mukaan suomalaisista 300 000:lla on hauras luusto eli osteoporoosi, joka altistaa murtumille.

Vuosittain suomalaiset saavat 30 000 - 40 000 luunmurtumaa (Osteoporoosin Käypä hoito -suositus 2014), joiden osasyynä on osteoporoosi. Osteoporoosi onkin Suomessa suuri kansanterveysongelma, jonka eteen on tärkeää tehdä työtä erityisesti nyt, kun Suomi on ikääntymässä nopeaa vauhtia.

Toinen osteoporoosiin ja väestön ikääntymiseen liittyvä ongelma ovat kaatumiset, sillä tavallisimmin murtuma aiheutuu kaatumisesta tai kompastumisesta. Tilastokeskuksen mukaan ikääntyvien miesten ja naisten yleisin kuolemaan johtanut tapaturma oli kaatuminen tai putoaminen. Vuosittain joka toisella tapaturmiin kuolleista syynä oli kaatuminen: yhteensä yli 1 100 henkilöä vuodessa kuoli kaatumistapaturmassa. Kuolemaan johtaneista kaatumistapaturmista suurin osa tapahtui yli 70-vuotiaille. Kaatumistapaturmat ovat lisääntyneet määrällisesti 20 vuodessa 40 prosenttia (Tilastokeskus) kun samaan aikaan liikennetapaturmien määrä on vähentynyt 40 prosenttia (liikennejärjestelmä.fi) – osittain määrätietoisen ja tavoitteellisen liikenneturvallisuustyön tuloksena.

Yhtenä helposti piiloon jäävänä osteoporoosia sairastavana ihmisryhmänä ovat sekundaariseen osteoporoosiin sairastuvat, toisinaan hyvinkin nuoret ihmiset. Tavallista on, että hoidossa keskitytään osteoporoosin aiheuttajasairausten tai tilan hoitoon osteoporoosin hoidon unohtuessa. Näin henkilön luusto heikentyy ja osteoporoosin hoitamiseen saatetaan herätä vasta ensimmäisten murtumien ilmaantuessa. Siinä vaiheessa luusto saattaa olla jo hyvinkin huonossa kunnossa.

Suomessa on tärkeää ryhtyä laajoihin ja määrätietoiisiin toimenpiteisiin, jotta osteoporoosiperäisten murtumien ja kaatumistapaturmien määrät saadaan laskuun. Jos näin ei tehdä, yhteiskunnalle aiheutuvat kustannukset tulevat olemaan lähitulevaisuudessa suuri ongelma. Jo nyt arvioidaan osteoporoosiperäisten murtumien hoitoon kuluvan vuosittain 390 miljoonaa euroa, kahden keskikokoisen sairaalan vuosibudjetin verran. Yhteiskunnalle aiheutuvien kustannusten lisäksi osteoporoosi ja kaatumistapaturmat aiheuttavat paljon henkilökohtaista kärsimystä.

Osteoporoosi eli kansanomaisesti luukato on tiedostettuna kansanterveysongelmana nuori: vasta vuonna 1993 WHO määritteli osteoporoosin sairaudeksi, jota voidaan tutkia ja hoitaa, ja hyväksyi seuraavana vuonna osteoporoosin diagnostiset kriteerit.

Sairausten ”nuoruudesta” johtuen niin Suomen Luustoliitto kuin sen edeltäjät Suomen Osteoporoosiliitto ja Suomen Osteoporoosiyhdistys ovat sangen nuoria terveysalan keskusjärjestöjä. Suomen Osteoporoosiyhdistys perustettiin vuonna 1995, Suomen Osteoporoosiliitto vuonna 2004 ja vuonna 2013 liiton nimi vaihdettiin Suomen Luustoliitoksi. Nimenvaihdoksen taustalla oli pitkäjänteinen strategiatyö, jolloin liitto jäsenyhdistyksineen päätti suunnata toimintaansa entistä enemmän koko väestön luustoterveyden edistämiseksi osteoporoosia sairastavien henkilöiden edunvalvonnan lisäksi.



## Strategia

Suomen Luustoliiton nykyinen strategiakausi (2012–2016), sen arvot, toiminta-ajatus ja toimintastrategia sekä liiton säännöt luotiin kaksi vuotta kestäneen uudistustyön tuloksena. Strategiassa on korostunut 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 ja ammattilaisia unohtamatta”. Liitto on nykyisin sekä aiempaa vahvempi kansanterveysjärjestö että osteoporoosia sairastavien potilas- ja edunvalvontajärjestö.

Vuoden 2015 aikana Luustoliiton työ on näkynyt mm. kansalaisille ja terveydenhuoltohenkilöstölle suunnatun uuden ajantasaisen materiaalin julkaisemisella, liiton kotisivuilla, sosiaalisessa mediassa ja lehdistössä sekä apteekkeissa ympäri Suomen. Liiton julkaisemat materiaalit ovat pohjautuneet keväällä 2014 julkaistuu Osteoporoosin Käypä hoito –suositukseen, kansallisiin ravitsemussuosituksiin sekä Maailman osteoporoosisäätien (IOF) tutkittuun tietoon perustuvaan materiaaliin.

Luustoliiton toimintastrategiassa on nimetty liitolle kolme selkeää toimintalinjaa, joiden mukaisesti liiton toimintaa on suunnattu vuodesta 2012 lähtien.

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

Kuluneen vuoden aikana olemme kyenneet toteuttamaan strategian toimintalinjoja käytännössä ja voimme tyytyväisenä todeta, että olemme jälleen askeleen lähempänä Luustoliiton vision toteutumista:

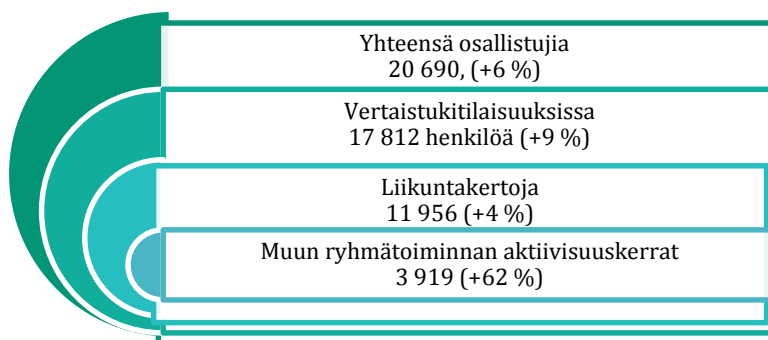
*Luustoliitto on arvostettu luustoterveyden asiantuntija ja toimija, joka lisää tietoutta luustoterveydestä ja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa vähentää osteoporoosin ja murtumien ilmaantuvuutta sekä kaatuilua. Luustoliitto pyrkii turvaamaan osteoporoosin varhaisen diagnoosin, hyvän hoidon ja toimivan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

## 1. Palvelutoiminnan kehittäminen

### 1.1. **Tuetaan jäsenyhdistysten käytännön toimintaa neuvonnalla ja ohjauksella**

Liitolla oli vuoden 2015 lopussa 19 jäsenyhdistystä, joista yksi oli terveydenhuollon ammattilaisten yhdistys ja muut ns. potilasyhdistyksiä. Yksi uusi potilasyhdistys aloitti toimintansa vuonna 2015. Jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä on ollut vakaa. Yhteenlaskettu jäsenmäärä oli vuoden lopussa 3 546.

Jäsenyhdistysten toiminta oli vuonna 2014 kasvanut jokaisella mitatulla toimintasektorilla. Vuonna 2015 yhdistysten toiminnan kasvu oli keskittynyt vertaisryhmiin (muut kuin liikuntaryhmät). Muutos vuodesta 2014 oli merkittävä: ryhmiä oli 64 % enemmän, kokoontumisia 54 % enemmän ja aktiivisuuskertoja jopa 62 % enemmän. Lisäksi liikuntaryhmien määrä kasvoi 4 %, liikuntaryhmien kokoontumismäärä pysyi ennallaan, mutta liikuntakertojen määrä nousi edellisestä vuodesta 4 %. Kaikkiaan yhdistysten toimintaan osallistui 20 690 henkilöä, joka on 6 % enemmän kuin edellisenä vuotena.



### Jäsenyhdistysten toiminnan aktiivisuus tilastoina 2015 (kasvuprosentit vuodesta 2014)

Yksi kasvua selittävä tekijä jäsenyhdistysten oman lisääntyneen aktiivisuuden kasvun lisäksi on ollut se, että liitto on pystynyt tarjoamaan yhdistyksille tukea vuonna 2015 seuraavasti:

- Laaja-alainen Luustopiiri-hankkeen toiminnallinen, tiedollinen ja taloudellinen tuki (Raha-automaattiyhdistys Ray:n rahoittama hanke)
- Potilasjäsenyhdistyksille myönnetty taloudellinen jäsenyhdistysavustus (ns. Toimintatonni; Ray-avustus)
- Liiton tarjoama käytännön työn tuki (mm. Keskitetty jäsenrekisteri vuoden 2015 alusta)
- Luustoviesti-jäsenkirjeen tarjoama tieto ja tuki

### 1.2. Kehitetään kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaa

Vuonna 2015 kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnassa järjestettiin:

- neljä kuuden päivän mittaista Ray-rahoitteista sopeutumisvalmennuskurssia liiton kehittämän sopeutumisvalmennuksen käsikirjan pohjalta. Kurseille osallistui yhteensä 40 henkilöä
- kaksi sopeutumisvalmennuksen seurantajakson pilottia Ray:n rahoituksella, joille osallistui yhteensä 12 henkilöä; seurantajakson suunnittelu tehtiin yhteistyössä sopeutumisvalmennuskursilla olleen kuntoutujaryhmän kanssa
- kuntayhteistyöhön perustuvan avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen ASKO-hankkeen (2013–2015/Ray-hanke) avomuotoista sopeutumisvalmennusta, johon osallistui yhteensä 177 kuntoutujaa
- uutuuksena ASKO-hankkeessa verkkovalmennuksen pilotointi; ensimmäiseen verkkovalmennusryhmään osallistui kahdeksan kuntoutujaa (valmennus sisälsi lisäksi kaksi ryhmän lähijaksoa, ennen kurssin alkua ja kurssi päättyä).

### 1.3. Edistetään jäsenyhdistysten vapaaehtois-, vertaistuki- ja liikuntatoimintaa

Luustopiiri-hankkeen (2013–2015/Ray) tavoitteena on ollut tukea luustokuntoutujaa tarjoamalla tietoa sairaudesta sekä osaamista ja tukea omahoitoon. Lisäksi hankkeessa on levitetty luustoterveyteen liittyvää tietoa väestölle sekä tuettu jäsenyhdistyksiä toiminnan kehittämisessä.

Vuonna 2015:

- kahdeksassa yhdistyksessä järjestettiin 11 ns. Luustopiiri-ryhmää, jotka perustuvat luustoterveyden osa-alueiden läpikäyntiin viiden tapaamiskerran yhteydessä (172 osallistujaa, yhteensä 860 käyntiä)
- kolme Luustopiiri-ryhmää jatkoivat omaehtoisina vertaistukiryhminä
- yhdistyksissä perustettiin kahdeksan uutta liikuntaryhmää (117 eri osallistujaa)
- neljälle yhdistykselle järjestettiin liikunnan vertaisohjaajien VertaisVeturi-koulutusta (yhteensä 21 osallistujaa)

## Suomen Luustoliitto ry:n hallituksen toimintakertomus 2015

- kolmessa yhdistyksessä kokeiltiin uusia toimintamuotoja (luustoterveellisen ruuanvalmistuksen kurssi, kivunhoitoryhmä ja lasten luustoterveystapahtuma)
- yhdistyksille järjestettiin valtakunnallinen kaksipäiväinen koulutustapahtuma (36 osallistujaa)

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 2015 oli yhteensä 5 965 henkilöä. Toimintatonnin avulla:

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

Jäsenyhdistysten toiminta on aktivoitunut ryhmätoiminnan osalta voimakkaasti vuodesta 2009 lähtien. Vuonna 2015 jäsenyhdistyksissä oli yhteensä 59 liikuntaryhmää, joissa oli 1 412 kokoontumista ja yhteensä 11 956 liikkumiskertaa. Liikunnan osalta sekä Luustopiiri-hanke ja sen tarjoama VertaisVeturi-koulutus että järjestöyhteistyön kautta tarjoutuva liikunnan vertaisohjaajien koulutus (Eläkeliitto) ovat vuonna 2015 olleet tärkeitä liikuntatoiminnan kehittämisessä.

Luustoliitto on kyennyt tarjoamaan yhdistyksille käytännön tukea aiempaa enemmän myös yleisen yhdistysten tuen myötä (puhelin- ja sähköpostineuvonta, keskitetty jäsenrekisteri jne.).

### **1.4. Edistetään luustokuntoutujien edunvalvontaa**

Keskeisimpänä edunvalvonnan välineenä on ollut edelleen huhtikuussa 2014 julkaistu Osteoporoosin Käypä hoito –suosituksen päivitys. Liitto on tiedottanut päivityksestä jäsenyhdistyksiä, ammattilaisia ja mediaa, kouluttanut ammattilaisia kahdessa päivän mittaisessa koulutustilaisuudessa (toinen ASKO-hankkeen osana) ja kolmannessa koulutustilaisuudessa pääasiallisesti terveyskeskuslääkäreitä yhteistyössä Mediutisten kanssa, laatinut aiheeseen pohjautuvia artikkeleita ja huomioinut päivityksen omilla materiaaleillaan ja luennoinneillaan.

Vuoden 2015 lopulla liiton aktiivisuuden ansiosta Duodecimin julkaisema Osteoporoosin Käypä hoito –suosituksen potilasversio päivitettiin uudelleen siinä ilmenneiden puutteiden ja virheen vuoksi. Päivitykseen saatiin lisäksi mukaan Luustoliiton esittelyteksti.

Keskustelun herättäjänä liitto on toiminut aktiivisesti nostamalla esiin suosituksessa esitetyn hoitopolkujen alueellisen kehittämisen. Lisäksi keskusteluun on tuotu luustoterveellinen ravitseminen ja liikunta osana lokakuussa vietettyä Luustoviikkoa ja Maailman osteoporoosipäivää. Liitto järjesti aiheesta mediaseminaarin ja lähetti useita tiedotteita. Luustoterveellinen ravitseminen ja liikunta näkyivätkin useassa eri mediassa loppuvuonna.

Myös ASKO-hanke on tehnyt vahvaa edunvalvontatyötä kunnissa. ASKO tarjoaa ammattilaisille tietoa osteoporoosista ja sen hoidosta ja samalla nostaa ammattilaisten tietoisuuteen osteoporoosia sairastavat

henkilöt kohderyhmänä, joka tulisi nykyistä paremmin huomioida terveydenhuollossa hoidon, omahoidon tuen ja kuntoutuksen osalta.

### **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. Myös yksi liiton jäsenyhdistys on ammattilaisten muodostama Suomen Luustoasiantuntijat ry. Käypä hoito –suosituksen nykyinen päivitys on tärkeä väline luustonhoitoon liittyvien verkostojen vahvistamisessa.

Liiton RAY-rahoitteisessa ASKO-hankkeessa vuonna 2015 järjestettiin oma ammattilaiskoulutus sekä luennointiin muiden ammattilaisilaisuuksissa. Yhteensä 586 ammattilaista kuuli ASKO-toiminnasta.

## **2. Luustotietouden lisääminen**

### **2.1. *Kehitetään monipuolista viestintää kansalaisille, jäsenille ja jäsenyhdistyksille***

Vuoden 2015 aikana liitto:

- järjesti mediaseminaarin aiheesta Luustoterveellinen ravitseminen ja osteoporoosiin hoito
- lähetti noin 20 tiedotetta medialle: tiedote tai siihen perustuva artikkeli julkaistiin lukuisissa medioissa (mm. sähköinen ja painettu sekä useat radiokanavat)
- julkaisi ja levitti luustoterveyteen liittyviä esitteitä (esitteitä levitettiin yhteensä noin 103 000 kpl; vuonna 2015 julkaistut: aikuisten pituusmitta, minuutin luustoterveydesti, luustoterveellinen ravitseminen –esite, Luustoviikon juliste sekä nuorten julisteet ja korttisarja)
- järjesti luentotilaisuuksia suurelle yleisölle sekä jäsenistölle liiton järjestämissä tilaisuuksissa ja jäsenyhdistysten tilaisuuksissa
- julkaisi painettua ja sähköistä lehteä sekä sähköistä jäsenkirjettä
  - lehden painettu levikki yht. 18 030 / 4 numeroa, 19 sähköistä jäsenkirjettä
- osallistui moniin yleisötapahtumiin ja ammattilaisten messutapahtumiin (mm. Lääkäripäivät ja Sairaanhoidajapäivät)
- kirjoitti artikkeleita mediaan (Terveystalko-lehti, Studio55-kotisivut, Gery-lehti, Suomen Lastenhoitoalan liiton ja Suomen perushoitajien liiton jäsenlehdet, Mediaplanet-julkaisut jne)
- tarjosi tietoa luustoterveydestä ja osteoporoosin omahoidosta kansalaisille, kuntoutujille ja ammattilaisille omilla kotisivuillaan (61 181 istuntoa, 143 101 sivua)
- näkyi omilla Facebook ja Twitter-sivuilla
- toimitti nuorisolle suunnattua materiaalia Puolustusvoimien kaikille terveysasemille, Sotilaskotiyhdistyksen sotilaskoteihin sekä apteekkeihin
- julkaisi nuorille suunnatun eikuulumulle.fi-sivuston sekä Bonekour-mobiilipelin
- näkyi nuorisolle suunnatulla Instagram-kampanjalla (näyttöjä 133 891)
- oli mukana SanomaPron Oppi&iilo -internetsivuilla lapsille suunnatulla Elmerin löytö –pelillä

### **2.2. Varmistetaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöstön luusto-osaaminen**

Vuoden 2015 aikana liitto:

- järjesti kaksi koulutuspäivää ammattilaisille Käypä hoidosta, joista toinen järjestettiin itse (noin 125 osallistujaa) ja toinen perusterveydenhuollon lääkäreille yhteistyössä Mediutisten kanssa (100 osallistujaa)
- lähetti sähköisiä tiedotteita ammattilaisverkostolle (11 kpl 635 osoitteeseen)
- julkaisi materiaalia kotisivuilla ja painettuna ammattilaisten omaan käyttöön ja potilasohjaukseen
- julkaisi Luustotieto-lehden sähköisenä versiona ammattilaisverkostolle
- luennoi monissa eri tilaisuuksissa ammattilaisille (pääosin osana ASKO-hanketta)
- osallistui moniin terveydenhuollon ammattilaisille tarkoitettuihin messutapahtumiin
- kirjoitti alan ammattilehtiin useita artikkeleita
- osallistui ammattikorkeakoulun täydennyskoulutuspäivän järjestämiseen luennoin

### **2.3. Varmistetaan riittävä luustotietous opetusohjelmissa peruskoulusta korkea-asteen koulutukseen**

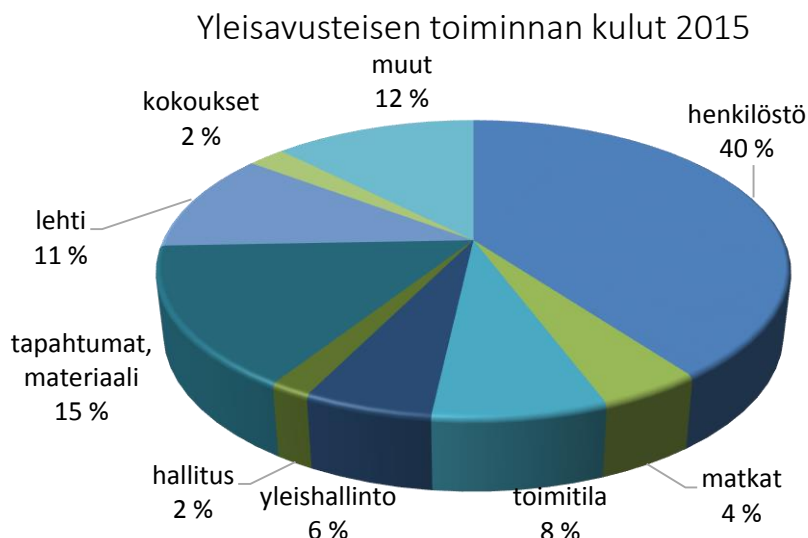
Tämä strategian osuus, riittävän luustotietouden varmistaminen koulutuksen eri tasoilla, on toistaiseksi jäänyt vähäisemmälle panostukselle liiton toiminnassa pienten resurssien vuoksi. Erityisesti vuoden 2015 tavoitteena oli tarjota kouluille valmista terveystietoa, jossa onnistuttiinkin:

- tarjottiin sähköisessä muodossa liikunnan ja terveystiedon opettajille luustoterveyden koulutusmateriaali (ladattavissa liiton kotisivulta).
- liiton yhdessä yhteistyökumppanin kanssa tuottama osteoporoosista kertova video liitettiin lukion sähköiseen terveystiedon oppikirjaan
- luuston massaa eri ikäkausina kuvaava liiton julkaisema taulukko sekä liiton logo otettiin mukaan painettuun lukion pakollisen terveystiedon kurssin oppikirjaan

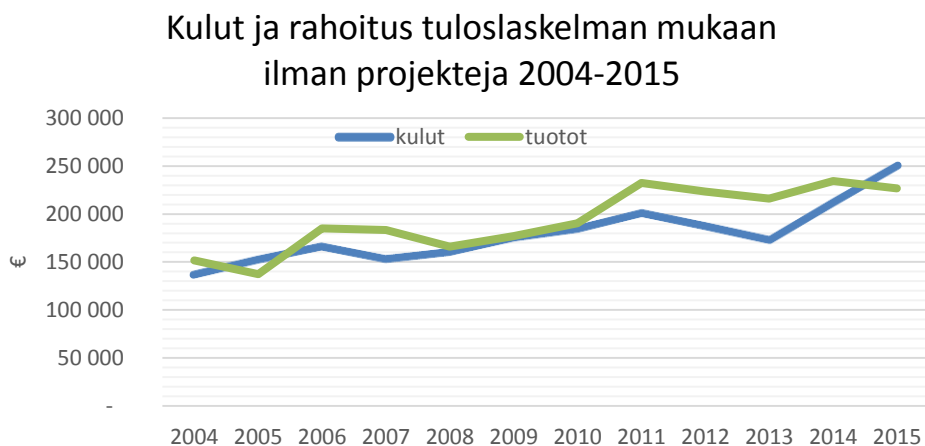
Liitto kuuluu Reumaliiton koordinoimaan Kokemuskouluttaja-verkoston, jonka avulla pyritään tuomaan potilasnäkökulmaa eri oppilaitoksiin.

## Talous

Luustoliiton yleisavusteisen toiminnan kuluista suurin osa on ollut henkilöstöön liittyviä kuluja (40 %), toiseksi suurin kulerä oli tapahtumat ja materiaalit (15 %) ja kolmantena oli Luustotieto-lehti painatus- ja postituskuluineen (11 %).



Liiton perustoiminnasta 25 % rahoitettiin jäsen- ja kannatusjäsenmaksuilla sekä varsinaisen toiminnan tuotoilla. Raha-automaattiyhdistyksen (Ray) yleisavustuksella perustoiminnasta katettiin 75 %. Muiden toiminnan sektoreiden osalta Luustoliiton toiminnan rahoitus on perustunut lähes yksinomaan Ray:n avustuksiin.



Yleisavustuksella rahoitetun perustoiminnan lisäksi Ray on rahoittanut seuraavia liiton toimintoja:

- Sopeutumisvalmennuskurssit ja niiden seurantajaksot (nk. Sope eli osteoporoosia sairastavien henkilöiden laitosmuotoisen kurssit vuodesta 2001, kohdennettu toiminta-avustus)
- Avomuotoisen sopeutumisvalmennustoiminnan levittäminen ja juurruttaminen kuntiin ja valtakunnallinen Avokuntoutusverkosto (ASKO-hanke vuosille 2013–2015, projektiavustus)

## Suomen Luustoliitto ry:n hallituksen toimintakertomus 2015

- Jäsenyhdistysten toiminnan kehittäminen ja yleisen luustoterveystiedon levittäminen (Luustopiiri- eli LuPi-hanke vuosille 2013–2015, projektiavustus)
- Jäsenjärjestöjen taloudellinen tuki, joka on siirretty sellaisenaan jäsenyhdistysten käyttöön (nk. Toimintatonni vuodesta 2014, kohdennettu toiminta-avustus)

Yhteensä liitolla oli käytössä (sisältää edelliseltä vuodelta siirtyneet avustusosuudet) toimintakulujensa kattamiseen noin 472 000 euroa, joka muodostui seuraavasti:

• Yleisavustus	171 000
• Muut tuotot	55 666
• Sope	50 356
• ASKO	82 868
• LuPii	94 586
• Toimintatonni	17 172

Ray-avustusten ja omarahoituksen lisäksi liitolla on ollut hyviä yhteistyökumppaneita, joiden myötä vuoden 2015 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 2015 saatu määrätietoisien ja pitkäkestoisten työn avulla myös taseen osalta tasapainoon. Vuoden 2015 tilinpäätös osoittaa alijäämää 22 858 euroa. Edellisiltä tilikausilta on kertynyt voittoa 58 290 euroa, joten oma pääoma on vuoden 2015 lopussa yhteensä 35 431 euroa.

Lyhytaikaisia saamisia on yhteensä enää 1 571 euroa, sillä tilinpäätöksessä kirjattiin alas liiton tileihin kohdistuneen kavalluksen epävarmat saamiset. Lisäksi liitolla oli vuonna 2014 oikeudenkäynnin omarahoituksella katettuja asianajokuluja, joista osan liitto sai vuonna 2015 takaisin voimassa olevan oikeusturvavakuutuksen sekä vakuutusyhtiön myönteisen päätöksen myötä. Lisäksi liitto sai muita kavallukseen liittyneitä korvauksia vuoden 2015 aikana. Nämä on tuloslaskelmassa kirjattu satunnaisiin eriin. Liitto toimii tulorahoituksella, ilman lainarahaa. Taseen loppusumma on 148 705 euroa.

### ***Tulevaisuuden näkymät***

Liiton toiminta on ollut vahvasti sidoksissa Ray:n avustuksiin. Vuonna 2017 kolme suomalaista rahapeliyhtiötä Ray, Veikkaus ja Hippos yhdistyvät, jolloin 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. Tulevaa toimintaa vahvistaa oleellisesti Ray:n tekemä rahoituspäätös, jonka avulla ASKO- ja Luustopiiri-hankkeissa kehitetty toiminta tulee osaksi liiton pysyvää toimintaa. Liiton henkilöstömäärää esitetään lisättäväksi siten, että yleisavusteinen toiminta saa vahvistusta jäsenyhdistysten tukemiseen yhden työntekijän verran. Liiton laitosten sopeutusvalmennus lopetetaan ja sen sijalle tulee avomuotoisia kuntoutuspalveluita, joita on kehittämässä ja järjestämässä kaksi työntekijää. Vuonna 2015 Ray sai pitkän historiansa suurimman tuloksen, joten on olemassa mahdollisuus avustustoiminnan jatkumiseen vähintään nykyisen suuruisena.

Liitto on selvinnyt hienosti sitä kohdanneesta vaikeasta taloudellisesta ajasta ja on osoittanut kykenevänsä saamaan aikaan paljon suhteellisen pienillä taloudellisilla panoksilla. Liiton vuoden 2015 negatiivinen tulos liittyy ennen kaikkea taseessa olleeseen alaskirjaukseen. 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 2015

puheenjohtaja	TKT, dosentti, tutkimusjohtaja Harri Sievänen, Tampere
1. varapuheenjohtaja	LKT, professori Ilari Paakkari, Helsinki
2. varapuheenjohtaja	ekonomi Ritva-Liisa Aho, Hämeenlinna
jäsenet	LKT, dosentti Pirkko Jäntti, Tampere LKT, dosentti, professori Seppo Kivinen, Hämeenlinna TtT, ft, professori Riku Nikander, Tampere murtumahoitaja Mirja Venäläinen, Jyväskylä
varajäsenet	1. varajäsen Olavi Ström, Kokkola 2. varajäsen Ritva Mäkelä-Lammi, Turku
sihteeri	toiminnanjohtaja

**Liiton tilintarkastaja** vuoden 2014 tilien osalta  
tilintarkastaja KHT, DI, Nexia Oy, Katja Hanski

### Työvaliokunta

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

### Hallituksen nimeämä talousvastaava

2. varapuheenjohtaja Ritva-Liisa Aho

### ASKO II -hankkeen ohjausryhmä

puheenjohtaja yleislääketieteen erikoislääkäri, Mehiläinen Ympyrätalo, Ari Rosenvall  
kuntoutuspäällikkö, sosiaali- ja terveystoimiala, Lahden kaupunki, Pirkko Heinonen  
kuntoutuspäällikkö, Kansaneläkelaitos, 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 levittämisen ja juurruttamisen asiantuntijaryhmä

puheenjohtaja osastopäällikkö, Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimisto, 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, Iris Salomaa  
sihteeri ja esittelijä luustoneuvoja-projektipäällikkö

### ASKO II -hankkeen arviointiryhmä

puheenjohtaja VTM, sosiologi, Eläkelitto 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



# Suomen Luustoliitto ry:n hallituksen toimintakertomus 2015

## Luustopiiri-hankkeen ohjausryhmä

puheenjohtaja Marika Laaksonen, ravitsemusasiantuntija, Valio Oy  
Saija Karinkanta, tutkija, UKK-instituutti  
Mirja Kalima, hallituksen jäsen, Keski-Suomen Luustoyhdistys ry  
toiminnanjohtaja  
sihteeri ja esittelijä projektipäällikkö

## Luustopiiri-hankkeen asiantuntijaryhmä

puheenjohtaja Minna Huttunen, luustoterveyden ja markkinointiviestinnän asiantuntija  
Marja Laeslehto, viestinnän asiantuntija  
Johanna Salimäki, proviisori, Suomen Apteekkariliitto ry  
Anne Honkanen, viestintäsuunnittelija, Ikäinstituutti  
Katariina Lallukka, ravitsemusasiantuntija, Maito ja Terveys ry  
Kaisa Tikkanen, tiedottaja, Valio Oy  
sihteeri ja esittelijä projektipäällikkö

## Sopeutumisvalmennuksen ohjausryhmä

puheenjohtaja sisä- ja reumatautien erikoislääkäri Ville Bergroth  
toiminnanjohtaja

## Edustukset

Eläkeliitto ry/Murtumatta mukana –toiminta: asiantuntijaryhmässä toiminnanjohtaja  
Eläkeliitto ry/Murtumatta mukana –toiminta: ohjausryhmässä toiminnanjohtaja  
Reumaliitto ry/Kokemuskoulutuksesta pysyvää -hankkeen KOKO-kokemuskouluttajaverkosto: 2.  
varapuheenjohtaja  
Suomen Tule ry/hallitus: varajäsen toiminnanjohtaja  
Vanhustyön Keskusliitto ry: valtuuston varajäsen toiminnanjohtaja

## Kannatusjäsenet

Amgen AB  
Finnish Bone Society ry  
LifeMed Oy  
Maito ja Terveys ry  
Meda Oy  
MSD Finland 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 Työntantaja- 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

# Suomen Luustoliitto ry:n hallituksen toimintakertomus 2015

## Luustokummi

Peruspalveluministeri Maria Guzenina-Richardson

## Luustolähettiläät

Rap-mummo Eila Nevanranta

Niina Teivonen

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

- Aikuisten pituusmitta
- Bonekour-mobiilipeli (Kouvolan seudun ammattiopiston pelinkehittäjien kanssa)
- Eikuulumulle.fi-sivusto nuorille
- Eikuulumulle.fi –julistet ja kortit nuorille
- Elmerin löytö –lastenkirjanen ja kortit
- Elmerin löytö -nettipeli (SanomaPro Oppi&iilo -yhteistyö)
- Elmerin löytö –lasten pituusmitta
- 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 -ammattilaisesite
- Kotivoimisteluojelma, 3 eri tasoa, esitteet ja julisteet
- Lonkkasuojavyö (Steripolar) -tuote
- Lujat luut, läpi elämän (Apteekkariliitto-yhteistyö)
- Lujien luiden resepti –esite
- Luuliikuntasuositus-kortit (UKK-instituutti -yhteistyö)
- Luustoisten perhe –julistet A2, A3 ja A4
- Luustopassi –kirjanen
- Luustoterveyden kulmakivet –esite
- Luustotieto-lehti (painettu ja sähköinen)
- Löytöretki luustoterveyteen -esite
- Miesten juttu –esite, riskitekijäkartoitus ja juliste
- Minuutin luustoterveydesti -esite
- Murra murtumien ketju –esite (vain sähköinen esite)
- Murtumatta mukana - Lujuutta liikkumalla -ikäntyvien vertaisliikunnan ohjauksen opas ja Lujuutta luustoon liikunnasta -opas (Eläkeliitto ry-yhteistyö)
- Opetusmateriaali luustoterveydestä terveystiedon ja liikunnan opettajille (sähköinen)
- Rakasta luitasi –Luustoviikon juliste 2015
- Työkirja sekä vetäjien materiaalit (ASKO ja LuustoPiiri –hankkeet)
- 206 syytä välittää –video (Youtube, yhteistyössä kannatusjäsenen kanssa)

## Liiton työntekijät

luustoneuvoja-projektipäällikkö, Sh AMK, TtK Pauliina Tamminen

projektipäällikkö, ft, TtM Jenni Tuomela

toimistosihiteeri, VTM Lauri Väänänen

toiminnanjohtaja, kulttuurisihiteeri, KM Ansa Holm



Pauliina



Jenni



Lauri



Ansa

## Suomen Luustoliitto ry

Arkadiankatu 19 C 36

00100 Helsinki

Puh. 050 539 1441

www.luustoliitto.fi



### VIRSTANPYLVÄITÄ OSTEOPOROOSIN JA SUOMEN LUUSTOLIITON HISTORIASTA

- 1987 Lääkintöhallituksen osteoporoosiryhmä
- 1993 WHO ja Kela: osteoporoosi määritellään sairaudeksi, jota voi tutkia ja hoitaa
- 1994 WHO antaa osteoporoosille diagnostiset kriteerit
- 1995 perustetaan Suomen Osteoporoosiyhdistys
- 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 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 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 tulkinnaasta
- 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 Osteoporoosiliiton aloite valtioneuvostolle väestön D-vitamiinin puutteen korjaamiseksi
- 2009 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan D-vitamiiniryhmä 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: 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
- 2015 Ray:n avustusesityksessä vuodelle 2016 Suomen Luustoliiton perusrahoitus vahvistuu: liitolle kolme työntekijää perustoimintaan ja kaksi avomuotoiseen sopeutumisvalmennukseen
- 2015 Suomen Luustoliitto esittää muutoksia ja korjauksia Osteoporoosin Käypä hoito –suosituksen potilasversioon: virallinen päivitys tehdään 18.12.2015



 Luustoliitto

luustoliitto.fi

