



## **VUOSIKERTOMUS 2017**



**#rakastaluitasi**

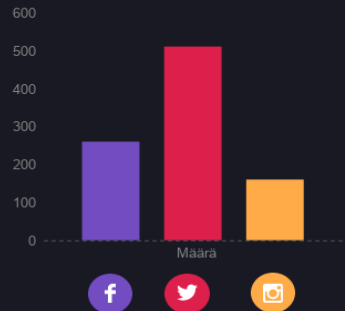
**#luustoliitto**

## Sisällys

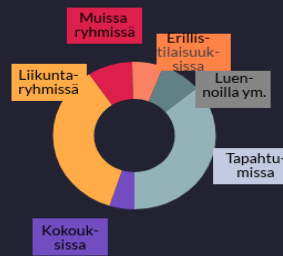
Johdanto.....	1
Strategia.....	1
Talous .....	1
Toiminta .....	1
1.    Palveluiden kehittäminen.....	3
1.1    Tarjotaan tieteellisen näyttöön ja suosituksiin perustuvaa kuntoutusta luustokuntoutujille: avomuotoinen sopeutumisvalmennus .....	3
1.2    Tarjotaan tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin pohjautuvaa omahoidon tukea luustokuntoutujille.....	6
1.2.a.    Luustoneuvonta .....	6
1.3    Tarjotaan virkistystä luustokuntoutujille.....	7
2.    Tuetaan jäsenyhdistysten vapaaehtois-, vertaistuki- ja liikuntatoimintaa neuvonnalla ja ohjauksella.....	8
2.1.a.    Kummitoiminta .....	9
2.1.b.    Jäsenyhdistysten jäsenmäärä .....	9
2.1.c.    Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut .....	10
2.1.d.    Vertaistuki .....	12
2.1.e.    Liikuntaryhmät omahoidon tukena .....	13
2.1.f.    Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet.....	14
2.1.g.    Finnish Bone Society ry .....	14
3.    Tarjotaan taloudellista tukea jäsenyhdistyksille .....	14
4.    Kehitetään ennaltaehkäisyä, kuntoutusta ja vertaistukea .....	15
4.1.a.    Avokuntoutusverkosto.....	16
4.1.b.    Jäsenyhdistykset kuntoutumisen tukena ja vertaistuen tarjoajina.....	17
4.1.c.    Vertaistuen kehittäminen .....	17
5.    Parannetaan yhteistyötä luustoalan ammattilaisten ja järjestöjen välillä.....	17
2.    Luustotietouden lisääminen .....	18
2.1.    Viestitään monipuolisesti kansalaisille, jäsenille ja jäsenyhdistyksille sekä medialle .....	18
2.1.a.    Luustoviikko ja Maailman Osteoporoosipäivä .....	19
2.1.b.    Halloween-kampanja .....	19
2.1.c.    Tule kuntoon -seniori!.....	19
2.1.d.    Hartwall/kalsiumvesi-kiertue.....	20

2.2.	Lisätään luustoterveyden ammattilaisten luustotietämystä .....	20
2.3.	Tarjotaan luustotietoutta opetusohjelmiin ja oppilaitoksiin .....	21
3.	Yhteiskunnallinen vaikuttaminen .....	22
3.1.	Valvotaan luustokuntoutujien etuja.....	22
3.2.	Vaikutetaan siihen, että osteoporoosi sisällytetään uuden sote-järjestelmän palveluvalikoimaan.....	23
3.3.	Kehitetään luustokuntoutuksen ja ennaltaehkäisyn laatua ja raportointia yhteistyössä kansallisten toimijoiden kanssa .....	23
	Luottamushenkilöt .....	24
	Liiton toimisto .....	24
	Yhteistyö ja edustukset .....	25
	Suomen Luustoliitto ry:n hallituksen toimintakertomus Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.	
	Johdanto.....	26
	Strategia.....	26
1.	Palveluiden kehittäminen.....	27
2.	Luustotietouden lisääminen.....	30
3.	Yhteiskunnallinen vaikuttaminen .....	31
	Talous .....	31
	Tulevaisuuden näkymät .....	33
	LIITE.....	35
	VIRSTANPYLVÄITÄ OSTEOPOROOSIN JA SUOMEN LUUSTOLIITON HISTORIASTA .....	38

## LIITON JULKAISUT SOSIAALISISSA MEDIASSA



## YHDISTYSTEN TAVOITTAMAT HENKILOT



Yhteensä 33 065  
tapaamiskertaa

## LUUSTONEUVONTA

Lääkehoidon toteutus osana  
omahoitoa 60 %



■ Lääkehoito (59.86%) ■ Muu omahoito (40.14%)

## HENKILÖKUNNAN TAPAAMAT HENKILOT

Luennot, konsultoinnit,  
koulutukset ja muut  
tapahtumat:  
7 738 henkilöä



## NOSTOJA VIESTINNÄSTÄ

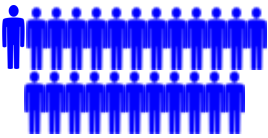
- 176 012 vierailua kotisivuilla
- 20 000 painettua + 22 745 ladattua lehteä
- 2 940 tavoitettiin YouTube-videoilla
- 104 000 esitettä jaettiin
- 43 tiedotetta lähetettiin



## Johdanto

### Strategia

Suomen Luustoliiton vuosikertomus 2017 kertoo liiton toiminnan kehittymisestä ja monipuolistumisesta. Toiminnan pohjana on ollut liiton toimintastrategia 2017-2021, jonka toteuttajina ovat olleet liiton jäsenkenttä, hallinto ja henkilöstö. Toiminnan ovat tehneet mahdolliseksi toiminnan pääasiallinen rahoittaja STEA (entinen Ray) sekä osaltaan myös liiton kannatusjäsenet.



Luustoliiton toiminta kuten myös tämä toiminnastamme kertova Vuosikertomus pohjautuu liiton toimintastrategiaan, jossa liiton toiminnalle on nimetty kolme painotusta:

- Palveluiden kehittäminen
- Luustotietouden lisääminen
- Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Viimeksi mainittu, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, on liiton strategiassa uusi erillinen kokonaisuus. Vaikuttamistoiminnan merkitys nostettiin esiin jäsenistölle tehdyssä kyselyssä vuonna 2016 ja sen myötä silloinen liittokokous nosti yhteiskunnallisen vaikuttamisen yhdeksi liiton kolmesta keskeisestä strategisesta painoalueesta nykyisessä strategiassa.

Vuosi 2017 oli uuden strategiakauden ensimmäinen vuosi. Yhdessä jäsenkentän kanssa asetetut toimintastrategian linjaukset ovat olleet tärkeänä apuna toiminnan suuntaamisessa: strategian toteuttaminen on ollut olennainen osa Luustoliiton jokapäiväistä arkea.

### Talous

Liiton talous on vuoden 2017 päättyessä tasapainossa. Tilinpäätös osoittaa ylijäämää 18 115 €. Koska edellisiltä tilikausilta on kertynyt voittoa 61 760 €, on oma pääoma vuoden lopussa yhteensä 79 875 €. Vierasta pääomaa taseessa on yhteensä 161 875 €, joka koostuu pääasiassa STEAn avustusennakoista. Liitto toimii tulorahoituksella ilman lainarahaa. Taseen loppusumma on 241 750 €.

### Toiminta

Vuoden 2017 toimintaa voi kuvailla muutamilla tunnusluvuilla. Liitto:

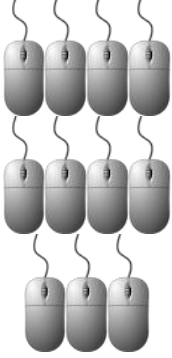
- Järjesti, oli mukana järjestämässä tai oli luennoimassa yhteensä 12 ammattilaisten koulutustapahtumassa, joissa oli yhteensä 418 osallistujaa
- Jakoi yhteensä noin 104 000 esitettä
- Julkaisi 4 videota YouTube-kanavalla – videoiden tavoitettu yleisö oli 2 940
- Luennoi tai koulutti yhteensä 13 jäsenyhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa, joihin osallistui yhteensä 347 henkilöä



**99 %**  
**mielestä Luustotieto-**  
**lehden julkaiseminen on**  
**erittäin tai jonkin verran**  
**tärkeää**

*Jäsenkysely 2017*

## Kotisivuilla vierailuja



**176 012**



## Luustotieto-lehtiä

**20 000 +  
22 745**

## Jäsenistä

**97 %**

**oli kiinnostunut  
Luustotieto-lehden  
sisällöstä**

*Lukijakysely 2017*

- Järjesti jäsenyhdistyksilleen 4 päivän mittaista koulutustilaisuutta (47 osallistujaa) ja kaksi liittokokousta (68 edustajaa)
- Järjesti yhteistyössä A-lehtien kanssa risteilyn (noin 600 osallistujaa) ja kaksi kuuden päivän mittaista tuettua lomaa (yhteensä yli 70 osallistujaa) sekä yhden työkäisille suunnatun tuetun viikonloppuloman (13 osallistujaa)
- Järjesti 2 vertaiskoulutuspäivää (19 osallistujaa)
- Järjesti mediaseminaarin, johon osallistui 11 toimittajaa ja lähetti medialle yhteensä 43 tiedotetta (liittyen mm. liiton luustolääkekyselyyn)
- Haastateltiin ja etsi haastateltavia aikakaus- ja sanomalehtiin, järjesti pituusmittaustempauksen Ylen aikaisen kanssa sekä tarkisti pyynnöstä lukuisia luustoterveydestä ja osteoporoosista kertovia artikkeleita
- Sai kotisivuilleen 176 012 vierailua ja 115 380 vierailijaa, suosituimmalle sivulle 13 611 käyntiä sekä Facebookiin 651 tykkääjää ja 260 julkaisua, Instagramiin 200 seuraajaa ja 160 julkaisua, Twitteriin 345 seuraajaa, 259 000 näyttökertaa ja 511 julkaisua
- Järjesti osteoporoosin omahoitoa tukevaa toimintaa avosopeutusvalmennuksen muodossa kuntayhteistyöllä (213 kuntoutujaa) ja etäkurssina verkossa (41 kuntoutujaa)
- Lähetti 28 sähköistä jäsenkirjettä 1 450 jäsenen sähköpostiosoitteeseen (yhteensä 40 600 kirjettä/vuosi, tavoitti 42 % jäsenistä)
- Julkaisi 4 Luustotieto-lehteä yhteensä 20 000 kappaleen painoksena (lehden sai 100 % jäsenistä), lisäksi lehden sähköisiä latauksia oli 22 745
- Toimitti 17 sähköistä kirjettä 714:lle luustoterveyden ammattilaiselle (yhteensä 12 138 kirjettä/vuosi).

## 1. Palveluiden kehittäminen

Osteoporoosia sairastaa 400 000 suomalaista (THL.fi). Osteoporoosiperäisiä murtumia on vuosittain 30 000 – 40 000 (Osteoporoosi Käypä hoito). 50-vuotiaista naisista joka kolmas ja miehistä joka viides saa osteoporoottisen murtuman loppuelämänsä aikana (IOF).

Murtumia  
  
jopa  
**40 000**

Osteoporoosin kanssa on mahdollista elää ja siitä on mahdollista jopa parantua, mutta se vaatii tietoa, pitkäjänteisyyttä ja tukea oman itsen hoitamiseen sekä hyvin toimivaa terveydenhuoltoa. Luustoliitto on tarjonnut jäsenyydestä riippumatta luustokuntoutujille avomuotoista kuntoutusta STEA:n rahoittamana sopeutumisvalmennuksena ja puhelimitse tai sähköpostitse tapahtuvana neuvontapalveluna. Lisäksi omahoidon tukea on tarjottu tiedon ja virkistykseen muodossa liiton yhteistyössä A-lehtien järjestämällä Liikettä niveliin -risteilyllä sekä myös Hyvinvointilomat ry:n järjestämällä ja STEA:n tukemilla lomilla.

Yhtenä tärkeänä omahoidon tuen muotona on ollut liiton jäsenyhdistyksissä tarjottu vertais- ja omahoidon tuki. Liitto puolestaan on tukenut yhdistysten toimintaa sekä taloudellisesti STEA:n järjestöavustuksen eli nk. Toimintatönnin ja kummitoiminnan avustamisen muodossa että sisällöllisesti. Sisällöllinen tuki on muodostunut liiton jäsenyhdistyksille ja yhdistysaktiiveille suunnatusta viestinnästä, esite- ja muusta materiaalista sekä liiton tarjoamasta neuvonnasta, konsultoinnista ja koulutuksesta.

Osteoporoosia  
sairastaa  
**400 000**  
suomalaista  


Ennaltaehkäisyyn, kuntoutuksen ja vertaistuen osalta liitolla on ollut kehittävä työote, joka pohjautuu seurantatiedon aiempaa parempaan keräämiseen, arviointiin sekä arviointitiedon käyttöön toiminnan jatkosuunnittelussa. Lisäksi kuntoutujat ovat entistä tiiviimmin olleet mukana liiton toiminnan kehittämistyössä liitolle perustettujen asiantuntijaryhmien avulla. Kuntoutuksen asiantuntijaryhmässä oli kuntoutujaedustus ulkopuolisten asiantuntijoiden ja liiton henkilöstön lisäksi. Syksyllä 2017 perustetussa Elinvoimaa yhdistykseen -asiantuntijaryhmä puolestaan koostui yhdistysaktiiveista liiton henkilöstöedustuksen lisäksi.

Luustoalan ammattilaisten ja järjestöjen välistä yhteistyötä liitto on pyrkinyt kehittämään pääasiallisesti koulutuksen ja viestinnän keinoin.

Seuraavassa on tarkemmin liiton toiminnasta perustuen strategian kohtaan Palveluiden kehittäminen.

### 1.1 Tarjotaan tieteellisen näyttöön ja suosituksiin perustuvaa kuntoutusta luustokuntoutujille: avomuotoinen sopeutumisvalmennus

Luustoliitto on järjestänyt STEA:n rahoituksella (kohdennettu toiminta-avustus) vuodesta 2004 vuoteen 2015 laitosmuotoista kuntoutusta eli kuuden päivän mittaisia sopeutumisvalmennuskursseja eri puolilla Suomea toimivissa kuntoutusyksiköissä yhteensä 50. Liitto on ostanut kuntoutusyksiköistä ammattilaisten tarjoaman osaamisen ja kurssien puitteet, mutta kurssien sisältö



tehtävineen ja materiaaleineen on ollut liiton itsensä suunnittelema noudattaen liiton laatimaa Sopeutumisvalmennuksen käsikirjaa. Lisäksi liitto järjesti päivän mittaisia ensitietopäiviä sekä itsenäisesti että yhteistyössä sairaanhoitopiirien kanssa, mutta vuonna 2012 STEA ilmoitti lopettavansa niiden rahoittamisen.

Laitosmuotoisille sopeutumisvalmennuskursseille suunniteltiin ja toteutettiin lisäksi seurantajakso vuosina 2014 ja 2015, kunnes vuonna 2015 STEA ilmoitti lopettavansa liiton laitosten kurssien ja niiden seurantajaksojen rahoittamisen. Sen sijaan STEA siirsi liiton sopeutumisvalmennuksen rahoituksen laitosten avomuotoiseen sopeutumisvalmennukseen. Liitto oli STEA:n rahoittaman hankkeen muodossa (projektiavustus) suunnitellut, kehittänyt ja toteuttanut avomuotoista sopeutumisvalmennusta vuodesta 2012 alkaen yhteistyössä kuntien kanssa.

**Avo-**  
**kuntoutus:**  
**254**  
**kuntoutujaa**

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

Tavoitteena on ollut tarjota osteoporoosia sairastaville tavoitteellista ja laadukasta avomuotoista kuntoutusta, joka vahvistaa heidän voimavarojaan ja toimintakykyään. Avokuntoutustoiminta sisälsi kuntayhteistyössä toteutettua osteoporoosia sairastaville tarkoitettua ryhmämuotoista useamman kerran tapaamisen sisältävää Luustokurssi- ja yhden kerran tapaamisen Luustoinfotoinfotointia sekä viestintää, markkinointia, kuntayhteistyötä ja yhteistyöammattilaisten kouluttamista ja tukea kurssien ohjaamiseen.

Lisäksi avomuotoinen kuntoutus sisälsi verkossa tapahtuvia ryhmämuotoista Luustokursseja sisältäen sekä alku- että päätöstapaamiset.

Toiminta vuonna 2017 painottui kurssimuotoisen toiminnan laajentamiseen ja juurruttamiseen yhteistyökunnissa. Lähitapaamisina toteutuvien kurssien ja verkkomuotoisten kurssien rakennetta, sisältöä ja arviointia kehitettiin. Lisäksi kehittämistyössä panostettiin avokuntoutuksen palvelukuvauksiin sekä vertaisten kouluttamiseen osaksi avokuntoutuksen palvelukokonaisuutta.

Vuoden 2017 aikana luustokuntoutujille on järjestetty avomuotoista ryhmätoimintaa seuraavasti:

<b>Avokuntoutus ja kuntoutujamäärät</b>	<b>Tilaisuuksia</b>	<b>Kuntoutujia</b>
Luustoinfo (kerran ryhmätapaaminen)	13	124
Luustokurssi (5 tapaamista)	10	89
Luustokurssi verkossa	4	41
<b>Yhteensä</b>	<b>27</b>	<b>254</b>

*”Luustokurssi auttoi ottamaan vastuun omasta elämästään. Se oli tärkeää.”*

*Luustokurssilaisen palautteesta*

Kurssimuotoisessa toiminnassa otettiin käyttöön 10 indikaattoriin perustuva kuntoutuksen arviointi. Arviointitulosten mukaan:

- Osallistujat laativat pääsääntöisesti oman tavoitteen ja tekivät konkreettisia muutoksia omahoidossaan (esim. ravitseminen, liikunta)
- Osallistujien luottamus omien toimien vaikutuksiin sairautensa hoidossa sekä omahoitoon motivoituminen ja sitoutuminen vahvistuivat
- Osallistujat kokivat saaneensa vertaistukea
- Moni kuvasi uudelleen orientoitumista ja toivon vahvistumista pitkäaikaissairauden kanssa elämiseen
- Fyysisen toimintakyvyn mittauksissa lihasvoima parani 78 % osallistujista
- Toiminta sai jatkumoa mm. vertaisryhmien ja vapaamuotoisten tapaamisten muodossa.

Avokuntoutustoiminnan tavoitteena on koulutettujen vertaisten osallistuminen liiton kuntoutustoimintaan tulevaisuudessa. Vuonna 2017 järjestettiin kaksi vertaisten peruskoulutusta yhteistyössä liiton yleisavusteisen toiminnan kanssa. Koulutuksiin osallistui 19 vertaisena toimimisesta kiinnostunutta (ks. luku 4.1.c).

Lisäksi kuntoutumiseen ja omahoidon tukeen liittyvää tietoa jaettiin kahdella yhdistyskäynnillä yhteensä 45 henkilölle. Osana liiton avokuntoutustoimintaa tarjottiin työikäisille tuettu Luustoloma yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Lomalle osallistui 13 osteoporoosia sairastavaa ja heidän puolisoaan. Lomaohjelmaan sisältyi kuntoutumiseen ja omahoidon tukeen liittyvää sisältöä.

*”Kuntoni on selvästi parempi. Sain Luustokurssista enemmän kuin odotin. En uskonut, että tässä iässä tehdyillä asioilla on todella vaikutusta.”*

*Luustokurssilaisen palautteesta*

Osana avokuntoutustoimintaa järjestettiin sote-ammattilaisille koulutusta ja verkostotoimintaa ryhmätoiminnan järjestämiseksi sekä markkinointiin avokuntoutusyhteistyötä seuraavasti:

- 2 ryhmänohjaajakoulutusta, yhteensä 26 osallistujaa
- 3 avokuntoutustoiminnan järjestämään muuta tilaisuutta, yhteensä 43 osallistujaa
- 4 (12) muiden tahojen järjestämää koulutusta, yhteensä 240 (616) osallistujaa
- lukuisia muita suunnittelu- ja yhteistyötapaamisia mm. ryhmätoimintaa järjestävien tahojen kanssa

Lisäksi koordinoitiin Avokuntoutusverkoston toimintaa, jossa oli mukana 140 toimijaa. Verkostolla oli yksi tapaaminen, jossa osallistujia oli 35 ja jonka teemana oli arviointi.

Ryhmätoiminnan lisäksi tarjottiin Luustoneuvontaa sekä sähköisesti että puhelimitse 142 henkilölle (Luustoneuvonta, ks. 1.2.a).

Liiton avo- ja ryhmämuotoisen sopeutumisvalmennustoiminnan sekä kuntoutumisen ja omahoidon tuen edistämisen ja kehittämisen tukena toimi Kuntoutuksen asiantuntijaryhmä, joka koostui kuntoutusalan ammattilaisista, kuntoutujista ja liiton henkilökunnasta.

## 1.2 Tarjotaan tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin pohjautuvaa omahoidon tukea luustokuntoutujille

Sopeutumisvalmennukseen liittyvien toimenpiteiden lisäksi keskeinen suoraan luustokuntoutujille suunnattu valtakunnallinen omahoidon tuki on tapahtunut pääasiallisesti viestintänä (ks. luku 2.1.). Lisäksi liitto on järjestänyt virkistystoiminnan alla (ks. luku 1.3.) omahoidon tukea luustokuntoutujille sekä A-lehtien kanssa järjestetyn risteilyn että tuettujen lomien muodossa.

Yhden tärkeimmistä omahoidon tuen muodoista luustokuntoutujille liitto on tarjonnut välillisesti: jäsenyhdistystensä tarjoaman toiminnan avulla. Liitto on pyrkinyt tukemaan jäsenyhdistyksiään tiedollisesti, taidollisesti ja taloudellisesti, jotta jäsenyhdistykset voisivat tarjota oman alueensa luustokuntoutujille tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin pohjautuvaa omahoidon tukea.

### 1.2.a. Luustoneuvonta

Luustoneuvonta on omahoidon ja kuntoutumisen tuen etäpalvelu, joka siirtyi yleistoiminnasta osaksi avomuotoista sopeutumisvalmennusta vuonna 2016. Samalla aiemmin vain puhelimitse tapahtuneen neuvontapalvelun lisäksi Luustoneuvonta alkoi palvella myös sähköpostitse. Palvelua tarjottiin kahtena tuntina viikossa.

Vuonna 2017 luustoneuvontaan tuli yhteensä 142 yhteydenottoa:

- 136 puhelua
- 36 sähköpostia
- 136 naista ja 6 miestä
- Ikä 22-90 vuotta, keski-ikä 66 vuotta
- Vain 1/5 soittajista jäsenyhdistysten jäseniä
- Etelä-Suomesta lähes puolet soitoista
- Suurin osa (60 %) kaikista yhteydenotoista (85/142) liittyi tavalla tai toisella lääkeshoidon toteutukseen osana omahoitoa.

*Yhteyden-  
otoista*  
**60 %**  
*liittyi luulääke-  
hoitoon*

Yhdistysväkeä:



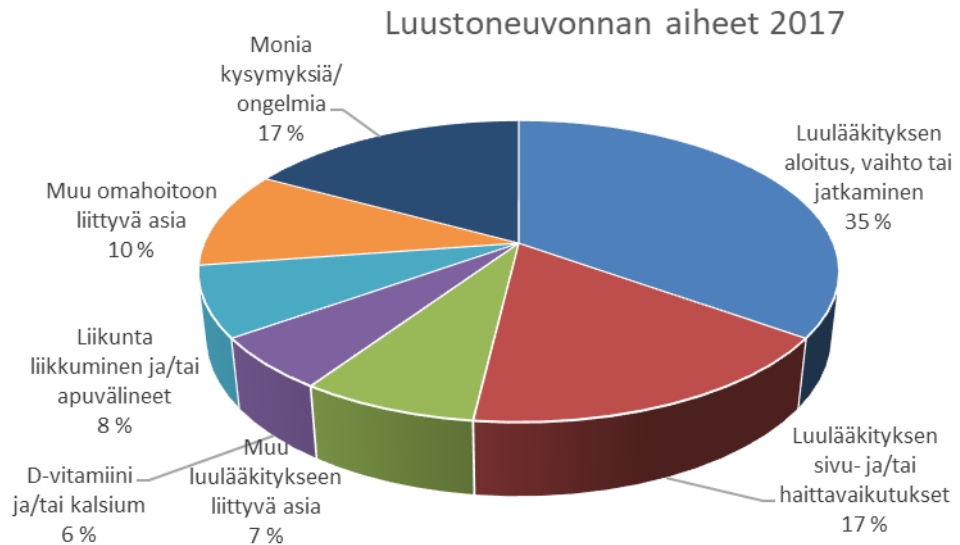
Kouvola



Etelä-Savosta



Risteilyohjelmassa oli myös maalaislääkäri Tapani Kiminkisen luento



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.

### 1.3 Tarjotaan virkistystä luustokuntoutujille

Luustoliitto järjesti risteilyn yhteistyössä A-lehtien kanssa aiemmin järjestettyjen omien Luut laineille -matkojen sijaan Liikettä niveliin -risteilyn, johon osallistui noin 600 henkilöä (pääosa matkalaisista oli Apu-lehden lukijamatkalaisia, jäsenyhdistysten jäsenten osallistujamäärä ei tiedossa).

Risteilyyn osallistujille tarjottiin ohjatusti mahdollisuus virkistykseen, liikuntahetkiä, luentoja sekä omahoito- ja luustoterveystietoa Luustoliiton omalla näyttelypisteellä.

Risteilyn lisäksi Liitto järjesti kaksi kuuden päivän mittaista STEA-avusteista tuettua lomaa yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa osana yleisavusteista toimintaa. Lisäksi osana sopeutumisvalmennustoimintaa (ks. luku 1.1.) järjestettiin kahden päivän mittainen kuntoutus-painotteinen Luustolomaviikonloppu kuntoutujille ja heidän omaisilleen. Lomat järjestettiin seuraavasti:

- Meri-Karina, Turku (13 hlöä)
- Rauhalampi, Kuopio (33 hlöä)
- Lautsian Lomakeskus, Hämeenlinna (25 hlöä)

Liitto osallistui lomien sisältöön organisoiden mahdollisuuden vertaistukeen sekä tarjoten omahoitoon liittyvää tietoa ja materiaalia. Lisäksi liitto teki yhteistyötä Hyvinvointilomat ry:n kanssa yleensä lomatoiminnan sisältöjen kehittämiseksi.

## 2. Tuetaan jäsenyhdistysten vapaaehtois-, vertaistuki- ja liikuntatoimintaa neuvonnalla ja ohjauksella

Luustoliitolla on 19 jäsenyhdistystä, joista 18 on nk. potilasjäsenyhdistyksiä. Yhdistysten tukeminen on tärkeää, jotta jäsenyhdistyksillä olisi osaamista, ideoita, innostusta ja voimia jatkaa tärkeää työtään omalla alueellaan. Yhdistysten lähes kaikki toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, joten kaikki tuki on tärkeää.



Liittokokousväkeä

Luustoliiton jäsenyhdistyksilleen tarjoama tuki on kehittynyt STEAn myöntämien kasvaneiden henkilöstöresurssien sekä STEAn liitolle myöntämän jäsenjärjestöavustuksen (nk. Toimintatonni) myötä. Myös keskitettyyn jäsenrekisteriin siirtyminen vuoden 2015 alusta on auttanut montaa yhdistystä hallintorutiineissa. Lisäksi liiton työntekijät kävivät pyynnöstä kouluttamassa tai luennoimassa kaikissa liiton potilasjäsenyhdistyksissä.

Vuonna 2017 liitto tuki jäsenyhdistyksiään seuraavien ilman erillistä maksua olevien palveluiden avulla:

- 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. Luustotieto-lehden yhdistyssivut sekä Luustoliiton kotisivujen jäsenyhdistysosio
- Koulutus: Neuvottelupäivä ja 3 alueellista koulutuspäivää sekä yksittäisten tilauskoulutusten järjestäminen yhdistyksille kotisivujen päivittämiseen (4 yhdistystä) tai Facebook-sivujen avaamiseen (2 yhdistystä) sekä Toimintatonniin (1 yhdistys) liittyen sekä yhdistystoimintaan liittyviä räätälöityjä konsultointeja (2 yhdistystä)
- 2 vertaistoimintaan liittyvää koulutusta (19 osallistujaa)
- Taloudellinen tuki: STEAn jäsenjärjestöavustus eli nk. Toimintatonni (ks. luku 3.) sekä nk. Kummitoiminta.



Neuvottelupäivän työskentelyä

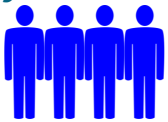
Uutena liiton kehittämänä jäsenyhdistysten koulutuksena liitto pilotoi yhdessä yhdistyksessä Liikettä luille: luustoliikunnan vertaisohjaaja -koulutuksen (5 osallistujaa).

Alue- ja valtakunnallisina koulutuksina liitto järjesti yhdistysten puheenjohtajille ja sihteeille Neuvottelupäivän keväällä liittokokouksen yhteydessä (28 osallistujaa) sekä kolme alueellista koulutustapahtumaa yhdistysaktiiveille, joissa mm. opiskeltiin viestintää (yhteensä 19 osallistujaa).

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 2017 aikana liitto järjesti kahden sääntömääräisen liittokokouksen yhteydessä luentotilaisuudet Tampereella ja Helsingissä.

Näiden lisäksi liitto organisoivat vertaisille kaksi päivän mittaisen alueellista peruskoulutusta (yhteensä 19 osallistujaa). Vertaistoimijoille tarjottu koulutus oli yhdistysten tuen lisäksi tarkoitettu samalla sopeutumisvalmennuksen vertaiskoulutukseksi: avokuntoutustoiminnan tavoitteena on koulutettujen vertaisten osallistuminen liiton kuntoutustoimintaan tulevaisuudessa (ks. lisää, luku, luku 2.1.c).

**Jäsen-  
yhdistysten  
jäsenmäärä**



**3 447**

## 2.1.a. Kummitoiminta

Uutena toimintamuotona liitto ideoi nk. Kummitoiminnan. Jäsenyhdistykset voivat hakea liitolta rahoitusta keskinäisten tapaamisten järjestämiseen. Liitto maksoi matkat, ruokailut ja tilavuokrat tapaamisten osalta yhdistysten hakemuksesta ja laadittujen raporttien perusteella. Yhteensä yhdeksän yhdistystä tapasi toisensa yhdistyspareittain tai kolmen yhdistyksen ryhmässä.

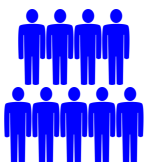
Kummitapaamisissa yhdistykset jakoivat osaamistaan ja kokemuksia yhdistystoiminnan pyörittämisen arjesta, onnistumisista sekä haasteista. Saadun palautteen perusteella tapaamisissa opittiin uutta erityisesti erilaisista toimintamuodoista. Tapaamisissa mietittiin yhdessä sitä, miten oman alueen luustokuntoutujat voitaisiin tavoittaa ja miten tietoa osteoporoosista ja sen riskitekijöistä voitaisiin levittää. Tapaamisten yhteydessä myös synnytettiin uudenlaisia yhteistyön muotoja.

## 2.1.b. 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 2017 lopussa 3 447 henkilöä.

**Suurimmassa  
jäsen-  
yhdistyksessä  
jäseniä**

**835**



**Pienimmässä jäsen-  
yhdistyksessä jäseniä**

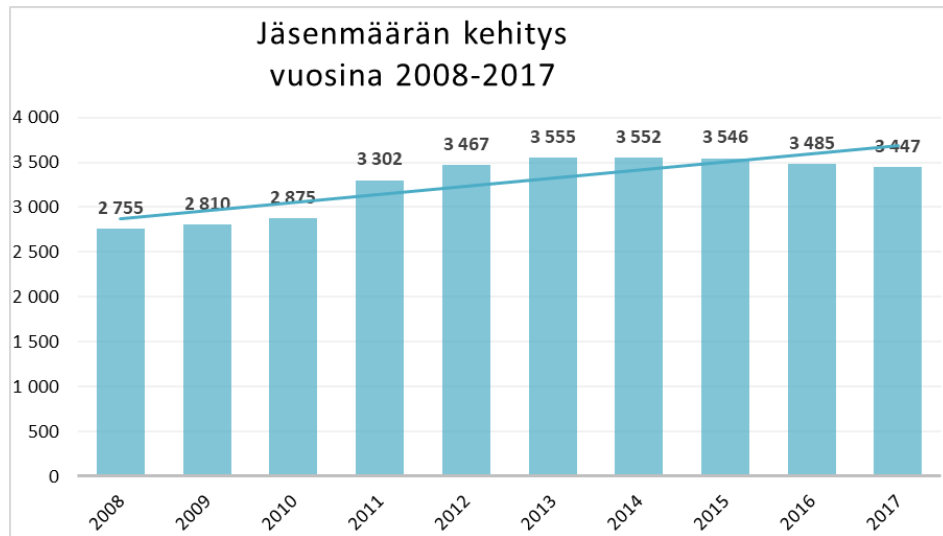
**20**

**Yhdistysten tilaisuuksissa + messu- ym. tapahtumissa**



**19 613  
+ 10 090  
= 33 065**

**Organisoituja vertaistukitilaisuuksia jäsenille  
3 761**



Seuraavassa taulukossa ovat liiton jäsenyhdistykset jäsenmäärineen vuodesta 2008 sekä muutokset jäsenmäärissä vuodesta 2016 vuoteen 2017.

YHDISTYSTEN JÄSENMÄÄRÄT	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	muutos muutos-	
											hlöä	%
Etelä-Savon Osteoporoosiyhdistys	128	145	172	187	216	223	216	219	225	192	-33	-14,7
Finnish Bone Society									59	64	5	8,5
Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys (purettu 2013)	79	84	72	66	59	64						
Kanta-Hämeen Luustoyhdistys	58	80	105	121	123	130	135	150	141	152	11	7,8
Keski-Suomen Luustoyhdistys	176	181	178	185	184	180	180	177	170	156	-14	-8,2
Kokkolanseudun Luustoyhdistys	71	80	99	117	122	120	113	105	100	99	-1	-1,0
Kotkan Seudun Luustoyhdistys				41	50	44	50	53	61	64	3	4,9
Kouvolan Luustoyhdistys	53	60	52	70	76	70	76	84	82	87	5	6,1
Pirkanmaan Luustoyhdistys	322	317	306	315	326	330	339	318	282	275	-7	-2,5
Pohjoisen Luut Lujiksi	181	176	167	211	197	221	225	226	213	204	-9	-4,2
Pohjois-Karjalan luustoyhdistys					27	44	62	89	120	144	24	20,0
Pohjois-Savon osteoporoosiyhdistys	102	92	90	100	99	96	101	102	100	96	-4	-4,0
Päijät-Hämeen Luustoterveys			101	132	180	215	232	236	245	255	10	4,1
Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys	947	1001	950	936	920	893	879	894	830	835	5	0,6
Saimaan Luustoyhdistys	90	87	107	102	113	128	133	136	143	142	-1	-0,7
Salon Luustoyhdistys	141	152	172	181	211	229	260	250	255	250	-5	-2,0
Satakunnan Luustoyhdistys				66	83	105	114	112	110	97	-13	-11,8
Suomen Luustoasiiantuntijat (purettu 2015)			25	37	42	40	38	31				
Suomen Osteoporoosiyhdistys	299	254	202	174	178	180	156	152	147	154	7	4,8
Turun Seudun Luustoyhdistys	236	246	249	261	261	243	243	194	191	161	-30	-15,7
Vaasan Seudun Luustoyhdistys								18	11	20	9	81,8
<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>3 485</b>	<b>3 447</b>	<b>-38</b>	
<b>KESKIARVO</b>	<b>206</b>	<b>211</b>	<b>190</b>	<b>183</b>	<b>182</b>	<b>185</b>	<b>197</b>	<b>187</b>	<b>183</b>	<b>181</b>	<b>-2,00</b>	<b>3,88</b>

Liiton jäsenyhdistysten jäsenmäärä ja toiminta vaihtelee suuresti. Suurimmassa jäsenyhdistyksessä oli yhteensä 835 jäsentä ja liiton pienimmässä yhdistyksessä, vuonna 2015 perustetussa Vaasan Seudun Luustoyhdistyksessä, oli puolestaan 20 jäsentä.

## 2.1.c. Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut

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 noin 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 2017 sekä niissä tapahtuneet prosentuaaliset muutokset toimintavuoden aikana (muutos vuodesta 2016 vuoteen 2017):



*"Haluaisin omalla paikkakunnalla tukea muita osteoporoosiin sairastuneita oman kokemuksen avulla."*

*Ote erään osallistujan vastauksesta liiton vertaiskoulutuspalautteeseen 2017*

**Vertaistukeen liittyy luottamuksellisuus, vastavuoroisuus, toisen ihmisen kunnioittaminen ja vapaaehtoisuus.**

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	muutos %
Hallinnollisia elimiä	21	20	19	25	27	30	23	20	40	100
– kokouksia	120	105	116	155	138	161	142	153	194	27
– osallistumiskertoja	778	623	1226	732	665	776	758	861	1261	46
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	54	2
– kokoontumisia	660	946	1032	1156	1274	1411	1412	1295	3306	155
– liikuntakertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	11 489	11 956	11 623	9 076	-22
Muita ryhmiä	17	21	17	19	20	25	41	32	27	-16
– kokoontumisia	65	137	139	148	160	182	281	199	184	-8
– aktiivisuuskertoja	636	1 523	1 768	2 335	2 245	2 417	3 919	2 612	2 265	-13
Erillistilaisuuksia jäsenille	76	42	41	49	49	65	58	87	77	-11
– osallistujia	1 178	801	832	970	1334	1710	1179	1493	1590	6
<b>YHTEENSÄ</b>										
Yht. organisoituja vertaistukitilaisuuksia	921	1 230	1 328	1 508	1 621	1 819	1 893	1 734	3 761	117
– osallistujia	8 529	10 552	10 451	13 084	13 645	16 392	17 812	16 589	14 192	-14
Yht. tilaisuuksia ulkopuolisille	79	58	87	41	36	48	48	82	45	-45
– osallistujia	5 606	3 472	7 099	2 306	2 239	3 047	2 878	3 662	2 059	-44
Kaiken kaikkiaan tilaisuuksia	1 000	1 288	1 415	1 549	1 657	1 867	1 941	1 816	3 806	110
– joihin osallistui, henkilöä	14 135	14 024	17 550	15 390	15 884	19 439	20 690	20 251	19 613	-3

Vuonna 2017 liiton potilasjäsenyhdistysten toiminnan muutokset liittyvät ennen kaikkea yhdistysten liikuntaryhmien tapaamismäärien 155 %:n kasvuun (vuonna 2016 yhteensä 1 295 tapaamista, vuonna 2017 yhteensä 3 306 tapaamista). Sen sijaan osallistujamäärät laskivat aiemmasta 11 623:sta 9 076:än (- 22 %).

Lisäksi yhdistysten hallinnollisten elinten määrä on yllättäen kaksinkertaistunut aiemmasta noin 20:sta 40:än. Kokouksia järjestettiin yhteensä 194, joihin osallistujia oli yhteensä 1 261. Nousussa on pääasiallisesti kyse tilastointitapaan liittyvästä muutoksesta: entistä useampi yhdistys huomioi kokousten tilastoinnissa hallituksen kokousten lisäksi myös yhdistyksen kokoukset.

## 2.1.d. Vertaistuki

Vertaistuki toteutuu tilanteissa, joissa kuntoutujat jakavat kokemusten kautta kertynyttä tietoa, vahvistavat yhdessä voimavaroja ja edistävät sopeutumista sairauteen. Vuonna 2016 Luustoliitto oli panostanut vertaistukitoimintaan, jolloin liitto selvitti vertaistuen toteutumista ja merkitystä jäsenyhdistyksissään ja julkaisi Ihmiset haluavat ihmisten pariin –vertaistukiselvityksen. Selvitys kuvasi vertaistuen toteutumisen nykytilannetta liiton jäsenyhdistyksissä ja loi pohjaa luustokuntoutujien keskinäisen vertaistuen toteuttamiselle jäsenyhdistyksissä nykyistä paremmin sekä vertaiskoulutuksen suunnitteluun.

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

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

## Organisoitu

- toteutuu yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa
- tilaisuuden päätavoite liittyy vertaistukeen
- yhdistys organisoii vertaistuen toteutumisen

## Spontaani

- toteutuu jäsenistön kohdatessa ja keskustellessa yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa
- tilaisuuden päätavoite ei liity vertaistukeen
- yhdistyksen tilaisuus tarjoaa vertaistuelle spontaanin mahdollisuuden

## Omaehtoinen

- toteutuu jäsenistön oman aktiivisuuden myötä
- esim. oma-aloitteisesti kokoontuvat ryhmät tai keskinäinen yhteydenpito
- ihmiset ovat verkostoituneet yhdistyksen avulla ja luovat omaehtoisesti vertaistukitilanteita

**Liikunta on tärkeä osa luustokuntoutujan omahoitoa.**

Selvityksen perusteella liitto suunnitteli ja toteutti vuonna 2017 kaksi vertaisten peruskoulutusta. Koulutuksiin osallistui 19 vertaisena toimimisesta kiinnostunutta. Sen lisäksi, että koulutusten avulla on ollut tarkoituksena tukea liiton potilasjäsenyhdistysten vertaistoimintaa, on tavoitteena ollut myös saada koulutettuja vertaisia osallistumaan liiton kuntoutustoimintaan tulevaisuudessa.

## 2.1.e. Liikuntaryhmät omahoidon tukena

**Liikuntaryhmät kokoontuivat 3 306 kertaa**

Liikuntatoiminta on ollut suosituin potilasjäsenyhdistysten toimintamuoto. Liikuntaryhmiä oli yhteensä 54, joista pääosa oli yhdistysten omia ryhmiä tai yhdistyksen jäsenten vetämiä ryhmiä. Ryhmien kokoontumiskertoja oli yhteensä 3 306 ja liikkumiskertoja 9 076.

Liikuntatoiminnan vuositilastoja vuoden 2009 tilanteeseen verrattaessa yhdistysten liikunnan kasvu on ollut vahvaa: liikuntaryhmien, kokoontumiskertojen ja osallistumiskertojen määrä on noussut hienosti. Yhdistysten omatoimisen liikuntatoiminnan kehittämisen lisäksi myös liiton STEAlta saama ja sellaisenaan jäsenyhdistykselle siirretty jäsenjärjestöavustus (nk. Toimintatonna) on ollut tärkeä yhdistysten liikuntatoiminnan tuki.

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	muutos %
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	54	100
– kokoontumisia	660	946	1032	1156	1274	1411	1412	1295	3306	401
– liikkumiskertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	11 489	11 956	11 623	9 076	53

Jäsenyhdistysten liikuntaryhmien organisoiminen kirjo oli suuri. Osa liikuntaryhmistä toimi vertaisohjaajavetoisesti. Tällöin mahdollisesti yhdistys maksoi liikuntatilaa vuokrakuluja. 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 jumput ja vesijumppa.

## 2.1.f. Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet

Potilasjäsenyhdistyksiltä kysyttiin kolmea tärkeintä onnistumista ja kolmea yleisintä haastetta vuodelta 2017. Keskeisimmät onnistumiset olivat:

- Hallinto toimii tai saatu kokoon (10 mainintaa)
- Toiminta pysynyt vakaana tai kehittynyt (9)
- Yhdistyksen taloudellinen tilanne (7)

Yleisimpinä haasteina mainittiin:

- Jäsenmäärän lasku (9)
- Osa vastuuhenkilöistä väsähtänyt (8)
- Jäsenten passivoituminen (8)

Yhtenä tärkeänä tekijänä onnistumisissa monella yhdistyksellä on ollut STEAn 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 vuosi vuodelta ja vuoden 2017 osalta mainintoja oli enää vain kaksi.

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

## 2.1.g. Finnish Bone Society ry

Vuonna 2016 Luustoliiton jäsenyhdistykseksi liittynyt Finnish Bone Society ry (FBS) on vuonna 1989 perustettu yhdistys, jonka tarkoituksena on toimia yhdessä 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.

## 3. Tarjotaan taloudellista tukea jäsenyhdistyksille

Luustoliiton 19 jäsenyhdistystä saivat Luustoliitolta avustussiirtona jäsenjärjestöavustuksen eli ns. Toimintatonnin käytettäväksi vuoden 2017 aikana. Keskimääräinen avustussumma oli noin tuhat euroa yhdistystä kohti.

Jäsenjärjestöavustuksen tuloksia:

- Yhteensä 7 772 henkilöä olivat toiminnan kohteena
- Järjestettiin 10 retkeä/virkistystapahtumaa jäsenistölle
- Järjestettiin 24 yleisöluentoa



- Ylläpidettiin 18 liikuntaryhmää
- 8 yhdistystä lähetti postitse jäsenkirjeen jäsenilleen
- 12 yhdistystä maksoi yhdistyksen hallintokuluja
- Järjestettiin 4 koulutustilaisuutta
- 1 yhdistyksessä organisoitiin Luustopiiri-toiminta
- Oltiin mukana 12 messutapahtumassa esittelypöydän avulla

## TOIMINTATONNI



Toimintatonnin  
kohteena yht.

**7 772 henkilöä**



**12**

messu-  
tapahtumaa



**10**

retkeä/virkistys-  
tapahtumaa



**4**

koulutus-  
tapahtumaa



**18**

liikuntaryhmää



**24**

yleisöluentoa



**8**

yhdistyksen  
jäsenkirjeet

### 4. Kehitetään ennaltaehkäisyä, kuntoutusta ja vertaistukea

Lapsuus ja nuoruus ovat korvaamattoman tärkeää aikaa lujan luuston muodostamisessa. Niiden aikana rakennetaan perusta sille, kuinka lujat ja minkä kokoiset luista kasvaa. Kasvuikä on tärkein ajanjakso perustan luomisessa elinikäiselle hyvälle luustoterveydelle.

Vaikka lopullinen pituus saavutetaan teini-iässä, luuston huipputiheys saavutetaan vasta 20-30 vuoden iässä. Vaikka luusto uusiutuu koko elämämme ajan, vähitellen ikääntymisen myötä uutta luuta ei synny yhtä paljon kuin vanhaa hajoaa. Luuston kannalta terveelliset elintavat lapsuudessa ja nuoruudessa ennen luuston huipputiheyden saavuttamista kasvattavat luustopankkia ja tekevät mahdolliseksi sen,

että perintötekijöiden tarjoamat mahdollisuudet hyödynnetään parhaalla mahdollisella tavalla lujan luuston saavuttamiseksi.

Liitto on toiminut aktiivisesti ennaltaehkäisyn osalta pääasiallisesti viestinnässä (ks. 2.1).

Kuntoutusta liitto on ollut kehittämässä oman sopeutumisvalmennustoimintansa aktiivisen kehittämisen lisäksi:



Kuntoutuksen  
asiantuntijaryhmän  
kokous

- Liiton omassa Kuntoutuksen asiantuntijaryhmässä
- Liiton koordinoimassa Avokuntoutusverkostossa
- STEA-rahoitteisten järjestöjen muodostamassa Sopeutumisvalmennusryhmässä
- Suomen sosiaali ja terveys ry:n Kuntoutusverkostossa (KUVe)
- STEAn sopeutumisvalmennusta kehittävässä työryhmässä

Liitto aloitti vertaistuen kehittämisen erityisesti vertaisten peruskoulutuksen ja liikunnan vertaisohjaajiin liittyvän koulutustoiminnan osalta sekä jäsenyhdistysten vertaistoimintaan liittyvän tuen, kuten mm. Kummitoiminnan, avulla.

Liitto oli lisäksi mukana sähköisessä valtakunnallisessa Terveyskyla.fi-hankkeessa, jonka avulla liiton sähköinen materiaali tulee leviämään valtakunnallisesti kaikkien osteoporoosia sairastavien henkilöiden käytettäväksi. Lisäksi hankkeessa olivat mukana kaikki liiton jäsenyhdistykset tarjoten palveluitaan. Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu, jonka tarkoituksena on tarjota tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Palvelun sisällä toimii virtuaalitaloja eri elämäntilanteisiin ja oireisiin. Liitto oli mukana Kuntoutumistalon kehittämistyössä ja jäsenyhdistykset olivat mukana Vertaistalossa.

## 4.1.a. 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 Luustoliiton sopeutumisvalmennustoiminta (kohdennettu toiminta-avustus) 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. Avokuntoutusverkostolla oli yksi tapaaminen. Mukana tapaamisessa oli 35 asiantuntijaa.

## 4.1.b. Jäsenyhdistykset kuntoutumisen tukena ja vertaistuen tarjoajina

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



Oulussa on juuri alkamassa yhdistyksen yleisöluento

Yhdistysten vertaistukitilaisuuksista sekä yhdistysten liikunta- ja muusta toiminnasta on kerrottu tarkemmin luvussa 2.1.b.

## 4.1.c. Vertaistuen kehittäminen

Liitto on vuonna 2016 aloittanut määrätietoisen panostamisen vertaistuen kehittämiseen, jolloin liitto selvitti vertaistuen toteutumista ja merkitystä jäsenyhdistyksissään ja julkaisi vertaistukiselvityksen. Selvitys kuvasi vertaistuen toteutumisen nykytilannetta liiton jäsenyhdistyksissä, loi pohjaa vertaistuen toteuttamiselle jäsenyhdistyksissä tulevaisuudessa sekä vertaiskoulutuksen suunnitteluun (ks. luku 2.1.c).

Vuonna 2017 järjestettiin kaksi vertaisten peruskoulutusta sekä suunniteltiin jatkokoulutuksen sisältö toteutettavaksi tulevaisuudessa.

## 5. Parannetaan yhteistyötä luustoalan ammattilaisten ja järjestöjen välillä

Luustoalan ammattilaisten ja järjestöjen välisen yhteistyön kehittämistä liitto tekee liiton tarjoaman ammattilaisille suunnatun koulutuksen (ks. luku 1.1. ja 2.2.) ja viestinnän (2.1.) avulla. Lisäksi liitto on mukana Terveyskylä.fi-hankkeessa (ks. luku 4.), jonka toiminta perustuu ammattilaisten ja järjestöjen väliseen yhteistyöhön.

Toimintatonnin  
kohteena



**Luustoliiton viestinnän kohderyhminä ovat suuri yleisö, osteoporoosin riskissä olevat, osteoporoosia sairastavat ja heidän läheisensä, jäsenyhdistykset, monet sidosryhmät sekä alan ammattihenkilöstö ja välillisesti media.**



Liiton mediaseminaari

*"Ttselle lehdestä saamani tieto tosi tärkeää, olen vasta saanut osteoporoosidiagnoosin."*  
Ote erään jäsenen vastauksesta liiton jäsenkyselyyn



Yleislääketieteen erikoislääkäri Ari Rosenvall kertoo medialle muistisairauksien ja luustoterveysyhteystyöistä

## 2. Luustotietouden lisääminen

### 2.1. Viestitään monipuolisesti kansalaisille, jäsenille ja jäsenyhdistyksille sekä medialle

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

Tiedotuskanava	Sisältö	Määrä ym.
<b>Kotisivut</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tietoa luustoterveystyöistä ja osteoporoosista, sen hoidosta ja omahoidosta,</li> <li>jäsenyhdistysten omat sivut</li> <li>uusien kotisivujen suunnittelun aloittaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12 pääsivua, yli 50 alisivua</li> <li>yli 200 jäsenyhdistysten sivua</li> <li>vierailijoita 115 380</li> <li>vierailuja 176 012</li> <li>jäsenyhdistyksiin vierailuita 7 847</li> </ul>
<b>Tiedotteet, artikkelit ja mediatilaisuudet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiedotteita mm. Luulääkehoitokyselyn tulokset, Luustoviikko: nivelreuman, syövän ja muistisairauksien luustovaikutus</li> <li>potilasnäkökulma osteoporoosiin</li> <li>osteoporoosin hälytysmerkit</li> <li>artikkeleiden kirjoittaminen ja tarkistaminen, haastattelut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>43 tiedotetta ja n. 13 000 toimittajaa ePressi.com &amp; MyNewsDesk + 280 terveystoimittajaa</li> <li>1 mediaseminaari: 11 toimittajaa</li> <li>kymmeniä artikkeleita printti- ja sähköisessä mediassa (mm. Ilta-lehti, IS, Lännen media)</li> <li>Yle/ pituusmittaustapahtuma</li> <li>tavoitettu yleisö 2 940</li> </ul>
<b>Youtube-videot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>206 syytä välittää</li> <li>Miten osteoporoosia voi itse hoitaa</li> <li>Omahoidon tuki</li> <li>Miksi ihmisellä on luuranko</li> <li>Lasten suusta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tavoitettu yleisö 2 940</li> </ul>
<b>Facebook</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Luustoliiton sivut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>260 julkaisua</li> <li>suosituimman kattavuus 2 207</li> <li>651 tykkääjää</li> </ul>
<b>Twitter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Luustoliiton tili</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>511 julkaisua</li> <li>259 000 näyttöä</li> </ul>
<b>Instagram</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Luustoliiton tili</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>160 julkaisua</li> <li>200 seuraajaa</li> </ul>
<b>Jäsenkirje Luustoviesti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ajankohtaisia asioita yhdistysaktiiveille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>28 sähköistä jäsenkirjettä</li> <li>1450 lukijaa</li> </ul>
<b>Sähköiset uutiskirjeet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>terveydenhuollon ammattihenkilöstölle ja kannatusjäsenille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>17 kirjettä 714 ammattilaiselle</li> <li>7 kannatusjäsenkirjettä 19 osoitteeseen</li> </ul>
<b>Muu sähköinen viestintä</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>eikuulumulle.fi-sivusto</li> <li>Bonekour-mobiilipeli</li> <li>Avokuntoutusverkoston viestintä</li> <li>Elmerin löytö -peli (Oppi&amp;ilo)</li> </ul>	
<b>Luustotieto-lehti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kuntoutujatarinat</li> <li>vertaistuki</li> <li>kuntoutus ja omahoito</li> <li>luusto ja diabetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 numeroa, 160 sivua</li> <li>20 000 painettua lehteä</li> <li>22 745 ladattua lehteä</li> <li>3 eri näkövammaisversiota kustakin lehdestä</li> </ul>
<b>Esitteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>esitteet kansalaisille, kuntoutujille ja ammattilaisille</li> <li>7 uutta esitettä, 2 julistetta, 1 painettuna ja sähköisinä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaettiin yht. 104 000 esitettä</li> <li>tilauksesta ammattilaisille, jäsenyhdistyksiin, kouluihin ja yksityisille henkilöille</li> </ul>
<b>Muu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalsiumesi-kiertue/Hartwall</li> <li>näkyvyys apteekeissa ja Vahva-tuotteissa/Verman</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>19 paikkaa/10 000 kansalaista</li> <li>vuoden 2017 tuotantoerä</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.

## 2.1.a. Luustoviikko ja Maailman Osteoporoosipäivä

Liitto on jäsenyhdistyksineen pyrkinyt tuomaan luustoasiaa sekä suuren yleisön että asiantuntijoiden tietoisuuteen näkyvällä Maailman osteoporoosipäivän vietolla sekä siihen liittyvällä Luustoviikolla. Vuonna 2017 Maailman osteoporoosipäivän ja Luustoviikon teemaksi nostettiin edellisen vuoden tapaan Rakasta luitasi – turvaa tulevaisuutesi Kansainvälisen osteoporoosisäätiön (IOF) esittämän teeman mukaisesti.

Erityisinä teemoina olivat nivelreuma ja osteoporoosi, syöpä ja osteoporoosi sekä muistisairaudet ja luustoterveys. Liitto julkaisi näihin liittyvät esitteet, jotka oli käännetty IOF:n vastaavista esitteistä suomeksi ja lisäksi 4 julistetta.

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

Liitto tiedotti keskitetysti Maailman osteoporoosipäivän ja Luustoviikon teemasta ja tuki jäsenyhdistyksiä tiedotuksessa. 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.

## 2.1.b. Halloween-kampanja

Koska lapsuus ja nuoruus ovat kriittistä aikaa luuston kannalta, liitto julkaisi lapsille ja heidän vanhemmilleen suunnatun viikon mittaisen sosiaalisen median kampanjan Halloweenin aikaan. Kampanjan luurankohahmoja julkaistiin Instagramissa, Facebookissa ja Twitterissä, hastageina olivat #halloween #luukeyword ja #rakastaluitasi. Yhteensä sosiaalisen median näkyvyys oli 33 614 ja reaktioiden määrä oli 5 577.

Liiton kotisivuilla oli hahmojen lisäksi myös kolme videota, joissa lapset kertoivat luustosta. Halloween-kampanjasta tiedotettiin myös mediaa.

## 2.1.c. Tule kuntoon -seniori!

Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry, jonka jäsenyhdistys Luustoliitto on, järjesti jäsenjärjestöineen tuki- ja liikuntaelinterveyteen liittyvän luentokiertueen Tule kuntoon – seniori!. Luento antaa tietoa tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisyyn ja itsehoitoon ja kuinka vaikuttaa omilla valinnoillaan omaan tuki- ja liikuntaelinterveyteensä sekä hoitaa jo olemassa olevia ongelmia.



Halloween-kampanja lapsille somessa



Luentoja järjestettiin vuoden 2017 aikana 25 paikkakunnalla 26 luentoa ja niille osallistui yhteensä 2 648 kuulijaa. Jäsenyhdistykset olivat mukana järjestetyissäluentotilaisuuksissa esittelemässä omaa toimintaansa.

## 2.1.d. Hartwall/kalsiumvesi-kiertue

Liiton uusiin kannatusjäsen Oy Hartwall Ab järjesti yhteistyössä Luustoliiton ja sen jäsenyhdistysten kanssa kalsiumvesi-kiertueen. Kiertuetapahtumia oli yhteensä 19 kauppakeskuksissa ympäri Suomen. Tapahtumissa maistatettiin Hartwallin kalsiumvettä sekä jaettiin luustoterveystietoa yhteensä noin 10 000 asiakkaalle.

## 2.2. Lisätään luustoterveyden ammattilaisten luustotietämystä

Luustoliitto on strategiassaan sitoutunut lisäämään sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten luustotietämystä. Liiton tavoitteena on tällä tavoin osaltaan pyrkiä turvaamaan luustokuntoutujien varhainen diagnoosi, hyvä hoito ja toimiva kuntoutus. Liitto on yleensä järjestänyt osana yleistoimintaansa vuosittain kaksi koulutuspäivää terveydenhuollon ammattihenkilöstölle, vuonna 2017 koulutustilaisuuksia oli vain yksi toisen koulutustilaisuuden siirryttyä Duodecim-yhteistyön vuoksi vuodelle 2018. Tämän lisäksi liiton sopeutumisvalmennuksessa 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 Lappeenrannassa yhteistyössä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä Eksoten kanssa.

- Järjesti koulutustilaisuuden ammatillisille Lappeenrannassa yhteistyössä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä Eksoten kanssa (110 osallistujaa).
- Järjesti itse tai osallistui 12:en muiden organisoimaan ammatillisille suunnattuun tilaisuuteen, jossa kertoi luustoterveydestä, osteoporoosista ja liiton avokuntoutuksesta ja muusta toiminnasta (yhteensä 418 osallistujaa).
- Lähetti sähköisiä tiedotteita sekä Luustotieto-lehden sähköisenä versiona ammatillisverkostolle (17 kpl 714 osoitteeseen).
- Julkaisi materiaalia kotisivuilla ja painettuna ammatilaisten omaan käyttöön ja potilasohjaukseen.



Liitto julkaisi uudet ravitsemusesitteet osteoporoosia sairastaville ja aikuisille

## 2.3. Tarjotaan luustotietoutta opetusohjelmiin ja oppilaitoksiin

Liiton strategian mukaan liiton tulisi tarjota luustotietoutta opetusohjelmiin ja eri oppilaitoksiin:

- Liitto on tuottanut sähköisen luustoterveyden opetusmateriaalin liikunnan ja terveystiedon opettajille, joka on ladattavissa liiton kotisivuilla
- Liiton logo on liitetty lukion terveystiedon sähköiseen oppikirjaan, jonka kautta lukija on päässyt liiton sivustolle
- Liiton yhdessä yhteistyökumppanin kanssa tuottama osteoporoosista kertova video oli linkitettyä lukion sähköisen terveystiedon oppikirjassa
- Liiton luun massaa eri ikäkausina kuvaava kuva on 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 ja itseopiskelumateriaalina
- Liitto teki yhteistyötä sähköistä oppimateriaalia ajankohtaisien menetelmien avulla tuottavan Tabletkoulun kanssa, jonka myötä liitto saa näkyvyyttä koulun oppimateriaaleissa ja Terveystiedon 7-9 kurssien oppimateriaaleista on linkitys suoraan liiton nettisivuille
- Liitto aloitti neuvottelut sekä Jyväskylän Ammattikorkeakoulu / Metropolia Ammattikorkeakoulun että Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa luustohoitajan täydennyskoulutuksen käynnistämiseksi Suomessa; neuvotteluiden tuloksena Arcada aloittaa täydennyskoulutuksen vuonna 2018, Jyväskylän AMK/Metropolian kanssa neuvottelut jatkuvat edelleen

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

## 3. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

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 kokonaisuhanke 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.

***Liiton luulääkehoidon kyselyyn vastanneista 80 % oli sitä mieltä, että monen lääkärin tietämys luulääkehoidosta on riittämätön.***

Liitto on kyennyt tuomaan esille yleistä luustoterveystietoa oman aktiivisen toimintansa, hankkeiden sekä onnistuneiden yhteistyökumppanuuksien myötä. Näkyvyys eri medioissa on ollut tärkeää luustoterveystiedon välittämisen kannalta. Myös liiton kotisivut, sosiaalinen media ja koko liiton brändi ovat olleet tärkeässä roolissa luustotiedon levittämisessä.

Duodecimin Osteoporoosi Käypä hoito -suositus julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 2000. Viimeisin suosituksen kokonaisu päivitys on vuodelta 2014. Lisäksi vuonna 2017 julkaistiin viimeisin Lonkkamurtuma Käypä hoito -suosituksen kokonaisu päivitys. Osteoporoosi ja Lonkkamurtuma Käypä hoito -suositukset sekä viralliset ravitsemussuositukset näkyivät liiton viestinnässä monin tavoin vuonna 2017. 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.

### 3.1. Valvotaan luustokuntoutujien etuja

Keskeisimpänä edunvalvonnan välineenä on ollut Duodecimin Osteoporoosi ja lonkkamurtuma Käypä hoito -suositukset. Niiden sekä muiden hoito- ja ravitsemussuositusten sekä Maailman osteoporoosisäätiön tutkittuun tietoon pohjautuvien materiaalien pohjalta on laadittu liiton viestinnän sisältö (esitteet, kotisivut, tiedotteet), luennoitu, luotu sopeutumismateriaalit ja tarjottu luustoneuvontaa.

Edunvalvonnassa keskeisessä roolissa on liiton viestintä, luennointi ja neuvontatoiminta sekä ammattilaisten kouluttaminen.

Vuoden 2017 erityisinä toimenpiteinä olivat:

*”Lääkärit eivät edes halua tutkia luunkuntoa, sillä se ei ole lääkärin mukaan niin tärkeä asia.”*

*Ote luulääkehoitokyselyn vastauksesta*

- Tiedotteet medialle luustoterveydestä ja osteoporoosista (43 kpl)
- Kysely jäsenistölle luulääkehoidosta, siihen liittyvä tiedotus sekä asian julkaisu kesällä Suomi Areenassa
- Tiedote osteoporoosia sairastavien hoito- ja kuntoutusketjujen vahvistamiseksi sote- ja maakunta- sekä kuntoutuksen kokonaisuudistuksessa
- Neuvottelut STM:ssä, Apteekkariliitossa ja Lääkäriliitossa kalliiden lääkkeiden omavastuun maksujänteen kohtuullistamiseksi
- Kuultavana olo Säätytalossa kuntoutuksen uudistuskomitean tilaisuudessa ja lausunnon antaminen kuntoutuksen uudistuskomitean raporttiin
- Lausunnon antaminen valinnanvapauslainsäädäntöön liittyen.

### 3.2. Vaikutetaan siihen, että osteoporoosi sisällytetään uuden sote-järjestelmän palveluvalikoimaan

Vuonna 2016 liitto järjesti Eduskunnassa kansanedustajille ja heidän avustajilleen monituntisen kampanjan Mitä luustollesi kuuLUU?. Siihen liittyi sekä sote-uudistukseen ja osteoporoosin hoitoon että henkilökohtaiseen luustoterveyteen liittyvän lupauksen teko.

*”Osteoporoosiani ei todettu lukuisten vuosien aikana, vaikka selkäkipuni pahenivat estäen lopulta liikkumisen. Työterveyslääkärit, terveyskeskuslääkärit eivät tunnista osteoporoosia, omalla kohdallani ei edes fysiatri.”*

*Ote luulääkehoitokyselyn vastauksesta*

Vuonna 2017 liitto on aktiivisesti etsinyt keinoja osteoporoosia sairastavien hoitopolkujen turvaamiseksi ja luustokuntoutujien avokuntoutuksen saamiseksi mukaan tulevaan sote-uudistuksen palveluvalikoimaan osana liiton sopeutumisvalmennustoimintaa.

Liitto on tiedotteessaan muistuttanut, että osteoporoosia sairastavat tulee huomioida sote- ja maakuntauudistuksen yhteydessä. Lisäksi liitto on ollut vaikuttamassa kuntoutuksuuudistukseen olemalla kuntoutuksen uudistuskomitean kuultavana sekä antamalla lausunnon laaditusta kuntoutuksuuudistuksen raportista.

### 3.3. Kehitetään luustokuntoutuksen ja ennaltaehkäisyn laatua ja raportointia yhteistyössä kansallisten toimijoiden kanssa

Liitto on ollut aloitteentekijä sekä aktiivisesti mukana THL:n ja Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän edustajien kanssa hankkeen laatimiseksi sen selvittämiseksi, minkälaisia indikaattoreita tarvitaan, jotta maakunnat voisivat optimaalisesti seurata ja ehkäistä iäkkäiden henkilöiden tavallisia ortopedisiä, neurologisia, geriatria ja kardiologisia tautitiloja sekä Perfect-raportoinnin syventämiseksi.

Vuonna 2017 lähetettiin STM:lle tutkimussuunnitelma ja anomus. Tutkimuksen tarkoituksena olisi hyödyntää saatuja tuloksia sote-uudistuksen edistämiseksi luomalla valtakunnallisesti ja maakunnille suuntaviivoja iäkkäiden henkilöiden akuuttien vakavien tautitilojen ehkäisyssä tarvittavista indikaattoreista.

*”Sain yli neljä vuotta sitten puhelimitse diagnoosin ja ohjeen syödä luulääkettä viisi vuotta ja sen jälkeen täytyy pitää kahden vuoden tauko. Lisäksi selkälihasten vahvistaminen olisi hyvä. Siinä kaikki.”*

*Ote luulääkehoitokyselyn vastauksesta*

*Murtumia ja niistä aiheutuvia kustannuksia voidaan ehkäistä antamalla luustokuntoutujille tietoa, ohjausta ja tukea sairauden hoitoon ja kaatumisen ehkäisyyn sekä toimintakyvyn ylläpitoon liikunnan ja ravitsemuksen avulla.*

## Hallinto

### Luottamushenkilöt

Liiton ylintä päätäntävaltaa käyttää kahdesti vuodessa kokoontuva liittokokous, johon liiton jäsenyhdistykset valitsevat edustajansa jäsenmääränsä mukaisesti. Kevään liittokokous pidettiin 29.4.2017 Tampereella. Paikalla oli 25 äänivaltaista edustajaa, joilla oli käytössään 36 ääntä. Lisäksi paikalla oli puheenjohtaja, 3 liittohallituksen edustajaa, hallituksen talousvastaava, yksi muu jäsenyhdistyksen edustaja sekä liiton toiminnanjohtaja. Liittokokous vahvisti tilinpäätöksen ja hyväksyi vuosikertomuksen vuodelta 2016.

Syksyn liittokokous pidettiin 25.11.2017 Helsingissä. Kokouksessa oli 36 äänivaltaista edustajaa, joilla oli 39 ääntä. Lisäksi paikalla oli 4 liittohallituksen edustajaa, hallituksen talousvastaava, liiton toimistosihteeri ja toiminnanjohtaja. Kokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2018 sekä valitsi puheenjohtajan ja hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle, varapuheenjohtajat ja hallituksen varajäsenet sekä tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan tarkastamaan vuoden 2018 tilit ja toiminnan.

Liiton kokousten päätökset on toteuttanut liittohallitus, jolla on ollut apunaan työvaliokunta ja liiton toimisto. Hallituksen jäsenet toimivat luottamustehtävässään palkkiotta. Liittosäännöt ja yhdistysten yhdistyssäännöt ovat säädelleet toimintaa. Hallitus on muodostunut luustoalan lääketieteellisestä sekä potilas- ja jäsenyhdistysasiantuntemuksesta. Lisäksi on otettu huomioon hallituksen jäsenten maantieteellinen sijainti. Hallituksessa on puheenjohtajan lisäksi ollut 7 varsinaista ja 2 varajäsentä. Jäsenistä puolet on vaihtunut vuosittain toimikauden ollessa kahden vuoden mittainen ja varajäsenillä vuosi. Demokratian vahvistamiseksi kaudet on rajoitettu enimmillään kolmeen kaksivuotiskauteen.

Liittohallitus kokoontui vuoden aikana 5 kertaa. Hallituksen apuna asioiden valmistelussa toiminut hallituksen valitsema työvaliokunta järjesti vuoden aikana 7 kokousta. Toiminnanjohtaja toimi esittelijänä ja sihteerinä liittokokouksen, 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 Kampissa työskentelivät toistaiseksi kokoaikaisissa työsuhteissa yleisavusteisessa toiminnassa toiminnanjohtaja, järjestösuunnittelija ja toimistosihteeri. Kohdenetun toiminta-avustuksen avulla avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen organisoinnissa työskentelivät toistaiseksi kokoaikaisissa työsuhteissa omahoidon koordinaattori ja omahoidon suunnittelija

## Yhteistyö ja edustukset

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

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

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

Valtakunnallisten yhteistyöjärjestöjen kautta liitolla on monipuoliset verkostot. Liitto viestitti aktiivisesti luustoterveyden ammattilaisille alan uutisista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista sekä järjesti ammattilaisille ajankohtaisia koulutuspäiviä mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Liitto organisoii Avokuntoutuverkoston toimintaa ja erityisesti sopeutumisvalmennuksen osalta liitolla on monenlaisia yhteistyöverkostoja terveydenhuollon ammattilaisiin.

Liitto on tehnyt tiivistä yhteistyötä toimintansa pääasiallisen rahoittajan STEA:n kanssa. Liitto oli STEA:n sopeutumisvalmennusta kehittävä työryhmän jäsen ja Eläkeliitto ry:n Murtumatta mukana – lujutta liikkumalla -toiminnan asiantuntijaryhmän jäsen. Liitto on järjestänyt 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 on julkaissut kuukausittain uutiskirjettä, jossa on kerrottu uutisia luustotutkimuksista, luustoterveydestä ravitsemuksesta sekä lääkähoidosta.

Vuosittain IOF on julkaissut kansainvälisen Maailman Osteoporoosipäivän teeman materiaaleineen. Tämä teema on levitetty myös Suomeen kansallisella Luustoviikolla ja Maailman Osteoporoosipäivänä 20. lokakuuta. IOF on järjestänyt joka toinen vuosi potilasjärjestöille kansainvälisen konferenssin, jonne myös liitto on saanut kutsun kahdelle edustajalle. Vuonna 2012 potilasjärjestöjen kansainvälinen konferenssi järjestettiin Helsingissä. Liiton hallituksen 1. varapuheenjohtaja ja hallituksen talousvastaava osallistuivat kansainväliseen IOF:n konferenssiin Firenzessä Italiassa.

Liitto toimii lisäksi aktiivisesti myös pohjoismaisten IOF:n potilasjäsenjärjestöjen kanssa. Yhteispohjoismainen tapaaminen on joka toinen vuosi jossakin Pohjoismaassa.

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

# 100 %

**piti liiton  
toimintaa  
tärkeänä**

*Liiton kumppanikysely  
2017*

## Johdanto

Maailman osteoporoosisäätiön IOF:n mukaan yli 50 vuotiaista joka viides mies ja joka kolmas nainen saa loppuelämänsä aikana osteoporoosiperäisen murtuman. Suomalaisista 400 000:lla on osteoporoosi (THL.fi). Vuosittain suomalaiset saavat jopa 40 000 luunmurtumaa, joiden osasyynä on osteoporoosi (Osteoporoosi Käypä hoito -suositus 2017).

Osteoporoottisen luunmurtuman saaneella on muuhun väestöön nähden 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma. Murtumien ilmaantuvuus suurenee eksponentiaalisesti ikääntymisen myötä. (Osteoporoosi Käypä hoito -suositus 2017). Vuodesta 2000 vuoteen 2030 yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa lähes 80 %. Tuolloin useampi kuin joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias (Tilastokeskus.fi).

Tavallisimmin murtuma aiheutuu kaatumisesta tai kompastumisesta. Ikä on yksi keskeisimpiä kaatumisille altistavista tekijöistä (THL.fi). Tilastokeskuksen mukaan yli 65-vuotiaiden miesten ja naisten yleisin kuolemaan johtanut tapaturma oli kaatuminen tai putoaminen: yhteensä yli tuhat 65 vuotta täyttänyttä suomalaista kuolee vuosittain yleensä kotipiirissä tapahtuneissa kaatumistapaturmissa tai matalalta putoamisissa. Kaatumistapaturmien määrä on nelinkertaistunut 25 vuodessa (THL.fi).

Yhtenä huolenaiheena ovat sekundaariseen osteoporoosiin sairastuvat, toisinaan hyvinkin nuoret ihmiset, joiden osteoporoosin voi aiheuttaa vaikkapa kortisoni- tai syöpähoito tai nivelreuma. Tavallista on, että henkilön hoidossa keskitytään vain primaarisairauden tai tilan hoitamiseen luustoterveyden unohtuessa. Luuston hoitamiseen saatetaan herätä vasta ensimmäisten murtumien ilmaantuessa, jolloin 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. Suosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden tulee liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä (Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18 -vuotiaille, 2008). LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan 9- ja 11-vuotiaista mukaisesti liikkui suositusten mukaisesti vain noin 40 %, 13-vuotiaista enää neljäsosa ja 15-vuotiaista harvempi kuin joka viides. Lapset ja nuoret viettivät yli puolet valveillaoloajastaan istuen tai makuulla.

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. Sairauden ”nuoruudesta” johtuen myös osteoporoosiin liittyvä potilasjärjestötoiminta on nuorta. Suomen Osteoporoosiyhdistys perustettiin vuonna 1995 ja liitto vuonna 2004. Vuonna 2013 liiton nimi vaihdettiin Suomen Luustoliitoksi pitkäjänteisen strategiatyön tuloksena. Silloin liitto jäsenyhdistyksineen päätti suunnata toimintaansa myös koko väestön luustoterveyden edistämiseen osteoporoosia sairastavien henkilöiden edunvalvonnan lisäksi.

## Strategia

Vuosi 2017 on Suomen Luustoliiton nykyisen strategiakauden (2017–2021) ensimmäinen vuosi. Liitto on sekä osteoporoosia sairastavien potilas- ja edunvalvontajärjestö että kansanterveysjärjestö. Vuoden 2017 aikana Luustoliiton toiminta on näkynyt mm. liiton jäsenyhdistysten toiminnassa, kansalaisille ja terveydenhuoltohenkilöstölle suunnatun uuden ajantasaisen materiaalin ja Luustotieto-lehden julkaisemisessa, liiton kotisivuilla, sosiaalisessa mediassa ja lehdistössä ympäri Suomen. Liiton julkaisut ovat pohjautuneet Käypä hoito -suosituksiin, kansallisiin ravitsemussuosituksiin sekä Maailman osteoporoosisäätiön (IOF) tutkittuun tietoon perustuvaan materiaaliin.

Luustoliiton toimintastrategiassa liitolla on kolme toimintalinjaa, joiden mukaisesti liiton toimintaa suunnataan vuosina 2017–2021:



1. Palveluiden kehittäminen
2. Luustotietouden lisääminen
3. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Luustoliiton visiona on, että:

*”Suomalaisilla on terveet luut ja he pysyvät pystyssä.  
Osteoporoosia sairastavat henkilöt saavat varhaisen diagnoosin, tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin perustuvan hoidon ja kuntoutuksen sekä omahoidon ohjauksen ja heillä on hyvä toimintakyky ja elämänlaatu.”*

## 1. Palveluiden kehittäminen

### 1.1. Tarjotaan tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin perustuvaa kuntoutusta, omahoidon tukea sekä virkistystä luustokuntoutujille

Kuntoutukseen ja omahoidon tukeen keskittyvä kohdennettu toiminta-avustus on tarjonnut osteoporoosia sairastaville tavoitteellista ja laadukasta ryhmämuotoista avokuntoutusta ja omahoidon tukea. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa kuntoutujien voimavaroja ja toimintakykyä. Toteutus on tapahtunut osittain yhteistyössä sote-ammattilaisten ja muiden yhteistyökumppaneiden ja -verkostojen kanssa.

Avokuntoutustoiminta sisälsi yhteistyössä toteutettua sopeutumisvalmennustoimintaa osteoporoosia sairastaville sekä viestintää, markkinointia, kuntayhteistyötä, yhteistyöammattilaisten kouluttamista ja tukea kurssien ohjaamiseen. Luustoliiton omana palveluna tarjottiin verkkomuotoisia sopeutumisvalmennuskursseja.

Vuonna 2017 avokuntoutuksessa painottui kurssimuotoisen toiminnan laajentaminen ja juurruttaminen yhteistyökunnissa. Lähitapaamisina toteutuvien ja verkkomuotoisten kurssien rakennetta, sisältöä ja arviointia kehitettiin. Lisäksi kehittämistyössä panostettiin avokuntoutuksen palvelukuvauksiin sekä vertaisten kouluttamiseen osaksi avokuntoutuksen palvelukokonaisuutta.

Sopeutumisvalmennus 2017 (sulkeissa vuosi 2016)	Tilaisuuksia	Kuntoutujia
Luustoinfo (yksi ryhmätapaaminen)	13 (16)	124 (198)
Luustokurssi (5 tapaamista)	10 (3)	89 (33)
Luustokurssi verkossa (tapaaminen alussa ja lopussa, välissä verkkojakso)	4 (2)	41 (18)
<b>Yhteensä</b>	<b>27 (21)</b>	<b>254 (249)</b>

Kurssimuotoisessa avokuntoutustoiminnassa otettiin syksyllä käyttöön uusi arviointijärjestelmä. Arvioinnista saatujen tulosten mukaan:

- osallistujat laativat pääsääntöisesti oman tavoitteen ja tekivät konkreettisia muutoksia omahoidossaan (esim. ravitseminen, liikunta)
- osallistujien luottamus omien toimien vaikutuksiin sairautensa hoidossa sekä omahoitoon motivoituminen ja sitoutuminen vahvistuivat
- osallistujat kokivat saaneensa vertaistukea
- moni kuvasi uudelleen orientoitumista ja toivon vahvistumista pitkäaikaissairauden kanssa elämiseen
- 78 % osallistujista lihasvoima parani fyysisen toimintakyvyn mittauksissa



- toiminta jatkui mm. vertaisryhmien ja vapaamuotoisten tapaamisten muodossa.

Tulevaisuudessa avokuntoutustoiminnassa tavoitteena on koulutettujen vertaisten osallistuminen Luustokursseille ja verkkomuotoisille Luustokursseille. Vuonna 2017 järjestettiin kaksi vertaisten peruskoulutusta yhteistyössä liiton yleisavusteisen toiminnan kanssa. Koulutuksiin osallistui 19 vertaisena toimimisesta kiinnostunutta.

Osana avokuntoutustoimintaa järjestettiin koulutusta ja verkostotoimintaa sote-ammattilaisille ryhmätoiminnan järjestämiseksi sekä markkinoitiin avokuntoutusyhteistyötä seuraavasti:

- 2 ryhmänohjaajakoulutusta, 26 osallistujaa
- 3 avokuntoutustoiminnan järjestämään muuta tilaisuutta, 43 osallistujaa
- 4 muiden tahojen järjestämää koulutusta, 240 osallistujaa.

Liiton avokuntoutuksen henkilöstö tarjosi sekä puhelimitse että sähköisesti luuston omahoidon neuvontaa 142 henkilölle säännöllisenä viikoittaisena toimintana. Lisäksi he järjestivät ja olivat mukana lukuisissa avokuntoutukseen liittyvien ammattilaisten suunnittelu- ja yhteistyötapaamisissa sekä tekivät monipuolista avo- ja ryhmämuotoiseen kuntoutukseen liittyvää yhteistyötä eri toimijoiden ja organisaatioiden kanssa. Liiton avokuntoutustoiminnan koordinoiman Avokuntoutusverkoston (140 henkilöä) tapaamisen (35 osallistujaa) teemana oli arviointi.

Liiton viestintä ja materiaali perustuu lähtökohtaisesti tieteelliseen näyttöön ja suositukseen ja niissä on tavallisesti kuntoutuksellinen ja omahoidollinen perusta, kuten myös liiton henkilöstön pitämässä luennoissa. Vuonna 2017:

- Liiton henkilöstö luennoi 13:ssa jäsenyhdistysten järjestämässä tilaisuudessa, joissa oli yhteensä 472 henkilöä.
- Liiton henkilöstö luennoi 5:ssä muussa osteoporoosia sairastaville suunnatussa yleisöluentotilaisuudessa, joissa oli yhteensä 292 osallistujaa.

Jäsenten omahoidon tuen osalta keskeisessä roolissa olivat jäsenyhdistykset, joiden toimintaa liitto tuki monin eri tavoin. Lisäksi liitto oli käynnistämässä yhtä jäsenyhdistyksen Luustopiiri-ryhmää (15 osallistujaa).

Virkistykseen osalta liitto järjesti kaksi kuuden päivän mittaista (Lautsia/Hämeenlinna ja Rauhalampi/Kuopio, yhteensä 82 osallistujaa) sekä yhden kahden päivän mittaisen ja työikäisille suunnatun (Meri-Karina/Turku, 13 osallistujaa) tuetun Luustoloman yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Lomille osallistui osteoporoosia sairastavia henkilöitä sekä heidän puolisoitaan. Lomaohjelmaan sisältyi virkistykseen lisäksi liiton tarjoamaa kuntoutumiseen ja omahoidon tukeen liittyvää sisältöä.

Lisäksi liitto teki yhteistyötä A-lehtien kanssa järjestämällä yhteisen risteilyn A-lehden/Apu-lehden ja muiden tule-potilasjärjestöjen kanssa. Risteilylle Turusta Tukholmaan osallistui yhteensä yli 600 henkilöä. Risteily oli suunnattu Luustoliiton jäsenille virkistys- ja luentomatkana. Risteilylle osallistuneiden jäsenten määrää ei ole tiedossa.

### *1.2. Tuetaan jäsenyhdistysten vapaaehtois-, vertaistuki- ja liikuntatoimintaa neuvonnalla ja ohjauksella*

Liitolla oli 19 jäsenyhdistystä, joista yksi oli luustotutkimusta tekevien ja luustotutkimuksesta kiinnostuneiden yhdistys ja muut 18 olivat ns. potilasyhdistyksiä. Jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä oli vuoden lopussa 3 447. Jäsenmäärä on ollut vakaa, mutta pientä laskusuhdannetta on yhteenlasketussa jäsenmäärässä ollut jo muutaman vuoden ajan.

Vuonna 2017 Luustoliitto:

- Perusti jäsenyhdistysten edustajista koostuvan asiantuntijaryhmän lisäämään vuoropuhelua liiton ja jäsenkentän välillä sekä kehittämään liiton jäsenyhdistyksille suuntaamia palveluita (6 yhdistysten edustajaa, 2 kokousta).
- Järjesti Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivän Tampereella (23 osallistujaa)

## Suomen Luustoliitto ry:n hallituksen toimintakertomus 2017

- Järjesti kolme 3 aluekoulutuspäivää (Helsinki, Kuopio ja Seinäjoki: 20 osallistujaa 8:sta yhdistyksestä, aiheina vertaistoiminnan kehittäminen sekä tiedotus)
- Kävi 10:ssä yhdistyksessä konsultointivierailulla (yhdistyksistä mukana 61 henkilöä)
- Suunnitteli Liikettä luille -vertaisliikunnanohjaajan koulutuskokonaisuuden ja järjesti koulutuksen pilottikokeilun Lahdessa (5 henkilöä)
- Suunnitteli ja organisoi oman vertaiskoulutuksen, järjesti kaksi alueellista koulutustilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 19 henkilöä, sekä suunnitteli jatkokoulutuskokonaisuuden.

Vuonna 2017 on jäsenyhdistysten toiminnassa tapahtunut paljon muutoksia. Liikuntaryhmiä jäsenyhdistyksissä on ollut 54 eli lähes saman verran kuin aiemmin, mutta niissä on ollut merkittävästi aiempaa enemmän kokoontumisia. Liikuntakertoihin osallistuminen on kuitenkin laskenut viidenneksellä edellisestä vuodesta 9 076:än kertaan. Muita vertaisryhmiä on järjestetty aiempaa vähemmän, ja myös niihin osallistuminen on vähentynyt. Hallinnollisia elimiä sen sijaan yhdistyksissä on ollut huomattavasti aiempaa enemmän johtuen todennäköisesti yhdistysten tekemän tilastoinnin tarkentumisesta ja vuosikokousten huomioimisesta osana hallintoa.

Myös yhdistysten ulkopuolisille henkilöille järjestettiin aiempaa vähemmän tilaisuuksia, yhteensä 45 aiemman 82:n sijaan ja samoin niihin osallistuminen väheni alle kahteen tuhanteen. Kaiken kaikkiaan jäsenyhdistykset järjestivät 3 806 tilaisuutta, joihin osallistui 19 613 henkilöä. Tämän lisäksi yhdistysten edustajat luennoivat 53:ssä muiden järjestämässä tilaisuudessa yhteensä 3 362:lle henkilölle. Yhdistykset olivat lisäksi 60:ssä tilaisuudessa esittelemässä toimintaansa esittelypöydän tai vastaavan avulla yhteensä 10 090:lle henkilölle. Yhteensä yhdistykset olivat vuonna 2017 kontaktissa 33 065:en henkilöön 3 919:ssä tilaisuudessa.



### Jäsenyhdistysten toiminnan aktiivisuus tilastoina 2017

Jäsenyhdistyksiin suunnatussa vuoden 2017 yhdistystoimintaa selvittäneessä kyselyssä keskeisimmiksi haasteiksi nousivat seuraavat seikat:

- Jäsenmäärän lasku
- Uusien vastuuhenkilöiden puute ja/tai nykyisten vastuuhenkilöiden väsyminen
- Haaste nykyisten jäsenten aktivoimisessa.

Keskittyminen jäsenhankintaan on jäsenyhdistysten näkökulmasta perusteltu strategiavalinta uusien voimavarojen saamiseksi yhdistykseen. Samanaikaisesti on kuitenkin tärkeää kehittää yhdistyksen jäsenpalveluita ja ulkopuolisille suunnattua toimintaa: syystä tai toisesta jäsenten ja samalla myös ulkopuolisten henkilöiden kiinnostus on vähenemässä yhdistysten järjestämää toimintaa kohtaan. Tämä on suuri haaste pienillä resursseilla ja pienellä aktiivijoukolla toimiville yhdistyksille.

## 1.3. *Tarjotaan taloudellista tukea jäsenyhdistyksille*

Liitto on jo usean vuoden ajan saanut STEA:n avustuksen, nk. Toimintatonnin, jaettavaksi noin tuhannen euron avustuksena jäsenyhdistyksilleen. Vuonna 2017 Toimintatonnin kohteena oli yhteensä 7 772 henkilöä. Avustuksella mm.:

- järjestettiin 24 yleisöluentoa ja esittäydettiin 11 eri tapahtumassa
- organisoitiin 18 liikuntaryhmää
- postitettiin 7 jäsenyhdistyksen jäsenkirjeet
- järjestettiin 15:ssä jäsenyhdistyksessä vertaistukitoimintaa
- hoidettiin 12:n yhdistyksen hallintoa ja
- tarjottiin virkistystä jäsenille 11:ssä yhdistyksessä.

Toimintatonnin lisäksi liitto tuki jäsenyhdistysten välistä yhteistyötä tarjoamalla taloudellista tukea neljään yhdistysten väliseen tapaamiseen, joihin osallistui yhteensä 32 yhdistysaktiivia 9:stä eri jäsenyhdistyksestä.

## 1.4. *Kehitetään ennaltaehkäisyä, kuntoutusta ja vertaistukea*

Ennaltaehkäisyn osalta:

- Näyttiin eri medioissa, luennoitiin ja tuotettiin aiheeseen liittyvää materiaalia.
- Oltiin Oy Hartwall Ab:n luustoterveyskiertueella 19 eri paikkakunnalla yhdessä jäsenyhdistysten kanssa.
- Aloitettiin yhteistyö Suomen Voimisteluliitto ry:n kanssa.

Kuntoutuksen osalta:

- Kehitettiin omaa avokuntoutustoimintaa ja liiton kuntoutuksen kehittämisryhmä aloitti toimintansa.
- Oltiin Kuntoutuksen uudistuskomitean kuultavana ja annettiin lausunto Kuntoutuksen uudistuskomitean raporttiin.
- Koordinoitiin avokuntoutusverkoston toimintaa ja osallistuttiin moniin avokuntoutusta suunnitteleviin ja kehittäviin ammattilaistilaisuuksiin.
- Osallistuttiin STEA:n sopeutumisvalmennusta kehittävä ryhmän ja Järjestöjen sope-ryhmän toimintaan.

Vertaistuen osalta:

- Tuettiin jäsenyhdistysten vertaistoimintaa koulutuksen, konsultoinnin ja taloudellisen tuen avulla.
- Suunniteltiin ja organisoitiin liitolle oma vertaiskoulutus, järjestettiin kaksi alueellista koulutustilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 19 henkilöä, sekä suunniteltiin jatkokoulutuskokonaisuus.

## 1.5. *Parannetaan yhteistyötä luustoalan ammattilaisten ja järjestöjen välillä*

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

Liitto järjesti omia koulutustilaisuuksia ja luennoi 12:ssa ammattilaiskoulutuksessa yhteensä 412:lle henkilölle. Lisäksi järjestettiin yksi koko päivän koulutus 110:lle ammattilaiselle yhteistyössä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä Eksoten kanssa.

## 2. Luustotietouden lisääminen

### 2.1. *Viestitään monipuolisesti kansalaisille, jäsenille ja jäsenyhdistyksille sekä mediallyle*

Vuoden 2017 aikana liitto:

- Järjesti mediaseminaarin liittyen sekundaariosteoporoosiin (läsnä 11 toimittajaa).
- Lähetti 43 tiedotetta: tiedote tai siihen perustuva artikkeli tai haastattelu julkaistiin lukuisissa medioissa (sähköisissä ja painetussa) ja lisäksi YleUusimaan kanssa järjestettiin kesällä Helsingin uimastadionille pituusmittaustapahtuma.
- Julkasi ja levitti 104 000 luustoterveyteen liittyvää materiaalia (uusina: Osteoporoosi ja luustoterveyellinen ravinto sekä Aikuisten luustoterveyellinen ravinto, Nivelreuma ja osteoporoosi,

Syöpä ja osteoporoosi sekä Muistisairaudet ja osteoporoosi, Luustoviikon ennakkojuliste ja neljä varsinaista julistetta sekä esite liitosta ja sen jäsenyhdistyksistä).

- Luennoi tai organisoi 76 liiton, jäsenyhdistysten ja muiden organisaatioiden tilaisuutta (mukana yhteensä 7 738 henkilöä).
- Julkaksi painettua ja sähköistä lehteä (20 000 + 22 745 kpl) sekä sähköistä jäsenkirjettä (28 kpl).
- Antoi haastatteluita tai etsi kuntoutuja- ja asiantuntijahaastateltavia mediaan.
- Tarjosi tietoa luustoterveydestä ja osteoporoosin omahoidosta kansalaisille, kuntoutujille ja ammattilaisille omilla kotisivuillaan (115 380 vierailijaa ja 176 012 vierailua).
- Näkyi omilla Facebook, Instagram, Twitter ja YouTube -tileillä (esim. Twitter näyttökertoja 259 000 ja YouTube-yleisöä tavoitettu 2 940).
- Ylläpiti nuorille suunnattua eikuulumulle.fi-sivustoa sekä Bonekour-mobiilipeliä.
- Osallistui Oy Hartwall Ab:n järjestämään 19 paikkakunnan luustoterveyskiertueeseen jäsenyhdistystensä kanssa, jakoi luustoterveystietoa noin 600 ikääntyneelle Helsingin kahdessa palvelukeskuksessa sekä luennoi A-lehtien järjestämällä risteilyllä yhteensä noin 600 henkilölle.

## 2.2. *Lisätään luustoterveyden ammattilaisten luustotietämystä*

Vuoden 2017 aikana liitto:

- Järjesti koulutusilaisuuden ammattilaisille Lappeenrannassa yhteistyössä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä Eksoten kanssa (110 osallistujaa).
- Järjesti itse tai osallistui 12:en muiden organisoimaan ammattilaisille suunnattuun tilaisuuteen, jossa kertoi luustoterveydestä, osteoporoosista ja liiton avokuntoutuksesta ja muusta toiminnasta (yhteensä 418 osallistujaa).
- Lähetti sähköisiä tiedotteita sekä Luustotieto-lehden sähköisenä versiona ammattilaisverkostolle (17 kpl 714 osoitteeseen).
- Julkaksi materiaalia kotisivuilla ja painettuna ammattilaisten omaan käyttöön ja potilasohjaukseen.

## 2.3. *Tarjotaan luustotietoutta opetusohjelmiin ja oppilaitoksiin*

Kouluille tarjottiin valmiita opetusmateriaalia seuraavasti:

- Sähköisessä muodossa liikunnan ja terveystiedon opettajille luustoterveyden koulutusmateriaali (ladattavissa liiton kotisivulta)
- Liiton yhdessä yhteistyökumppanin kanssa tuottama osteoporoosista kertova video lukion sähköisen terveystiedon oppikirjassa
- Luuston massaa eri ikäkausina kuvaava liiton julkaisema taulukko sekä liiton logo on mukana painetussa lukion pakollisen terveystiedon kurssin oppikirjassa
- Liiton kotisivujen Luustoterveys-osio ja eikuulumulle.fi -sivusto linkitettiin Tabletkoulun Terveystiedon 7.-9. luokan oppimateriaaliin

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

## 3. **Yhteiskunnallinen vaikuttaminen**

### 3.1. *Valvotaan luustokuntoutujien etuja*

Keskeisimpänä edunvalvonnan välineenä on ollut Duodecimin osteoporoosi ja lonkkamurtuma Käypä hoito – suositukset. Niiden 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.

Edunvalvonta vuonna 2017:

- Liiton maksuton esitemateriaali (levitetty noin 104 000 kpl), kotisivut, sosiaalinen media, Luustotieto-lehti, luennointi sekä puhelin- ja sähköpostineuvonta kansalaisille luustokuntoutujille ja ammattilaisille.
- Ammattilaisten kouluttaminen (yleistoiminta 102 ja sopeutumisvalmennus 309 henkilöä).

- Viestintä ammattilaisverkostolle (17 kpl) ja Terveystoimittajat ry:n jäsenille (4 kpl).
- Luustoviikko ja Maailman osteoporoosipäivä: uudet sekundaariosteoporooseihin liittyvät materiaalit, mediaseminaari ja tiedotteet (10 kpl, näkyvyyttä monipuolisesti mediassa useita viikkoja).
- Tiedotteita medialle luustoterveydestä ja osteoporoosista (43 kpl).
- Kysely jäsenistölle luulääkehoidosta, siihen liittyvä tiedotus sekä asian julkaisu kesällä Suomi Areenassa.
- Tiedote osteoporoosia sairastavien hoito- ja kuntoutusketjujen vahvistamiseksi sote- ja maakunta- sekä kuntoutuksen kokonaisuudistuksessa.
- Neuvottelut STM:ssä, Apteekkariliitossa ja Lääkäriliitossa kalliiden lääkkeiden omavastuun maksujänteen kohtuullistamiseksi.
- Liitto oli kuultavana Säätyaloa kuntoutuksen uudistuskomitean tilaisuudessa ja antoi lausunnon kuntoutuksen uudistuskomitean raporttiin.
- Liitto antoi lausunnon valinnanvapauslainsäädäntöön liittyen.

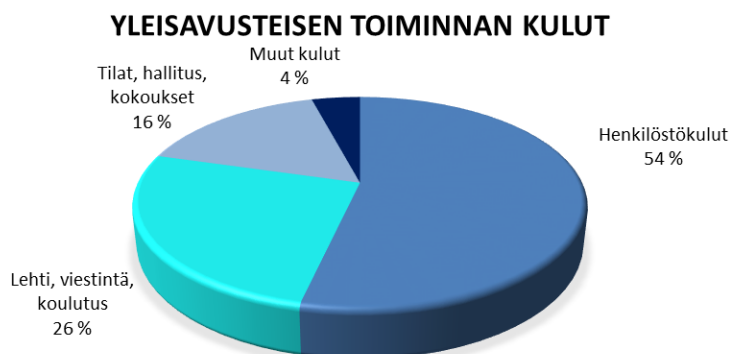
### 3.2. *Vaikutetaan siihen, että osteoporoosi sisällytetään uuden sote-järjestelmän palveluvalikoimaan*

Liitto on koko vuoden ajan aktiivisesti etsinyt keinoja luustokuntoutujien avokuntoutuksen saamiseksi mukaan tulevaan sote-uudistuksen palveluvalikoimaan. Lisäksi liitto on tiedotteessaan muistuttanut, että osteoporoosia sairastavat tulee huomioida sote- ja maakuntauudistuksen yhteydessä. Lisäksi liitto on ollut vaikuttamassa kuntoutuksuuudistukseen olemalla kuultavana sekä antamalla lausunnon laaditusta raportista.

### 3.3. *Kehitetään luustokuntoutuksen ja ennaltaehkäisyn laatua ja raportointia yhteistyössä kansallisten toimijoiden kanssa*

Liitto on ollut aloitteentekijä sekä aktiivisesti mukana THL:n ja Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän edustajien kanssa hankkeen laatimiseksi sen selvittämiseksi, minkälaisia indikaattoreita tarvitaan, jotta maakunnat voisivat optimaalisesti seurata ja ehkäistä iäkkäiden henkilöiden tavallisia ortopedisiä, neurologisia, geriatrisia ja kardiologisia tautitiloja sekä Perfect-raportoinnin syventämiseksi. Tarkoituksena olisi hyödyntää saatuja tuloksia sote-uudistuksen edistämiseksi luomalla valtakunnallisesti ja maakunnille suuntaviivoja iäkkäiden henkilöiden akuuttien vakavien tautitilojen ehkäisyssä tarvittavista indikaattoreista.

## Talous



Luustoliiton yleisavusteisen toiminnan kuluista suurin osa on ollut henkilöstöön liittyviä kuluja (54 %), toiseksi suurin kuluerä olivat lehteen, viestintään ja koulutukseen liittyneet kulut (26 %) ja kolmantena olivat tilat, hallitus ja kokoukset (16 %).

Liiton perustoiminnasta 19 % rahoitettiin jäsen- ja kannatusjäsenmaksuilla sekä muilla varsinaisen toiminnan tuotoilla. STEA:n yleisavustuksella perustoiminnasta katettiin 81 %. Näin ollen yleisavusteisen toiminnan rahoitus on yhden viidesosan osalta liiton oman rahoituksen varassa.

## Suomen Luustoliitto ry:n hallituksen toimintakertomus 2017

Sopeutumisvalmennuksen ja nk. Toimintatönnin osalta Luustoliiton toiminnan rahoitus on perustunut lähes yksinomaan STEA:n avustuksiin. STEA on rahoittanut seuraavasti liiton toimintoja vuonna 2017:

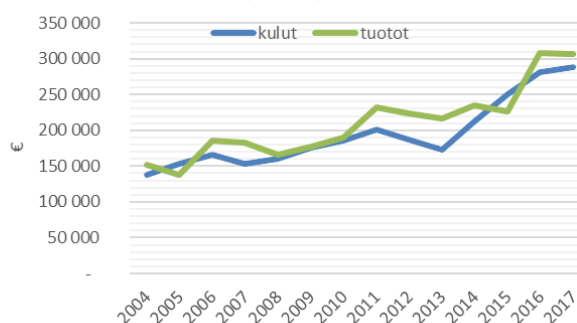
- 250 000 € yleisavustus liiton toimintaan
- 140 075 € sopeutumisvalmennukseen
- 18 625 € Jäsenjärjestöjen taloudellinen tuki Toimintatönni, jossa siirtyvä avustusosuus

Yhteensä liitolla oli käytössä toimintakulujensa kattamiseen noin 470 000 €.

STEA-avustusten ja omarahoituksen lisäksi liitolla on ollut hyviä yhteistyökumppaneita, joiden myötä 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 2017 taseen osalta tasapainossa. Tilinpäätös osoittaa ylijäämää 18 115 €. Edellisiltä tilikausilta on kertynyt voittoa 61 760 €, joten oma pääoma on vuoden lopussa yhteensä 79 875 €. Vierasta pääomaa taseessa on yhteensä 161 875 €, joka koostuu pääasiassa STEA:n avustusestakirjoista sekä lomapalkkavarauksesta. Liitto toimii tulorahoituksella ilman lainarahaa. Taseen loppusumma on 241 750 €.

Kulut ja rahoitus tuloslaskelman mukaan ilman projekteja 2004-2017



## Tulevaisuuden näkymät

Liiton talous ja sitä kautta toiminta on ollut vahvasti sidoksissa rahapeliyhtiöiden yhdistyttyä Oy Veikkaus Ab:n alle Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen STEA:n avustuksiin. 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.

STEA kiinnittää huomiota kaikkien rahoittamiensa toimintojen tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden osoittamiseen. Luustoliiton on tärkeää kehittää jatkuvasti entistä parempia indikaattoreita, joiden avulla voidaan esittää tehdyn työn tulokset ja vaikutukset jälkeenpäin rahoittajalle.

Liitto 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 2017

puheenjohtaja	ETT, dosentti, tutkijatohtori Heli Viljakainen, Nurmijärvi
1. varapuheenjohtaja	LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Tiina Huusko, Espoo
2. varapuheenjohtaja	Ritva Mäkelä-Lammi, Turku
hallituksen jäsenet	LKT, dosentti, professori Seppo Kivinen, Hämeenlinna LT, ortopedian ja traumatologian professori Heikki Kröger, Kuopio TtT, ft, professori Riku Nikander, Tampere LKT, erikoislääkäri Helena Valta, Helsinki murtumahoitaja Mirja Venäläinen, Jyväskylä
varajäsenet	1. varajäsen Anneli Kerminen 2. varajäsen Liisa Ollikainen, Savonlinna
sihteeri	toiminnanjohtaja

### Liiton tilintarkastaja

vuoden 2017 tilien osalta tilintarkastaja HT Marja-Leena Kuusela  
varatilintarkastaja HT Markku Heikkilä

### Työvaliokunta

puheenjohtaja Heli Viljakainen  
1. varapuheenjohtaja Tiina Huusko  
2. varapuheenjohtaja Ritva Mäkelä-Lammi  
hallituksen nimeämä talousvastaava Ritva-Liisa Aho  
toiminnanjohtaja

### Hallituksen talousvastaava

Ritva-Liisa Aho

### Kuntoutuksen asiantuntijaryhmä

Puheenjohtajana liiton 1. varapuheenjohtaja Tiina Huusko  
osteoporoosiohjaaja Pirjo Hulkkonen, EKSOTE, Lappeenranta  
THM, KM, tutkija, lehtori Aila Pikkarainen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
toimintaterapeutti Veera Sillanpää, Helsingin kaupungin Rudolfin Palvelukeskus  
Jouko Numminen, luustokuntoutuja, Naantali  
Helena Paulasto, luustokuntoutuja, Helsinki  
Seija Tuominen, luustokuntoutuja, Naantali  
toiminnanjohtaja  
omahoidon suunnittelija  
omahoidon koordinaattori

### Elinvoimaa yhdistyksiin -asiantuntijaryhmä

Aira Hirvikoski  
Annikki Kumpulainen  
Riitta Nordström  
Salme Komonen  
Hillevi Karjalainen  
Raija-Maija Rantala  
Tuula Saarinen  
järjestösuunnittelija

### Edustukset

Eläkeliiitto 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  
STM/STEA/Sopeutumisolun kehittämisyhdytys: toiminnanjohtaja  
Soveli ry/hallitus: varajäsen toiminnanjohtaja  
Suomen Tule ry/hallitus: toiminnanjohtaja, varajäsen järjestösuunnittelija  
Vanhustyön Keskusliitto ry:n valtuusto: varajäsen toiminnanjohtaja



## Kannatusjäsenet

Amgen AB  
Lejos Oy  
Maito ja Terveys ry  
Meda Oy  
MSD Finland Oy  
Oscare Medical Oy  
Oy Eli Lilly Finland Ab  
Oy Hartwall 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 2017

omahoidon suunnittelija, kuntoutus YAMK, toimintaterapeutti AMK Vuokko Mäkitalo  
omahoidon koordinaattori, Sh AMK, TtM Pauliina Tamminen  
järjestösuunnittelija, ft, TtM Jenni Tuomela  
toimistosihteeri, VTM Lauri Väänänen  
toiminnanjohtaja, kulttuurisihteeri, KM Ansa Holm

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

- Aikuisten luustoterveellinen ravinto
- Aikuisten pituusmitta
- Benbyggarrehabilitering Hemgymnastik (lätta, medelsvåra och krävande programmet)
- 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
- Et voi pysäyttää aikaa, mutta voit pysäyttää osteoporoosin -julistet
- Hörnstenarna i skeletthälsan
- Ihmiset haluavat ihmisten pariin – Vertaistuki Suomen Luustoliiton jäsenyhdistyksissä -kirjanen
- Joka 3. nainen ja joka 5. mies -julistet
- Kolme askelta lujin luihin -ammattilaisiesite
- Kotivoimisteluoohjelma, 3 eri tasoa, esitteet ja julistet
- Lonkkasuojavyyö (Steripolar) -tuote
- 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
- Materiaalia luuston terveydeksi -esite
- Miesten juttu –esite, riskitekijäkartoitus ja juliste
- Minuutin luustoterveydesti -esite
- Murra murtumien ketju –esite (sähköinen)
- Opetusmateriaali luustoterveydestä terveystiedon ja liikunnan opettajille (sähköinen)
- Osteoporoosia sairastavan luustoterveellinen ravinto
- Osteoporoosia sairastavien avo- ja ryhmämuotoinen kuntoutus -esite
- Potilasohje Alzheimerin tauti, muistisairaudet ja luustoterveys
- Potilasohje Diabetes ja osteoporoosi
- Potilasohje Glukokortikoidin (kortisoni) aiheuttama osteoporoosi
- Potilasohje Nivelreuma ja osteoporoosi
- Potilasohje Osteoporoosi ja keliakia
- Potilasohje Syöpä ja osteoporoosi
- Rakasta luitasi –Luustoviikon juliste 2017
- Sijoita luustosi lujuteen -julistet
- Tule mukaan! -liiton ja jäsenyhdistysten yleisesite
- Turvaa tulevaisuutesi -julistet
- Työkirja sekä vetäjien materiaalit (Luustokurssi ja LuustoPiiri)
- Yhdessä matkalla osteoporoosin kanssa -kirjanen
- Youtube-video Lasten suusta
- Youtube-video Miksi ihmisellä on luuranko
- 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  
luustoliitto.fi



## 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 valmistelee 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 Osteoporoosiliittoa 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-vitamiinisuosituksia
- 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 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 Osteoporoosin Käypä hoito –suosituksen potilasversioon: uusintapäivitys
- 2016 Suomen Luustoliitto järjestää Eduskunnassa Luustorasti-tapahtuman ”Mitä luustollesi kuuLUU?”
- 2016 Suomen Luustoliitto laatii puollon STM:n Hintalautakunnalle luulääkkeiden korvattavuudesta
- 2017 STM:n Palveluvalikoimaneuvoston päätös Lonkkamurtuman leikkaushoidon jälkeisestä kuntoutuksesta
- 2017 Lonkkamurtuma Käypä hoito -suosituksen päivitys
- 2017 Suomen Luustoliitto jäsenyhdistyksineen mukana kalsiumvesi-kiertueella



 Luustoliitto

[luustoliitto.fi](http://luustoliitto.fi)

