



VUOSIKERTOMUS 2020

Suomen Luustoliitto ry



#hoitopolutkuntoon
#kukkarokiinni

Sisällys

Johdanto.....	1
1. Kehitämme palveluitamme.....	3
1.1 Kuntoutus	3
1.2 Omahoito.....	5
Luustoneuvonta	7
Virkistys... ..	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
1.3 Jäsenyhdistykset.....	7
Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut	10
Liikuntaryhmät omahoidon tukena	11
Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet	12
Finnish Bone Society ry	13
Taloudellinen tuki jäsenyhdistyksille.....	13
Kummitoiminta.....	14
Yhdistyspalveluiden kehittäminen.....	14
1.4 Vertaistuki	15
2. Lisäämme tietoutta luustosta	17
a. Sisäinen viestintä.....	17
b. Ulkoinen viestintä.....	17
Suuri luustokiertue eli Bones on the Road.....	19
Luustoviikko ja Maailman Osteoporoosipäivä	20
Netlääkäri.....	20

Tule kuntoon -luennot	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Luustoterveyden ammattilaiset	20
Oppilaitokset	21
3. Vaikutamme yhteiskuntaan	23
Edunvalvonta	23
Vaikuttamistoiminta	24
Vaikuttavuuden osoittaminen	25
Hallinto	26
6	
Liiton toimisto	26
Yhteistyö ja edustukset	29
Hallituksen toimintakertomus.....	30
LIITE.....	32
VIRSTANPYLVÄITÄ OSTEOPOROOSIN JA SUOMEN LUUSTOLIITON HISTORIASTA..	36

Jäsenyhdistysten ja
liiton edustajilla
yhteensä

32 2463



suoraa
henkilökontaktia

Esitteitä jaettiin

55 000



Vuosi 2020

Suomen Luustoliiton vuosikertomus 2020 kertoo poikkeuksellisen haasteellisesta vuodesta. Maaliskuussa alkanut poikkeustila mullisti sekä liiton jäsenyhdistysten että liiton toiminnan. Monet itsestäänselvytykset eivät niitä enää olleet. Moni perusasia, sen mahdollinen välttämättömyys sekä järjestämistapa oli pakko ajatella uudelleen. Miten tarjota omahoidon ja vertaistukea eristyksen kaltaisessa tilanteessa oleville ihmisille kokoontumisrajoitusten keskellä? Miten voi järjestää toimintaa, kun kohtaaminen ja matkustaminen ei ole mahdollista? Miten henkilöstö pystyy hoitamaan asioita, kun työskentely tapahtuu kotoa käsin? Miten tehdä vaikuttamistoimintaa, kun lähes koko terveydenhuolto tuntuu olevan sekasorrossa?

Kysymyksiä oli suunnaton määrä, joihin täytyi nopeasti löytää toimivia, taloudellisesti mahdollisia ja helposti käyttöön otettavia toimintatapoja. Nyt vuoden jälkeen voimme todeta, että olemme oppineet suuret määrät asioita. Olemme myös samalla pystyneet terävöittämään resurssien käyttöä.

Lisäksi ikävä kyllä vuoden 2020 aikana henkilöstön vaihtuvuus oli edelleen suurta ja aiheutti merkittäviä haasteita toiminnan ylläpidossa ja kehittämisessä: yleisavusteisen toiminnan järjestösihteerin tehtäviä hoiti vuoden aikana kaksi eri henkilöä ja avokuntoutukseen saatu kolmas työntekijä oli perhevapaalla ja hänen sijaisensa toimi tehtävässä vain reilun puoli vuotta. Tehtävä oli täyttämättä sekä alku- että loppuvuoden ajan. Henkilöstön rekrytointi ja perehdytys sekä osittainen vajaamiehitys veivät voimavaroja toiminnasta. Tämä on jo kolmas perättäinen useiden henkilöstömuutosten vuosi.

Vuoden 2020 tulokset ja tuotokset ovat haasteista huolimatta hyviä. Siitä on kiittäminen liiton hallintoa, jäsenyhdistyksiä sekä sinnikästä henkilökuntaa. Mahdoton tehtiin jälleen mahdolliseksi.

Strategia

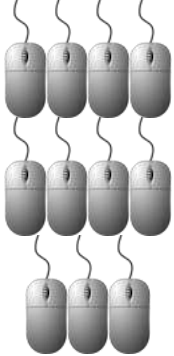
Toiminnan pohjana on ollut liiton toimintastrategia 2017–2021, jonka toteuttajina ovat olleet liiton jäsenkenttä, hallinto ja henkilöstö. Toiminnan ovat tehneet mahdolliseksi toiminnan pääasiallinen rahoittaja STEA, liiton jäsenyhdistykset sekä osaltaan myös liiton kannatusjäsenet.

Luustoliiton toiminta kuten myös tämä toiminnastamme kertova Vuosikertomus 2020 pohjautuu liiton toimintastrategiaan, jossa liiton toiminnalle on nimetty kolme painotusta:

- Kehitämme palveluitamme
- Lisäämme tietoutta luustosta
- Vaikutamme yhteiskuntaan

Vaikuttamistoiminnan keskeinen merkitys liiton toiminnassa nostettiin esiin jäsenistölle tehdyssä kyselyssä vuonna 2016. Sen myötä silloinen liittokokous nosti yhteiskunnallisen vaikuttamisen yhdeksi liiton kolmesta keskeisestä strategisesta painoalueesta nykyisessä strategiassa. Vaikuttamistoiminta on ollut liiton toiminnassa edelleen kasvavassa roolissa.

Kotisivuilla
vierailuja



244 000



Painettiin

17 750

Luustotieto-lehteä

Seuraajia Facebookissa

1 228

Liiton sähköisen
jäsenkirjeen tavoitti
jäsenistä

54 %

Vuosi 2020 oli viisivuotisen strategiakauden neljäs vuosi. Yhdessä jäsenkentän kanssa asetetut toimintastrategian linjaukset ovat olleet tärkeänä apuna toiminnan uudelleen suuntaamisessa monien muutosten keskellä: strategian toteuttaminen on ollut olennainen osa Luustoliiton jokapäiväistä arkea myös pandemiatilanteessa.

Talous

Luustoliiton talous osoittaa ylijäämää +7 369,02 € vuoden 2020 osalta (vuonna 2019 tulos -4 487,56 €). Edellisiltä tilikausilta on kertynyt ylijäämää +83 823,60 €, joten oma pääoma oli vuoden 2020 lopussa yhteensä 91 192,62 €. Vierasta pääomaa taseessa oli yhteensä 142 269,84 €, joka koostui pääasiassa STEA:n avustusennakoista sekä lomapalkkavarauksesta. Liitto toimi tulorahoituksella ilman lainarahaa. Rahat ja pankkisaamiset olivat 208 387,74 €. Taseen loppusumma oli 233 462,46 €.

Toiminta

Vuoden 2020 toimintaa voi kuvailla muutamilla tunnusluvulla. Pandemiatilanteesta huolimatta liitto:

- Jakoi yhteensä 55 000 esitettä, uusimpina julkaisuina Luut lujiksi liikkumalla, Löytöretki osteoporoosin omahoitoon ja Murtumapotilaan tarina, lisäksi Valkoisen paidan päivän julisteiden lisäksi juliste Luuston terveyden riskejä.
- Julkasi modernisoidun Luustoterveyskyselyn ja Osteoporoosin itsehoitopolun osana päivitettyjä kotisivujaan.
- Julkasi useita luustoterveyteen, osteoporoosin ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää videota YouTube-kanavalla – videoiden katselukertoja yhteensä 15 127.
- Sai kotisivuilleen 244 000 käyntiä (+10 % v:sta 2019), Facebookiin 1 228 seuraajaa, Instagramiin 948 seuraajaa ja Twitterin kahdelle tilille 1 004 seuraajaa.
- Lähetti medialle yhteensä 17 tiedotetta ja sai näkyvyyttä 10 sanomalehden mielipidepalstalla ja näkyi yhteensä 54 eri aikakaus- ja sanomalehdessä.
- Lähetti 12 sähköistä jäsenkirjettä 1 700 jäsenen sähköpostiosoitteeseen (tavoitti 54 % jäsenistä).
- Oli perustamassa Eduskunnan Osteoporoosiryhmää.
- Järjesti tavoitteellista kuntoutumistoimintaa kunta- ja järjestöyhteistyöllä ja omana toimintana ryhmissä sekä itsenäistä omahoitoa ja kuntoutumista tukevia palveluita – lähitoimintana ja etäyhteyksin (437 kuntoutujaa).
- Järjesti 2 vertaisille suunnattua koulutus- ja virkistystilaisuutta (12 osallistujaa).
- Julkasi 5 Luustotieto-lehteä (joista yksi oli LuustotietoEXTRA) yhteensä 17 750 kappaleen painoksena (lehden sai 100 % jäsenistä), lisäksi lehti lähetettiin 4 kertaa sähköisesti sekä liiton ammattilaisverkostolle että Terveystoimittajat ry:n jäsenille.
- Järjesti 3 aluekoulutusta ja Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivät (yhteensä 49 osallistujaa) ja kaksi liittokokousta (yhteensä 47 liittokokousedustajaa ja 9 hallituksen ja henkilöstön edustajaa).
- Järjesti kuuden päivän mittaisen tuetun loman (yhteensä 43 osallistujaa).
- Lähetti kaikille jäsenille koronaan liittyvän tiedotteen, kyselyn jäsenille liittyen pandemiatilanteeseen, jäsenkyselyn (sähköpostitse tai postitse) sekä joulutervehdyksen.
- Työsti liitolle ehdotuksen uudeksi strategiakokonaisuudeksi tulevalle strategiakaudelle yhteiskehittämiseen pohjautuvassa työryhmässä.

1. Kehitämme palveluitamme

Pienentynyt luuntiheys (osteopenia tai osteoporoosi) arvelaan olevan noin 44 %:lla yli 65-vuotiaista. Osteoporoosiperäisiä murtumia on vuosittain jopa 40 000. Arvioiden mukaan kahdella viidestä yli 50-vuotiaasta naisesta ja yhdellä seitsemästä miehestä murtuu jäljellä olevan elämänsä aikana ranne, nikama tai lonkka. Murtumien ilmaantuvuus suurenee eksponentiaalisesti ikääntymisen myötä. (Osteoporoosi Käypä hoito 2020). Onkin odotettavissa, että suomalaisten ikääntyessä osteoporoosista tulee tulevaisuudessa nykyistäkin suurempi terveyshaaste.



Osteoporoosin eteneminen voidaan pysäyttää ja kaatumistapaturmia ja murtumia voidaan ehkäistä, mutta se vaatii yksilöltä tietoa, pitkäjänteisyyttä ja tukea oman itsen hoitamiseen sekä hyvin toimivaa terveydenhuoltoa ja toimivia hoitoketjuja ennaltaehkäisystä ja diagnostisoinnista aina kuntoutukseen ja hoidon tehon seurantaan.

Luustoliitto on tarjonnut luustokuntoutujille jäsenyydestä riippumatta STEA:n rahoittamana kuntoutustoimintaa sekä omahoidon tukea puhelimitse tai sähköpostitse tapahtuvana neuvontapalveluna. Lisäksi omahoidon tukea on tarjottu liiton viestinnässä: esitteissä, kotisivuilla, sosiaalisen median kanavissa sekä median välityksellä. Omahoidon tukea on tarjottu myös tiedon ja virkistyksen muodossa Hyvinvointilomat ry:n kanssa yhteistyössä järjestetyllä STEA:n taloudellisesti tukemalla lomalla.



Yhtenä tärkeänä omahoidon tuen muotona on ollut liiton jäsenyhdistyksissä tarjottu vertais- ja omahoidon tuki. Liitto puolestaan on tukenut yhdistysten toimintaa taloudellisesti STEA:n jäsenjärjestöavustuksen (Toimintatoni) ja liiton kehittämän nk. Kummitoiminnan avustamisen muodossa sekä sisällöllisesti. Sisällöllinen tuki on muodostunut liiton jäsenyhdistyksille ja yhdistysaktiiveille suunnatusta viestinnästä, esite- ja muusta materiaalista sekä liiton tarjoamasta neuvonnasta, konsultoinnista ja koulutuksesta.

Liitto on kehittänyt määrätietoisesti vertaistukea tarjoten vapaaehtoisesti toimiville vertaisille koulutusta, tukea ja virkistystä. Vertaiset ovat toimineet liiton ryhmämuotoisissa kuntoutumispalveluissa sekä jäsenyhdistysten toiminnoissa.

Liitolla on ollut kehittävä työote, joka pohjautuu seurantatiedon aiempaa parempaan keräämiseen, arviointiin sekä arviointitiedon käyttöön toiminnan jatkosuunnittelussa. Kuntoutumispalveluita on kehitetty kaiken aikaa entistä paremmin vastaamaan heterogeenisen kohderyhmän tarpeisiin. Yhdistyspalveluiden kehittämistarpeita on kerätty aiemman tiedon lisäksi yhdistysvierailuilla ja pandemia-aikana etäyhteyksin käydyissä fasilitoituissa keskusteluissa sekä yhteisissä työpajoissa järjestötoimijoista kootun asiantuntijaryhmän kanssa.

Pandemia on vaikuttanut kaikkiin liiton tarjoamiin palveluihin. Seuraavassa on tarkemmin liiton toiminnasta perustuen strategian kohtaan Palveluiden kehittäminen.

1.1 Kuntoutumistoiminta

Luustoliitto on järjestänyt STEA:n rahoituksella (kohdennettu toiminta-avustus) vuodesta 2004 vuoteen 2015 laitospuolitoista kuntoutusta eri puolilla Suomea

toimivissa kuntoutusyksiköissä. Liitto on ostanut kuntoutusyksiköistä ammattilaisten tarjoaman osaamisen ja kurssien puitteet, mutta kurssien sisältö tehtävineen ja materiaaleineen on ollut liiton itsensä suunnittelema. Lisäksi liitto järjesti ensitietopäiviä sekä itsenäisesti että yhteistyössä sairaanhoitopiirien kanssa, joiden rahoittamisen STEA lopetti vuonna 2012.

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

Vuoden 2016 toukokuun alusta alkaen Luustoliiton järjestämä avo- ja ryhmämuotoinen sopeutumisvalmennustoiminta sekä kuntoutumisen ja omahoidon tuki on rahoitettu STEA:n kohdennetulla toiminta-avustuksella, jota on vuodesta 2020 alkaen kutsuttu kuntoutumistoiminnaksi. Toiminta sisälsi tavoitteellista kuntoutumistoimintaa ryhmissä sekä itsenäistä omahoitoa ja kuntoutumista tukevia palveluita. Toteutus tapahtui valtakunnallisesti yhteistyössä sote- ja hyte-ammattilaisten sekä muiden yhteistyökumppaneiden ja -verkostojen kanssa.

Toiminnan visio:

- Osteoporoosia sairastavilla on mahdollisuus osallistua tavoitteelliseen kuntoutukseen ympäri Suomen heille sopivassa muodossa.
- Osteoporoosia sairastavat osaavat hoitaa itseään sekä heillä on luottamusta ja voimavaroja sairauden kanssa elämiseen.
- Osteoporoosia sairastavat säilyttävät toimintakykynsä eikä heille tule uusia murtumia.

Toiminnan sisältö: Keskeistä on osteoporoosia sairastavien omien voimavarojen ja toimintakyvyn edistäminen ja tukeminen sekä vertaistuen vahvistaminen. Tärkeää on palveluiden saatavuus ja saavutettavuus sekä se, että palvelut perustuvat osteoporoosia sairastavien omiin tarpeisiin. Palveluilla tuetaan ja edistetään oivalluksia, osallisuutta ja arvokasta arkea.

Avokuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaan osallistui vuonna 2020 yhteensä 437 henkilöä (v. 2019/396 henkilöä), joista osallistui tavoitteelliseen kurssitoimintaan vain 16,7 % eli 73 henkilöä (v. 2019/44,7 % eli 177 henkilöä). Tähän on suurelta osin vaikuttanut koronapandemian aiheuttama ryhmätoiminnan keskeytyminen ja etänä järjestetyn tavoitteellisen toiminnan rajattu osallistujamäärä.

Avo- ja ryhmämuotoiset kuntoutuskurssit 2020	Kurssit yht.	Osallistujia yht.
Luustokurssi (5 tapaamista)	2	16
Ruotsinkielinen Luustokurssi (5 tapaamista)	1	4
Luustokurssi verkossa (tapaaminen alussa ja lopussa, välissä 1-2 videotapaamista)	2	16
Etävälitteinen luustokurssi (6 videotapaamista)	6	27
Yhteistyökurssi (3 päivän kokonaisuus)	1	10
Yhteensä	12	73

””
Kurssipalaute vuodelta
2020

Omahoidon ja kuntoutumisen tukipalvelut 2020	Kohtaamisia / osallistujia yht.
Luustoinfo (yksi ryhmätapaaminen)	15 / 112
Webinaari (yksi tapaaminen 1–3 h)	2 / 133
Luustoneuvonta (puhelimitse ja sähköpostitse)	95 / 95
Kurssin seurantatapaaminen	1 / 9
Omahoidon ja kuntoutumisen tuen tapaaminen	1 / 15
Yhteensä	364 osallistujaa

1.2 Avo- ja ryhmämuotoiset kuntoutumiskurssit

Luustokurssit (Helsinki, Oulu ja Tampere): viiden tapaamisen kokonaisuuksia palvelukeskuksissa yhteensä kolme, joista yksi oli ruotsinkielinen. Koronapandemian vuoksi kursseilla oli erityisjärjestelyitä ja kursseja peruttiin.

ammattilaista liiton
kurssiohjaaja-
koulutuksissa

Verkkokurssit liiton järjestäminä (lähi- ja videotapaamisten sekä verkkojakson kokonaisuus): Videotapaamisia lisättiin ja lähitapaamisia toteutettiin videotapaamisina tai ns. hybriditapaamisina (osallistujia paikan päällä ja videoyhteydellä). Yhdellä kurssilla oli seurantatapaaminen.

Etävälitteisiä luustokursseja (6 tapaamisen kokonaisuus) liiton järjestäminä viisi ja yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa yksi osteoporoosia sairastaville omaishoitajille

Yhteistyökurssi (3 päivää) Kilpirauhasliiton kanssa (Kouvola): kohderyhmänä kahta pitkäaikaissairautta, osteoporoosia ja kilpirauhas sairautta, sairastavat.

Osallistujat:

- Keskimäärin 68-vuotiaita naisia (vain kaksi miestä)
- Ei jäsenyhdistysten jäsen (61 %)
- 97 % laati itselleen omahoidon tavoitteen kurssilla (62 vastaajaa).
- 97 % saavutti tavoitteensa kokonaan tai osittain kurssin aikana (62 vastaajaa).

Seurannan mukaan kurssilla tehdyt muutokset jäivät kokonaan (60 %) tai osittain (40 %) pysyväksi osaksi arkea, esim. ateriarytmi, proteiinin saanti, liikkumiskertojen määrän lisääminen (45 vastaajaa).

Osallistujat kuvasivat kurssin lisänneen ymmärrystä mahdollisuuksista vaikuttaa sairauden kulkuun, omien valintojen merkityksestä ja omasta vastuusta. Osallistujien mukaan kurssilla tuli kuulluksi ja mieliala parani. Suurin osa osallistujista kuvasi motivaationsa ja omahoitoon sitoutumisensa lisääntyneen kurssin aikana. Seurannan mukaan tämä kokemus myös säilyi kurssin jälkeen.

Myös vertaistuki lisäsi motivaatiota ja sitoutumista. Suurin osa kursseista perustui video- ja verkkovälitteiseen työskentelyyn, mutta silti vertaistukea kurssilla koki saaneensa 90 % osallistujista (62 vastaajaa). Seurannassa vertaistuen kokemus säilyi edelleen vahvana.

”
”
Kurssipalaute vuodelta 2019

1.3 Omahoidon ja kuntoutumisen tukipalvelut

Luustoinfoja eli muutaman tunnin mittaisia ryhmätapaamisia järjestettiin yhteistyötoimipaikoissa. Osallistujista suurin osa oli naisia, keski-ikä oli 72 vuotta ja vain harva oli Luustoliiton jäsenyhdistyksen jäsen.

Osallistuja-arviot (100 vastaajaa) Luustoinfoista:

- Sai lisää tietoa osteoporoosista ja sen omahoidosta: 8,5 (ka. asteikolla 0–10)
- Motivaatio luustoterveydestä huolehtimiseen vahvistui: 8,6 (ka. asteikolla 0–10)
- Puolet mainitsi ottavansa konkreettisen omahoitoon liittyvän asian käyttöönsä, kuten kotijumpan ja lihaskuntoharjoittelun aloittaminen ja kalsiumin lisääminen ruokavalioon.

Webinaarien (2 kpl, 3 tuntia ja 1 tunti) sisältönä oli omahoidon kokonaisuus ja muun kuntoutumisen tuen esittely.

Osallistuja-arviot (49 vastausta) ensimmäisestä webinaarista:

- Sai lisää tietoa osteoporoosista ja sen omahoidosta: 6,6 (ka. asteikolla 0–10)
- Motivaatio luustoterveydestä huolehtimiseen vahvistui: 8,2 (ka. asteikolla 0–10)
- Moni osallistuja mainitsi myös lisäävänsä arkeensa konkreettisia omahoitoon liittyviä asioita (mm. venyttely, säännöllinen porraskävely, ateriarytmi, aterioiden värikkyys ja riittävä proteiinin saanti).

Luustoneuvonta

Luustoneuvontaa tarjottiin kerran viikossa noin kahden tunnin ajan sekä puhelimitse että sähköpostitse:

- 95 yhteydenottoa: 82 puhelua, 13 sähköpostia
- Naisia 91 ja miehiä 4
- Ikä 25–87 vuotta, keski-ikä 68 vuotta.
- Puolet jäsenyhdistysten jäseniä
- Yli puolet Etelä-Suomesta.
- 44 % yhteydenotoista liittyi osteoporoosin lääkehoidon toteutukseen osana omahoitoa. 20 % yhteydenotoista liittyi samanaikaisesti moneen omahoidon osa-alueeseen ja haasteeseen.
- Kolmasosalle lähetettiin lisäksi Luustoliiton omahoitomateriaalia.

Luustoneuvonnan soittoaajan ja sähköpostin lisäksi Luustoliiton koko muu henkilökunta sai lukuisia yhteydenottoja luustoterveyden edistämiseen ja osteoporoosin omahoitoon liittyen.

Edellä mainittujen lisäksi yhdessä jäsenyhdistyksessä järjestettiin tavoitteellisen omahoidon ja kuntoutumisen tuen tapaaminen.

Sopeutumisvalmennukseen liittyvien palveluiden lisäksi keskeinen suoraan luustokuntoutujille suunnattu valtakunnallinen omahoidon tuki on tapahtunut pääasiallisesti viestintänä (ks. luku 2.). Myös tuetut lomat (ks. Virkistys) ovat tarjonneet tärkeää omahoidon tukea osteoporoosia sairastaville.

Yhden tärkeimmistä omahoidon tuen muodoista luustokuntoutujille liitto on tarjonnut välillisesti: jäsenyhdistystensä tarjoaman toiminnan avulla. Liitto on pyrkinyt tukemaan

Luustoneuvonnassa
101 puhelua ja
18 sähköpostia

jäsenyhdistyksiään tiedollisesti, taidollisesti ja taloudellisesti, jotta jäsenyhdistykset voisivat tarjota oman alueensa luustokuntoutujille tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin pohjautuvaa omahoidon tukea.



Luustoneuvonnan asiakkaat olivat iältään
34-92
 -vuotiaita

1.4 Virkistys

Liitto järjesti yhden kuuden päivän mittaisen STEA-avusteisen tuetun loman yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa osana yleisavusteista toimintaa. Loma järjestettiin Lautsian Lomakeskuksessa Hämeenlinnassa. Osallistujia oli 43. Toinen vuodelle 2020 suunniteltu tuettu loma jouduttiin peruuttamaan pandemian vuoksi.

Liitto osallistui loman sisältöön organisoiden mahdollisuuden vertaistukeen sekä tarjoten omahoitoon liittyvää tietoa ja materiaalia

1.5 Jäsenyhdistykset

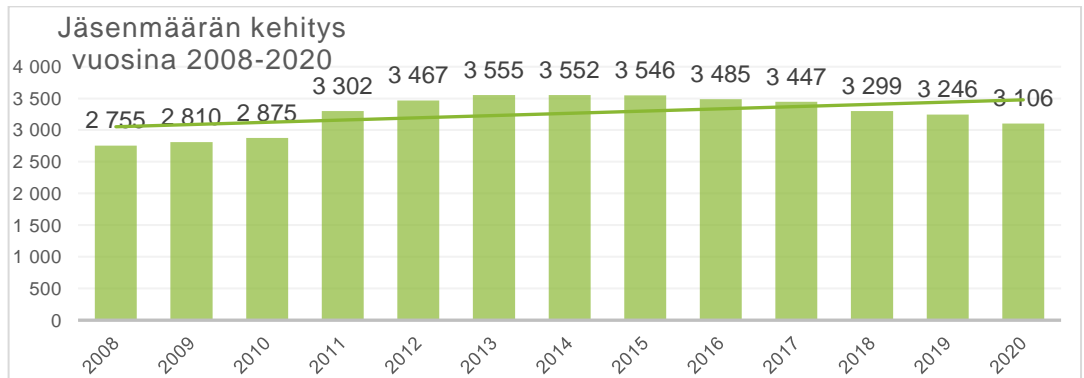
Luustoliitolla oli vuoden 2020 päättyessä yhden yhdistyksen toiminnan purkaututtua vuoden alussa yhteensä 17 jäsenyhdistystä, joista 16 on nk. potilasjäsenyhdistyksiä. Eri yhdistysten jäsenmäärässä oli suurta vaihtelua: yhdistyksistä pienimmässä oli 21 ja suurimmassa oli 702 jäsentä vuoden 2021 lopussa.

Luustoliiton jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä on laskenut jälleen, tosin yllättävän vähän pandemiatilanne huomioiden. Vuodessa lasku on ollut 140 henkilöä, joka selittyy osittain Kouvolan-yhdistyksen purkautumisella alkuvuodesta. Liiton jäsenmäärän huippuvuodesta 2013 (jäsenmäärä 3 555) liiton jäsenmäärä on laskenut 449 jäsenellä. Liiton jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä vuoden 2020 lopussa oli 3 106 henkilöä:



Tunteiden käsittelyä sairastuessa ja kuntoutumiskurssin alussa

Luustoliiton pienimmässä jäsenyhdistyksessä oli 20 jäsentä



Liiton suurimmassa jäsenyhdistyksessä oli 727 jäsentä

Pandemiasta huolimatta joissain jäsenyhdistyksissä jäsenmäärä on jopa noussut vuoden 2020 aikana. Liiton jäsenyhdistysten jäsenmäärän keskiarvo vuonna 2020 oli 180, keskimäärin yhdistysten jäsenmäärä laski neljällä henkilöllä eli keskimäärin jäsenyhdistysten jäsenmäärän lasku oli -2 %.

Määrällisesti eniten jäseniä saatiin Päijät-Hämeen Luustoterveys -yhdistykseen, yhteensä 11 jäsentä lisää. Suurin jäsenmäärän väheneminen oli Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksellä, yhteensä 25 jäsentä vähemmän.

Liiton henkilökunnalla oli 29 yhdistysvierailua

YHDISTYSTEN JÄSENMÄÄRÄT	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	hiöä	muutos-%
Etelä-Savon Luustoyhdistys	128	145	172	187	216	223	216	219	225	192	185	185	172	-13	-7,0
Finnish Bone Society									59	64	69	75	71	-4	-5,3
Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys (-2013)	79	84	72	66	59	64									
Kanta-Hämeen Luustoyhdistys	58	80	105	121	123	130	135	150	141	152	167	173	164	-9	-5,2
Keski-Suomen Luustoyhdistys	176	181	178	185	184	180	180	177	170	156	146	141	134	-7	-5,0
Kokkolanseudun Luustoyhdistys (-2019)	71	80	99	117	122	120	113	105	100	99	87				
Kotkan Seudun Luustoyhdistys				41	50	44	50	53	61	64	67	79	83	4	5,1
Kouvolan Luustoyhdistys (-2019)	53	60	52	70	76	70	76	84	82	87	80	75			
Pirkanmaan Luustoyhdistys	322	317	306	315	326	330	339	318	282	275	268	272	267	-5	-1,8
Pohjoisen Luut Lujiksi	181	176	167	211	197	221	225	226	213	204	203	202	211	9	4,5
Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys					27	44	62	89	120	144	146	159	160	1	0,6
Pohjois-Savon osteoporoosiyhdistys	102	92	90	100	99	96	101	102	100	96	87	89	82	-7	-7,9
Päijät-Hämeen Luustoterveys			101	132	180	215	232	236	245	255	243	245	256	11	4,5
Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys	947	1001	950	936	920	893	879	894	830	835	728	727	702	-25	-3,4
Saimaan Luustoyhdistys	90	87	107	102	113	128	133	136	143	142	140	132	119	-13	-9,8
Salon Luustoyhdistys	141	152	172	181	211	229	260	250	255	250	256	254	250	-4	-1,6
Satakunnan Luustoyhdistys				66	83	105	114	112	110	97	85	85	75	-10	-11,8
Suomen Luustoasiantuntijat (-2015)			25	37	42	40	38	31							
Suomen Osteoporoosiyhdistys	299	254	202	174	178	180	156	152	147	154	171	177	183	6	3,4
Turun Seudun Luustoyhdistys	236	246	249	261	261	243	243	194	191	161	151	156	156	0	0,0
Vaasan Seudun Luustoyhdistys								18	11	20	20	20	21	1	5,0
SUMMA	2 755	2 810	2 875	3 302	3 467	3 555	3 552	3 546	3 485	3 447	3 299	3 246	3 106	-140	-4,3
KESKIARVO	212	216	192	183	182	185	197	187	183	181	181	174	180	-4	-2

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.

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.

Vuonna 2020 liitto tuki jäsenyhdistyksiään seuraavien ilman erillistä maksua olevien palveluiden avulla:

Yhdistykset
kontaktissa
yhteensä



28 259

ihmiseen

Yhdistysten itse
järjestämässä
tilaisuuksissa

18 529

henkilöä

- Puhelin- ja sähköpostineuvonta.
- Keskitetty jäsenrekisteri ja jäsenmaksulomakkeiden ja jäsenkorttien postitus
- Liikuntaryhmien Gramex ja Teosto -maksujen maksaminen.
- Yhdistysten suunnitelmallisen ryhmätoiminnan tapaturma- ja hallituksen ja toiminnan vastuuvakuutus sekä oikeudenkäyntikuluvakuutus.
- Valmis esite- ja muu luustoterveysmateriaali.
- Viestintä (mm. sähköiset jäsen- ja aktiivikirjeet) sekä viestintään liittyvä tuki, mm. Luustotieto-lehden yhdistyssivut sekä Luustoliiton kotisivujen kehittynyt jäsenyhdistysten osio.
- Koulutus: Neuvottelupäivä (22 osallistujaa) ja 3 alueellista koulutuspäivää (27 osallistujaa) sekä yksittäisten tilauskoulutusten ja pääasiassa etäyhteyksin tapahtuneen konsultoinnin ja tuen järjestäminen yhdistyksille (yhteensä 16 tilaisuutta, 85 osallistujaa).
- 2 vertaistoimintaan liittyvää koulutus- ja virkistystilaisuutta (12 osallistujaa).
- Taloudellinen tuki: STEAn jäsenjärjestöavustus eli nk. Toimintatonna (ks. kohta Taloudellinen tuki jäsenyhdistyksille) sekä nk. Kummitoiminta (ks. em. luku).

Alue- ja valtakunnallisina koulutuksina liitto järjesti yhdistysten aktiiveille juuri ennen pandemiaa kolme aluekoulutusta, joissa käytiin läpi oppilaitosyhteistyön mahdollisuuksia, yhdistyksen tehtäväkuvien kehittämistä sekä valmisteilla olevaa uutta yhdistyslakia sekä jaettiin hyviä käytäntöjä. Yhdistysten puheenjohtajille ja sihteereille järjestettiin Neuvottelupäivä syksyllä liittokokouksen yhteydessä, jossa käytiin läpi yhdistystoiminnan tulevaisuutta, valmisteilla olevaa yhdistyslakia sekä vaikuttamistoimintaa liiton ajankohtaisten asioiden lisäksi.

Valtakunnalliset tapaamiset ja koulutukset ovat tärkeitä tiedonjaossa ja yhdistysten toiminnan tukemisessa sekä järjestön yleisessä kehittämisessä. Lisäksi ne ovat tarjonneet mahdollisuuden vertaistukeen ja yhdessäoloon – mutta pandemiatilanteessa ja etäyhteyksin tehdyssä toiminnassa tämä on ollut suuri haaste.

Tapaamisten ja koulutusten avulla myös keskusjärjestö voi parantaa kontaktiaan jäsenkenttään ja kehittää omaa toimintaansa vastaamaan paremmin kentän tarpeita. Vuoden 2020 aikana liitto järjesti syksyn sääntömääräisen liittokokouksen yhteydessä luentotilaisuuden verkkoyhteydellä.

Näiden lisäksi liitto organisoivat vertaisille koulutusta ja virkistystä. Vertaistoimijoille tarjottu koulutus oli yhdistysten tuen lisäksi tarkoitettu samalla avokuntoutuksen vertaiskoulutukseksi (ks. lisää luku 1.4. Vertaistuki).

Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut

Keskimääräinen potilasjäsenyhdistyksen jäsen on yli 70-vuotias nainen. 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, epäviralliset 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

Vuonna 2020 kunkin alueen pandemiatilanteen lisäksi 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 2020 sekä niissä tapahtuneet prosentuaaliset muutokset toimintavuoden aikana (muutos vuodesta 2019 vuoteen 2020):

Yhdistykset järjestivät
1 942 tilaisuutta

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	muutos %
Hallinnollisia elimiä	21	20	19	25	27	30	23	20	40	43	38	37	-3
- kokouksia	120	105	116	155	138	161	142	153	194	185	185	142	-23
- osallistumiskertoja	778	623	1226	732	665	776	758	861	1261	1564	1718	934	-46
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	54	56	56	55	-2
- kokoontumisia	660	946	1032	1156	1274	1411	1412	1295	3306	1393	1454	1488	2
- liikuntakertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	11 489	11 956	11 623	9 076	8 831	10 638	6 012	-43
Muita ryhmiä	17	21	17	19	20	25	41	32	27	29	21	23	10
- kokoontumisia	65	137	139	148	160	182	281	199	184	230	175	164	-6
- aktiivisuuskertoja	636	1 523	1 768	2 335	2 245	2 417	3 919	2 612	2 265	2 606	2 027	908	-55
Erillistilaisuuksia jäsenille	76	42	41	49	49	65	58	87	77	82	79	79	0
- osallistujia	1 178	801	832	970	1334	1710	1179	1493	1590	1471	1269	495	-61
YHTEENSÄ													
Yht. organisoituja vertaistukitilaisuuksia	921	1 230	1 328	1 508	1 621	1 819	1 893	1 734	3 761	1 890	1 893	1 873	-1
- osallistujia	8 529	10 552	10 451	13 084	13 645	16 392	17 812	16 589	14 192	14 472	15 652	8 349	-47
Yht. tilaisuuksia ulkopuolisille	79	58	87	41	36	48	48	82	45	43	49	49	0
- osallistujia	5 606	3 472	7 099	2 306	2 239	3 047	2 878	3 662	2 059	2 734	2 877	3 011	5
Kaiken kaikkiaan tilaisuuksia	1 000	1 288	1 415	1 549	1 657	1 867	1 941	1 816	3 806	1 933	1 942	1 922	-1
- joihin osallistui, henkilöä	14 135	14 024	17 550	15 390	15 884	19 439	20 690	20 251	19 613	17 206	18 529	11 360	-39

On lähtökohtaisesti selvää, että vuonna 2020 liiton potilasjäsenyhdistysten toiminnassa on nähtävissä muutoksia edelliseen vuoteen verrattuna, sillä takana on erittäin haasteellinen vuosi. Tästä huolimatta liikuntaryhmien, järjestettyjen liikkumiskertojen ja erillistilaisuuksien määrä on pysynyt samana tai lähes samana, muiden ryhmien määrä on jopa kasvanut edellisuuteen verraten. Sen sijaan osallistumisaktiivisuus on romahtanut pandemiasta ja sen aiheuttamien rajoitusten vuoksi.

Liikuntakertojen määrä
kasvoi

20 %

Kaikkiaan tilastot yllättävät, sillä jäsenkuntamme on ollut pääosin COVID-19 -viruksen osalta riskiryhmää jo ikänsä puolesta. Tämä kertoo siitä, miten tärkeänä yhdistysväki pitää järjestämäänsä toimintaa ja miten sitoutuneita toiminnan järjestämiseen ollaan.

Liikuntaryhmät omahoidon tukena

Liikuntatoiminta on ollut suosituin yksittäinen liiton potilasjäsenyhdistysten toimintamuoto. Liikuntaryhmiä oli vuoden 2020 aikana yhteensä 55, joista pääosa oli yhdistysten omia ryhmiä tai yhdistyksen jäsenten vetämiä ryhmiä. Ryhmien kokoontumiskertoja oli yhteensä 1 488 ja liikkumiskertoja 6 012 (-43 % vähemmän kuin edellisenä vuotena). Syynä ovat olleet kokoontumisrajoitukset sekä lisäksi osalla jäsenistämme on ollut pelko omasta sairastumisesta, joka on vähentänyt osallistumista.

Liikuntaryhmiä oli

56

Liikuntatoiminnan vuositilastoja tilastojen keruun ensimmäiseen vuoteen, vuoteen 2009, verrattaessa yhdistysten liikunta on ollut kasvusuuntaista: liikuntaryhmien määrä on yli kaksinkertaistunut (107 %) ja kokoontumisten määrä on kasvanut 125 %. Osallistumiskertojen määrä sen sijaan laski vuonna 2020 pandemian vuoksi vuoden 2009 tasolle.

Liikuntaryhmät	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	muutos %
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	54	56	56	55	104
- kokoontumisia	660	946	1 032	1 156	1 274	1 411	1 412	1 295	3 306	1 393	1 454	1 488	125
- liikuntakertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	11 489	11 956	11 623	9 076	8 831	10 638	6 012	1

Yhdistysten yleisin
vuoden 2020
onnistuminen on

talous

(12 yhdistystä).

Yhdistysten omatoimisen liikuntatoiminnan kehittämisen lisäksi myös liiton STEAlta saama ja sellaisenaan jäsenyhdistykselle siirretty jäsenjärjestöavustus (nk. Toimintatonni) on ollut tärkeä yhdistysten liikuntatoiminnan tuki. Tulevaisuudessa todennäköisesti yhdistysten liikuntatoiminnan lisätukena tulee olemaan liiton OKM-hanke Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI).

Jäsenyhdistysten liikuntaryhmien organisoinnin kirjo oli suuri. Osa liikuntaryhmistä toimi vertaisohjaajavetoisesti. Tällöin osa yhdistyksistä maksoi liikuntatilaa vuokratuina. Osa yhdistysten liikuntaryhmistä oli puolestaan liikunnan ammattilaisten käsissä, jolloin yhdistys saattoi maksaa liikuntaryhmän järjestämisestä aiheutuneet kulut kokonaisuudessaan. Joissain yhdistyksissä liikuntatoiminta oli kokonaan kunnan hoidettavana.

Liikuntamuodoista kaikkein suosituimpia olivat kuntosaliharjoittelu, erilaiset jumprat ja vesijumppa.

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hanke

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI)-hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama ja syyskuussa 2020 käynnistynyt hanke vuosille 2020–2023. Hankkeen tavoitteena on ehkäistä osteoporoosia sairastavien kaatumistapaturmia ja siten estää murtumia, erityisesti lonkkamurtumia OTAGO-harjoitusohjelmaan perustuvan liikuntamateriaalin avulla. OTAGO-harjoitusohjelma on Uudessa-Seelannissa iäkkäiden kaatumisen ehkäisemiseksi kehitetty ohjelma, jonka teho ja toimivuus on osoitettu useissa tutkimuksissa.

Tulevina vuosina hankkeessa tuotetaan OTAGO-ohjelmaan perustuvaa liikuntamateriaalia, koulutetaan jäsenyhdistyksen liikunnan vertaisohjaajia ohjelman käytössä ja perustetaan yhdistyksiin ryhmiä, joissa harjoitellaan OTAGO-ohjelmaa kotiharjoittelun tukena. Yleisempänä hankkeen tarkoituksena on levittää luustoterveystietoa sekä tukea jäsenyhdistyksiä liikuntatoiminnan kehittymistä. Hankkeen alkuvaiheessa tehdään selvitys jäsenyhdistysten nykyisestä liikuntatoiminnasta

Hankkeen tulosten ja vaikutusten kannalta olennaisessa roolissa ovat viestintä ja verkostoituminen. Hanketta on esitelty useissa tilaisuuksissa ja alustavia yhteistyöneuvotteluja on käyty Eläkeliiton, Ikäinstituutin ja Suomen Voimisteluliiton kanssa.

Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet

Potilasjäsenyhdistyksiltä kysyttiin kolmea tärkeintä onnistumista ja kolmea yleisintä haastetta vuodelta 2020. Keskeisimmät onnistumiset olivat:

Vuoden 2020 onnistumisia:

- yhdistyksen taloudellinen tilanne (12 mainintaa)
- hallinto saatu kokoon/toimii (6 mainintaa)
- toiminnat pystytyt pitämään ennallaan (4 mainintaa)
- jäsenmäärä pysynyt (4 mainintaa)

Finnish Bone Society ry

on liiton ainoa ei-potilasjäsenyhdistys.

Toimintatonna on monelle yhdistykselle tärkeä resurssi.

Toimintatonnin kohteena
8 339
henkilöä

Kummitoiminnassa oli mukana **63** yhdistysten jäsentä

Vuoden 2020 haasteita:

- uusia vastuuhenkilöitä ei ole saatu (7 mainintaa)
- toiminta pysyi vähäisenä (6 mainintaa)
- jäsenmäärän lasku (6 mainintaa)
- jäsenet osallistuivat vähemmän (6 mainintaa)

Yhtenä tärkeänä tekijänä onnistumisissa monella yhdistyksellä on ollut STEAn liitolle myöntämä ja jäsenyhdistyksille edelleen jaettu Jäsenjärjestöavustus eli Toimintatonna, jonka avulla moni yhdistys on voinut toteuttaa asioita, jotka eivät olisi olleet mahdollisia ilman avustusta. Talouteen liittyvien haasteiden määrä onkin vähentynyt vuosi vuodelta. Ennen kuin liitto sain STEAn Jäsenjärjestöavustusta, lähes kaikki yhdistykset mainitsivat taloudellisen tilanteen yhdeksi yhdistyksen tärkeimmistä haasteista. Nyt mainintoja ei ollut enää yhtään.

Toinen keskeinen havainto lienee se, että sekä onnistumisissa että haasteissa korostuu reaktiivisuus. Jatkossa on entistä tärkeämpää miettiä yhdessä mahdollisuuksia yhdistysaktiivien tukemiseen. Tulevaisuuden haasteena on tukea mahdollisuuksien mukaan kaikkia jäsenyhdistyksiä toiminnan aktivoimisessa, alueellisessa verkostoitumisessa ja oman toiminnan tuotteistamisessa ja sitä kautta tarjota jäsenistölle aiempaa enemmän ja laadukkaampia vertais- ja omahoidon tuen mahdollisuuksia.

Finnish Bone Society ry

Vuonna 2016 Luustoliiton jäsenyhdistykseksi liittynyt Finnish Bone Society ry (FBS) on vuonna 1989 perustettu yhdistys, joka on alun perin perustanut liiton edeltäjän Suomen Osteoporoosiyhdistyksen. FBS:n tarkoituksena on toimia yhdysiteenä luututkimuksesta kiinnostuneiden henkilöiden välillä sekä edistää alan käytännöllistä ja teoreettista kehitystä Suomessa. Yhdistyksen jäseniksi voidaan ottaa eri aloilla toimivia luututkimuksesta kiinnostuneita henkilöitä.

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

Taloudellinen tuki jäsenyhdistyksille

Luustoliiton 16 jäsenyhdistystä sai avustussiirtona jäsenjärjestöavustuksen eli ns. Toimintatonnin käytettäväksi vuoden 2020 aikana. Keskimääräinen avustussumma oli noin tuhat euroa yhdistystä kohti. Yhdistykset käyttivät Toimintatonna vertaistukitapaamisiin, liikuntaryhmiin, jäsenkirjeisiin ja muuhun viestintään, virkistykseen, yleisöluentoihin, tilavuokriin ja hallinnollisiin kuluihin. Kaikki yhdistykset käyttivät Toimintatonna useampaan eri tarkoitukseen.

Yhteensä toimintatonnin kohteena vuonna 2020 oli 2 870 henkilöä.



Yhdistyspalveluiden kehittämistä yhteistyöllä.



Kompassi-menetelmän käyttöä yhdistysten kehittämisessä

Toimintatonni



15 yhdistystä:
vertaistapaamisia



11 yhdistystä:
jäsenkirjeiden
postitus



8 yhdistystä:
virkistystä



11 yhdistystä:
viestintää



14 yhdistystä:
liikuntaa



4 yhdistystä:
yleisöluentoja



16 yhdistystä:
hallintoon ja
tilavuokriin



2 870 henkilöä
toiminnan
kohteena

Kummitoiminta

Liitto aloitti vuonna 2017 yhdistysten välisen Kummitoiminnan. Jäsenyhdistykset ovat voineet hakea liitolta rahoitusta keskinäisten tapaamisten järjestämiseen. Liitto on maksanut matkat, ruokailut ja tilavuokrat tapaamisten osalta yhdistysten hakemuksesta ja laadittujen raporttien perusteella. Poikkeustilanteen vuoksi vuonna 2020 vain yksi liiton jäsenyhdistys meni tapaamaan toista liiton jäsenyhdistystä.

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

Yhdistyspalveluiden kehittäminen

Luustoliiton yleisavusteisen toiminnan yksi tärkeä tehtävä on tarjota jäsenyhdistyksilleen tukea ja ohjausta. Liiton strategian mukaisesti jäsenyhdistyksille tarjottavia palveluita kehitetään aktiivisesti. Palveluiden kehittämisen tavoitteena on parantaa yhdistysten vapaaehtoistoiminnan toimintaedellytyksiä kehittämällä yhdistyspalveluita sekä yhdistystoimijoille tarjottavia tukipalveluita. Samalla on tärkeää ottaa huomioon yhdistysten omat tarpeet ja pyrkiä mahdollisuuksien mukaan helpottamaan yhdistystoimintaan liittyvää hallinnollista kuormaa.

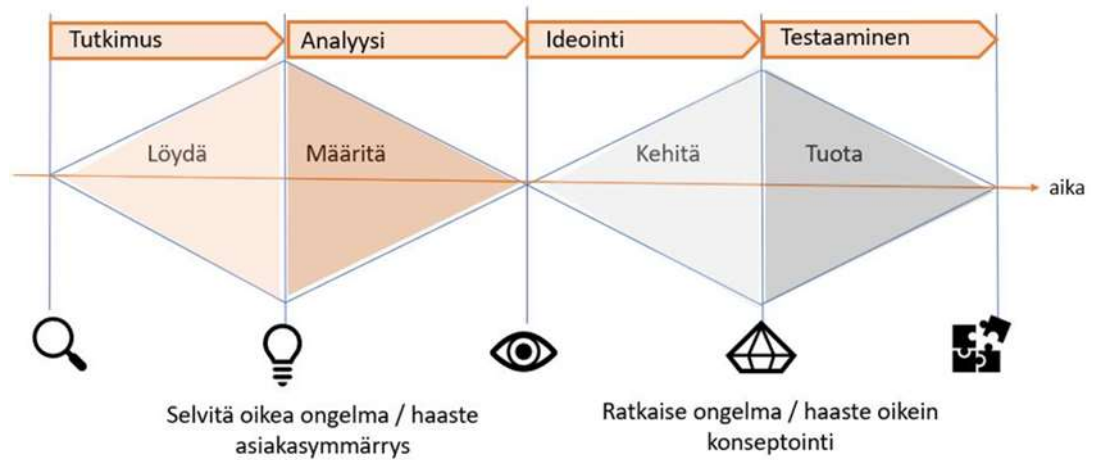
Kehittämistyötä on tehty suunnitelmallisesti yhdessä palvelun käyttäjien kanssa ja aiempaa kerättyä informaatiota hyväksi käyttäen. Näin on voitu hyödyntää liiton pieniä resursseja parhaimmalla mahdollisella tavalla. Tavoitteena on ollut kehittää palveluiden vaikuttavuutta ja rakentaa palvelujärjestelmää niin, että vapaaehtoisten hyvinvointi lisääntyy ja yhdistykset pysyvät elinvoimaisina.



Yhdistystoiminnasta kertovan videon kuvaukset



Asiantuntijaryhmä tekemässä sidosryhmäkartoitusta



Järjestötoimijoiden asiantuntijaryhmä kehitti vuonna 2019 kolme keskeistä kehitysideaa vastaamaan haasteisiin:

- Tehtäväkuvien kirjaaminen: perehdytys ja tehtävien jakaminen helpottuu sekä useammalle tarjoutuu mahdollisuus tulla mukaan toimintaan
- Oppilaitosyhteistyön kehittäminen: tarkoituksena on tarjota opiskelijoille vapaaehtoistyön mahdollisuuksia yhdistyksissä
- Liiton tuki yhdistysten aktiiveille koulutuksen ja konsultoinnin sekä materiaalin videoinnin avulla.

Uusien aktiivisten toimijoiden saaminen mukaan toimintaan on kaikkiaan keskeistä yhdistystoiminnan jatkumiseksi ja toiminnan kehittämiseksi. Tämä puolestaan edellyttää selkeitä työnkuvia sekä alueellisen yhteistyön kehittämistä. Samalla tulevaisuudessa uudistuva yhdistyslaki sekä toivottavasti kevenevät rahoittajien käytännöt sekä liiton oma jäsenyhdistyshallinto voivat tulevaisuudessa kohtuullistaa yhdistystoimijoiden hallinnollisten töiden määrää.

Vuoden 2020 aikana yhteiskehittämistilaisuudet siirrettiin verkkoon. Se vaati monelta yhdistysaktiiveilta rohkeutta ottaa nk. digiloikka. Sitkeän harjoittelun ja liiton tarjoaman yksilöllisen tuen jälkeen kaikista yhdistyksistä on pystytty osallistumaan digitaaliseen toimintaan. Näin ollen tulevaisuudessa, pandemian jälkeen, digitaalisuus voi tarjota uusia mahdollisuuksia kasvokkain tapahtuvien tilaisuuksien ohella.

1.6 Vertaistuki



Vertaistuki toteutuu tilanteissa, joissa kuntoutujat jakavat kokemusten kautta kertynyttä tietoa, vahvistavat yhdessä voimavaroja ja edistävät sopeutumista sairauteen. Vuodesta 2016 lähtien Luustoliitto oli panostanut resursseja 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.

Tehdyn selvityksen mukaan vertaistuki on ollut jäsenyhdistysten jäsenille tärkeä syy osallistumiseen. Jäsenet itse kertoivat tulevansa yhdistyksen tilaisuuksiin, koska

Vertaisten järjestelmällinen koulutus aloitettiin vuonna 2017. Vuonna 2019 vertaisille järjestettyihin tilaisuuksiin osallistui 27 henkilöä.

”Vertaiskoulutukset ovat parantanut itsetuntemustani, vahvistaneet itseluottamustani, synnyttäneet syvällisiä ajatuksia ja oivalluksia sekä pohdintoja elämästä, sekä omasta elämäntilanteesta.”
Liiton vertaiskoulutukseen osallistuneen palaute 2019

”Annan mahdollisuuden peilata kokemuksia. Pelkästään kuuntelemalla voin tukea.”
Liiton vertaiskoulutukseen osallistuneen palaute 2019

halusivat ihmisten pariin. He halusivat tavata toisia luustokuntoutujia ja toivovat saavansa uusia tuttavii ja ystäviä. He halusivat mahdollisuuksia vertaistuen saamiseen ja antamiseen. (Luustoliiton vertaistukiselvitys 2016.)

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

Organisoitu	Spontaani	Omaehtoinen
<ul style="list-style-type: none"> toteutuu yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa tilaisuuden päätavoite liittyy vertaistukeen yhdistys organisoi vertaistuen toteutumisen 	<ul style="list-style-type: none"> toteutuu jäsenistön kohdatessa ja keskustellessa yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa tilaisuuden päätavoite ei liity vertaistukeen yhdistyksen tilaisuus tarjoaa vertaistuelle spontaanin mahdollisuuden 	<ul style="list-style-type: none"> toteutuu jäsenistön oman aktiivisuuden myötä esim. oma-aloitteisesti kokoontuvat ryhmät tai keskinäinen yhteydenpito ihmiset ovat verkostoituneet yhdistyksen avulla ja luovat omaehtoisesti vertaistukitilanteita

Selvityksen perusteella liitto aloitti vuonna 2017 vertaisten järjestelmällisen koulutuksen organisoidun vertaistuen kehittämiseksi. Sen lisäksi, että koulutusten avulla on ollut tarkoituksena tukea liiton potilasjäsenyhdistysten vertaistoimintaa, on tavoitteena ollut myös saada koulutettuja vertaisia osallistumaan liiton kuntoutumistoimintaan.

Vuonna 2020 Luustoliiton kouluttamien vertaistukijoiden rekisterissä oli jo yhteensä 24 henkilöä, joista 7 tuli mukaan vuoden 2020 aikana. Liiton yleisavusteinen toiminta ja avokuntoutus järjestivät yhdessä vertaisille 2 koulutus- ja virkistystilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 12 henkilöä.

Kuntoutumistoiminnan vertaistehtäviä oli tarjolla vain vähän kurssien peruutusten vuoksi. Vuonna 2020 koulutettuja vertaistukijoita osallistui kahdelle kuntoutumiskurssille. Verkkokursseilla ryhmän ulkopuolista vertaistukea tuotiin kurssilaisille videotallenteilla. Lisäksi vertaistukijat osallistuivat mm. asiantuntijana luustohoitajan täydennyskoulutukseen, lehtihaastatteluihin ja vertaistoiminnan arviointi-indikaattoreiden kehittämiseen.

Kuntoutumiskursseille vertaistukijana osallistuneille järjestettiin:

- Työnohjauksellinen ryhmätapaaminen
- Etävälitteinen ryhmätapaaminen
- Yhteinen verkostotapaaminen kuntoutumiskursseille vertaistukijana osallistuneille sekä yhteistyöammattilaisille.

Ryhmätapaamiset sisälsivät myös toiminnan kehittämiseen liittyvää yhteiskehittämistä.

Vertaistuella ja kokemustiedolla vahvistetaan kuntoutumisen tukea

The infographic consists of five green circular icons with white text below them:

- 3-osainen koulutus**: Three stylized human figures.
- Yhteiskehittely**: Two stylized human figures with arrows between them.
- Tukitapaamiset**: Three stylized human figures standing together.
- Virkistys**: Three stylized human figures with arms raised.
- Materiaali**: An open book icon.

2. Lisäämme tietoutta luustosta

Luustoliiton viestinnän sosiaalisen median tuliryöstö on nostanut osteoporoosin riskissä olevat, osteoporoosia sairastavat ja heidän läheisensä, jäsenyhdistykset, monet sidosryhmät sekä alan ammattihenkilöstö ja välillisesti media.

Radiohaastattelussa

Luustokiertueen aikana tavoitettiin Facebookissa

67 351 Luustoliiton uusi pituusmitta henkilöä

Liiton sähköisen jäsenkirjeen Luustoviestin saajia oli yhteensä

1 688

Viestintä on tärkeällä sijalla liiton strategisten tavoitteiden saavuttamisessa. Vuonna 2020 viestinnän kohderyhminä olivat muun muassa osteoporoosia sairastavat sekä osteoporoosin riskissä olevat, jäsenyhdistysten jäsenet sekä yhdistysten aktiivit, päättäjät, sosiaali- ja terveydenhuollon ja hyvinvoinnin ammattilaiset sekä kasvattajat ja kouluttajat.

Liiton viestintä voidaan jaotella karkeasti sisäiseen ja ulkoiseen viestintään. Sisäisessä viestinnässä kohderyhminä ovat liiton jäsenyhdistykset ja jäsenyhdistysten jäsenet sekä liiton kouluttamat vertaistoimijat. Ulkoisen viestinnän kohderyhminä ovat kansalaiset, ammattilaiset, päättäjät ja media.

a. Sisäinen viestintä

Liiton viestinnästä on vastannut liiton toimisto. Luustotieto-lehden sisältöasiantuntijat kuten monet artikkelien kirjoittajat ja sisällön asiantuntijatarkistajat ovat toimineet vapaaehtoisina Luustotieto-lehden Asiantuntija vastaa -palstaa lukuun ottamatta.

Luustoliiton sisäisen viestinnän toimenpiteet vuonna 2020:

- Toimitettiin kaikille Luustoliiton jäsenyhdistysten jäsenille 40-sivuinen Luustotieto-lehti kotiin kannettuna neljä kertaa vuodessa sekä lisäksi 20-sivuinen LuustotietoEXTRA
- Lähetettiin pandemiaan liittynyt infokirje maaliskuussa ja aktivoiva joulukortti ja lyhyt saatekirje kaikille jäsenyhdistysten jäsenille
- Lähetettiin koronan vaikutuksiin liittynyt kysely (sähköisesti) ja jäsenkysely (sähköisesti tai postitse) jäsenyhdistysten jäsenille
- Luotiin entistä kohdennetumpi ja laajempi yhdistysosio liiton kotisivuille
- Tiedotettiin jäsenyhdistysten toiminnasta osana Luustotieto-lehteä
- Lähetettiin 1 700 jäsenyhdistyksen jäsenelle 15 sähköistä uutiskirjettä
- Lähetettiin 184 yhdistysaktiiville 12 sähköistä uutiskirjettä

b. Ulkoinen viestintä

Liiton ulkoisesta viestinnästä on vastannut liiton pääasiassa liiton yleistoiminta. Vuonna 2020 liitto panosti viestintään monin eri tavoin. Viestintähankkeen ja Luustoviikon (ks. seuraavat kappaleet) lisäksi ulkoista viestintää kehitettiin seuraavasti:

- Viestintähankkeen toimenpiteet (ks. seuraava luku)
- Lisääntynyt suunnitelmallisuus: sähköisen viestintäkalenterin käyttöönotto ja osallistuminen liiton toimintaan liittyviin muiden organisaatioiden teemapäiviin.
- Sosiaalisen median kanavien analytiikkatyökalujen ja kohderyhmäanalyysien käyttö.
- Viestintäsuunnitelmien tarkennus viestinnän tavoitavuuden kehittämiseksi.

Seuraavassa liiton viestinnän yhteenveto vuodelta 2020:

Kotisivut	<ul style="list-style-type: none"> - Tietoa luustosta, luustoterveydestä, osteoporoosista ja osteoporoosin omahoidosta - Kohderyhmäosiot 	<ul style="list-style-type: none"> - Sivujen katselut yhteensä noin 244 000 - Yksittäisiä kävijöitä lähes 90 000
Luustotieto-lehti	<ul style="list-style-type: none"> - Kuntoutujahaastattelut - Ajankohtaisasiaa - Tutkimustietoa - Kuntoutusta ja omahoitoa - Jäsenyhdistysten tapahtumat 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 lehteä (neljä 40-sivuista ja 20-sivuinen EXTRA-lehti) - Painos yhteensä noin 17 750 - lisäksi 3 näkövammaisille suunnattua versiota
Painettu materiaali	<ul style="list-style-type: none"> - Vapaasti tilattavat materiaalit eri kohderyhmille 	<ul style="list-style-type: none"> - 43 erilaista esitettä, 8 ruotsikielistä, 16 julistetta - Materiaaleja tilattu yhteensä 55 000 kpl
Tiedotteet, artikkelit ja mediatilaisuudet	<ul style="list-style-type: none"> - Tiedotteissa vaikuttamistoimintaan liittyvää asiaa - Artikkeleissa asiaa luustoterveydestä ja osteoporoosista sekä vaikuttamistoimintaa 	<ul style="list-style-type: none"> - 17 tiedotetta - Striimattu mediaseminaari - 10 julkaistua mielipideartikkelia - Mukana 54 artikkelissa
Facebook	<ul style="list-style-type: none"> - Asiaa luustoterveydestä ja osteoporoosista - Tietoa liiton tapahtumista ja tilaisuuksista - Kohderymänä pääosin jäsenet ja sekundaaririskissä olevat 	<ul style="list-style-type: none"> - 1228 seuraajaa - 1219 tykkääjää - Sivun kattavuus 34 054 henkilöä - Julkaisujen kattavuus 57 588 - Julkaisujen näyttökerrat 64 514 - Julkaisujen määrä 212
Instagram	<ul style="list-style-type: none"> - Asiaa luustoterveydestä ja osteoporoosista - Tietoa liiton tapahtumista ja tilaisuuksista - Kohderymänä pääosin sekundaaririskissä olevat ja luustoterveydestä kiinnostuneet 	<ul style="list-style-type: none"> - 948 seuraajaa - Kattavuus 3 521 henkilöä - Julkaisujen yhteistavoittavuus 20 645 - Julkaisujen näyttökerrat 23 359 - Julkaisujen määrä yhteensä 104
Twitter	<ul style="list-style-type: none"> - Asiaa luustoterveydestä ja osteoporoosista - Tietoa liiton tapahtumista ja tilaisuuksista - Kohderymänä pääosin päättäjät ja ammatillaiset 	<ul style="list-style-type: none"> - 713 seuraajaa - Twiittien näyttökertoja noin 84 000 - 158 twiittia
YouTube	<ul style="list-style-type: none"> - Videoita luustoterveydestä ja osteoporoosista - Liikuntavinkkejä ja tietoiskuja - Kohderymänä luustoterveydestä kiinnostuneet sekä osteoporoosia sairastavat 	<ul style="list-style-type: none"> - 64 tilaajaa - Videoiden katselukerrat 15 127
Luustoviikko	<ul style="list-style-type: none"> - Luustoterveystietoa ja osteoporoosittoutta eri kohderyhmille - Viestinnällinen yhteistyö muiden järjestöjen kanssa - Kohdennettu kampanjaviestintä lokakuun ajan 	<ul style="list-style-type: none"> - Yhteensä 77 sosiaalisen median julkaisua (Facebook, Twitter, Instagram) - Sosiaalisen median julkaisujen kattavuus lokakuulta yhteensä noin 65 000 - 7 artikkelia eri medioissa
Luustoviesti	<ul style="list-style-type: none"> - Asiaa ja uutisia liitosta ja liiton palveluista - Kohderymänä jäsenyhdistysten jäsenet 	<ul style="list-style-type: none"> - Vastaanottajia noin 1 700 (joulukuu 2020) - 15 uutiskirjettä - Lukijoita noin 30 % koko jäsenistöstä
Yhdistysaktiivien sähköinen uutiskirje	<ul style="list-style-type: none"> - Ajankohtaista tietoa liiton ja yhdistysten toimintaan liittyen - Kohderymänä jäsenyhdistysten aktiivit 	<ul style="list-style-type: none"> - 12 uutiskirjettä - 184 vastaanottajaa (joulukuu 2020) - Lukijoita keskimäärin 60 % vastaanottajista
Ammattilaisten sähköinen uutiskirje	<ul style="list-style-type: none"> - Ajankohtaista asiaa ammatillisille - Kohderymänä osteoporoosia sairastavien parissa työskentelevät ammatillaiset 	<ul style="list-style-type: none"> - 5 uutiskirjettä - Hieman alle 520 tavoitettua (joulukuu 2020) - Lukijoita keskimäärin noin 15 % vastaanottajista
Kannatusjäsenien sähköinen uutiskirje	<ul style="list-style-type: none"> - Ajankohtaista liiton toiminnasta - Kohderymänä liiton kannatusjäsenet 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 uutiskirjettä liiton ajankohtaisista asioista

Viestintähanke

Keväällä Luustoliitolle myönnettiin pieni erillisavustus viestintähankkeeseen STEAn ylimääräisessä avustushaussa. Hankkeessa rakennettiin osteoporoosin itsehoidon oppimisympäristö sekä yhdistysaktiiveille oma yhdistystietouden osionsa osaksi liiton kotisivuja sekä kehitettiin liiton yleisavusteisen toiminnan viestintäosaamista ja tehtiin laajaa viestintäyhteistyötä oppimisympäristön markkinoimiseksi. Kokonaisuuden julkaisu tehtiin Luustoviikon yhteydessä.

Viestintäyhteistyö onnistui yli odotusten. Mukana viestinnässä oli 6 potilasjärjestöä, 3 ikääntyneihin liittyvää järjestöä, Apteekkariliitto, Terveystieteiden tutkimuskeskus, THL, Valio sekä Eduskunnan Osteoporoosiryhmä. Kaikki, joita pyydettiin mukaan, lähtivät jakamaan viestejä sosiaalisessa mediassa ja lisäksi lähes kaikkien järjestöjen lehdissä sekä Valion sivuilla julkaistiin osteoporoosiin ja sen omahoitoon liittyvät artikkelit ja Rosche laati osteoporoosista kertovan sivuston. Lisäksi viestinnän myötä myös monin media julkaisi asiasta artikkeleita.

Hankkeen myötä yhteistyö Syöpäjärjestöjen kanssa alkoi. Vuoden lopulla järjestettiin Syöpäjärjestöjen syöpähoitajien verkoston jäsenille omahoidon koulutus. Yhteistyötä tullaan jatkamaan myös tulevaisuudessa.

Viestintähankkeen myötä liitto pystyy tarjoamaan itsehoidon kokonaisuuden osteoporoosia sairastaville asuinpaikkakunnasta riippumatta.

Luustoviikko ja Maailman Osteoporoosipäivä

Liitto on jäsenyhdistyksineen pyrkinyt lisäämään luustoterveyteen liittyvää tietoa sekä suuren yleisön että ammattilaisten keskuuteen näkyvällä Maailman osteoporoosipäivän vietolla sekä siihen liittyvällä Luustoviikolla. Vuonna 2020 viikon teemaksi nostettiin osteoporoosin tunnistaminen. Maailman Osteoporoosipäivänä vietettävän Valkoisen Paidan Päivän tunnuslauseeksi tuli: ”Huolehdi luustostasi kuin valkoisimmasta paidastasi”.

Luustoviikkoa vietettiin poikkeusoloissa, sillä pandemia esti lähes kaikki lähitapaamiset ja tapahtumat eri puolilla Suomea. Rajoitusten vuoksi panostettiin sähköiseen viestintään sekä yhteistyöhön eri järjestöjen kanssa. Yhteistyön suunnittelussa kiinnitettiin huomiota erityisesti osteoporoosin sekundaarisyyhin keskittyviin järjestöihin. Luustoviikon viestintää rahoitettiin osana STEAn viestintähanketta.

Luustoviikon toimenpiteinä olivat:

- Uudistetun Luustotestin julkaisu osana kotisivuja, jota markkinoitiin erityisesti sekundaaririskissä oleville
- Osteoporoosin itsehoitopolun julkaisu osana kotisivuja
- Sosiaalisen median julkaisut sekä materiaalin tuottaminen yhteistyökumppaneiden some-kanaviin
- Mediatiedotteet ja striimattu mediaseminaari
- Osteoporoosin hyvään hoitoon liittyvät mielipidekirjoitukset yhdessä jäsenyhdistysten kanssa

- Uusina painettuina materiaaleina julkaistiin Murtumapotilaan tarina -esite sekä Luuston terveyden riskejä -julistte ja Valkoisen Paidan Päivän julisteet (2 kpl).

Lisäksi liito kirjoitti aiheesta lehtiin lukuisia artikkeleita sekä näkyi mediassa vielä kuukausia Luustoviikon jälkeen.

Muiden kotisivut

Liiton kanssa tuotettu materiaali ja liiton kautta tuotetut haastattelut ovat myös näkyvä osa usean yrityksen kotisivuja:

- Rochen Rosie.fi-sivut: Yhteistyö Rochen kanssa aloitettiin liiton viestintähankkeessa syksyllä 2020. Sivulla on liiton kanssa tuotettuja sisältöjä, haastatteluja ja linkkejä liiton kotisivuille.
- Valio.fi Hyvinvointi-sivut: Yhteistyö Valion kanssa aloitettiin liiton viestintähankkeessa syksyllä 2020. Nyt Valion sivulla on liiton kanssa tuotettuja sisältöjä sekä linkkejä liiton kotisivuille.
- Bonnier AB/Bonnier Healthcaren Netlääkäri-sivut: syksyllä 2018 aloitettu yhteistyön Pohjoismaiden toiseksi suurimman viestintäyhtiö Bonnierin kanssa jatkuu. Netlääkäri.fi-kotisivuilla on liiton kanssa tuotettuja videoita ja sisältöjä sekä linkkejä liiton kotisivuille ja videomateriaaliin.



Luustoterveyden ammattilaiset

Luustoliitto on strategiassaan sitoutunut lisäämään sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten luustotietämystä. Liiton tavoitteena on tällä tavoin osaltaan pyrkiä turvaamaan osteoporoosin varhainen diagnoosi, hyvä hoito ja toimiva kuntoutus. Liitto on järjestänyt osana yleistöimintaansa vuosittain koulutusta terveydenhuollon ammattihenkilöstölle. Tämän lisäksi liiton sopeutumisvalmennuksessa järjestettiin

koulutusta. Lisäksi osallistuttiin kouluttajana muiden järjestämiin ammattilaisille suunnattuihin koulutuksiin.

Liiton järjestämät koulutukset on tarjottu osallistujille maksuttomana, jotta myös vähäisistä resursseista kärsivä perusterveydenhuollon henkilöstö on voinut osallistua tilaisuuksiin. Aiemmin tilaisuuksien kustannukset katettiin näyttelymaksuina, mutta nyttemmin yritysten kiinnostus on vähentynyt tämän tyyppiseen yhteistyöhön. Pääosa kustannuksista on näin ollen tulleet liiton itsensä maksettavaksi. Vuonna 2020 luustoterveyden ammattilaisyhteistyössä tapahtunutta:

- Vuonna 2018 liiton aloitteesta ja suunnitteleman Ammattikorkeakoulu Arcadan luustohoitajan järjestyksessä toisen täydennyskoulutuksen suoritti yhteensä 19 terveydenhuollon ammattilaista eri puolilta Suomea.
- Järjesti itse tai osallistui 6:en muiden organisoimaan ammattilaisille suunnattuun tilaisuuteen, jossa kertoi luustoterveydestä, osteoporoosista ja liiton avokuntoutuksesta ja muusta toiminnasta (yhteensä 119 osallistujaa).
- Lähettti 5 sähköistä uutiskirjettä sekä Luustotieto-lehden sähköisenä versiona terveydenhuollon ammattilaisverkostolle (520 osoitteeseen).
- Julkaisi materiaalia kotisivuilla ja painettuna ammattilaisten omaan käyttöön ja potilasohjaukseen tilattavaksi maksutta liiton kotisivujen kautta.
- Oli mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa kaksi verkossa ja osittain videoyhteydellä toteutettua osteoporoosia sairastavien liikunnan ohjaamiseen keskittyntä koulutusta, joihin osallistui yhteensä yli 45 henkilöä. Koulutusten organisoijana toimi UKK-instituutti. Luustoliitto laati koulutukseen videomateriaalia sekä osallistui videotilaisuuksiin.

Oppilaitokset

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

- Ammattikorkeakoulu Arcadassa 19 terveydenhuollon ammattilaista suoritti luustohoitajan täydennyskoulutuksen (15 op). Koulutus aloitettiin vuonna 2018 Luustoliiton aloitteesta ja suunnittelemana. Liitto osallistui myös useiden luentojen pitoon sekä oli antamassa palautetta opiskelijoiden lopputyönä suorittamasta kehittämishankkeesta.
- Liitto oli mukana laatimassa Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan valmistuvan lääkärin osaamistavoitteita kolmiosaisessa Delfoi-menetelmällä laaditussa, monta kuukautta kestäneessä paneelissa. Osaamistavoitteiden tulokset julkaistiin syksyllä 2020 ja ne saivat runsaasti näkyvyyttä eri medioissa.
- Liitto on tuottanut sähköisen luustoterveyden opetusmateriaalin liikunnan ja terveystiedon opettajille, joka on ladattavissa liiton kotisivuilla ja jonka sisältö päivitettiin vuonna 2018.
- Liiton logo on liitetty lukion terveystiedon sähköiseen oppikirjaan, jonka kautta lukija on päässyt liiton sivustolle.
- Liiton yhdessä yhteistyökumppanin kanssa tuottama osteoporoosista kertova video oli linkitettyinä lukion sähköisen terveystiedon oppikirjassa.

- Liiton luun massaa eri ikäkausina kuvaava kuva on lukion terveystiedon pakollisen kurssin oppikirjassa (5 000 kpl painos).
- 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.
- Vuonna 2014 oppimateriaalijulkaisija Sanoma Pro:n osaorganisaatio Oppi&ilon kanssa julkaistiin Elmerin löytö -nettipeli. Peli on suunnattu esikoulu- ja ala-asteikäisille lapsille. Peli perustui samana vuonna liiton julkaisemaan lastenkirjaseen Elmerin löytö. Peli oli toimintakertomusvuonna edelleen ladattavissa Oppi&ilon kotisivuilta.

Tämän lisäksi liiton koko viestintä (sähköinen ja painettu) on ollut osana luustotietouden levittämisessä.

Yhteiskunta voi
ehkäistä
murtumia

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



3. Vaikutamme yhteiskuntaan

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

Osteoporoosin ennaltaehkäisyyn, diagnostisointiin, hoitoon ja kuntoutukseen liittyvien toimenpiteiden vauhdittamiseksi Suomen Luustoliitto valmisteli ja julkaisi Kansallisen osteoporoosiohjelman vuosille 2009–2013. Osteoporoosiohjelman perustalle suunniteltiin laaja ja pitkäkestoinen luustoterveyteen keskittyvä kokonaishanke Osteo vuosille 2012–2022, joka ei saanut toivottua rahoitusta. Luustoterveysohjelmaa päätettiin viedä eteenpäin kehittämällä liiton toimintasisältöjä sekä hakemalla erillistä hankerahoitusta jäsenyhdistysten toiminnan tukemiseen ja yleisen luustoterveystiedon levittämiseen vuodesta 2013 eteenpäin.

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 kehittyvät liiton kotisivut, sosiaalinen media ja koko liiton brändi ovat olleet tärkeässä roolissa luusto- ja osteoporoositietouden levittämisessä.

Duodecimin Osteoporoosi Käypä hoito -suositus julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 2000. Viimeisin suosituksen kokonaispäivitys tehtiin vuonna 2020. Vuonna 2017 julkaistiin viimeisin Lonkkamurtuma Käypä hoito -suosituksen kokonaispäivitys. Osteoporoosi ja Lonkkamurtuma Käypä hoito -suositukset sekä viralliset ravitsemus- ja liikkumisen suositukset näkyvät liiton viestinnässä monin tavoin. Esimerkiksi liiton esitemateriaali ja kotisivut pohjautuvat virallisiin suosituksiin sekä Maailman Osteoporoosisäätiön materiaaleihin. Myös liiton ammattilaisille suuntaamat koulutustapahtumat on rakennettu pohjautuen suositusten implementointiin.

Toimintakertomusvuoden aikana Luustoliitto pyrki kiinnittämään huomiota Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen hyvän hoidon kokonaisuuteen laatimalla yleisönosastokirjoituksia yhdessä jäsenyhdistysten kanssa sekä julkaisemalla Murtumapotilaan tarina -esitteen, joka perustuu hyvän hoidon kokonaisuuteen.

Edunvalvonta

Potilasjärjestöjen ydintehtävänä on tunnistaa edustamansa ryhmän kohtaamat epäkohdat ja puuttua niihin. Kun liitto saa yhteydenottoja huonoon hoitoon ja palvelun riittämättömyyteen liittyvistä ongelmista, liiton tehtävänä on ottaa kantaa, tuoda epäkohtia esiin sekä vaatia toimenpiteitä niiden korjaamiseksi.

Tästä hyvinä esimerkkeinä ovat Liiton julkaisemat hyvän hoidon kokonaisuuteen perustuvat esitteet. Erityisesti hoitosuosituksen perustuvan hyvän hoidon muistilistan avulla kaikkien osteoporoosia sairastavien on helppo tarkistaa omalta kohdaltaan hoitopolun toteutuminen.

Sosiaali- ja terveydenhuollon nykyisessä laajassa murroksessa sekä pitkään jatkuneen pandemian keskellä on tärkeää huolehtia siitä, että osteoporoosia sairastavien

Liiton jäsenkyselyn mukaan henkilön saatua osteoporoosi-diagnoosin

- **69 %** ei saanut ravitsemus-ohjausta
- **66 %** ei saanut ohjausta liikuntaan
- **78 %** ei saanut tietoa kaatumisen ehkäisystä.

tarvitsemat monenlaiset diagnostisoinnin, hoidon, kuntoutuksen, omahoidon tuen ja seurannan palvelut otetaan huomioon ja että kuntoutuja saa tarvitsemaansa apua selvittääkseen arjessa sekä tukea itsensä hoitamiseen.

Vaikuttamistoiminta

Keskeisimpinä vaikuttamistoiminnan välineinä ovat olleet Duodecimin Osteoporoosi ja Lonkkamurtuma Käypä hoito –suositukset. Niiden sekä muiden hoito- ja ravitsemus- sekä liikkumisen suositusten sekä Maailman osteoporoosisäätiön tutkittuun tietoon pohjautuvien materiaalien pohjalta on laadittu liiton viestinnän sisältö (esitteet, kotisivut ja niiden luustotesti ja itsehoitopolku, tiedotteet, useat some-kanavien päivitykset), luennoitu, luotu kuntoutumistoiminnan ja omahoidon materiaalit, laadittu luustoterveydesti ja itsehoidon oppimisympäristö sekä tarjottu luustoneuvontaa.

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

Vuoden 2020 erityisinä toimenpiteinä olivat:

- Liiton maksuton esitemateriaali (levitetty 55 000 kpl), sosiaalinen media, Luustotieto-lehti sekä puhelin- ja sähköpostineuvonta kansalaisille luustokuntoutujille ja ammattilaisille sekä näkyvyys HUS/Terveyskyla.fi-sivustoilla useilla alisivustoilla.
- Liiton kotisivut, joilla on oma vaikuttamistoiminnan osionsa sekä vuonna 2020 julkaistu modernisoitu Luustoterveydesti sekä osana viestintähanketta julkaistu Itsehoidon oppimisympäristö.
- Tiedotettiin medialle luustoterveydestä ja osteoporoosista (17 kpl), erillistiedotteet Terveystoimittajat ry:n jäsenille (4 kpl) sekä sosiaalisessa mediassa aktiivinen mukana olo (erityisesti Twitter).
- Koulutusyhteistyö ammattilaisten kanssa, kuten Arcadan luustohoitajan täydennyskoulutus, UKK-instituutin osteoporoosia sairastavien liikunnanohjaajakoulutus, Syöpäjärjestöjen syöpähoitajien osteoporoosikoulutus sekä kuntoutumistoiminnan ohjaajakoulutus ja tuki.
- Viestittiin ammattilaisverkostolle 5 uutiskirjeellä (540 vastaanottajaa).
- Luustoviikko ja Maailman osteoporoosipäivä: striimattu mediaseminaari, tiedotteet ja muu mediayhteistyö sekä sosiaalisen median eri kanavat.
- Oltiin mukana Terveyskyla.fi-toiminnassa erityisesti Kuntoutumistalossa sekä useilla muilla sivuilla linkkinä.
- Laadittiin kysely jäsenistölle koronan vaikutuksista omaan elämään ja osteoporoosin hoitoon, siihen liittyvä tiedotus ja asian julkaisu viestinnässä sekä tulosten käyttäminen liiton vaikuttamistoiminnassa.
- Lausuntojen antaminen sote-lainsäädäntöön, Osteoporoosi sekä Monisairas potilas Käypä hoito –suosituksiin ja Kuntoutuksen toimintasuunnitelmaan sekä IOF:n koordinoimaan SCOPE2.0-selvitykseen liittyen sekä lausunnot Elintapaohjausta tukeviin tekijöihin elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmissä ja Laatusuositukseen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palveluiden parantamiseksi.
- Jäsenyhdistysten kanssa yhteistyössä laaditut yleisönosastokirjoitukset, jotka julkaistiin 10 eri sanomalehdessä.
- Luustoliiton laatima materiaali Osteoporoosia sairastavan ohjauksesta ja tuesta vastaanotolla on saatavilla Duodecimin Terveysportti.fi-sivuilla.

- STM julkaisi THL:n kanssa laaditun Lonkkamurtuman ehkäisy Tiedä ja toimi -kortin.
- Yhteistyössä kansanedustajien kanssa perustettiin Eduskunnan Osteoporoosiryhmä.
- Etsittiin keinoja luustokuntoutujien avokuntoutuksen saamiseksi osaksi osteoporoosia sairastavien hoitopolkuja.
- Oltiin mukana useissa ryhmissä, verkostoissa ja organisaatioissa tuoden esille osteoporoosia sairastavien näkökulmaa:
 - STM/Kansallinen koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä
 - THL/Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työryhmä
 - Helsingin lääketieteellisen tiedekunnan Delfoi-paneelin jäsenyys suomalaisen lääkärin osaamistavoitteista
 - Tule ry:n strategiaryhmä
 - Kansallisen tule-ohjelman ohjausryhmä
 - Eläkeliiton Murtumatta mukana -toiminnan ohjausryhmä
 - Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä
 - Tule ry:n hallitus, Soveli ry:n hallitus, VTKL:n valtuusto
 - Fimean potilasneuvottelukunta
 - Duodecimin projektiryhmä Potilaat mukaan Käypä hoito -suositusten laadintaan.

Vaikuttavuuden osoittaminen

Vaikuttavuuden osoittamisen merkitys on kasvanut kaiken aikaa myös yhteiskunnan rahoittamassa toiminnassa. Vaikuttavuus kuvaa sitä, kuinka hyvin tietyllä toiminnalla onnistutaan saavuttamaan halutut tulokset ja vaikutukset. Vaikutusten arviointi ja mallintaminen on sitä, että mitataan ja kuvataan toiminnalla aikaansaatuja muutoksia.

Myös liiton päärahoittaja STEA on kiinnittänyt enenevässä määrin huomiota rahoittamansa toiminnan vaikuttavuuteen. Vaikuttavuuden osoittamisesta on tullut koko ajan merkittävämpi toimintaa ja toiminnan kehittämistä ohjaava asia. Myös erityisesti liiton avokuntoutustoiminnan kehittämisessä on vaikuttavuuden osoittaminen ollut keskeisessä roolissa jo vuosia kuntayhteistyön vuoksi.

Avokuntoutus on kehittänyt jo vuosien ajan toimintansa vaikuttavuuden osoittamista. Vaikuttavuustiedon keruu puoli vuotta kuntoutumiskurssin päättymisestä on jo vakiintunut käytäntö liiton itse järjestämässä kuntoutustoiminnassa. Seurantatiedon avulla on voitu osoittaa kuntoutumistoiminnan vaikuttavuutta kuntoutujien arjessa tapahtuneiden muutosten avulla.

Vuonna 2019 liiton yleisavusteinen toiminta osallistui Sitran Boot Camp -koulutuksiin ja koulutuksista saatua osaamista on sovellettu liiton yleisavusteiseen toimintaan. Lisäksi yleisavusteinen toiminta on kehittänyt toimintaansa Sitran LATU-toiminnan avulla, joka on henkilöstölähtöinen toiminnan kehittämismalli.

Yleisavusteinen toiminta valittiin lisäksi syksyllä mukaan Kuntoutusäätiön koordinoimaan toiminnan arviointia kehittävään ARTSI-toimintaan, jonka osalta kehittämistyö jatkuu lähes vuoden ajan.

Hallinto

Luottamushenkilöt

Henkilöstön vaihtuvuus oli suurta.

Liiton ylintä päätäntävaltaa käyttää kahdesti vuodessa kokoontuva liittokokous, johon liiton jäsenyhdistykset valitsevat edustajansa jäsenmääränsä mukaisesti. Kevään liittokokous pidettiin 25.4.2020 etäyhteydellä (Teams) ja päätökset tehtiin sähköpostitse. Paikalla oli 24 äänivaltaista edustajaa 12 liiton jäsenyhdistyksestä, joilla oli käytössään 31 ääntä. Lisäksi paikalla oli liiton puheenjohtaja ja yksi henkilöstön edustaja. Liittokokous vahvisti tilinpäätöksen ja hyväksyi vuosikertomuksen vuodelta 2019.

Hallituksen ja henkilöstön yhteinen kehittämisspäivä strategian merkeissä

Syksyn liittokokous pidettiin 28.11.2020 etäyhteyksin (Teams). Kokouksessa oli 23 äänivaltaista edustajaa 13 liiton jäsenyhdistyksestä, joilla oli käytössään 29 ääntä. Lisäksi paikalla oli hallituksen puheenjohtaja, 5 liittohallituksen edustajaa, yksi henkilöstön edustaja sekä kaksi teknistä avustajaa mahdollisten äänestysten varalta. Kokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2021 ja toiminnan suuntaviivat vuodelle 2022 sekä valitsi hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle, varapuheenjohtajat ja hallituksen varajäsenet sekä tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan tarkastamaan vuoden 2021 tilit ja toiminnan.

Liiton kokousten päätökset on toteuttanut liittohallitus, jolla on 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 ja kahden varapuheenjohtajan lisäksi ollut 6 varsinaista ja 2 varajäsentä. Jäsenistä noin puolet on vaihtunut vuosittain toimikauden ollessa kahden vuoden mittainen ja varajäsenillä vuosi. Demokratian vahvistamiseksi kaudet on rajoitettu enimmillään kolmeen kaksivuotiskauteen.

Liittohallitus kokoontui vuoden aikana 7 kertaa. Hallituksen apuna asioiden valmistelussa toiminut hallituksen valitsema työvaliokunta järjesti vuoden aikana 10 kokousta. Toiminnanjohtaja toimi esittelijänä ja sihteerinä liittokokouksen, hallituksen ja työvaliokunnan kokouksissa.

Vuonna 2019 päivitetty ja voimaan astuneet liiton johtosääntö ja taloussääntö ohjasivat hallintoa ja talouden käytänteitä määritellen luottamushenkilöiden ja henkilöstön roolit ja vastuut sekä ohjaten hankintoja, seuranta, valvontaa ja tarkastusta.

Liiton toimisto

Suomen Luustoliiton MTK ry:ltä vuokraama toimisto (163 m²) sijaitsi Helsingin Hietalahdessa osoitteessa Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki. Toimistossa kaikilla työntekijöillä oli oma työpisteensä, joka oli varustettu seisomapöydällä. Esitteitä varten oli oma huoneensa.

Henkilöstön määrä oli vuonna enimmillään kuusi ja yksi 50 % työajalla oleva henkilö, mutta keskimäärin työntekijöitä oli 5. Henkilöstön vaihtuvuus on ollut myös vuonna 2020 suurta. Vuoden 2020 lopussa nk. vanhoina työntekijöinä jatkoi 6 henkilöä.

Henkilöstön osalta tilanne vaihteli vuoden 2020 aikana seuraavasti:

- Vuoden 2019 lopulla palkattu järjestösihteeri (toistaiseksi) irtisanoutui 14.2.2020. Järjestösihteeriksi palkattiin 9.3.2020 uusi työntekijä (toistaiseksi), jonka työsuhde on jatkunut edelleen (yleisavusteinen toiminta).
- Äitiysvapaalle vuoden 2019 lopulla siirtyneen ja hoitovapaalla jatkaneen työntekijän sijaiseksi palkattiin henkilö 10.2.2020, joka puolestaan jäi äitiysvapaalle 17.8.2020. Hänen sijalleen ei enää etsitty sijaista loppuvuoden ajaksi (kuntoutumistoiminta).
- Uuden hankkeen osa-aikaiseksi työntekijäksi 50 % työajalla palkattiin henkilö 7.9.2020 alkaen.

Henkilöstön vaihtuvuuden vuoksi henkilöstövajaus ja uuden henkilöstön rekrytointi sekä perehdytys tekivät liiton toiminnan hyvin haasteelliseksi.

HUOM NÄMÄ EIVÄT LIITY TÄHÄN KOHTAAN



JAA
f
t
v
s



TERVEYS & HYVINVOINTI

**Luukatoa sairastava
Helena Paulasto:
"Osteoporoosin kanssa voi
opetella elämään"**



TERVEYS & HYVINVOINTI

**Osteoporoosi on usein
oireeton – lääkettä ei silti
kannata jättää ottamatta**



RAVITSE

**Suoi
huippuu
labora
selvit.**

Yhteistyö ja edustukset

Liittohallituksen ja jäsenyhdistysten kautta liitolla on toimintaan tarvittava perusverkosto. Liitto on jäsenenä useissa valtakunnallisissa järjestöissä ja joissain niissä liiton edustaja on ollut 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
- International Osteoporosis Foundation (IOF)
- Ikäinstituutti-säätiön Liikkeellä voimaa vuosiin –toimenpideohjelman kumppani
- Maito ja terveys ry (yhdistys lopetti toimintansa keväällä)
- SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry, jonka seuraavissa verkostoissa toimittiin:
 - Kansalaistoiminnan johtamisen verkosto
 - KUVE kuntoutusta järjestävien järjestöjen verkosto
 - PALKO potilasjärjestöverkosto
 - pienjärjestöjen verkosto
 - TE-verkosto (terveyden edistämisen verkosto)
 - Tietosuojaverkosto
 - Toiminnanjohtajaseura
 - VAHVA vanhusjärjestöjen verkosto
- Soveltava Liikunta Soveli ry (hallituksen puheenjohtajan varajäsen)
- Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry (hallituksen varapuheenjohtaja)
- Vanhustyön Keskusliitto ry (valtuuston varajäsen)

Valtakunnallisten yhteistyöjärjestöjen kautta liitolla on monipuoliset verkostot. Liitto viestitti aktiivisesti luustoterveyden ammattilaisille alan uutisista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista. Liiton kuntoutustoiminta organisoiti Avokuntoutuverkoston toimintaa ja oli mukana järjestöjen sopeutumisvalmennusryhmässä.

Liitto on tehnyt tiivistä yhteistyötä toimintansa pääasiallisen rahoittajan STEA:n kanssa. Liitto on järjestänyt vuosittain tuetut lomat yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Liitto allekirjoitti vuonna 2019 yhteistyösopimukset sekä UKK-instituutin Osteoporoosia sairastavien liikunnanohjauskoulutushankkeen että Duodecimin Potilaat mukaan Käypä hoito -suositusten laadintaan -hankkeen kanssa. Molemmille hankkeille myönnettiin rahoitus vuodelle 2020.

Liitolla oli edustukset lisäksi seuraavissa elimissä:

- Duodecim Potilaat mukaan –hanke (ohjausryhmä ja usean alatyöryhmän jäsenyys sekä keskustelutilaisuus)
- Eduskunnan Osteoporoosiryhmä (3 edustajaa)
- Eläkeliiton Murtumatta mukana –toiminnan ohjausryhmä (edustaja)
- Fimean potilasneuvottelukunta (varsinainen ja varajäsen)
- Fimean työryhmä Lääkkeen käyttäjän osallisuus varmistaa lääkehoidon onnistumisen (varsinainen ja varajäsen)
- Fimean työryhmä Luotettava lääkeinformaatio on käyttäjälähtöistä ja oikein suunnattua (varsinainen ja varajäsen)
- Fimea/työpaja Millaisen apteekin haluaisin? (edustaja)

- Helsingin lääketieteellisen tiedekunnan Delfoi-paneelin jäsenyys suomalaisen lääkärin osaamistavoitteista (osaamistavoitteet valmistuivat keväällä)
- Kansallisen tule-ohjelman ohjausryhmä (valmistui syksyllä, jäsen)
- Primaaripreventioryhmä (toiminta päättyi SOSTEn verkoston perustamiseen)
- Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä (jäsen)
- STM/Kansallinen koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä (kansallinen ohjelma julkaistiin vuoden lopulla, jäsen)
- THL/Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työryhmä (jäsen)
- Tule ry:n strategiaryhmä (valmistui keväällä, jäsen)

Luustoliitto toimi kansainvälisen Maailman Osteoporoosisäätiön IOF:n potilasjärjestöjäsenenä. IOF on julkaissut kuukausittain uutiskirjettä, jossa on kerrottu uutisia luustotutkimuksista, luustoterveyellisestä ravitsemuksesta sekä lääkehoidosta.

Vuosittain IOF on julkaissut kansainvälisen Maailman Osteoporoosipäivään liittyen tiedotteita ja materiaalia, jota on levitetty 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. Vuoden 2020 tilaisuus järjestettiin verkossa. Vuonna 2012 potilasjärjestöjen kansainvälinen konferenssi järjestettiin Helsingissä.

Liitto toimi lisäksi aktiivisesti myös pohjoismaisten IOF:n potilasjäsenjärjestöjen kanssa. Yhteispohjoismainen tapaaminen on ollut vuosittain jossakin Pohjoismaassa. Vuonna 2020 tilaisuutta ei järjestetty pandemian vuoksi.

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

Johdanto

LIITE

Hallitus 2020	
puheenjohtaja	LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Tiina Huusko, Espoo
1. varapuheenjohtaja	luustokuntoutuja Annikki Kumpulainen, Lahti
2. varapuheenjohtaja	luustokuntoutuja Ritva-Liisa Aho, Hämeenlinna
hallituksen jäsenet	ETT, elintarvikeylitarkastaja Minna Huttunen, Helsinki luustokuntoutuja Anneli Kerminen, Helsinki sh, murtumahoitaja Jenni Lehtinen, Kotka TtT, ft, professori Riku Nikander, Tampere Työterveyshuollon erikoislääkäri Olli Simonen, Helsinki
varajäsenet	LT, ortopedi, dosentti Joonas Sirola, Kuopio 1. varajäsen luustokuntoutuja Hillevi Karjalainen, Kuopio 2. varajäsen luustokuntoutuja Sirkka Nuutinen, Pieksämäki
sihteeri	toiminnanjohtaja
Liiton tilintarkastaja	HT Marja-Leena Kuusela varatilintarkastaja HT Markku Heikkilä
Työvaliokunta	puheenjohtaja Tiina Huusko 1. varapuheenjohtaja Annikki Kumpulainen 2. varapuheenjohtaja Ritva-Liisa Aho hallituksen nimeämä talousasiantuntija Hillevi Karjalainen toiminnanjohtaja
Hallituksen talousasiantuntija	Hillevi Karjalainen
Kuntoutuksen asiantuntijaryhmä	Puheenjohtajana liiton puheenjohtaja Tiina Huusko THM, KM, tutkija, lehtori Aila Pikkarainen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu vastaava ohjaaja Essi Serni, Helsingin kaupungin Pohjois-Haagan Palvelukeskus osteoporoosiohjaaja Pirjo Hulkkonen, EKSOTE Jouko Numminen, luustokuntoutuja, Naantali Helena Paulasto, luustokuntoutuja, Helsinki Seija Tuominen, luustokuntoutuja, Naantali toiminnanjohtaja omahoidon suunnittelija vertaiskuntoutumisen suunnittelija omahoidon koordinaattori
Elinvoimaa yhdistyksiin -asiantuntijaryhmä	Satu Auvinen-Leinonen Hillevi Karjalainen Salme Komonen Annikki Kumpulainen Päivi Mazzei Riitta Nordström Raija-Majja Rantala Tuula Saarinen järjestösuunnittelija
Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -ohjausryhmä	TtM, suunnittelija Annele Urtamo, Ikäinstituutti soveltavan liikunnan asiantuntija Anna Holmberg, Soveltava liikunta SoveLi erikoistutkija, FT, Saija Karinkanta, UKK-instituutti luustokuntoutuja Sirkka Nuutinen, Pieksämäki luustokuntoutuja Helena Paulasto, Helsinki liikuntasuunnittelija järjestösuunnittelija toiminnanjohtaja
Luustoliiton Strategiaryhmä	1. varapuheenjohtaja Annikki Kumpulainen luustokuntoutuja Päivi Mazzei hallituksen jäsen Olli Simonen järjestösuunnittelija toiminnanjohtaja

Edustukset

Duodecim/Potilaat mukaan Käypä hoito -suositusten laadintaan -projektiryhmä: toiminnanjohtaja
 Duodecim/Potilaat mukaan Käypä hoito -suositusten laadintaan -keskustelutilaisuus: luustokuntoutuja
 Helena Paulasto ja hallituksen jäsen Jenni Lehtinen
 Fimea/Potilasneuvottelukunta: puheenjohtaja ja varajäsen toiminnanjohtaja
 Fimea/työryhmä Lääkkeen käyttäjän osallisuus varmistaa lääkeshoidon onnistumisen: luustokuntoutuja Päivi Mazzei ja varajäsen 1. varapuheenjohtaja
 Fimea/työryhmä Luotettava lääkeinformaatio on käyttäjälähtöistä ja oikein suunnattua: 1. varapuheenjohtaja ja varajäsen luustokuntoutuja Päivi Mazzei
 Fimea/työpaja Millaisen apteekin haluaisin?: hallituksen jäsen Anneli Kerminen
 Eläkeliiitto ry/Murtumatta mukana -toiminta: järjestösuunnittelija
 Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n hallitus: varajäsen omahoidon koordinaattori
 Kuntoutusverkosto Kuvan valmisteluryhmä: puheenjohtaja
 Primaaripreventioryhmä: toiminnanjohtaja
 Reumaliitto ry/KOKO-kokemuskouluttajaverkosto: 1. varapuheenjohtaja
 Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä: toiminnanjohtaja
 STM:n koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä: toiminnanjohtaja
 Soveli ry/hallitus: varajäsen toiminnanjohtaja
 THL:n Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työryhmä: toiminnanjohtaja
 Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry/hallitus: varapuheenjohtaja toiminnanjohtaja
 Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry/Kansallisen tule-ohjelman ohjausryhmä: toiminnanjohtaja
 Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry/strategiaryhmä: toiminnanjohtaja
 Vanhustyön Keskusliitto ry:n valtuusto: varajäsen toiminnanjohtaja

Kannatusjäsenet

Amgen AB
 Maito ja Terveys ry
 Meda Oy
 Steripolar Oy

Jäsenyydet

Elinkeinoelämän keskusliitto ry
 Gerontologinen ravitsemus Gery ry
 Ikäinstituutti Liikkeellä voimaa vuosiin -toimenpideohjelma (Ikäinstituutin säätio)
 International Osteoporosis Foundation (IOF)
 Maito ja Terveys ry
 Sosiaalialan Työnantaja- ja Toimialaliitto ry
 Soveltava Liikunta SoveLi ry
 Suomen sosiaali ja terveys SOSTE ry
 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 2020

liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen (7.9.2020 alkaen, 50 % työaika)
 omahoidon suunnittelija, TtM, ft AMK Heidi Ilkanheimo (perhevapaalla)
 omahoidon suunnittelija Annika Timonen (10.2.–17.8.2020, siirtyi äitiysvapaalle)
 vertaiskuntoutumisen suunnittelija, toimintaterapeutti YAMK (kuntoutus) Jenny Lohikivi
 omahoidon koordinaattori, sh, TtM Pauliina Tamminen
 järjestösihteeri, VTM Lauri Siren (14.2.2020 saakka)
 järjestösihteeri, sosionimi AMK Henriikka Lankila (9.3.2020 alkaen)
 järjestösuunnittelija, liikunnanohjaaja YAMK Tiina Kuronen
 toiminnanjohtaja, kulttuurisihteeri, KM Ansa Holm

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

- Aikuinen rakasta luitasi -esite
- Aikuisten luustoterveellinen ravinto -esite ja ruotsinnos
- Aikuisten pituusmitta -julistte (2-osainen)
- Benbyggarrehabilitering Hemgymnastik (lätta, medelsvärå och krävande programmet), kolme eri esitettä
- Cancer och osteoporos -esite
- Eikuulumulle.fi-sivusto nuorille
- Eikuulumulle.fi -julistteet ja kortit nuorille
- Elmerin löytö -lastenkirjanen (sähköinen)
- Elmerin löytö -nettipeli (SanomaPro Oppi&iilo -yhteistyö)
- Elmerin löytö -lasten pituusmitta
- Et voi pysäyttää aikaa, mutta voit pysäyttää osteoporoosin -julistte
- Hörnstenarna i skeletthälsan -esite
- Ihmiset haluavat ihmisten pariin - Vertaistuki Suomen Luustoliiton jäsenyhdistyksissä -kirjanen (sähköinen)
- Joka 3. nainen ja joka 5. mies -julistte
- Kolme askelta lujiin luihin -ammattilaisesity
- Kotivoimisteluojelma, 3 eri tasoa, esitteet ja julistteet
- Kuntoutumiskurssi-esity
- Lujan luuston kulmakivet lapsuudessa ja nuoruudessa -esity
- Lujat luut liikkumalla -esity
- Lujien luiden resepti -esity
- Luullikuntasuositus-kortit (UKK-instituutti -yhteistyö)
- Luunmurtuma yli 50-vuotiaana? -julistte
- Luunmurtumia suvussa? -julistte
- Luustoisten perhe -julistteet A2, A3 ja A4
- Luustokuntoutujan työkirja ja sen ruotsinnos sekä niihin liittyvät alustukset
- Luustokurssi työvälina osteoporoosia sairastavien kuntoutukseen -esity
- Luuston terveyden riskejä -julistte
- Luustopassi -kirjanen
- Luustoterveyden kulmakivet -esity
- Luustotieto-lehti (painettu ja sähköinen sekä 3 eri näkövammaisversiota)
- Löytöretki luustoterveyteen -esity
- Löytöretki osteoporoosin omahoitoon -esity
- Materiaalia luuston terveydeksi -esity
- Menetetyt sentit -julistte
- Miesten juttu -esity, riskitekijäkartoitus ja julistte
- Minuutin luustoterveydesti -esity ja sähköinen testi kotisivuilla
- Murra murtumien ketju -esity (sähköinen)
- Murtumapotilaan tarina -esity
- Nikamamurtuman varoitusmerkit -esity
- Onko meillä varaa heittä lonkalta -esity
- Opetusmateriaali luustoterveydestä terveystiedon ja liikunnan opettajille (sähköinen)
- Osteoporoosi ja luustoterveellinen ravinto -esity ja ruotsinnos
- Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen potilasversio -esity
- Osteoporoosin hyvä hoito -esity
- Osteoporoosin hyvän hoidon muistilista -esity
- Osteoporoosin itsehoitopolku, sähköinen oppimisalusta kotisivuilla
- Osteoporoosin omahoito -esity ja julistte
- Osteoporoosista johtuvat nikamamurtumat -esity
- Pituusmitta -julistte
- Potilasohje Alzheimerin tauti, muistisairaudet ja luustoterveys -esity
- Potilasohje Anoreksia ja osteoporoosi -esity
- Potilasohje Diabetes ja osteoporoosi -esity
- Potilasohje Glukokortikoidin (kortisoni) aiheuttama osteoporoosi -esity
- Potilasohje Nivelreuma ja osteoporoosi -esity
- Potilasohje Osteoporoosi ja keliakia -esity

- Potilasohje Syöpä ja osteoporoosi -esite
- Rakasta luitasi -juliste
- Sijoita luustosi lujuteen -juliste
- Simple Tips to Help Clinicians and Radiologists Detect & Report Vertebral Fractures Due to Osteoporosis -esite
- Tule mukaan! -liiton ja jäsenyhdistysten yleisesite
- Tunnista nikamamurtuman merkit -juliste (sähköinen)
- Turvaa tulevaisuutesi -juliste
- Vaalifyer-esite
- Valkoisen paidan päivä -julisteet (2 kpl)
- Verkkokurssi-esite
- Vertaistukijaksi luustokurssille -esite
- Voimaa vertaisuudesta -kirjanen
- Yhdessä matkalla osteoporoosin kanssa -kirjanen
- YouTube kanavalla luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyviä videoita 100 kpl



Suomen Luustoliitto ry
Köydenpunojankatu 8 G
00180 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 (jatossa: yhdistys)
- 1997 yhdistykselle toimisto ja toiminnanjohtaja: painettiin ensimmäiset julkaisut
- 1998 EU-suositukset osteoporoosista
- 1999 yhdistys teki aloitteen valtioneuvostolle
- 2000 ensimmäinen Osteoporoosin Käypä hoito –suositus
- 2001 WHO osteoporoosiraportti
- 2001 yhdistys teki uudelleen aloitteen valtioneuvostolle
- 2001 yhdistys käynnisti sopeutumisvalmennustoiminnan Ray:n tuella
- 2001 EU-suosituksen päivitys: murtumamäärät ja kustannukset kolminkertaistuneet
- 2002 yhdistyksen 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 yhdistys valmisteli yhdessä Finnish Bone Societyn kanssa murtumahoidon laatusuositukset (esittely maailman osteoporoosikonferenssissa 2003)
- 2003 yhdistyksen kysymys hallitukselle erityiskorvattavuudesta
- 2003 yhdistys aloitti päivän mittaisen osteoporoosihoidajakoulutuksen
- 2004 perustetaan Suomen Osteoporoosiliitto (jatossa: liitto) valtakunnalliseksi keskusjärjestöksi
- 2005 liitto tekee laatusuosituksen luuntiheysmittausten tulkinnasta
- 2006 Osteoporoosin Käypä hoito –suositus päivitetään
- 2006 liitto laati yhteistyössä UKK-instituutin kanssa tieteelliseen näyttöön pohjautuvat luuliikuntasuositukset eri ikäkausille ja osteoporootikoille
- 2006 liitto alkaa julkaista Osteo-lehteä 4-väripainoksena
- 2008 liitto teki aloitteen valtioneuvostolle väestön D-vitamiinin puutteen korjaamiseksi
- 2009 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan D-vitamiiniyöryhmä aloittaa toimintansa
- 2009 liitto julkaisi Kansallinen osteoporoosiohjelman
- 2009 liitolta uusi aloite valtioneuvostolle osteoporoosilääkityksen erityiskorvattavuudesta
- 2010 ikääntyneet saivat uudet ravitsemussuositukset (60+ -vuotiaalle 20µg D-vitamiinilisä)
- 2010 liitto voitti PricewaterhouseCoopersin Avoin raportti -kilpailu
- 2010 liitto luovutti peruspalveluministerille aloitteen osteoporoosilääkityksen erityiskorvattavuudesta
- 2011 lapset ja nuoret saivat uudet D-vitamiinisuosituksia
- 2011 liitto luovutti peruspalveluministerille aloitteen osteoporoosin paremman ennaltaehkäisyn, diagnostisoinnin, hoidon ja kuntoutuksen puolesta
- 2012 liittokokous: nimenmuutos Suomen Luustoliitoksi
- 2013 Maailman osteoporoosisäätiön potilasjärjestöjen maailman-konferenssi Helsingissä
- 2013 PRH hyväksyi sääntömuutoksen: liitosta tuli Suomen Luustoliitto: Osteo-lehden nimi vaihdettiin Luustotieto-lehdeksi, avattiin uudet kotisivut ja Facebook-sivut sekä julkaistiin 206 syytä välittää –video
- 2014 Osteoporoosin Käypä hoito –suositus ja potilasversio päivitettiin
- 2014 liitto mukana Luustobussi-kiertueella ja järjestettiin Avokuntoutusfoorumin Tampere-talossa sekä on perustamassa Avokuntoutusverkostoa
- 2015 Ray:n avustusesityksessä vuodelle 2016 liiton perusrahoitus vahvistui: liitolle yhteensä kolme työntekijää perustoimintaan ja kaksi avomuotoiseen sopeutumisvalmennukseen
- 2015 liitto esitti muutoksia Osteoporoosin Käypä hoito –suosituksen potilasversioon: uusintapäivitys
- 2016 liitto järjesti Eduskunnassa Luustorasti-tapahtuma ”Mitä luustollesi kuuLUU?”
- 2016 liitto laati puollon STM:n Hintalautakunnalle luulääkkeiden korvattavuudesta
- 2017 STM:n Palveluvalikoimaneuvoston päätös Lonkkamurtuman leikkaushoidon jälkeisestä kuntoutuksesta
- 2017 Lonkkamurtuma Käypä hoito -suosituksen päivitys
- 2017 liitto jäsenyhdistysten kanssa mukana kalsiumvesi-kiertueella
- 2018 liitto järjesti yhteistyössä Duodecimin kanssa ammatillaiskoulutuksen Heurekassa
- 2018 liitto julkaisi uudet kotisivut, visuaalisen ohjeistuksen ja kymmeniä videoita YouTube-kanavalla
- 2018 liiton aloitteesta yhteistyössä Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa Suomen ensimmäinen Luustohoitajan täydennyskoulutus (15 op)
- 2019 liitto yhteistyökumppaneiden kanssa Suurella luustokiertueella Bones on the Road
- 2020 liitto julkaisi sähköisen luustotestin ja osteoporoosin itsehoitopolun



 Luustoliitto

luustoliitto.fi

