

VUOSIKERTOMUS 2021

Suomen Luustoliitto ry



#hoitopolutkuntoon
#murtumatkuriin

Sisällys

Strategia	1
Talous.....	2
Toiminta.....	2
1. Kehitämme palveluitamme.....	3
1.1 Tavoitteellinen kurssitoiminta sekä omahoidon ja kurssitoiminnan tukipalvelut.....	4
1.1.a. Kurssitoiminta.....	5
1.1.b. Muu omahoidon tuki.....	5
1.1.c. Katumisen ehkäisy	8
1.3 Virkistys	9
1.4 Jäsenyhdistykset.....	9
Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut.....	11
Liikuntaryhmät omahoidon tukena	12
Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet.....	13
Finnish Bone Society ry	14
Jäsenjärjestöavustus eli Toimintatonni.....	14
Kummitoiminta	14
Yhdistyspalveluiden kehittäminen.....	15
2. Lisäämme tietoutta luustosta.....	17
2.1 Sisäinen viestintä	17
2.2 Ulkoinen viestintä.....	18
Itsehoitopolku	18
Luustoviikko	18
Viestintäyhteistyö.....	19
2.3 Luustoterveyden ammattilaiset.....	21
2.4 Oppilaitokset.....	21
3. Vaikutamme yhteiskuntaan	23
Edunvalvonta	23
Vaikuttamistoiminta.....	24
Vaikuttavuuden osoittaminen	25
Hallinto.....	26
Luottamushenkilöt	26
Liiton toimisto	26
Yhteistyö ja edustukset	27

Hallituksen toimintakertomus 2021	29
Strategia.29	
Liitto vuonna 2021	30
1. Kehitämme palveluitamme	30
1.1. Kurssitoiminta.....	30
1.2. Omahoito	32
1.3. Jäsenyhdistykset	32
1.4. Vertaistuki	33
2. Lisäämme tietoutta luustosta	34
2.1. Sisäinen viestintä: jäsenet, yhdistysaktiivit ja vertaistoimijat.....	34
2.2. Ulkoinen viestintä: väestö, osteoporoosia sairastavat ja osteoporoosin riskissä olevat, ammattilaiset, päättäjät ja media.....	34
3. Vaikutamme yhteiskuntaan	34
LIITE.....	37
VIRSTANPYLVÄITÄ OSTEOPOROOSIN JA SUOMEN LUUSTOLIITON HISTORIASTA	40



Liiton
yhdistystoiminnan
konsultointeihin
osallistuttiin

1 440 kertaa



Esitteitä jaettiin

34 000



Vuosi 2021

Suomen Luustoliiton vuosikertomus 2021 kertoo jo toisena vuotena peräkkäin pandemian aiheuttamista haasteista vaikean koronatilanteen pitkittyessä. Maaliskuussa 2020 alkanut poikkeustila mullisti sekä liiton jäsenyhdistysten että liiton toiminnan. Moni liiton toimintaan liittynyt perusasia, sen mahdollinen välttämättömyys sekä järjestämistapa oli pakko ajatella uudelleen. Kysymyksiä oli aluksi suunnaton määrä, joihin alkoi pandemian jatkuessa löytyä taloudellisesti mahdollisia ja helposti käyttöön otettavia toimintatapoja.

Etäyhteydet taipuivat nopeasti jo pandemian alkuvaiheessa moniin kokouksiin, koulutuksiin ja tilaisuuksiin ammattilaisten, muiden järjestöjen ja päättäjien kanssa. Liiton tavoitteellisessa kurssitoiminnassa etäyhteys oli ollut jo ennen pandemiaa käytössä. Pandemian keston myötä etäyhteyden käyttöä laajennettiin. Yhä useampi liiton jäsen uskaltautui tutustumaan etämahdollisuuksiin, joita liitto tarjosi runsaasti.

Vuonna 2021 liiton jäsenet oppivat laajasti Teams-video-ohjelman käyttöä, mikä helpotti monien asioiden toteutusta. Teamsia käytettiin jäsenistön kanssa vapaamuotoisten tilaisuuksien järjestämiseen, osteoporoosiin ja sen omahoitoon liittyvän tiedon lisäämiseen asiantuntijaluennoin, järjestötoiminnan kehittämiseen sekä liiton kokouksien järjestämiseen. Myös jäsenyhdistykset alkoivat järjestää omia kokouksiaan ja muita tilaisuuksia verkossa liiton tukiessa tarvittaessa kokousten järjestelyitä teknisesti.

Yhtenä tähän liittyvänä muutostrendinä on viestinnän kaikkalainen sähköistyminen ja samanaikaisesti painetun esitemateriaalin käytön nopea väheneminen. Vuonna 2021 esitteiden menekki oli neljäsosa siitä määrästä, mikä se oli vielä muutama vuosi sitten.

Yksi toiminnan haaste liittyi tavoitteellisen kurssitoiminnan henkilöstöön: yksi suunnittelijan tehtävä oli täyttämättä alku- ja loppuvuoden ajan. Sijaisen rekrytointi ja perehdytys sekä kurssitoiminnan osittainen vajaamiehitys veivät voimavaroja kurssitoiminnasta. Tämä oli jo kolmas perättäinen kurssitoiminnan henkilöstömuutosten vuosi.

Vuoden 2021 aikana liitto henkilöstöineen on pystynyt terävöittämään resurssien käyttöä ja keskittynyt entistä enemmän keskeisten tavoitteiden saavuttamiseen. Niinpä toiminnan tulokset ja tuotokset ovat monista 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 liiton pääasiallinen rahoittaja STEA, jäsenyhdistykset sekä myös kannatusjäsenet.

Luustoliiton toiminta kuten myös tämä toiminnastamme kertova Vuosikertomus 2021 pohjautuu liiton toimintastrategiaan, jossa liiton toiminnalle on nimetty kolme painotusta:

- Kehitämme palveluitamme
- Lisäämme tietoutta luustosta
- Vaikutamme yhteiskuntaan

Kotisivuilla
katselukertoja



Liiton YouTube
-kanavalla julkaistiin
uusia videoita

60

Seuraajia Facebookissa

1 636

Potilaskyselyyn vastasi

992

Vuosi 2021 oli viisivuotisen strategiakauden viides ja viimeinen vuosi. Yhdessä jäsenkentän kanssa asetetut toimintastrategian linjaukset ovat olleet tärkeänä apuna toiminnan suuntaamisessa monien muutosten keskellä: strategian toteuttaminen on ollut olennainen osa Luustoliiton jokapäiväistä arkea myös pandemiatilanteessa.

Talous

Luustoliiton saamat avustukset, tuotot ja varainhankinta huomioiden liiton kokonaisrahoitus vuodelle 2021 oli 599 900 €. Liiton vuoden 2021 talous osoittaa alijäämää -15 678,49 € (vuonna 2020 tulos +7 369,02 €). Edellisiltä tilikausilta on kertynyt ylijäämää +91 192,62 €, joten oma pääoma oli vuoden 2021 lopussa yhteensä +75 514,13 €. Vierasta pääomaa taseessa on yhteensä 111 000,99 €, joka koostuu pääasiassa STEA:n avustusennakoista sekä lomapalkkavarauksesta.

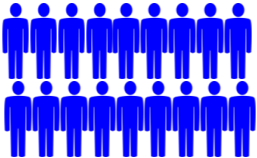
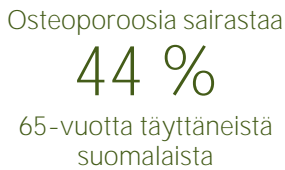
Liitto toimii tulorahoituksella ilman lainarahaa. Rahat ja pankkisaamiset ovat 179 176,31 €. Taseen loppusumma on 186 515,12 €.

Toiminta

Vuoden 2021 toimintaa voi kuvailla muutamilla tunnusluvuilla. Pandemiatilanteen jatkumisesta huolimatta liitto:

- Julkaisi 12 uutta esitettä, joista 9 esitteen kokonaisuus Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hankkeessa.
- Julkaisi liiton YouTube-kanavalla 60 uutta videota, joista 43 Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hankkeessa; tavoitavuus yhteensä 148 700.
- Sai kotisivuilleen 147 143 katselukertaa (Luustoterveydestiin lähes 11 000 ja Osteoporoosin itsehoitopolulle lähes 3 900); Facebookiin 1 636 seuraajaa, Instagramiin 1 118 seuraajaa ja Twitterin kahdelle tilille 1 089 seuraajaa.
- Järjesti tavoitteellista kurssitoimintaa kunta- ja järjestöyhteistyöllä ja omana toimintana ryhmissä sekä itsenäistä omahoitoa tukevia palveluita lähitoimintana ja etäyhteyksin (447 osallistujaa).
- Järjesti 29 yhdistystoiminnan teemakoulutusta etänä (osallistujia 192) sekä tarjosi etänä yhdistyskonsultointeja 1 382 kertaa (osallistujia 1 440).
- Järjesti Luustoviikon päätapahtuman verkossa, jota seurasi 615 henkilöä.
- Järjesti sote- ja hyte-ammattilaisille neliosaisen virtuaalisen luentokokonaisuuden osteoporoosin hyvästä hoidosta kannatusjäsenen rahoituksella, jossa oli 579 katsomiskertaa.
- Teki potilaskyselyn (vastaajia 992), hoitoketjukurssin sairaanhoitopiireille ja hoitoketjukurssin sivuilta sekä laati näiden pohjalta osteoporoosin hoidon raportin.
- Lähetti mediallyhteensä 17 tiedotetta ja järjesti 2 mediatilaisuutta, sai näkyvyyttä 5 sanomalehden mielipidepalstalla ja Helsingin Sanomien pääkirjoituksessa; näkyi yhteensä 55 aikakaus- ja sanomalehdessä.

1. Kehitämme palveluitamme



Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen (2020) mukaan pienentynyt luuntiheys (osteopenia tai osteoporoosi) arvellaan olevan noin 44 %:lla yli 65-vuotiaista ja osteoporoosiperäisiä murtumia on vuosittain 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. 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 osteoporoosi- ja osteopeniadiagnoosin saaneille jäsenyydestä riippumatta STEA:n rahoittamana tavoitteellista kurssitoimintaa 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 virkistykseen muodossa Hyvinvointilomat ry:n sekä Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry:n kanssa yhteistyössä järjestetyillä STEA:n taloudellisesti tukemilla lomilla.

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 koulutuksista, jota vuonna 2021 tehtiin erityisesti etäyhteyksin.

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

Liitolla on ollut kehittävä työote, joka pohjautuu seurantatiedon aiempaa parempaan keräämiseen, arviointiin sekä arviointitiedon käyttöön toiminnan jatkosuunnittelussa. Kurssipalveluita 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 Tavoitteellinen kurssitoiminta sekä omahoidon ja kurssitoiminnan tukipalvelut

"Kurssi kannusti liikkeelle lähtemiseen ja antoi tunteen, että pystyn vielä huolehtimaan itsestäni."
Kurssipalaute vuodelta 2021



Kurssiohjaajien verkostotapaaminen järjestettiin lähitapaamisena joulun alla

"Motivaationi kasvoi kurssin aikana valtavasti."
Kurssipalaute vuodelta 2021



Yhteistyökurssin suunnittelua

Luustoliitto on järjestänyt STEA:n rahoituksella (kohdennettu toiminta-avustus) vuodesta 2004 vuoteen 2015 laitosmuotoista ja siitä eteenpäin avomuotoista sopeutumisvalmennusta, jota liitto oli suunnitellut, kehittänyt ja toteuttanut hankemuotoisesti vuodesta 2011 alkaen yhteistyössä sote- ja hyte-ammattilaisten kanssa. Syksystä 2020 alkaen toimintaa on kutsuttu tavoitteelliseksi kurssitoiminnaksi.

Toiminta on tarkoitettu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Vuonna 2021 toimintaa järjestettiin valtakunnallisesti yhteistyössä vertaistukijoiden, sote- ja hyte-ammattilaisten sekä muiden yhteistyökumppaneiden ja -verkostojen, kuten muiden järjestöjen, kanssa. Tavoitteellinen kurssitoiminta on sisältänyt tavoitteellista kurssitoimintaa ryhmissä sekä itsenäistä omahoitoa ja omahoitoa tukevia palveluita.

Tavoitteellisen kurssitoiminnan tavoitteina on:

- Vahvistaa osteoporoosia sairastavien omia voimavaroja ja pystyvyyttä. He tekevät kurssin aikana tavoitteidensa mukaisia arjen muutoksia, jotka tulevat pysyväksi osaksi arkea.
- Ammattilaisyhteistyön jatkuvuus ja monipuolisuus, jolloin kurssitoiminta on osteoporoosia sairastavien saatavilla ja saavutettavissa sekä laadukasta ja tuloksellista. Kurssitoiminta pohjautuu sairastavien omiin tarpeisiin ja tilanteisiin.
- Aktiivisten vertaisten tarjoama tuki osteoporoosia sairastaville osana kurssitoimintaa. Vertaistukijat kokevat toiminnan itselleen merkityksellisenä.

Tavoitteelliseen kurssitoimintaan sekä omahoidon tukipalveluihin osallistui vuonna 2021 yhteensä 447 osteoporoosia sairastavaa henkilöä (v. 2020/437 henkilöä), joista varsinaiseen tavoitteelliseen kurssitoimintaan osallistui 23 % eli 103 henkilöä (v. 2020/16,7 % eli 73 henkilöä). Kurssien osallistujamäärään ovat vaikuttaneet koronapandemiaan liittyneet rajoitukset. Pandemian myötä kasvanut etäkurssien määrä ei ole kuitenkaan lisännyt osallistujien kokonaismäärää, koska etäkurssilla ryhmäkoon tulee olla laadun ja tuloksellisuuden säilyttämiseksi muita ryhmiä pienempi.

Toiminta 2021 (sulkeissa vuosi 2020)		
Avo- ja ryhmämuotoiset tavoitteelliset kurssit	kursseja	osallistujia
• Etäkurssi: kokonaan verkossa, 6 etätapaamista	9 (6)	58 (27)
• Verkkokurssi: tapaaminen alussa ja lopussa, 1-2 etätapaamista	2 (2)	16 (16)
• Avokurssit (5 lähitapaamista)	1 (2)	9 (16)
• Ruotsinkielinen avokurssi (5 tapaamista)	0 (1)	0 (4)
• Yhteistyökurssi (lähitapaamiset)	1 (1)	20 (10)
Omahoidon tukipalvelut		
• Luustoinfo (yksittäinen ryhmätapaaminen)	15 (15), yhteensä 86 (112)	
• Webinaari (yksittäinen ryhmätapaaminen)	2 (2), 55 (133) osallistujaa	
• Luustoneuvonta (puhelimitse ja sähköpostitse)	107 (95) yhteydenottoa	
• Muut kohdejoukolle suunnatut tapaamiset	2 (2), 96 (24) osallistujaa	
Yhteensä (pl. Luustoneuvonta)	32 (33)	340 (277)

"Tiedän, että en ole vaivojeni kanssa yksin. Vertaistuki on tärkeää."

Kurssipalaute vuodelta 2021



Avomuotoisen kurssitoiminnan 10-vuotisjuhla järjestettiin striimattuna

"Lohdutti, että peli ei ole vielä menetetty. Liikunta ja lääke ravinnon myötä helpottaa elämää."

Palaute Luustoinfosta vuodelta 2021

1.1.a. Kurssitoiminta

Avokurssien aktiivisia yhteistyöpaikkakuntia olivat Helsinki ja Tampere, mutta vain yksi viiden lähitapaamisen kurssi toteutui pandemian vuoksi.

Verkkokurssit ovat liiton omaa toimintaa. Normaalisti verkkokurssilla on lähitapaaminen kurssin alussa ja lopussa ja välissä on 3 kuukauden mittainen ohjattu verkkojakso (sis. omahoitoon liittyviä tehtäviä, pohdintoja ja ryhmäkeskustelua sekä 1–2 etätapaamista). Pandemian johdosta kahdesta verkkokurssista toisella oli hybriditoteutus ja toinen järjestettiin kokonaan etänä.

Etäkurssi on 6 videotapaamisen kokonaisuus. Yhteistyössä Helsingin ja Tampereen palvelukeskusten kanssa järjestettiin 3 etäkurssia. Liiton omana toimintana järjestettiin 6 etäkurssia, joilla kaikilla oli myös jatkotapaaminen.

Yhteistyökurssi järjestettiin mielenterveys- ja päihdetoipujille asumis- ja muita palveluita järjestävän Liinkotisäitiön kanssa. Kurssilaisilla (20) oli vakava psyykinen sairaus ja lisäksi heillä oli joko todettu osteoporoosi/osteopenia tai sairastumisen korkea riski. Kurssi toteutettiin hybridinä. Kurssi sisälsi etukäteen järjestetyn infotilaisuuden, 5 tapaamista viikon aikana ja seurantatapaamisen 2,5 kuukauden kuluttua kurssiviikosta. Kurssiviikon ja seurantatapaamisen välissä osallistujat tekivät kurssin tehtäviä ja katsoivat kurssitallenteita. Osallistujista 100 % arvioi saavuttaneensa tavoitteensa joko osittain tai kokonaan.

Kaikkien tavoitteellisten kurssien arvioinnin perusteella 100 % osallistujista onnistui kurssin aikana laatimaan itselleen omahoidon tavoitteen. Tavoitteensa kurssin aikana saavutti joko kokonaan tai osittain 97 % osallistujista. Seurannassa (6 kk kurssin jälkeen) konkreettiset muutokset olivat 100 %:sti jääneet kokonaan tai osittain pysyväksi osaksi arkea (32 %/68 %).

Ehkä hiukan yllättäen kurssien osallistujista 95 % koki saaneensa vertaistukea kurssimuodosta riippumatta. Osallistujien mukaan kurssilla ryhmäytymisen ja vertaisiin tutustumisen avulla ymmärsi, ettei ole osteoporoosin kanssa yksin. Vertaisten kanssa sai jakaa kokemuksia, joka lisäsi ymmärrystä omasta sairaudesta osana arkea ja motivaatiota omahoitoon.

1.1.b. Muu omahoidon tuki

Luustoinfot

Kolmen tunnin mittaisia omahoitoon keskittyviä kertaluontoisia Luustoinfoja järjestettiin yhteistyötoimipaikoissa Haminassa (uusi paikkakunta), Kouvolassa, Kotkassa (uusi paikkakunta), Lahdessa ja Tampereella.

Osallistuja-arviot (68 vastaajaa) Luustoinfoista (keskiarvo asteikolla 0–10):

- Sain lisää tietoa osteoporoosista ja sen omahoidosta: 8,2
- Motivaationi luustoterveydestäni huolehtimiseen vahvistui: 8,4

Luustoinfojen osallistujista suurin osa mainitsi kiinnittävänsä jatkossa enemmän huomiota ja tekevänsä muutoksia liikuntaan ja ruokavalioon liittyen:

- Liikunta: 28 % (19/68) osallistujista

Luustoneuvonnassa

107

yhteydenottoa

- Ruokavalio: 24 % (16/68) osallistujista
- Liikunta ja ruokavalio: 22 % (15/68) osallistujista

Monet osallistujista kuvasivat Luustoinfoa monipuoliseksi, kattavaksi, mielenkiintoiseksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi.

Webinaarit

Koronapandemian myötä aloitettuja webinaareja jatkettiin vuonna 2021. Webinaarit olivat tunnin mittaisia, ilman ennakoilmoittautumista järjestettyjä etätapaamisia, joissa esiteltiin osteoporoosin omahoidon kokonaisuus sekä liiton kurssitoimintaa ja muita omahoidon tuen palveluita.

Luustoneuvonta

Luustoneuvonta toimi entiseen tapaan viikoittain kahden tunnin ajan puhelimitse sekä sähköpostitse. Luustoneuvonnan tilastot vuodelta 2021:

- Yhteensä 107 yhteydenottoa, joista 96 puheluita ja 11 sähköpostea.
- Naisia 93 %, miehiä 7 %.
- Ikä 21–92 vuotta, keskiarvo 71 vuotta
- Jäseniä 58 %, ei-jäseniä 21 %, ei tietoa 21 %
- Ympäri Suomen, lähes puolet Etelä-Suomesta (49 %)
- Yhteydenottojen aiheet: 48 % osteoporoosin lääkehoidon toteutus osana omahoitoa, 25 % useampi omahoidon osa-alue, 11 % sairastuminen, diagnoosi ja seuranta, 7 % ravitsemus (sis. kalsium, D-vitamiini ja proteiini), 6 % liikunta ja kaatumisen ehkäisy, 3 % liiton ja jäsenyhdistysten tuki ja palvelut.
- 18 %:lle yhteydenottajista lähetettiin liiton omahoitomateriaalia
- Henkilöstön havainnoinnin perusteella itsenäisen omahoidon toteuttaminen vahvistui 91 %:lla neuvontaan yhteyttä ottaneista.

Luustoneuvonnan
asiakkaat olivat iältään

21-92

-vuotiaita

Muita kohdejoukolle suunnattuja tapaamisia vuonna 2021 oli kaksi. Tapaamiset järjestettiin etänä ja niissä osallistujina oli liiton jäsenyhdistysten jäseniä. Tapaamisten teemoina olivat tavoitteellisen omahoidon itsenäinen toteutus ja vertaistukijatoiminta.

1.1.c. Vertaistukijatoiminta

Liitto on kehittänyt suunnitelmallisesti omaa vertaistukijatoimintaansa vuodesta 2016 lähtien ensin laatimalla asiasta selvityksen ja sitten järjestämällä ensimmäisen vertaistukijakoulutuksen vuonna 2017. Vertaistukijatoiminnan rekisterissä oli yhteensä 27 henkilöä vuonna 2021, joista 4 oli uusia. Koulutetuista vertaistukijoista osa toimi liiton kurssitoiminnassa ja sitä tukevissa palveluissa ja osa puolestaan jäsenyhdistysten vertaistehtävissä.

Rekisterissä oleville vertaistukijoille lähetettiin vuonna 2021 kolme uutiskirjeen tyyppistä sähköpostia. Lisäksi heihin oltiin yhteydessä esimerkiksi koulutuksista tiedottamiseksi tai vertaistehtävien tarjoamiseksi.

Liiton kurssitoiminnan vertaistukijatoiminnassa vertaiset tukivat omalla toiminnallaan tavoitteellista omahoitoa ja arkea osteoporoosin kanssa. Vertaistukijat arvioivat Luustoliiton vertaistoiminnan rakenteet hyviksi ja toimiviksi. Toimivat rakenteet ovat edellytys sitoutuneiden ja aktiivisten vertaistukijoiden pysymiselle toiminnassa, jolloin

”Olen saanut mahdollisuuden välittää itse saamaani oppia ja tietoa sekä selviytymistarinoitani edelleen kanssasisarilleni ja -veljilleni.”

Vertaistukijan palaute
vuodelta 2021

tuen tarjoaminen osteoporoosia sairastaville on mahdollista. Hyvät vertaistoiminnan rakenteet ovat perusta myös kokemukselle toiminnan merkityksellisyydestä.

Vertaistukijat vuonna 2021	Tilaisuus	Osallistujat	Kohtaamiset
Vertaistukijat kurssitoiminnassa	25	23	37
Vertaistukijoiden koulutus	3	22	29
Vertaistukijoiden tuki (ryhmässä)	2	27	27
Uusien vertaistukijoiden rekrytointi	8	53	53
Vertaisverkoston uutiskirje, sähköpostit	3	27	-
Yhteensä	41	152	146

”Koulutus toi tietoa ja varmuutta toimia vertaisena.”

Vertaistukijakoulutukseen osallistuneen palaute vuodelta 2021

Koulutettuja vertaistukijoita osallistui henkilökohtaisesti 11 kurssille, jotka toteutettiin yhtä lukuun ottamatta etäyhteydellä. Vertaistukea tuotiin kurssille myös videotallenteiden avulla, joilla vertaistukijat esiintyvät. Lisäksi vertaistukijat osallistuivat kurssitoiminnan kehittämiseen sekä lehtihaastatteluihin ja podcastiin. Tehtäväkohtaisesti perehdytetyjä vertaistukijoita toimi mm. kertaluontoisissa ryhmätapaamisissa ja viestinnässä. Usein samalla henkilöllä oli lukuisia vertaistehtäviä.



”Uskoisin, että oma mukanaoloni antaa uskoa siihen, että osteoporoosin kanssa pärjää.”
Vertaistukijan palaute vuodelta 2021

Pandemia vähensi vertaistehtävien määrää. Samalla etäkurssitoiminta lisääntyi ja uudenlaiset kurssien toimintatavat alkoivat vakiintua. Vertaisia rekrytoitiin liiton omilta verkko- ja etäkurseilta. Vertaistehtävien ja -koulutuksen siirryttyä osittain etämuotoiseksi vertaistehtäviin liittyi lisääntynyt vaatimus digivalmiuksien hallinnasta.

Tavoitteellisille kursseille osallistuneita vertaisia tuettiin tapaamalla heidät ennen vertaistukijan osallistumista kurssikertaan. Mahdollisuuksien mukaan osa palavereista järjestettiin ryhmätapaamisena (useampi kurssille tuleva vertaistukija), mikä mahdollisti vertaistukijoiden keskinäistä vertaistukea. Lisäksi heitä tuettiin tarpeen mukaan henkilökohtaisella yhteydenpidolla.

1.2 Kaatumisen ehkäisy



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 lonkkamurtumia Uudessa Seelannissa kehitettyyn OTAGO-harjoitusohjelmaan perustuen. OTAGO-harjoitusohjelman teho ja toimivuus on osoitettu useissa tutkimuksissa. Hankeen yleisenä tarkoituksena on levittää luustoterveystietoa sekä tukea jäsenyhdistyksiä liikuntatoiminnan kehittämisessä.



EKLI-hanke tuotti 43 tekniikkaharjoitusvideota

Vuonna 2021 tuotettiin:

- Ulkoasupäivitys OTAGO-ohjelmaan perustuvaan nelitasoiseen liikuntamateriaaliin (sähköinen ja painettu, tasot A-D)
- Ulkoasupäivitys lisäliiketasoihin 1–2 hyväkuntoisimpia harjoittelijoita varten
- OTAGO-ohjelmaan pohjautuva kolmitasoinen Voimaa ja tasapainoa -kokonaisuus kaatumisen ehkäisyyn kotiharjoitteluun (kevyt, keskitaso ja vaativa)
- Tekniikkaharjoitusvideot (43 kpl) harjoittelun ja ohjauksen tueksi Luustoliiton YouTube-kanavalle
- Ohjelmien harjoitteet soittolistoiksi Luustoliiton YouTube-kanavalle
- OTAGO-harjoittelua ohjaaville liikunnan vertaisohjaajille koulutusmateriaali.



Liikunnan vertaisohjaajien kaksipäiväinen koulutus



Kaikesta tuotetusta liikuntamateriaalista on viestitty osana liiton kotisivuja, painettuna mm. Luustotieto-lehdessä sekä yhteistyöverkoston kautta hankkeen kohderyhmälle. Sisältöjen levittämisessä on hyödynnetty sisäisiä, ulkoisia ja valtakunnallisia verkostoja. Hankkeen teemat ovat olleet esillä puheenvuoroissa, Luustoliiton omista sekä yhteistyökumppaneiden uutiskirjeissä, artikkeleissa sekä osana liiton vaikuttamistoimintaa.



OTAGO-ohjelmaan pohjautuva kolmitasoinen kokonaisuus kaatumisen ehkäisyyn kotiharjoitteluun

Vuonna 2021 järjestettiin ensimmäinen OTAGO-harjoittelu ja kaatumisen ehkäisy -koulutus liiton jäsenyhdistysten liikunnan vertaisohjaajille, jonka innoittamana ensimmäinen jäsenyhdistyksen pilottiryhmä alkoi suunnitella OTAGO-harjoittelua toteuttavan ryhmän perustamista.

Koulutukset ja luennot vuodelta 2021	Osallistujia
Etäkoulutus jäsenyhdistysten liikunnan yhdyshenkilöille	22
Etäluento liiton jäsenille	97
Koulutus liikunnan vertaisohjaajille (lähikoulutus 2 päivää)	6
Luennot ja esittelyt (yht. 5)	131

Luustoliitolla oli
3
 tuettua lomaa

1.3 Virkistys

Liitto järjesti kolme kuuden päivän mittaista STEA-avustuksella taloudellisesti tuettua lomaa yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n ja Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry:n kanssa osana yleisavusteista toimintaa. Osallistujia näillä lomilla oli yhteensä 56. Liitto osallistui lomien sisältöön organisoiden mahdollisuuden vertaistukeen sekä tarjoten omahoitoon liittyvää tietoa ja materiaalia

Liitolla oli **17**
 jäsenyhdistystä

1.4 Jäsenyhdistykset

Luustoliitolla oli vuoden 2021 yhteensä 17 jäsenyhdistystä, joista 16 on nk. potilasjäsenyhdistyksiä. Eri yhdistysten jäsenmäärässä oli suurta vaihtelua: yhdistyksistä pienimmässä oli 27 ja suurimmassa oli 686 jäsentä vuoden 2021 lopussa.

Luustoliiton jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä on yllättäen noussut, tosin vähän, mutta pandemiatilanne ja jo pitkään jatkunut laskeva jäsenmäärätrendi huomioiden kyseessä on merkittävä asia. Jäsenmäärän huippuvuodesta 2013 (jäsenmäärä 3 555) liiton jäsenmäärä on laskenut 422 jäsenellä. Liiton jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä vuoden 2021 lopussa oli 3 133 henkilöä (+1 %):

Liiton
 jäsenyhdistysten
 yhteenlaskettu
jäsenmäärä
 kasvoi



Liiton jäsenyhdistysten jäsenmäärän keskiarvo vuonna 2021 oli 184, keskimäärin yhdistysten jäsenmäärä nousi kahdella henkilöllä eli keskimäärin jäsenyhdistysten jäsenmäärän kasvu oli +3 %.

Määrällisesti eniten uusia jäseniä saatiin Suomen Osteoporoosiyhdistykseen, yhteensä 19 jäsentä. Todennäköistä onkin, että viime vuosina tapahtunut jäsenyhdistysten purkautuminen heijastuu Suomen Osteoporoosiyhdistyksen jäsenmäärän kasvuun. Suurin jäsenmäärän väheneminen oli liiton suurimmalla jäsenyhdistyksellä Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksellä, yhteensä -16 jäsentä vähemmän.

Luustoliiton pienimmässä jäsenyhdistyksessä oli 27 jäsentä

Liiton suurimmassa jäsenyhdistyksessä oli 686 jäsentä

Liitto järjesti 29 yhdistystoiminnan teemakoulutusta etänä

YHDISTYSTEN JÄSENMÄÄRÄT																muutos	
	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	hiöä	%	
Etelä-Savon Luustoyhdistys	128	145	172	187	216	223	216	219	225	192	185	185	172	176	4	2,3	
Finnish Bone Society									59	64	69	75	71	78	7	9,9	
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	167	3	1,8	
Keski-Suomen Luustoyhdistys	176	181	178	185	184	180	180	177	170	156	146	141	134	138	4	3,0	
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	88	5	6,0	
Kouvolan Luustoyhdistys (-2020)	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	261	-6	-2,2	
Pohjoisen Luut Lujiksi	181	176	167	211	197	221	225	226	213	204	203	202	211	207	-4	-1,9	
Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys				27	44	62	89	120	144	146	159	160	173		13	8,1	
Pohjois-Savon osteoporoosiyhdistys	102	92	90	100	99	96	101	102	100	96	87	89	82	75	-7	-8,5	
Päijät-Hämeen Luustoterveys			101	132	180	215	232	236	245	255	243	245	256	262	6	2,3	
Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys	947	1001	950	936	920	893	879	894	830	835	728	727	702	686	-16	-2,3	
Saimaan Luustoyhdistys	90	87	107	102	113	128	133	136	143	142	140	132	119	107	-12	-10,1	
Salon Luustoyhdistys	141	152	172	181	211	229	260	250	255	250	256	254	250	246	-4	-1,6	
Satakunnan Luustoyhdistys				66	83	105	114	112	110	97	85	85	75	78	3	4,0	
Suomen Luustoasiantuntijat (-2015)			25	37	42	40	38	31									
Suomen Osteoporoosiyhdistys	299	254	202	174	178	180	156	152	147	154	171	177	183	202	19	10,4	
Turun Seudun Luustoyhdistys	236	246	249	261	261	243	243	194	191	161	151	156	156	162	6	3,8	
Vaasan Seudun Luustoyhdistys								18	11	20	20	20	21	27	6	28,6	
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	3 133	27	0,9	
KESKIARVO	212	216	192	183	182	185	197	187	183	181	174	180	183	184	2	3	

Luustoliiton jäsenyhdistyksilleen tarjoama tuki on kehittynyt STEAn myöntämien resurssien sekä STEAn liitolle ja liiton edelleen jäsenyhdistyksilleen myöntämän jäsenjärjestöavustuksen eli Toimintatonnin myötä. Myös jäsenrekisterin keskittäminen ja myöhemmin käyttöön otettu uusi jäsenrekisterijärjestelmä auttoivat yhdistyksiä 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.

Ilman erillismaksua olleet palvelut jäsenyhdistyksille vuonna 2021:

- Puhelin- ja sähköpostineuvonta.
- Valmis esite- ja muu luustoterveysmateriaali.
- Keskitetty jäsenrekisteri ja jäsenmaksulomakkeiden ja jäsenkorttien postitus
- Liikuntaryhmien musiikintoiston Gramex ja Teosto -maksujen maksaminen.
- Yhdistysten ryhmätoiminnan tapaturma- ja hallituksen ja toiminnan vastuu- sekä oikeudenkäyntikuluvakuutukset.
- Viestintä (mm. sähköiset jäsen- ja aktiivikirjeet) sekä viestintään liittyvä tuki, mm. Luustotieto-lehden yhdistyssivut sekä Luustoliiton kotisivujen kehittynyt jäsenyhdistysten osio.
- Koulutukset:
 - o 12 luennon etäluentosarja: 1 131 osallistujaa
 - o 10 Etäkahvittelaisuutta: 143 osallistujaa
 - o 29 yhdistystoiminnan teemakoulutusta etänä: 192 osallistujaa
 - o 6 Kahvihetkeä etänä yhdistystoimijoille: 40 osallistujaa
 - o 2 liittokokousluentoa: 54 osallistujaa
 - o Neuvottelupäivä (lähittelaisuus): 21 osallistujaa
- EKLI-hankkeen 2-päiväinen liikunnan vertaisohjaajan koulutus lähitapaamisena (ks. luku 1.2 Kaatumisen ehkäisy)
- Vertaistukijatoiminnan koulutus- ja virkistystilaisuudet (ks. luku 1.3 Vertaistukijatoiminta).
- STEAn jäsenjärjestöavustuksen eli nk. Toimintatonnin organisointi (ks. kohta Taloudellinen tuki jäsenyhdistyksille)
- Kummitoiminnan taloudellinen tuki (ks. kohta Kummitoiminta).

Liitto järjesti jäsenille ja yhdistysaktiiveille runsaasti etämuotoisia tilaisuuksia, joista osa oli koulutuksia ja luentoja, osa keskustelutilaisuuksia. Luennoilla käytiin läpi omahoitoa, koulutuksissa jaettiin hyviä käytäntöjä ja käytiin läpi yhdistystoiminnan eri osa-alueita. Keskustelutilaisuuksissa tarjottiin mahdollisuus vertaistukeen ja virkistykseen.

Yhdistysten edustajille järjestettiin Neuvottelupäivä syksyllä liittokokouksen yhteydessä, jossa aiheina oli liiton uusi strategia, liiton tulevaisuus sekä valmisteilla oleva yhdistyslaki 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. Tapaamisten ja koulutusten avulla myös keskusjärjestö voi parantaa kontaktiaan jäsenkenttään ja kehittää omaa toimintaansa vastaamaan kentän tarpeita. Kaikeksi onneksi pandemiaan liittyvien kokoontumisrajoitusten hellitettävä hetkeksi Neuvottelupäivä pystyttiin järjestämään lähitapaamisena. Vuoden 2021 aikana liitto järjesti kevään ja syksyn sääntömääräisen liittokokouksen yhteydessä myös luentotilaisuuden. Kevään tilaisuus järjestettiin etäyhteydellä ja syksyn tilaisuus tallennettiin.



Yhdistysten itse
järjestämissä
tilaisuuksissa oli

9 817

henkilöä

Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut

Potilasjäsenyhdistykset tarjoavat osteoporoosia sairastaville henkilöille vertais- ja omahoidon tukea sekä muita henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen perustuvia palveluita sekä osallisuuden mahdollisuuksia. Seuraavassa on jäsenyhdistysten palveluita:

Tieto luustoterveydestä, osteoporoosista ja omahoidosta

- jäsenillat, keskustelut
- yleisöluentotilaisuudet ja infopisteet
- vertaisen tai sote-/hyte-ammattilaisen tarjoama neuvonta
- jäsenkirjeet, kotisivut, Luustotieto-lehti, esitteet, Facebook-sivut

Vertaistuki

- tapaamiset
- yhdistystoiminta, jäsentapahtumat
- vertaistukiryhmät ja -puhelinpalvelut sekä vertaistukihenkilöt

Omahoidon tuki

- tieto ja vertaistuki
- liikunta- ja vertaistukiryhmät, Luustopiiri-ryhmät
- viestintä

Edunvalvonta

- yhteistyö viranomaisten ja hoitavien tahojen kanssa
- yhteistyö muiden alueen järjestöjen ja päättäjien kanssa
- viestintä ja mediayhteistyö

Sosiaalinen verkostoituminen

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

Virkistys

- matkat, retket, vierailut, tuetut lomat
- juhlat

Yhdistykset järjestivät
1 151 tilaisuutta

Kunakin alueen pandemiatilanteen lisäksi potilasjäsenyhdistysten toiminta vaihteli alueen jäsenten tarpeiden sekä yhdistyksen resurssien 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 2021 sekä niissä tapahtuneet prosentuaaliset muutokset toimintavuoden aikana (muutos vuodesta 2020 vuoteen 2021):

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	muutos %
Hallinnollisia elimiä	21	20	19	25	27	30	23	20	40	43	38	37	45	22
– kokouksia	120	105	116	155	138	161	142	153	194	185	185	142	165	16
– osallistumiskertoja	778	623	1226	732	665	776	758	861	1261	1564	1718	934	925	-1
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	54	56	56	55	56	2
– kokoontumisia	660	946	1032	1156	1274	1411	1412	1295	3306	1393	1454	1488	797	-46
– 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	5 656	-6
Muita ryhmiä	17	21	17	19	20	25	41	32	27	29	21	23	26	13
– kokoontumisia	65	137	139	148	160	182	281	199	184	230	175	164	109	-34
– aktiivisuuskertoja	636	1 523	1 768	2 335	2 245	2 417	3 919	2 612	2 265	2 606	2 027	908	1 658	83
Erillistilaisuuksia jäsenille	76	42	41	49	49	65	58	87	77	82	79	79	53	-33
– osallistujia	1 178	801	832	970	1334	1710	1179	1493	1590	1471	1269	495	1000	102
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	1 138	-39
– 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	9 239	11
Yht. tilaisuuksia ulkopuolisille	79	58	87	41	36	48	48	82	45	43	49	49	13	-73
– 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	557	-82
Kaikien 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	1 151	-40
– joihin osallistui,	14 135	14 024	17 550	15 390	15 884	19 439	20 690	20 251	19 613	17 206	18 529	11 360	9 817	-14

Muiden ryhmätoimintojen aktiivisuuskertojen määrä kasvoi
+83 %

Vuonna 2021 liiton potilasjäsenyhdistysten toiminnassa on nähtävissä muutoksia edelliseen vuoteen verrattuna. Liikuntaryhmiä oli 56 (edellisenä vuonna 55). Niiden kokoontumismäärä lähes puolittui, mutta liikkumiskertojen määrä laski vain -6 %. Muiden ryhmien määrä kasvoi edellisvuoteen verraten, mutta kokoontumismäärät laskivat kolmanneksella. Sen sijaan osallistumisaktiivisuus lähes kaksinkertaistui, +83 %.

Liikuntaryhmiä oli

56

Pandemian pitkittyessä yhdistykset keskittyivät ennen kaikkea oman jäsenkunnan toiminnan ylläpitoon ja kehittämiseen: yhdistysten ulkopuolisille järjestettiin tilaisuuksia ja niihin osallistui henkilöitä huomattavasti aiempaa vähemmän.

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

Liikuntaryhmät omahoidon tukena

Liikuntatoiminta on ollut suosituin yksittäinen liiton potilasjäsenyhdistysten toimintamuoto. Liikuntaryhmiä oli vuoden 2021 aikana yhteensä 56, joista pääosa oli yhdistysten omia ryhmiä tai yhdistyksen jäsenten vetämiä ryhmiä. Ryhmien kokoontumiskertoja oli yhteensä 797 (-46 % edelliseen vuoteen verraten) ja liikkumiskertoja 5 656 (-6 %). Syynä ovat olleet kokoontumisrajoitukset sekä lisäksi jäsenten huoli omasta terveydestään.



Liikunta oli jäsenyhdistyksissä aktiivisin toimintamuoto, kuva on liikunnan vertaisohjaajien koulutuksesta (EKLI)

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

Jäsenyhdistysten liikuntaryhmien organisoinnin kirjo oli suuri. Osa liikuntaryhmistä toimi vertaisohjaajavetoisesti. Tällöin osa yhdistyksistä maksoi liikuntatilaa vuokratuloja. 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 ja erilaiset jumprat, eritoten vesijumppa.

Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet

Potilasjäsenyhdistyksiltä on vuosittain kysytty kolmea tärkeintä onnistumista ja kolmea yleisintä haastetta kuluneelta vuodelta. Onnistumiset ovat yleensä pysyneet vuodesta toiseen melko samoina, viime vuosina talouden onnistuminen on näkynyt vahvasti. Nyt vastaukset näyttävät ilmaisevan myönteistä, laajempaa kehitystä. Keskeisimmät vuoden 2021 onnistumiset olivat:

- jäsenmäärä kasvoi (7 mainintaa)
- yhdistyksen viestintä kehittyi (6 mainintaa)
- hallinto toimi hyvin (5 mainintaa)
- hallitus saatiin kokoon (5 mainintaa)

Vuoden 2021 haasteet liittyivät pääasiassa pandemiaan ja jäsenistön ikääntymiseen (14 mainintaa), muuten vastaukset olivat hyvin perinteisiä:

- uusia vastuuhenkilöitä ei ole saatu (5 mainintaa)
- jäsenmäärän lasku (5 mainintaa)
- jäsenet osallistuivat vähemmän (4 mainintaa)
- toiminta pysyi vähäisenä (4 mainintaa)

Vuoden 2021 onnistumisten taustalla olevia seikkoja on tärkeää pysähtyä miettimään, sillä kyseessä saattavat olla koko järjestön tulevaisuuden kannalta keskeiset tekijät. Taustalla olevia asioita kehittämällä ja lisäämällä voimme tulevaisuudessa vahvistaa jäsenyhdistyksiämme ja samalla myös liittoa.

Aiempina vuosina yhtenä keskeisenä haasteena on ollut yhdistyksen talous. Ennen kuin liitto sai STEAn jäsenjärjestöavustusta eli Toimintatonnia jaettavaksi eteenpäin jäsenyhdistyksille, lähes kaikki yhdistykset mainitsivat taloudellisen tilanteen yhdeksi yhdistyksen tärkeimmistä haasteista. Nyt mainintoja ei ollut yhtään.

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.

Yhdistysten yleisin vuoden 2021 onnistuminen on yllättäen jäsenmäärän kasvu (6 yhdistystä)

Finnish Bone Society ry

on liiton ainoa ei-potilasjäsenyhdistys

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 yhdysseitenä 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.

Toimintatonni

on monelle yhdistykselle tärkeä resurssi.

Jäsenjärjestöavustus eli Toimintatonni

Luustoliiton 16 jäsenyhdistystä sai avustussiirtona jäsenjärjestöavustuksen eli ns. Toimintatonnin käytettäväksi vuoden 2021 aikana. Suurin avustussumma oli tuhat euroa yhdistystä kohti. Yhdistykset käyttivät Toimintatonnia vertaistukitapaamisiin, liikuntaryhmiin, jäsenkirjeisiin ja muuhun viestintään, virkistykseen, yleisöluentoihin, tilavuokriin ja hallinnollisiin kuluihin. Kaikki yhdistykset käyttivät Toimintatonnia useampaan eri tarkoitukseen.

Toimintatonnin kohteena oli

1 887

henkilöä

Yhteensä toimintatonnin kohteena vuonna 2021 oli 1887 henkilöä.

Yhteensä 1 887 henkilöä



64

vertais- ja jäsentapahtumaa



21

virkistystapahtumaa



88

liikuntatilaisuutta



8

luentotilaisuutta



40

hallintoon (kokoukset ja taloushallinto)

Kummitoiminnassa oli tapaamisia

8

yhdistyksen kesken

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. Vaikka vuonna 2021 pandemia jatkui, käyttivät jäsenyhdistykset kesällä ollutta pandemian rauhallista vaihetta hyväkseen ja järjestivät

yhteensä neljä Kummitapaamista 8 yhdistyksen kesken, joista kolmea tapaamista liitto tuki taloudellisesti.

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

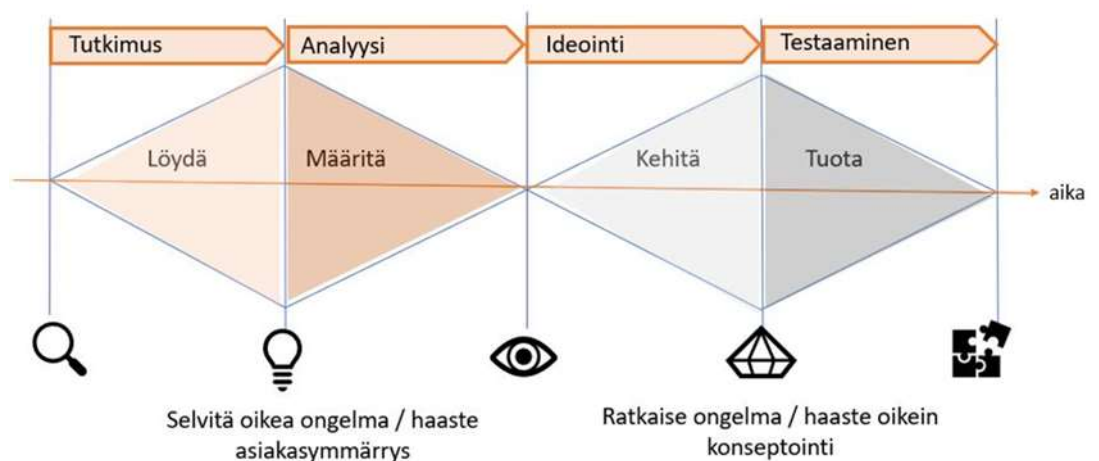
Yhdistyspalveluta
kehitetään yhteistyöllä

Yhdistyspalveluiden kehittäminen

Kompassi-
menetelmä on
käytössä yhdistysten
kehittämisessä

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.



Järjestötoimijoiden asiantuntijaryhmä on kehittänyt kolme keskeisintä kehitysideaa vastaamaan haasteisiin, jotka olivat vuonna 2021 ajankohtaisia:

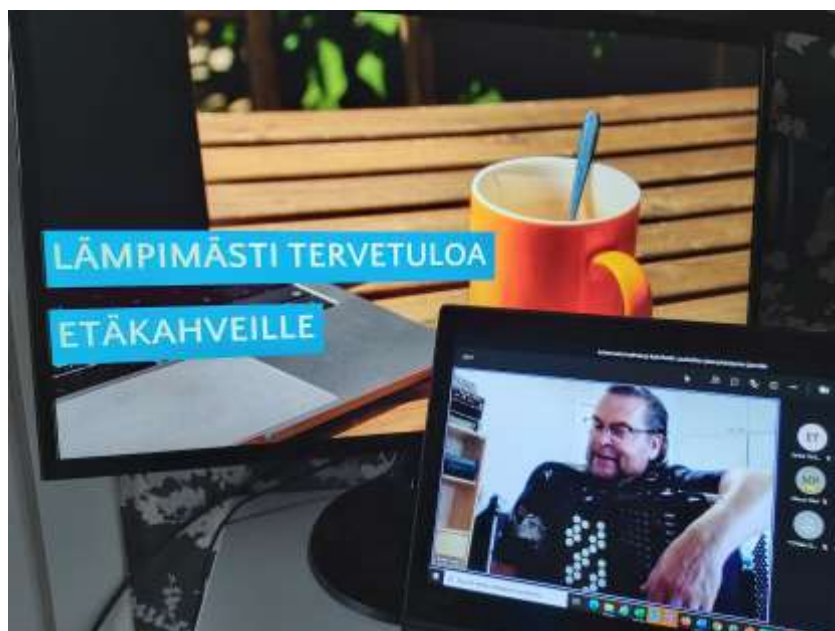
- Tehtävänkuvien kirjaaminen: perehdytys ja tehtävien jakaminen helpottuu sekä useammalle tarjoutuu mahdollisuus tulla mukaan toimintaan
- Oppilaitosyhteistyön kehittäminen: tarkoituksena on tarjota opiskelijoille vapaaehtoistyön mahdollisuuksia yhdistyksissä
- Liiton tuki yhdistysten aktiiveille koulutuksen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

Vuonna 2021
koulutettuja vertaisia
oli rekisterissä **27**
henkilöä.



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 2021 aikana yhteiskehittämistilaisuudet olivat verkossa. 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.



Jäsenille järjestettiin etänä juhannustanssit

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

2. Lisäämme tietoutta luustosta

Viestintä on tärkeällä sijalla liiton strategisten tavoitteiden saavuttamisessa. Viestinnän kohderyhmiä olivat muiden muassa osteoporoosia sairastavat, osteoporoosin riskissä olevat, eri alojen ammattilaiset sekä jäsenyhdistysten jäsenet ja aktiivit. Lisäksi viestimme päättäjille ja välillisesti myös medialle: Luustoliitto näkyi mediassa 57 artikkelissa.

Liiton viestintä jaettiin karkeasti sisäiseen ja ulkoiseen viestintään. Sisäisessä viestinnässä kohderyhminä olivat liiton jäsenyhdistysten jäsenet ja aktiivit sekä liiton kouluttamat vertaistukijat. Ulkoisen viestinnän kohderyhmänä olivat väestö, ammattilaiset, päättäjät ja media.

2.1 Sisäinen viestintä

Liiton sisäisestä viestinnästä vastasi liiton toimisto. Kanavina toimivat mm. sähköiset uutiskirjeet sekä suorat sähköpostit jäsenille ja aktiiveille. Sisäiseen viestintään kuului lisäksi Luustotieto-lehti.

Luustotieto-lehti julkaistiin

5

eri muodossa.

Liiton sähköisen jäsenkirjeen Luustoviestin saajia oli yhteensä noin 1 700 jäsentä

Luustoliiton sisäisen viestinnän toimenpiteinä olivat vuonna 2021 muun muassa seuraavat asiat:

- Luustotieto-lehti: 4 kpl 40-sivuista numeroa, painosmäärä yhteensä 14 500 (mukana jäsenyhdistysten tapahtumailmoitukset)
- Jäsenkysely (sähköinen)
- Potilaskysely (sähköinen ja paperinen)
- Jäsenmaksulaskut ja liitemateriaali
- Verkkosivujen yhdistysosion kehittäminen
- Luustoviesti-uutiskirje: 11 kpl, keskimäärin yhdellä kirjeellä 929 lukijaa
- Mitä, Missä, Milloin -uutiskirje jäsenyhdistysten aktiiveille: 11 kpl, keskimäärin yhdellä kirjeellä 112 lukijaa
- Vertaistukijoiden uutiskirje: 3 kpl



2.2 Ulkoinen viestintä



Luustoviikon päätapahtumaa katsoi

615 henkilöä

Luustoviikon viestintä-yhteistyössä oli lähes **100** järjestöä.



Liiton ulkoisesta viestinnästä on vastannut pääasiassa liiton yleistoiminta. Vuonna 2021 viestintää kehitettiin entisestään. Useita uusia liikuntaan ja kaatumisen ehkäisyyn liittyviä esitteitä ja videoita tuotettiin osana liiton kolmivuotista Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hanketta. Lisäksi tuotettiin Löytöretki osteoporoosin omahoitoon - esite ja potilasohjeet tulehduksellisista suolistosairauksista ja vaihdevuosisista (jälkimmäiset kaksi oppilaitosyhteistyönä). Lisäksi julkaistiin sähköinen Luustovisa (oppilaitosyhteistyönä).

Lisäksi liitto painatti liiton laatiman, STM:n sivuston kautta julkaistun Tiedä & Toimi: ehkäise lonkkamurtumat -kortin ja UKK-instituutin KaatumisSeulan materiaaleja.

Itsehoitopolku

Liiton vuonna 2020 julkaisema sähköinen Osteoporoosin itsehoitopolku päivitettiin sisällöllisesti ja teknisesti vuonna 2021.



Luustoviikko

Luustoviikon viestinnän pääkohderyhmät olivat osteoporoosia sairastavat, riskiryhmät, ammattilaiset ja väestö yleisesti. Luustoviikon tarkoituksena oli lisätä luustoterveyteen liittyvää tietoa sekä suuren yleisön että ammattilaisten keskuudessa. Teemana kampanjaviikolla oli Tartu toimeen – valinnoillasi on väliä. Teemalla kiinnitettiin huomiota omien valintojen merkitykseen luustoterveyden kannalta.

Luustoviikon teeman ympärille rakennettiin kaikille avoin Luustoviikon päätapahtuma, joka järjestettiin virtuaalisesti Maailman osteoporoosipäivän kunniaksi. Luustoviikon viestiä vahvistettiin sosiaalisessa mediassa Luustojive-kampanjalla. Tanssi oli kampanjaviikolla yksi näkyvimmistä luuston terveyden edistämisen keinoista. Näkyvyyttä saatiin lisäksi erityisesti tunnetun tanssin ammattilaisen avulla. Koreografian ja etätillaisuuden toteuttamisessa käytettiin yritystä.

Luustoviikolla sosiaalisessa mediassa kerrottiin Luustotestistä sekä Osteoporoosin itsehoitopolusta

Luustoviikolla tehtiin laajaa viestinnän yhteistyötä sosiaalisessa mediassa:



Lisäksi liiton edustajia haastateltiin mediaan ja liiton nostamat teemat näkyivät mediassa vielä kuukausia Luustoviikon jälkeen.

Luustoviikon viestinnän toimenpiteinä olivat mm.:

- päivitetty Osteoporoosin itsehoitopolku kotisivuilla
- sosiaalisen median julkaisut
- mediaseminaarit (2 tilaisuutta)
- Luustoviikon päätapahtuman striimaus
- verkkosivujulkaisut ja Luustoviikon vapaasti hyödynnettävät ladattavat materiaalit
- viestintäyhteistyö
- mediatiedotteet
- mielipidekirjoitukset (yhteistyössä jäsenyhdistysten kanssa)
- Luustotieto-video

Viestintäyhteistyö

Luustoliitto teki Luustoviikon lisäksi viestintäyhteistyötä mm. Eläkeliiton kanssa Onko tasapainosi terästä -kampanjassa tammikuussa.

Lisäksi lääkevalmistaja ja liiton kannatusjäsen Amgen Ab käynnisti loppuvuodesta osteoporoosiin liittyvän kampanjan, jonka mainoksista oli suora linkitys Luustoliiton verkkosivuille QR-koodien kautta.

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, haastatteluita 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.

Ulkoisen viestinnän yhteenveto vuodelta 2021

Luustoliiton
instagram-
julkaisuita vuodelta
2021



Ulkoisen viestintä vuonna 2021		
Verkkosivut	<ul style="list-style-type: none"> - Tietoa luustoterveydestä, osteoporoosista ja osteoporoosin omahoidosta - Kohderyhmäosiot 	<ul style="list-style-type: none"> - Sivujen katselut osioittain: <ul style="list-style-type: none"> - Osteoporoosi: 29 000 - Luustoterveys: 30 000 - Yhdistystoiminta: 3 160
Luustotieto-lehti	<ul style="list-style-type: none"> - ns. potilashaastattelut - Ajankohtaisasiaa ja tutkimustietoa - Asiaa omahoidosta - Jäsenyhdistysten tapahtumat - Lukijakilpailu 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 lehteä - yht. 14 500 kpl - painettu, ladattava sekä 3 eri näkövammaisversiota
Painettu materiaali	<ul style="list-style-type: none"> - Vapaasti tilattavissa eri kohderyhmille 	<ul style="list-style-type: none"> - kymmeniä esitteitä, 3 + uutta - Materiaaleja tilattu yhteensä n. 34 000
Tiedotteet ja artikkelit	<ul style="list-style-type: none"> - Vaikuttamistoiminnan tiedotteet - Yleiset luustotiedotteet - Artikkeleita luustoterveydestä, osteoporoosista ja osteoporoosin hoidosta 	<ul style="list-style-type: none"> - 17 tiedotetta - 55 artikkelissa haastateltavana tai mainintana - HS:n pääkirjoitus
Mediatilaisuudet	<ul style="list-style-type: none"> - Tilaisuudet medialle ajankohtaisista asioista 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 mediaseminaaria - yht. 21 osallistujaa
Facebook	<ul style="list-style-type: none"> - Julkaisuja luustoterveydestä ja osteoporoosista - Tietoa liiton tapahtumista ja tilaisuuksista - Kohderyhmä: jäsenet ja muut sairastavat sekä sekundaaririskissä olevat 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 636 seuraajaa - 1 394 tykkääjää - Sivun kattavuus 71 977 - Julkaisujen kattavuus 108 755 - Julkaisujen määrä 246
Instagram	<ul style="list-style-type: none"> - Julkaisuja luustoterveydestä ja osteoporoosista - Tietoa liiton tapahtumista ja tilaisuuksista - Kohderyhmä: sekundaaririskissä olevat ja luustoterveydestä kiinnostuneet 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 118 seuraajaa - Kattavuus 4 349 - Julkaisujen yhteistavoittavuus 43 221 - Julkaisujen määrä 140
Twitter (2 kanavaa)	<ul style="list-style-type: none"> - Julkaisuja luustoterveydestä ja osteoporoosista - Tietoa liiton tapahtumista ja tilaisuuksista - Kohderyhmä: päättäjät ja ammattilaiset 	<ul style="list-style-type: none"> - 770 seuraajaa - Twiittien näytökertoja n. 93 200 - 349 twiittia
YouTube	<ul style="list-style-type: none"> - Videoita luustoterveydestä, osteoporoosista ja kurssitoiminnasta - Kohderyhmä: luustoterveydestä kiinnostuneet ja osteoporoosia sairastavat 	<ul style="list-style-type: none"> - 112 tilaajaa - Katselukerrat 21 546
Luustoviikko 18.–24.10.	<ul style="list-style-type: none"> - Kampanjaviikko: luustoterveys- ja osteoporoositietoutta eri kohderyhmille - Viestintäyhteistyö 	<ul style="list-style-type: none"> - 618 some-julkaisua - 95 yhteistyötahoa - Päätapahtuma: katsojia 615
Luustoviesti, sähköinen uutiskirje	<ul style="list-style-type: none"> - Ajankohtaisasiaa ja tietoa liiton palveluista - Kohderyhmä: jäsenyhdistysten jäsenet 	<ul style="list-style-type: none"> - Vastaanottajia 1647 - 11 uutiskirjettä - Keskimäärin 929 lukijaa
Mitä, Missä, Milloin -uutiskirje yhdistysaktiiveille	<ul style="list-style-type: none"> - Ajankohtaista tietoa liiton ja yhdistysten toimintaan liittyen - Kohderyhmä: jäsenyhdistysten aktiivit 	<ul style="list-style-type: none"> - 185 vastaanottajaa - 11 uutiskirjettä - Keskimäärin 112 lukijaa
Ammattilaisten uutiskirje	<ul style="list-style-type: none"> - Ajankohtaisasiaa ammattilaisille - Kohderyhmä: osteoporoosia sairastavien parissa työskentelevät 	<ul style="list-style-type: none"> - 571 vastaanottajaa - 7 uutiskirjettä - Keskimäärin tavoitettu 504
Kannatusjäsenien uutiskirje	<ul style="list-style-type: none"> - Asiaa Luustoliitosta ja ajankohtaisista asioista - Kohderyhmä: liiton kannatusjäsenet 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 uutiskirjettä

2.3 Luustoterveyden ammattilaiset

Luustoliitto oli strategiassaan sitoutunut lisäämään sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten luustotietämystä. Liiton tavoitteena oli 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 kurssitoiminnassa ja sitä tukevissa palveluissa järjestettiin koulutusta. Lisäksi osallistuttiin kouluttajana muiden järjestämiin ammattilaisille suunnattuihin koulutuksiin.



Liitto oli kouluttamassa valtakunnallisessa koulutustapahtumassa perusterveydenhuollon lääkäreitä

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 2021 luustoterveyden ammattilaisyhteistyössä tapahtunutta:

Liitto:

- Järjesti neliosaisen Virtuaalifoorumi-webinaarikokonaisuuden luustoterveyden ammattilaisille (sote- ja hyte). Koulutussarja keräsi osallistumiskertoja yhteensä 579. Koulutussarjan pääasiällisena rahoittajana toimi liiton kannatusjäsen.
- Järjesti itse tai osallistui yhdeksään muiden organisoimaan ammattilaisille suunnattuun tilaisuuteen, jossa kertoi luustoterveydestä, osteoporoosista ja liiton kurssitoiminnasta (yhteensä 67 osallistujaa).
- Luennoi Farmasian päivillä 89 ammattilaiselle osteoporoosista.
- Lähetti 7 sähköistä uutiskirjettä sekä Luustotieto-lehden sähköisenä versiona sote-/hyte-ammattilaisille (571 osoitteeseen).
- Julkasi materiaalia kotisivuilla ja painettuna ammattilaisten omaan käyttöön ja potilasohjaukseen tilattavaksi maksutta liiton kotisivujen kautta.
- Järjesti osteoporoosia sairastavien liikunnan ohjaamiseen keskittyneen koulutuksen kuntien erityisliikunnanohjaajille, joka toteutettiin videoyhteydellä ja johon liittyi myös verko-osio. Koulutukseen osallistui yhteensä yli 24 henkilöä (toteuttajana UKK-instituutti); liitto teki kohdennetun markkinoinnin, laati koulutukseen esite- ja videomateriaalia sekä osallistui videotilaisuuksiin.
- Jatkoj Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa yhteistyötä Luustohoitaja-koulutuksen osalta.



Liitolla oli puheenvuoro Farmasian päivillä



Oppilaitosyhteistyönä laadittiin uusi potilasohje

2.4 Oppilaitokset

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

- Liitto teki yhteistyötä Hämeen ammattikorkeakoulun kanssa ja tuotti kaksi eri esitettä: Luuston terveys ja vaihdevuodet sekä potilasohje Tulehdukselliset suolistosairaudet ja osteoporoosi. Opiskelijayhteistyönä tuotettiin myös sähköinen Luustoterveysvisa. Lisäksi laadittujen esitteiden pohjalta järjestettiin

koulutustilaisuudet jäsenistölle, tehtiin artikkelit liiton Luustotieto-lehteen sekä järjestettiin mediatilaisuus osana Luustoviikkoa.

- Liiton videoita sekä kotisivuilla oleva sähköinen Luustotesti on liitetty lukion terveystiedon sähköiseen oppikirjaan.
- Tehtiin yhteistyötä Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa.
- Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan valmistuvan lääkärin osaamistavoitteet otettiin käyttöön (liitto oli mukana niiden valmistelussa).

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



Osteoporoosin itsehoitopolku

Tervetuloa Osteoporoosin itsehoitopolulle. Itsehoitopolulle on kerätty tärkeää tietoa osteoporoosista ja sen sairastamisesta sinulle, joka haluat lisätietoa sairaudesta ja haet vertaistukea. Polku koostuu neljästä osiosta, jotka ovat Osteoporoosi ja osteopenia, Osteoporoosiin sairastuminen, Omahoidon kokonaisuus ja Osteoporoosi matkakumppanina. Osioiden jälkeen pääset täyttämään loppukartoituskyselyn.

ALOITA OSTEOPOROOSIN ITSEHOITOPOLKU

Liiton kotisivuilla oleva Osteoporoosin itsehoitopolku päivitettiin vuonna 2021

Murtumia voi ehkäistä

ja niistä aiheutuvia kustannuksia alentaa antamalla osteoporoosia sairastaville ja osteopeniadiagnoosin saaneille tietoa, ohjausta ja tukea sairauden hoitoon ja kaatumisen ehkäisyyn sekä toimintakyvyn ylläpitoon liikunnan ja ravitsemuksen avulla.



Liiton potilaskyselyn mukaan henkilön saatua diagnoosin:

- **29 %**
ei saanut ohjausta kalsiumin saantiin
- **70 %**
ei saanut ohjausta liikuntaan
- **75 %**
ei saanut tietoa kaatumisen ehkäisystä.

”Asiasta kertominen ihan puutteellista. Sain vain reseptin ja *se oli siinä.*”

Liiton potilaskysely 2021

3. Vaikutamme yhteiskuntaan

Osteoporoosi luokiteltiin sairaudeksi ensimmäisen kerran vuonna 1969 Maailman terveysjärjestö WHO:n tautisyyluokituksessa. Vuonna 1993 WHO määritteli osteoporoosin sairaudeksi, jota voidaan tutkia ja hoitaa. Seuraavana vuonna WHO hyväksyi osteoporoosin diagnostiset kriteerit. Duodecimin Osteoporoosi Käypä hoito -suositus julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 2000. Viimeisin suosituksen kokonaisu päivitys tehtiin vuonna 2020. Vuonna 2017 julkaistiin viimeisin Lonkkamurtuma Käypä hoito -suosituksen kokonaisu päivitys.

Liitto on kyennyt tuomaan esille yleistä luustoterveystietoa, tietoa osteoporoosista ja sen omahoidosta sekä osteoporoosin hyvän hoidon kokonaisuudesta 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.

Osteoporoosi ja Lonkkamurtuma Käypä hoito -suositukset sekä viralliset ravitsemus- ja liikunnan 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.

Vuonna 2021 Luustoliitto pyrki kiinnittämään huomiota Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen hyvän hoidon kokonaisuuteen laajalla potilaskyselyllä, osteoporoosin hoitoketjuun liittyvällä sairaanhoitopiirikyselyllä ja hoitoketjuservelyksellä sekä laatimalla tästä kokonaisuudesta raportin, järjestämällä raportin julkaisusta mediatilaisuuden sekä laatimalla yleisönosastokirjoituksia raporttiin pohjautuen yhdessä jäsenyhdistysten kanssa. Lisäksi liitto oli mukana ministeri Kiurun pyöreän pöydän neuvotteluissa ja sai laadittuun raporttiin mukaan osteoporoosin hoitoketjun kokonaisuuden osaksi tule-sairauksien hoidon kehittämistä.

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.

Sote-uudistuksen ja pandemiaan liittyvän hoitovelan aiheuttamassa murroksessa on tärkeää huolehtia siitä, että osteoporoosia sairastavien tarvitsemat murtumapotilaiden seulontaan, diagnostisointiin, hoitoon, kuntoutukseen, omahoidon tukeen ja seurantaan liittyvät palvelut otetaan huomioon ja että osteoporoosi- tai osteopeniadiagnoosin saaneet saavat tarvitsemaansa apua selvittääkseen arjessa sekä tukea itsensä hoitamiseen. Jäsenyhdistysten rooli on tärkeä osana osteoporoosia sairastavan arkea.

Vaikuttamistoiminta

”Jätettiin
tuuliajolle.”
Liiton potilaskysely
2021

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, some-kanavien päivitykset), luennoitu, luotu kurssitoiminnan ja omahoidon materiaalit, laadittu luustoterveydesti ja itsehoidon oppimisympäristö sekä tarjottu luustoneuvontaa.

Vaikuttamistoiminnassa keskeisessä roolissa on liiton viestintä, luennointi ja neuvontatoiminta sekä ammattilaisten kouluttaminen. Vuoden 2021 keskeisin vaikuttamistoiminnan sisältö pohjautui osteoporoosin hyvän hoidon kokonaisuuteen perustuvaan potilaskyselyyn. Kysely lähetettiin kaikille jäsenille joko sähköisenä tai paperiversiona ja lisäksi siihen pystyivät vastaamaan myös muut osteoporoosi- tai osteopeniadiagnoosin saaneet sosiaalisessa mediassa olleen linkin kautta. Vastauksia saatiin yhteensä 992. Kyselyn analysoi kannatusjäsenen taloudellisella tuella Taloustutkimus Oy, jolloin tulosten käytettävyys monipuolistui ja helpottui.



Liitto oli mukana ministeri Kiurun pyöreän pöydän neuvotteluissa

Kyselyn tulosten perusteella laadittiin kysely sairaanhoitopiireihin, jossa kuvattiin keskeisimmät potilaskyselyn tulokset ja kerrottiin tilastollisesti merkitsevät tulokset kullekin sairaanhoitopiirille. Sairaanhoitopiirien vastausten (7) perusteella sekä Duodecimin sivuilta tehdyn selvityksen pohjalta laadittiin raportti osteoporoosin hyvän hoidon toteutumisesta Suomessa.

Raportin pohjalta laadittiin yleisönosastokirjoitukset yhteistyössä jäsenyhdistysten kanssa. Lisäksi raportin julkaisusta järjestettiin mediaseminaari, jonka tuloksena Helsingin Sanomat julkaisi tuloksista kertovan pääkirjoituksen Maailman osteoporoosipäivänä.

Vuoden 2021 erityisinä toimenpiteinä olivat:

- Potilaskysely, sairaanhoitopiirikysely, hoitoketjuseelvitys sekä näiden pohjalta laadittu raportti ja siihen pohjautunut viestintä mediatilaisuuksineen sekä 6 yleisönosastokirjoitusta jäsenyhdistysten kanssa.
- Ministeri Kiurun pyöreän pöydän neuvottelut ja raportti.
- Liiton yhteistyössä THL:n kanssa laatima Tiedä ja toimi Ehkäise lonkkamurtumat – kortti julkaistiin STM:n Julkari-sivuilla ja se on ollut sieltä vapaasti ladattavissa.
- Liiton maksuton esitemateriaali (levitetty 34 000 kpl), sosiaalinen media, Luustotieto-lehti sekä näkyvyys HUS/Terveyskyla.fi-sivustoilla useilla alisivustoilla.
- Liiton kotisivut, joilla on oma vaikuttamistoiminnan osionsa sekä Luustoterveydesti sekä Itsehoidon oppimisympäristö.
- Tiedotteet medialle luustoterveydestä ja osteoporoosista (17 kpl), erillistiedotteet Terveystoimittajat ry:n jäsenille (4 kpl) sekä sosiaalisessa mediassa aktiivinen mukana olo (erityisesti Twitter, jossa kaksi eri tiliä).
- Koulutusyhteistyö ammattilaisten kanssa, kuten neliosainen virtuaalikoulutusarja Virtuaalifoorumi, Arcadan luustohoitajan täydennyskoulutus (toteutus siirrettiin vuodelle 2022), erityisliikunnanohjaajakoulutus osteoporoosia sairastavien ohjaukseen sekä liiton tavoitteellisen kurssitoiminnan ohjaajakoulutus ja tuki.
- Viestittiin ammattilaisverkostolle 7 uutiskirjeellä (keskimäärin 504 tavoitettua).

”Asiasta
kertominen ihan
puutteellista.
Sain vain reseptin
ja se oli siinä.”

Liiton potilaskysely 2021

”Sain puhelimeeni
tekstiviestin, että
minulla on
osteoporoosi ja
että voin hakea
lääkkeet
lähimmästä
apteekista.”

Liiton potilaskysely 2021



Ammattilaisille suunnattua neliosaista koulutustapahtumaa Virtuaalifoorumia katsoi 579 henkilöä

- Luustoviikko ja Maailman osteoporoosipäivä: striimattu päätapahtuma, striimatut mediaseminaarit (2), tiedotteet ja muu mediayhteistyö sekä sosiaalisen median eri kanavat.
- Liitto antoi lausunnot Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen potilasversiosta, PALKOLle DXA:n käytöstä, sote-lakipaketista, Green Paper on Ageing -asiakirjasta ja Suomessa tapahtuvasta ikäsyrynnästä.
- Liitto laati kantelun Eduskunnan oikeusasiamiehelle kuntoutuksen ikäsyrynnästä.
- Luustoliiton laatima materiaali Osteoporoosia sairastavan ohjauksesta ja tuesta vastaanotolla on saatavilla Duodecimin Terveysportti.fi-sivuilla.
- Eduskunnan osteoporoosiryhmä järjesti 4 kokousta ja lähetti 4 tiedotetta.
- Etsittiin keinoja kurssitoiminnan saamiseksi osaksi osteoporoosia sairastavien hoitopolkua.
- 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
 - Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä
 - Tule ry:n hallitus, Soveli ry:n hallitus
 - Fimean potilasneuvottelukunta
 - Duodecimin ohjausryhmä Potilaat mukaan Käypä hoito -suositusten laadintaan.

Vaikuttavuuden osoittaminen

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

Liiton päärahoittaja STEA:lle tulosten ja vaikutusten osoittamisesta on tullut koko ajan merkittävämpi asia. Liiton tavoitteellinen kurssitoiminta on kehittänyt jo vuosien ajan toimintansa tulosten ja vaikutusten osoittamista. Vaikutustiedon keruu puoli vuotta tavoitteellisen kurssin päättymisestä on jo vakiintunut käytäntö liiton itse järjestämässä kurssitoiminnassa. Seurantatiedon avulla on voitu osoittaa kurssitoiminnan vaikutuksia osteoporoosia sairastavien ja osteopeniadiagnoosin saaneiden arjessa tapahtuneiden muutosten avulla.

Liiton yleisavusteinen toiminta oli mukana Kuntoutusäätiön koordinoimassa toiminnan arviointia kehittävässä ARTSI-toiminnassa, jonka avulla kehitettiin liiton yleistöimintää ja sen tulosten ja vaikutusten osoittamista.

Hallinto

Luottamushenkilöt



Liiton puheenjohtaja
Tiina Huusko
kukitettiin syksyn
liittokokouksen
yhteydessä

Liiton ylintä päätäntävaltaa käyttää kahdesti vuodessa kokoontuva liittokokous, johon liiton jäsenyhdistykset valitsevat edustajansa jäsenmääränsä mukaisesti. Kevään liittokokous pidettiin 24.4.2021 etäyhteydellä (Teams). Päätökset tehtiin yksimielisesti ilman äänestystä. Paikalla oli 25 äänivaltaista edustajaa 14 jäsenyhdistyksestä, joilla oli käytössään 33 ääntä. Lisäksi paikalla oli liiton puheenjohtaja, 5 hallituksen edustajaa ja toiminnanjohtaja. Liittokokous vahvisti tilinpäätöksen ja vuosikertomuksen vuodelta 2020, hyväksyi liitolle uuden strategian vuosille 2022–2024 sekä äänestys- ja vaalijärjestyksen.

Syksyn liittokokous pidettiin 27.11.2021 lähitapahtumana Helsingissä. Kokouksessa oli 17 äänivaltaista edustajaa 12 liiton jäsenyhdistyksestä, joilla oli käytössään 32 ääntä. Lisäksi paikalla oli hallituksen puheenjohtaja, 5 liittohallituksen edustajaa ja kaksi henkilöstön edustajaa. Kokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2022 ja toiminnan suuntaviivat vuodelle 2023 sekä valitsi hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle, varapuheenjohtajat ja hallituksen varajäsenet sekä tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan tarkastamaan vuoden 2022 tilit ja toiminnan.

Liiton kokousten päätösten toteuttajana on 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 ja muusta erityisasiantuntemuksesta sekä potilas- ja jäsenyhdistysasiantuntemuksesta. 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 kolmeen kaksivuotiskauteen.

Liittohallitus kokoontui vuoden aikana 7 kertaa. Hallituksen apuna asioiden valmistelussa toiminut hallituksen valitsema työvaliokunta järjesti vuoden aikana 15 kokousta. Toiminnanjohtaja toimi esittelijänä ja sihteerinä liittokokouksen, hallituksen ja työvaliokunnan kokouksissa. Lisäksi vuonna 2021 työskenteli vaalitoimikunta, joka valmisteli hallitusvaalin syksyn liittokokoukseen.

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

Liiton toimisto

Suomen Luustoliiton MTK ry:ltä vuokraama toimisto (163 m²) sijaitsi Helsingissä osoitteessa Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki. Henkilöstön määrä oli vuonna enimmillään kuusi kokoaikaista ja yksi 60 % työajalla oleva henkilö. Henkilöstön vaihtuvuus liittyi vuonna 2021 perhevapaan sijaisuuteen. Vuoden 2021 lopussa nk. vanhoina työntekijöinä jatkoi 6 henkilöä.



Syksyn liittokokous-
luennon aiheesta
Luustoystävällinen
ruokavalio piti
hallituksen jäsen,
neuvotteleva
virkamies Minna
Huttunen Maa- ja
metsätalous-
ministeriöstä

Yhteistyö ja edustukset



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

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:

- Gerontologinen ravitsemus Gery ry
- International Osteoporosis Foundation (IOF)
- Ikäinstituutti-säätiön Liikkeellä voimaa vuosiin –toimenpideohjelman kumppani
- 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

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

Liitto järjesti tuettuja lomiam yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n ja Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry:n kanssa.

Liitolla oli edustukset lisäksi seuraavissa elimissä:

- Duodecim Potilaat mukaan –hanke (ohjausryhmä ja yhteistyöryhmä)
- Eduskunnan Osteoporoosiryhmä (3 edustajaa)
- 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)
- Savuton Suomi 2030 –ohjausryhmä (jäsen)
- STM/Kansallinen koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä (jäsen ja varajäsen)
- THL/Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työryhmä (jäsen)

Luustoliitto toimii kansainvälisen Maailman Osteoporoosisäätiön IOF:n potilasjärjestöjäsenenä. IOF on julkaissut kuukausittain uutiskirjettä, jossa on kerrottu uutisia luustotutkimuksista, luustoterveydestä 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.

Liitto on toiminut lisäksi aktiivisesti myös pohjoismaisten IOF:n potilasjäsenjärjestöjen kanssa. Yhteispohjoismainen tapaaminen on ollut vuosittain jossakin Pohjoismaassa, mutta yhteistyötä ei ole järjestetty vuosina 2020–2021 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. Kannatusjäsenyyden merkitys on vähentynyt viime vuosina nopeasti.



Liiton henkilöstö teki pääosin etätöitä.

Hallituksen toimintakertomus 2021

Johdanto

Osteoporoosi on yleinen kansan- ja pitkäaikaissairaus. Osteoporoosissa luuston mineraalitiheys laskee, joka altistaa sen osteoporoottisille murtumille. Maailman osteoporoosisäätiön (IOF) mukaan yli 50 vuotiaista joka viides mies ja joka kolmas nainen saa loppuelämänsä aikana osteoporoosiperäisen murtuman. Suomalaisista jopa 400 000:lla on osteoporoosi (THL.fi), joka on 40 000 luunmurtuman taustalla vuosittain (Osteoporoosi Käypä hoito -suositus 2020).

Osteoporoottisen luunmurtuman saaneella on muuhun väestöön nähden 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma. Nikamamurtuman saaneista naisista joka viides saa uuden murtuman vuoden sisällä ensimmäisestä murtumasta (IOF 2018). Murtumien ilmaantuvuus suurenee eksponentiaalisesti ikääntymisen myötä. (Osteoporoosi Käypä hoito -suositus 2020). 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 kaatumistapaturman yhteydessä. 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 jopa 1200 65 vuotta täyttänyttä suomalaista kuolee tavallisimmin arjen tilanteessa tapahtuneessa kaatumistapaturmassa tai matalalta putoamisessa. Kaatumistapaturmien määrä on nelinkertaistunut 25 vuodessa (THL.fi, tilasto vuodelta 2017).

Vuonna 2021 tekemämme potilaskyselyn (N=992) tulosten perusteella voimme todeta, että tällä hetkellä osteoporoosin hoitoketjut toimivat alusta loppuun asti vain harvoilla alueilla. Murtumapotilaiden seulontaa tehdään vain muutamissa sairaanhoitopiireissä.

Koska hoitoketjut eivät ole monin paikoin kunnossa, ei diagnoosin saanut potilas saa aina luulääkeresepin lisäksi omahoidon ohjausta, joka olisi välttämätöntä, jotta luulääkehoito tehoaisi toivotusti. Myöskään suosituksen mukainen hammashoito ei aina toteudu. Ongelmana on myös hoidon tehon seuranta. Mikäli potilaalla ei ole tietoa hoidon hyödyistä tai lääkehoidon kestosta, on hyvin todennäköistä, että potilas keskeyttää hoitonsa.

Väestön ikääntyessä osteoporoosi ja murtumat tulevat olemaan aiempaa suurempi haaste yhteiskunnalle lisääntyvän akuutti- ja pitkäaikaishoidon sekä hoivan vuoksi. Siirryttäessä sote-uudistuksen myötä hyvinvointialueilla tapahtuvaan terveydenhoitoon on tärkeää huomioida osteoporoosin hoitosuosituksen mukainen hoidon kokonaisuus palveluita suunniteltaessa.

Yhtenä huolenaiheena ovat sekundaarisen osteoporoosin riskissä olevat ihmiset. Saattaa olla, että henkilön hoidossa keskitytään vain primaarisairauden tai tilan hoitamiseen luustoterveyden unohtuessa ja luuston hoitamiseen herätään vasta ensimmäisten murtumien ilmaantuessa.

Yksi luustoterveyden haaste liittyy lasten ja nuorten elintapoihin. Lapsuudessa ja nuoruudessa on tärkeää kerätä luuston massaa mahdollisimman paljon terveellisen ravinnon, riittävän D-vitamiinin saannin sekä liikunnan avulla. LIITU 2020 -tutkimuksen tulosten mukaan vain hyvin harva nuori liikkuu lasten ja nuorten liikkumissuosituksen mukaisesti: liikkuminen vähentyy iän myötä alakouluikästä yläkouluikäen ja vähentyminen jatkuu myös perusopetuksen jälkeen. Tämä vahvistaa huolta nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä liian vähäisen liikkumisen vaikutuksista opiskelu- ja työkykyyn. Lasten ja nuorten luustoterveyden haasteena on myös ravitsemus. Lasten ja nuorten ravitsemushaasteet ovat samansuuntaisia kuin aikuisilla: suuri osa ei syö ravitsemussuosituksen mukaisesti ja lisäksi perheen matalampi sosioekonominen asema heijastuu heikompaan ruokavalion laatuun (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisu 2020).

Osteoporoosi on diagnostisena sairautena nuori: vasta vuonna 1993 Maailman terveysjärjestö WHO määritteli osteoporoosin sairaudeksi, jota voidaan tutkia ja hoitaa. Myös potilasjärjestötoiminta on nuorta. Suomen Osteoporoosiyhdistys perustettiin vuonna 1995 ja Suomen Osteoporoosiliitto vuonna 2004. Vuonna 2013 liiton nimi vaihdettiin Suomen Luustoliitoksi. Silloin liitto jäsenyhdistyksineen päätti pitkäjänteisen strategiatyön tuloksena suunnata toimintaansa myös luustoterveyden edistämiseen, vaikka toiminnan pääpaino onkin pidetty vahvasti osteoporoosiin liittyvässä vaikuttamistyössä.

Strategia

Vuosi 2021 on ollut Suomen Luustoliiton strategiakauden (2017–2021) viides ja viimeinen vuosi. Viisivuotinen strategiajakso on päätöksessään. Pandemian ja sen seurausten aiheuttamien valtavien muutosten vuoksi on käynyt selväksi, että viisi vuotta kestävä strategiajakso on liian pitkä nopeasti muuttuvassa ympäristössä. Uusi

strategia hyväksyttiin liiton kevätkokouksessa 2021, ja samalla strategiakausi lyheni kolmivuotiseksi. Tarkoituksena on lisäksi strategian päivittäminen strategiakauden aikana osana päätöksentekoa.

Liitto on sekä osteoporoosia sairastavien potilas- ja edunvalvontajärjestö että kansanterveysjärjestö. Vuoden 2021 aikana Luustoliiton toiminta on pandemiasta huolimatta näkynyt osteoporoosia sairastaville ja terveydenhuoltohenkilöstölle suunnatun uuden ajantasaisen materiaalin ja Luustotieto-lehden julkaisemisena, la kotisivuilla itsehoidon oppimisympäristöineen, monilla eri liiton ja yhteistyökumppaneiden sosiaalisen median kanavilla sekä Eduskunnan Osteoporoosiryhmän toimintana. Liiton julkaisut ja muu viestintä ovat pohjautuneet Käypä hoito –suosituksiin, kansallisiin ravitsemus- ja liikkumisen suosituksiin sekä Maailman osteoporoosisäätiön (IOF) tutkittuun tietoon perustuvaan materiaaliin. Vaikuttamistoiminnan rooli osana liiton toimintaa on noussut entisestään, ja se on näkynyt osallistumisena, verkostoitumisena ja monina lausuntona. Keskeiseksi vaikuttamistoiminnan sisällöksi nousi vuonna 2021 tehty liiton potilaskysely, joka perustui hoitosuosituksen sisältöön ja johon vastasi lähes tuhat ihmistä.

Jäsenyhdistyksissä vuosi 2021 oli haasteellinen pandemiatilanteen jatkuessa. Alueellisten rajoitusten vaihtelu vaikeutti toiminnan suunnittelua ja sopeuttamista välillä hyvinkin lyhyellä aikajänteellä. Kasvava osa jäsenyhdistyksiä pystyi sopeuttamaan toimintaansa siirtämällä sitä verkkoon. Ryhmätoimintoja toteutettiin sopeutumalla toimintaa kunkin alueen pandemiatilanteeseen kasvomaskeja ja käsidesiä käyttäen ja ryhmäkokoa pienentäen tai siirtämällä sisäliikuntaa ulkotiloihin. Myös oppilaitosyhteistyö tarjosi uusia tapoja toimia. Kaikkiaan yhdistykset osoittivat hienoa sitoutumista ja joustavuutta, joka on nähtävissä yhdistystilastoista: monenlaista toimintaa pystyttiin järjestämään, vaikka osallistujamäärät laskivatkin merkittävästi.

Toimintamme arvot ovat seuraavat:

- Vertaisuus: vertaistoiminta on tärkeä osa palveluitamme
- Luotettava: toimintamme perustuu tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin
- Edelläkävijä: kehitämme aktiivisesti toimintaamme
- Verkostoituva: olemme yhteistyöhakuinen.

Liiton strategiassa liitolla on kolme toimintalinjaa, joiden mukaisesti liiton toimintaa suunnataan vuosina 2017–2021:

1. Kehitämme palveluitamme
2. Lisäämme tietoutta luustosta
3. Vaikutamme yhteiskuntaan

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.”

Liitto vuonna 2021

Mennyt vuosi sisälsi pandemian vuoksi edelleen suuria haasteita. Toimintaa täytyi sopeuttaa välillä lyhyelläkin aikataululla jatkuvasti muuttuneissa tilanteissa. Henkilöstö jatkoi etätyön tekoa kansallisen ja alueellisen suosituksen mukaisesti. Etätyö sujui tottuneesti henkilöstön käyttäessä monenlaisia sähköisiä etäpalveluita ja etätyökäytänteiden kehittyessä.

Yksi liiton toiminnan keskeinen ulkoinen voimavara ja kriittinen menestystekijä on rahoitus. Vuonna 2021 STEAn ja laajemminkin koko Veikkausvoittovarojen jakoon puututtiin poliittisten päättäjien toimesta. Helpotuksena koko sote-järjestökentälle vastuuministerien toimesta järjestöjen rahoitus luvattiin turvata lähivuodeksi, kunnes pysyvämpi ratkaisu sote-järjestöjen rahoitukselle järjestyy esimerkiksi valtion tulo- ja menoarviosta.

Toiminnan sisäinen voimavara ja samalla myös kriittinen menestystekijä on henkilöstö. Vuonna 2021 henkilöstön vaihtuvuus jatkui kurssitoiminnassa, jossa oli henkilöstövajausta työntekijän perhe- ja äitiysvapaan sekä sijaisen rekrytoinnin ja perehdytyksen vuoksi. Tammi- ja joulukuussa tehtävässä ei ollut palkattua työntekijää. Pienessä organisaatiossa henkilöstön vaihtuvuus ja vajuus näkyy herkästi ja heijastuu suoraan toimintaan.

Henkilöstöhaasteista ja pandemiasta huolimatta liitto onnistui tekemään tuloksellista ja monipuolista työtä. Siitä on kiittäminen hallinnon sitoutuneita vapaaehtoisia sekä henkilöstöä, joka on jälleen osittanut suunnatonta venymiskykyä täysin odottamattomien ja välillä jopa ylivoimaisilta tuntuneiden haasteiden edessä.

1. Kehitämme palveluitamme

1.1. Kurssitoiminta

Liitto järjesti STEAn kohdennetulla toiminta-avustuksella tavoitteellista ryhmässä tapahtuvaa kurssitoimintaa sekä omahoidon tukipalveluita osteoporoosia sairastaville ja henkilöille, joilla oli osteopenia. Toiminnan tavoitteena on

ollut tukea ja edistää osteoporoosia sairastavien voimavaroja ja toimintakykyä sekä vahvistaa vertaistukea. Toteutus on tapahtunut yhteistyössä sote- ja hyte-ammattilaisten ja muiden yhteistyökumppaneiden ja -verkostojen kanssa. Liiton omana toimintana toteutettiin verkossa tapahtuvaa kurssitoimintaa.

Pandemia pääosin esti lähitapaamiset mm. yksiköiden sulkemisen ja henkilöstösiirtojen vuoksi. Pandemia-aikaa hyväksi käyttäen etäpalveluita ja toiminnan laatua kehitettiin määrätietoisesti.

Toiminta 2021 (sulkeissa vuosi 2020)		
Avo- ja ryhmämuotoiset tavoitteelliset kurssit	kursseja	osallistujia
• Etäkurssi: kokonaan verkossa, 6 etätapaamista	9 (6)	58 (27)
• Verkkokurssi: tapaaminen alussa ja lopussa, välissä 1-2 etätapaamista	2 (2)	16 (16)
• Avokurssit (5 lähitapaamista)	1 (2)	9 (16)
• Ruotsinkielinen avokurssi (5 tapaamista)	0 (1)	0 (4)
• Yhteistyökurssi (lähitapaamiset)	1 (1)	20 (10)
Omahoidon tukipalvelut		
• Luustoinfo (yksittäinen ryhmätapaaminen)	15 (15), yhteensä 86 (112) osallistujaa	
• Webinaari (yksittäinen ryhmätapaaminen)	2 (2), 55 (133) osallistujaa	
• Luustoneuvonta (puhelimitse ja sähköpostitse)	107 (95) yhteydenottoa	
• Muut kohdejoukolle suunnatut tapaamiset	2 (2), 91 (24) osallistujaa	
Yhteensä (pl. Luustoneuvonta)	32 (33)	335 (277)

Luustokurssien arviointitulosten mukaan:

- 100 % osallistujista onnistui kurssin aikana laatimaan itselleen omahoidon tavoitteen.
- 97 % osallistujista saavutti kurssin aikana joko kokonaan tai osittain tavoitteensa.
- 95 % osallistujista koki saaneensa vertaistukea kurssimuodosta riippumatta.
- 6 kk kurssin jälkeen kurssilla tavoitteiden avulla tehdyt konkreettiset muutokset olivat jääneet pysyväksi osaksi arkea kokonaan 32 % ja osittain 68 % osallistujista (22 vastaajan otos).

Liiton tavoitteellisen kurssitoiminnan yhdeksi tavoitteeksi on asetettu koulutettujen vertaisten osallistuminen liiton kurssitoimintaan. Kurssitoiminnan vertaistukijatoiminnassa oli vuonna 2021 tavoitteen mukaisesti aktiivisia vertaisia, jotka omalla toiminnallaan pystyivät tukemaan kohdejoukon tavoitteellisia arjen muutoksia. Yhdessä liiton yleistoiminnan kanssa vertaisille järjestettiin yhteensä 3 (2) koulutustilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 22 (12) henkilöä. Uusia vertaisia rekrytoitiin mukaan toimintaan mm. tavoitteellisilta kursseilta.

Vertaistukijat 2021	Tilaisuuksia	Osallistujia yht.
Vertaistukijat kurssitoiminnassa	25 (19)	23 (24)
Vertaistukijoiden koulutus	3 (2)	22 (12)
Vertaistukijoiden tuki (ryhmässä)	2 (4)	27 (14)
Uusien vertaistukijoiden rekrytointi	8 (9)	53 (54)
Vertaisverkoston uutiskirje (s-posti)	3	27
Yhteensä	41 (31)	152 (104)

Kurssitoiminta sisälsi lisäksi viestintää, markkinointia, kuntayhteistyötä, yhteistyöammattilaisten kouluttamista sekä tukea kurssien ohjaamiseen. Sote- ja hyte-ammattilaisille järjestettiin koulutusta ja verkostotoimintaa ryhmätoiminnan järjestämiseksi sekä markkinoitiin yhteistyötä seuraavasti:

Ohjaajien koulutus, verkostotoiminta ja tuki:

- 2 (3) koulutusta, yhteensä 6 (20) osallistujaa
- 3 (2) verkostotapaamista, yhteensä 54 (14) osallistujaa
- 3 (4) suunnittelu- ja mentorointitapaamista, yhteensä 7 (13) osallistujaa
- Lisäksi lukuisia muita tukiyhteydenottoja ja -tapaamisia eri muodoissaan

Lisäksi muille sote- ja hyte-ammattilaisille järjestettiin koulutusta ym. yhteistyön edistämiseksi seuraavasti:

- 11 (2) kurssiyhteistyön esittelyä, yhteensä 35 (7) osallistujaa
- 5 (5) alustusta muiden tahojen järjestämissä koulutuksissa tai tapaamisissa, yhteensä 167 (110) osallistujaa

- Tule ry:n podcast-sarjaan osallistuminen vertaistukijan kanssa
- Lisäksi oli monia yhteistyöstä kiinnostuneiden yhteydenottoja eri muodoissaan.

1.2. Omahoito

Lähtökohtaisesti kaikki liiton viestintä ja materiaali perustuu tieteelliseen näyttöön ja suositukseen ja sairastaville ja väestölle suunnatussa materiaalissa on tavallisesti omahoidollinen perusta, kuten myös liiton edustajien pitämässä luennoissa. Pandemiasta johtuen vuonna 2021 liitto ei esiintynyt messutilaisuuksissa ja luentotilaisuudet järjestettiin pääosin etämuotoisina. Jäsenten omahoidon tuen osalta keskeisessä roolissa olivat jäsenyhdistykset, joiden toimintaa liitto tuki monin eri tavoin.

Virkistyksen osalta liitto järjesti lomajärjestöjen kanssa yhteistyössä kolme kuuden päivän mittaista tuettua lomaa yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n ja Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry:n kanssa, joihin osallistui yhteensä 56 henkilöä. Lomat järjestettiin Hotelli Nuuksiossa, Härmän kylpylässä ja Kuortaneen urheiluopistolla. Lomille osallistui osteoporoosia sairastavia henkilöitä sekä heidän omaisiaan. Lomaohjelmaan sisältyi virkistyksen lisäksi liiton tarjoamaa omahoidon tukeen liittyvää sisältöä.

Liitto järjesti myös omahoitoon liittyviä etäluentoja jäsenille. Vuonna 2021 etäluentoja järjestettiin yhteensä 10 ja niihin osallistui yhteensä 1 110 jäsentä.

1.3. Jäsenyhdistykset

Liitolla oli vuoden lopussa 17 jäsenyhdistystä, joista yksi oli luustotutkimusta tekevien ja luustotutkimuksesta kiinnostuneiden yhdistys ja muut 16 olivat ns. potilasyhdistyksiä.

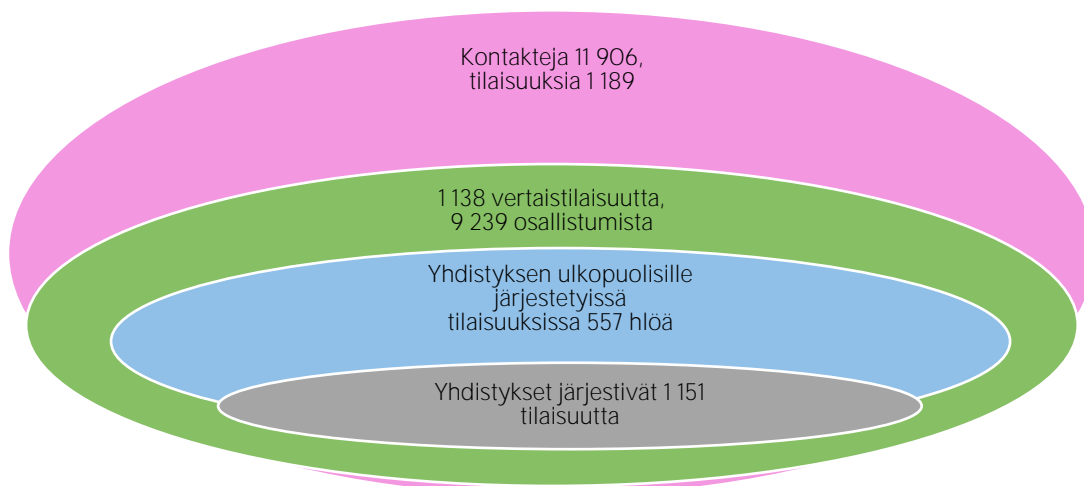
Jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä oli vuoden lopussa 3 133. Yhteenlaskettu jäsenmäärä on ollut laskusuunnassa jo joidenkin vuosien ajan, mutta nyt pandemiasta huolimatta jäsenmäärä nousi hiukan ensimmäistä kertaa moneen vuoteen. Tämä kertoo sekä jäsenten sitoutumisesta että myös jäsenyhdistysaktiivien onnistumisista toiminnan järjestämisessä pandemian keskellä.

Vuonna 2021 Luustoliitto:

- Järjesti 3 jäsenyhdistysten edustajista koostuvan asiantuntijaryhmän kokousta lisäämään vuoropuhelua liiton ja jäsenkentän välillä sekä kehittämään liiton jäsenyhdistyspalveluita
- Järjesti 14 koulutustilaisuutta etäyhteydellä, joissa oli yhteensä 173 osallistujaa
- Järjesti yksittäisiä koulutuksia 15, joihin osallistui 20 henkilöä
- Teki 5 jäsenyhdistysvierailua konsultoinnin ja kehittämisen merkeissä, joissa oli yhteensä läsnä 87 jäsentä
- Järjesti etäyhteyksin 6 vapaamuotoista keskusteluhetkeä jäsenyhdistysten aktiivijäsenille, joihin osallistui yhteensä 40 yhdistysaktiivia
- Järjesti etäyhteyksin 10 vapaamuotoista keskusteluhetkeä jäsenyhdistysten jäsenille, joihin osallistui yhteensä 143 jäsentä
- Organisoivat yhdistysaktiivien vertaistukea rahoittamalla kolme yhdistyskummivierailua
- Ylläpiti omaa vertaisten koulutuskokonaisuutta (ks. kohta 1.1.).

Liikuntaryhmiä jäsenyhdistyksissä on ollut 56 eli yksi enemmän kuin vuonna 2020. Liikuntaryhmillä oli 797 kokoontumiskertaa (-46 %), joiden määrä on laskenut merkittävästi. Sen sijaan liikuntaryhmiin osallistumisten määrä laski huomattavasti vähemmän (-6 %), yhteensä 5 656:en kertaan. Muita vertaisryhmiä oli 26 (+13 %) ja niihin osallistuminen kasvoi huomattavasti (+83 %) 1 658:en kertaan. Hallinnollisia elimiä oli yhteensä 45 (+22 %) ja kokouksiin osallistumiskertoja oli 925 (-1 %).

Yhdistysten ulkopuolisille henkilöille järjestettiin tilaisuuksia huomattavasti vähemmän kuin vuonna 2020, yhteensä 13 (-73 %), ja niihin osallistui 557 henkilöä (-82 %). Jäsenyhdistykset järjestivät yhteensä 1 151 (-40 %) tilaisuutta, joihin osallistumiskertoja oli yhteensä 9 816 (11 360, -14 %). Tämän lisäksi yhdistysten edustajat luennoivat tai osallistuivat 13:en muiden jdsjärjestämään tilaisuuteen, joissa oli yhteensä 578 (994) henkilöä. Yhteensä yhdistykset olivat vuonna 2021 kontaktissa 11 906:en (16 245) henkilöön 1 189:ssä (1 308) tilaisuudessa.



Jäsenyhdistyksiin suunnatussa vuoden 2021 yhdistystoimintaa selvittäneessä kyselyssä näkyy monen vuoden jälkeen selkeästi muutoksia: keskeisimmiksi onnistumisiksi nousi hienosti jäsenmäärän kasvu (7 yhdistystä) sekä viestinnän kehittyminen (6 yhdistystä). Haasteiksi nousivat monenlaiset asiat (14 yhdistystä), mm. pandemia. Myös jäsenmäärän lasku (5 yhdistystä) ja uusien vastuuhenkilöiden saamiseen liittyvät ongelmat (5 yhdistystä).

Keskittyminen jäsenhankintaan on jäsenyhdistysten näkökulmasta perusteltu strategiavalinta uusien voimavarojen saamiseksi yhdistyksiin. Samanaikaisesti on kuitenkin tärkeää kehittää yhdistyksen jäsenpalveluita ja ulkopuolisille suunnattua toimintaa: syystä tai toisesta jäsenten ja samalla myös ulkopuolisten henkilöiden kiinnostus on yleensä vähenemässä sosiaali- ja terveysalan yhdistysten järjestämää toimintaa kohtaan ja erityisesti halukkuus pitkäaikaiseen sitoutumiseen on laskenut merkittävästi. Tämä on suuri haaste pienillä resursseilla ja pienellä aktiivijoukolla toimiville yhdistyksille. Kyseessä on suuri yhteiskunnallinen muutos.

Liitto on jo usean vuoden ajan saanut STEA:n jäsenjärjestöavustuksen, nk. Toimintatonnin, jaettavaksi noin tuhannen euron avustuksena jäsenyhdistyksilleen. Vuonna 2021 Toimintatonnin kohteena oli yhteensä 2 870 henkilöä. Tavallisimmin yhdistykset käyttivät Toimintatonnin useampaan eri tarkoitukseen. Toimintatonnilla esimerkiksi:

- 7 yhdistystä käytti avustusta markkinointiin ja ilmoituksiin (esitteet, roll upit, liivit, pituusmitat, mainokset)
- 8 yhdistystä osti avustuksella ulkopuolisia palveluita
- 13 yhdistystä tarjosi jäsenille virkistystä (juhla, ulkoilutapahtuma, retki, teatteri)
- 4 yhdistystä käytti avustusta tilavuokriin
- 6 yhdistystä osti avustuksella taloushallinnon palveluita
- 15 yhdistystä käytti avustusta puhelin- ja toimistokuluihin.

1.4. Vertaistuki

Vertaistuen osalta:

- Tuettiin jäsenyhdistysten vertaistoimintaa koulutuksen, konsultoinnin ja taloudellisen tuen avulla.
- Tuettiin jäsenyhdistysaktiivien vertaistukea Kummitoiminnan, yhdistysten asiantuntijaryhmän sekä liiton järjestämien alue- ja valtakunnallisten koulutusten avulla.
- Ylläpidettiin ja kehitettiin liiton omaa vertaiskoulutustoimintaa (ks. kohta 1.1); liiton koulutettujen vertaistukijoiden rekisterissä oli yhteensä 27 henkilöä vuoden 2021 lopussa.

2. Lisäämme tietoutta luustosta

2.1. Sisäinen viestintä: jäsenet, yhdistysaktiivit ja vertaistoimijat

Keskeisin Luustoliiton jäsenviestinnän väline on liiton jäsenlehti Luustotieto, josta julkaistiin neljä painettua 40-sivuista numeroa. Lehtien painos oli yhteensä 14 500. Lehti oli maksuton, kotiin kannettu jäsenetu. Sitä julkaistiin lisäksi kotisivuilta ladattavana pdf-julkaisuna sekä kolmessa eri näkövammaisille soveltuvassa muodossa.

Lisäksi halukkaat jäsenet saivat tilata sähköisen jäsenkirjeen. Niitä julkaistiin vuonna 2021 yhteensä 11 kpl. Jäsenkirje tavoitti keskimäärin 1 514 henkilöä. Yhdistysaktiiveille, yhteensä 188 tavoitettua henkilöä, lähetettiin 11 uutiskirjettä.

2.2 Ulkoinen viestintä: väestö, osteoporoosia sairastavat ja osteoporoosin riskissä olevat, ammattilaiset, päättäjät ja media

Vuoden 2021 aikana liitto:

- Lähetti tiedotteita sekä erillistiedotteita Terveystoimittajat ry:n jäsenille ja järjesti medialle 2 webinaaria, näkyvyyttä oli 57 artikkelissa usean kuukauden ajan.
- Antoi haastatteluita, laati artikkeleita ja etsi osteoporoosia sairastavia ja asiantuntijahaastateltavia mediaan.
- Julkaisi ja levitti luustoterveyteen liittyvää painettua ja sähköistä esitemateriaalia käytettäväksi eri kohderyhmille (uusina mm. useat OTAGO-ohjelmaan perustuvat liikuntaohjeet sekä Luuston terveys ja vaihdevuodet sekä Tulehdukselliset suolistosairaudet ja osteoporoosi).
- Tarjosi tietoa luustoterveydestä ja osteoporoosin omahoidosta kansalaisille, osteoporoosia sairastaville ja ammattilaisille omilla kotisivuillaan: 29 068 käyntiä osteoporoosisivuilla ja noin 30 000 luustoterveyssivuilla.
- Sähköisen Luustotestin käyttäjiä oli yhteensä 10 829 ja päivitetyn Osteoporoosin itsehoitopolun 3 883.
- Näkyi omilla Facebook, Instagram, Twitter ja YouTube -tileillä ja julkaisi kymmeniä uusia YouTube-kanavan videoita: päivityksiä yhteensä 754 omaa julkaisua ja 251 038 näyttökertaa.
- Luustoviikon päätapahtuman striimiä katsottiin 615 kertaa.
- Teki usean eri potilasjärjestön ja yrityksen sekä THL:n kanssa yhteistyötä ja levitti Luustoviikkoon ja Osteoporoosin itsehoitopolkuun liittyvää tietoutta.
- Laati yleisönosastokirjoituksia yhdessä alueyhdistysten kanssa, joita julkaistiin alueiden sanomalehdissä sekä Helsingin Sanomien pääkirjoituksessa.
- Teki yhteistyötä Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa: suunniteltiin kolmatta Luustohoitaja-täydennyskoulutusta liiton tekemän sisältö- ja asiantuntijasuunnitelman pohjalta.
- Lähetti sähköisiä ammattilaisille suunnattuja uutiskirjeitä (7 kpl 760 osoitteeseen).
- Aloitettiin viestintä- ja markkinointistrategian laadinta.

Päiväkodeille, kouluille ja oppilaitoksille tarjottiin valmista opetusmateriaalia seuraavasti:

- Luustoterveyden koulutusmateriaalin sisältö päivitettiin lasten ja nuorten sivuille.
- Tuotettiin varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen suunnattua materiaalikokonaisuutta (Luustovisa ja tulostettavat tehtävät).

3. Vaikutamme yhteiskuntaan

3.1. Edunvalvonta

Liiton edunvalvonnan tarkoituksena on valvoa niiden henkilöiden etua ja oikeutta, jotka eivät pysty itse pitämään huolta taloudellisista tai muista asioistaan. Koska liitolla ei ole riittävästi henkilökuntaa yksilöllisen edunvalvonnan hoitamiseen, liitto on tarjonnut puhelin- ja sähköpostineuvontaa, tuottanut materiaalia sekä julkaissut asiaan liittyviä artikkeleita Luustotieto-lehdessä.

3.2. Vaikuttamistyö

Keskeisimpinä vaikuttamistoiminnan perusteina ovat olleet Duodecimin Osteoporoosi ja Lonkkamurtuma Käypä hoito –suositukset, kansalliset ravitsemussuositukset sekä liikkumisen suositukset. Niiden sekä Maailman osteoporoosisäätiön IOF:n tutkittuun tietoon pohjautuvien materiaalien pohjalta on laadittu liiton viestinnän sisältö (esitteet, kotisivut, tiedotteet), luennoitu, luotu kurssitoiminnan materiaalit ja tarjottu omahoidon neuvontaa.

Vaikuttamistoiminta vuonna 2021:

- Liiton maksuton esitemateriaali, kotisivut, sosiaalinen media, Luustotieto-lehti, luennointi sekä puhelin- ja sähköpostineuvonta kansalaisille, osteoporoosia sairastaville ja ammattilaisille sekä näkyvyys HUS/Terveyskyla.fi-sivustoilla useilla alisivustoilla.
- Koulutusyhteistyö Ammattikorkeakoulu Arcadan (luustohoitajan täydennyskoulutus) sekä UKK-instituutin kanssa (kuntien erityisliikunnanohjaajien koulutus).
- Neljästä tilaisuudesta koostuneen virtuaalisen koulutuksen Virtuaalifoorumin tarjoaminen terveydenhuollon ammattilaisille

- Viestintä ammattilaisverkostolle, Terveystoimittajat ry:n jäsenille ja muulle medialle.
- Luustoviikko ja Maailman osteoporoosipäivä: mediaseminaari, tiedotteet ja muu mediayhteistyö sekä vaikuttamistoimina sosiaalisen median eri kanavissa (Facebook, Instagram, Twitter ja YouTube).
- Tiedotteita medialle luustoterveydestä ja osteoporoosista (18 kpl).
- Potilaskysely pohjautuen osteoporoosin hoitosuositukseen (N=992), kyselyn tuloksista laadittu sairaanhoitopiirien hoitoketjuseelvitys ja raportin laadinta sekä tulosten käyttäminen liiton vaikuttamistoiminnassa sekä useiden puheenvuorojen yhteydessä.
- Helsingin Sanomien pääkirjoitus sekä 3 eri alueen sanomalehdessä julkaistiin liiton ja jäsenyhdistysten yhdessä laatima yleisönosastokirjoitus hoitoketjun toteutumisen haasteista ja vaikutuksista.
- Luustoliitto antoi 11 lausuntoa tai kannanottoa sekä osallistui ministeri Kiurun pyöreän pöydän neuvotteluihin osteoporoosin hoitoketjun saamiseksi mukaan sote-uudistukseen.
- Hyvinvointialueiden käytössä on liiton laatima THL:n/STM:n Julkarissa ladattavissa oleva Lonkkamurtumien ehkäisy Tiedä ja toimi -kortti.
- Osteoporoosiryhmä toimi eduskunnassa tavaten 4 kertaa: puheenjohtajana oli kansanedustaja Paula Risikko.
- Osallistuttiin useiden eri organisaatioiden elimiin tuoden esille osteoporoosia sairastavien näkökulmaa: STM:n koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä, THL:n Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työryhmä, Eläkeliiton Murtumatta mukana -toiminnan ohjausryhmä, Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä ja Tule ry:n hallitus sekä Fimean potilasneuvottelukunta ja sen kaksi alaryhmää ja Duodecimin projektiryhmä ja ohjausryhmä Potilaat mukaan Käypä hoito -suositusten laadintaan -hankkeessa.
- Etsittiin keinoja liiton tavoitteellisen kurssitoiminnan saamiseksi osaksi osteoporoosia sairastavien hoitopolkuja.

3.3. Vaikuttavuuden osoittaminen

Vuonna 2021 liiton yleistoiminta on kehittänyt vaikuttavuuden osoittamista osallistamalla Kuntoutussäätiön ARTSI-toimintaan. Tavoitteellinen kurssitoiminta on kehittänyt jo vuosien ajan toimintansa vaikuttavuuden osoittamista. Seurantatiedon avulla on voitu osoittaa toiminnan vaikuttavuutta osteoporoosia sairastavan arjessa tapahtuneiden muutosten avulla.

Talous

Luustoliiton yleisavusteisen toiminnan kuluista suurin osa on ollut henkilöstöön liittyviä kuluja, 58 %. Viestintään ja koulutukseen kohdennettiin 22 % kuluista. Liiton perustoiminnasta 10 % rahoitettiin jäsen- ja kannatusjäsenmaksuilla sekä varsinaisen toiminnan tuotoilla. Sekä kannatusjäsenmaksujen että jäsenmaksujen määrä on laskenut vuosi vuodelta. STEA:n yleisavustuksella perustoiminnasta katettiin 90 % (vuonna 2020 90 %). Taloustilannetta arvioitaessa huomionarvoista on, että tuottoja on siirretty yleistoiminnasta erillisille kustannuspaikoille.



Tavoitteellisen kurssitoiminnan ja nk. Toimintatönnin osalta toiminnan rahoitus on perustunut yksinomaan STEA:n avustuksiin ja EKLI-hanke puolestaan OKM:n rahoitukseen. Kaikkiaan Veikkauvoitto-varoilla on rahoitettu seuraavasti liiton toimintoja vuonna 2021:

- 266 259 € yleisavustus liiton toimintaan
 - 215 185 € kurssitoimintaan (josta siirtyy 6 091 € vuodelle 2022)
 - 19 344 € Jäsenjärjestöavustus eli Toimintatönni (josta siirtyy 3 809 €)
 - 80 801 € EKLI-hanke (josta siirtyy 34 091 €).
- Yhteensä liitto sai avustuksia 581 589 €, josta siirtyy 43 991 € vuodelle 2022.

STEA-avustusten ja omarahoituksen lisäksi liitolla on ollut hyviä yhteistyökumppaneita, joiden myötä toiminta on ollut mahdollista. Vuonna 2021 liitto sai 30 554 € terveydenhuollon ammattilaisten virtuaalisen koulutuksen järjestämiseen.

Yhteistyökumppanuus ei ole kuitenkaan aina tarkoittanut taloudellista vaan myös toiminnallista yhteistyötä. Toiminnallisen yhteistyön myötä liiton tekemä luustoterveytyö on saanut tärkeää valtakunnallista näkyvyyttä. Hyvänä yhteistyön esimerkkinä on vuonna 2021 toteutettu Osteoporoosin itsehoitopolkuun ja Luustoviikkoon liittyvä viestintähankke.

Kaikkiaan Luustoliiton saamat avustukset, tuotot ja varainhankinta huomioiden liiton kokonaisrahoitus vuodelle 2021 oli 599 900 €. Liiton vuoden 2021 talous osoittaa alijäämää -15 678,49 €(vuonna 2020 tulos +7 369,02 €). Edellisiltä tilikausilta on kertynyt ylijäämää +91 192,62 €, joten oma pääoma oli vuoden 2021 lopussa yhteensä +75 514,13 €. Vierasta pääomaa taseessa on yhteensä 111 000,99 €, joka koostuu pääasiassa STEA:n avustusennakoista sekä lomapalkkavarauksesta. Liitto toimii tulorahoituksella ilman lainarahaa. Rahat ja pankkisaamiset ovat 179 176,31 €. Taseen loppusumma on 186 515,12 €.

Kulut ja rahoitus tuloslaskelman mukaan yleistoiminnan osalta 2004-2021



Tulevaisuuden näkymät

Liitto on osoittanut kykenevänsä saamaan aikaan paljon suhteellisen pienillä taloudellisilla panoksilla. Lisäksi vuonna 2021 olleista pandemiaan liittyneistä haasteista huolimatta liitto on pystynyt toimimaan tavoitteiden toteuttamiseksi. Myös liiton jäsenyhdistykset ovat kyenneet kehittämään toimintaansa muuttuneessa tilanteessa ja saaneet jopa jo vuosia laskeneen jäsenmäärän hienoiseen nousuun.

Liiton talous ja sitä kautta toiminta on ollut vahvasti sidoksissa Oy Veikkaus Ab:n tulokehitykseen ja Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnoiman Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen STEA:n sekä EKLI-hankkeen myötä OKM:n avustuksiin. Poliittiset päättäjät näyttivät vuonna 2021 vahvan sitoutumisensa sote-järjestöjen rahoituksen turvaamiseen tulevaisuudessa, joten oletettavissa on, että liiton toiminnan perusrahoitus on jatkossa turvattu.

Nykyisin STEA kiinnittää huomiota kaikkien rahoittamiensa toimintojen tuloksellisuuden ja vaikutusten osoittamiseen. Liiton vuoden 2021 alussa laatimat STEAn tuloksellisuusraportit ja niiden mahdollinen palaute saattaa olla yksi tärkeä tekijä liiton tulevan rahoituksen kannalta. Odotettavissa on, että myös OKM-rahoitteiselta toiminnalta edellytetään jatkossa vastaavan tyyppistä tuloksellisuutta ja vaikutuksia, mitä nykyisin STEA-rahoitteisessa toiminnassa on. Samalla on tärkeää muistaa, että Luustoliiton on tärkeää kehittää jatkuvasti entistä parempia indikaattoreita, joiden avulla voidaan esittää tehdyn työn tulokset ja vaikutukset jälkeinpäin rahoittajalle.

Liiton perustehtävä osteoporoosia sairastavien järjestönä on edelleen ajankohtainen. Tekemätöntä työtä on paljon, joten toiminnan turvaaminen myös jatkossa on liitolle erittäin tärkeää.

LIITE

Hallitus 2021	
puheenjohtaja	LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Tiina Huusko, Espoo
1. varapuheenjohtaja	potilasedustaja Annikki Kumpulainen, Lahti
2. varapuheenjohtaja	Työterveyshuollon erikoislääkäri Olli Simonen, Helsinki
hallituksen jäsenet	FT AMK, TtT Johanna Edgren, Tampere ETT, elintarvikeylitarkastaja Minna Huttunen, Helsinki potilasedustaja Anneli Kerminen, Helsinki sh, murtumahoitaja Jenni Lehtinen, Kotka potilasedustaja Päivi Mazzei, Jyväskylä
varajäsenet	LT, ortopedi, dosentti Joonas Sirola, Kuopio
sihteeri	1. varajäsen potilasedustaja Hillevi Karjalainen, Kuopio 2. varajäsen potilasedustaja Sirkka Nuutinen, Pieksämäki toiminnanjohtaja
Liiton tilintarkastaja	HT Marja-Leena Kuusela varatilintarkastaja HT Markku Heikkilä
Työvaliokunta	puheenjohtaja Tiina Huusko 1. varapuheenjohtaja Annikki Kumpulainen 2. varapuheenjohtaja Olli Simonen hallituksen nimeämä talousasiantuntija Hillevi Karjalainen toiminnanjohtaja
Hallituksen talousasiantuntija	Hillevi Karjalainen
Elinvoimaa yhdistyksiin -asiantuntijaryhmä	Satu Auvinen-Leinonen, Etelä-Savon Luustoyhdistys Päivi Mazzei, Keski-Suomen Luustoyhdistys Riitta Nordström, Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys Irene Roos, Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys Terttu Laaja, Turun Seudun Luustoyhdistys Aino Sihto, Kanta-Hämeen Luustoyhdistys Tuula Saarinen, Kotkan Seudun Luustoyhdistys 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 potilasedustaja Sirkka Nuutinen, Pieksämäki potilasedustaja Helena Paulasto, Helsinki liikuntasuunnittelija järjestösuunnittelija
Vaallitoimikunta	Päivi Mazzei, Keski-Suomen Luustoyhdistys ry Olli Simonen, Suomen Osteoporoosiryhdistys ry järjestösuunnittelija toiminnanjohtaja
Varainhankintatyöryhmä	Mervi Hainaro, Pohjois-Karjalan luustoyhdistys ry Hillevi Karjalainen, Pohjois-Savon Luustoyhdistys ry Irene Roos, Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry Terhi Saari, Salon Luustoyhdistys ry järjestösuunnittelija toiminnanjohtaja
Edustukset	Duodecim/Potilaat mukaan Käypä hoito -suositusten laadintaan -projektiryhmä: toiminnanjohtaja Fimea/Potilasneuvottelukunta: puheenjohtaja ja varajäsen toiminnanjohtaja Fimea/työryhmä Lääkkeen käyttäjän osallisuus varmistaa lääkeshoidon onnistumisen: potilasedustaja Päivi Mazzei ja varajäsen 1. varapuheenjohtaja Fimea/työryhmä Luotettava lääkeinformaatio on käyttäjälähtöistä ja oikein suunnattua: 1. varapuheenjohtaja ja varajäsen potilasedustaja Päivi Mazzei Eläkeliitto ry/Murtumatta mukana -toiminta: liikuntasuunnittelija

Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n hallitus: varajäsen omahoidon koordinaattori
Kuntoutusverkosto Kuven valmisteluryhmä: puheenjohtaja
Ministeri Kiurun pyöreä pöytä: puheenjohtaja ja toiminnanjohtaja
Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä: toiminnanjohtaja
SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry valtuuston varajäsen: puheenjohtaja
STM:n koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaattoriyhmä: toiminnanjohtaja
STM:n kuntoutukseen ohjaamisen työryhmä: puheenjohtaja
Soveli ry/hallitus: varajäsen toiminnanjohtaja
THL:n Työkäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työryhmä: toiminnanjohtaja
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry/hallitus: varapuheenjohtaja toiminnanjohtaja
Vanhustyön Keskusliitto ry:n valtuusto: varajäsen toiminnanjohtaja

Kannatusjäsenet

Amgen AB
Steripolar 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
Tuki- ja liikuntaelinliitto Suomen Tule ry
Vanhustyön Keskusliitto ry

Kunniajäsen Kunniapuheenjohtaja Luustokummi Luustolähettiläät

Maria Valkama
Olli Simonen
peruspalveluministeri (2011–2013) Maria Guzenina-Richardson
Rap-mummo Eila Nevanranta ja Niina Teivonen

Liiton työntekijät 2021

liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen (60 % työaika)
suunnittelija, TtM, ft AMK Heidi Ilkanheimo (perhevapaalla)
suunnittelija, ft, TtM Jenni Tuomela (sijaisuus 1.2.-30.11.2021)
suunnittelija, toimintaterapeutti YAMK (kuntoutus) Jenny Lohikivi
suunnittelija, sh AMK, TtM Pauliina Tamminen
järjestösihteeri (- 31.8.2021), viestinnän ja jäsenpalveluiden suunnittelija (1.9.2021-), sosionomi AMK Henriikka
Lankila
järjestösuunnittelija, liikunnanohjaaja YAMK Tiina Kuronen
toiminnanjohtaja, kulttuurisihteeri, KM Ansa Holm

Liiton palvelutuotteet (tilattavissa ja ladattavissa sähköisesti liiton sivulla)

- Aikuinen rakasta luitasi -esite
- Aikuisten luustoterveyellinen ravinto -esite ja ruotsinnos
- Aikuisten pituusmitta -julistte (2-osainen)
- Benbyggarrehabilitering Hemgymnastik (lätta, medelsvärå och krävande programmet), kolme eri esitettä
- Cancer och osteoporos -esite
- 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
- Joka 3. nainen ja joka 5. mies -julistte
- Kolme askelta lujin luihin -ammattilaisesity
- Kotivoimisteluohjelma, 3 eri tasoa, esitteet ja julisteet
- Kurssitoiminnan esite
- Lujan luuston kulmakivet lapsuudessa ja nuoruudessa -esite
- Lujat luut liikkumalla -esite
- Luuliikuntasuositus-kortit (UKK-instituutti -yhteistyö)
- Luunmurtuma yli 50-vuotiaana? -julistte

- Luunmurtumia suvussa? -juliste
- Luustoisten perhe -juliste
- Luustokuntoutujan työkirja ja sen ruotsinnot sekä niihin liittyvät alustukset
- Luustokurssiohjaajan käsikirja
- Luustokurssi työvälina osteoporoosia sairastavien kuntoutukseen -esite
- Luuston terveyden riskejä -juliste
- Luuston terveys ja vaihdevuodet -esite
- Luustopassi -kirjanen
- Luustoterveyden kulmakivet -esite
- Luustotieto-lehti (painettu ja sähköinen sekä 3 eri näkövammaisversiota)
- Löytöretki luustoterveyteen -esite
- Löytöretki osteoporoosin omahoitoon -esite
- Menetetyt sentit -juliste
- Miesten juttu -esite, riskitekijäkartoitus ja juliste
- Minuutin luustoterveydesti -esite ja sähköinen testi kotisivuilla
- Murtumapotilaan tarina -esite
- Nikamamurtuman varoitusmerkit -esite
- Onko meillä varaa heittä lonkalta -esite
- Opetusmateriaali luustoterveydestä terveystiedon ja liikunnan opettajille (sähköinen)
- Osteoporoosi ja luustoterveyellinen ravinto -esite ja ruotsinnot
- Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen potilasversio -esite
- Osteoporoosin hyvä hoito -esite
- Osteoporoosin hyvän hoidon muistilista -esite
- Osteoporoosin itsehoitopolku, sähköinen oppimismateriaali kotisivuilla
- Osteoporoosin omahoito -esite ja juliste
- Osteoporoosista johtuvat nikamamurtumat -esite
- OTAGO-harjoitteluohjelma, tasot A-D -esitteet
- OTAGO-harjoitteluohjelman lisäliikkeet 1 ja 2-tasot -esitteet
- Pituusmitta-juliste
- Potilasohje Alzheimerin tauti, muistisairaudet ja luustoterveys -esite
- Potilasohje Anoreksia ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Diabetes ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Glukokortikoidin (kortisoni) aiheuttama osteoporoosi -esite
- Potilasohje Nivelreuma ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Osteoporoosi ja keliakia -esite
- Potilasohje Syöpä ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Tulehdukselliset suolistosairaudet ja osteoporoosi -esite
- Sijoita luustosi lujuuteen -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
- Vaaliflyer-esite
- Valkoisen paidan päivä -julisteet (2 kpl)
- Verkkokurssi-esite
- Vertaistukijaksi luustokurssille -esite
- Voimaa ja tasapainoa -harjoitteluohjelma kaatumisen ehkäisyyn, 3 eri tasoa, esitteet
- Voimaa vertaisuudesta -kirjanen
- Yhdessä matkalla osteoporoosin kanssa -kirjanen
- Lisäksi: YouTube-kanavalla luustoterveyteen, osteoporoosiin ja omahoitoon liittyviä videoita 150 kpl

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 laatusuosituksen (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 tulkinasta
- 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+ -vuotiaille 20µg D-vitamiinilisä)
- 2010 liitto voitti PricewaterhouseCoopersin Avoin raportti -kilpailu
- 2010 liitto luovutti peruspalveluministerille aloitteen osteoporoosilääkityksen erityiskorvattavuudesta
- 2011 lapset ja nuoret saivat uudet D-vitamiinisuositukset
- 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 Luustobussi-kiertue, Avokuntoutusfoorumi Tampere-talossa, perutettiin Avokuntoutusverkosto
- 2015 Ray:n avustusesityksessä vuodelle 2016 liiton perusrahoitus vahvistui: 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 yhteistyössä Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa ensimmäinen Luustohoitajan täydennyskoulutus (15 op)
- 2019 liitto yhteistyökumppaneiden kanssa Suurella luustokiertueella Bones on the Road
- 2020 liitto julkaisi sähköisen luustotestin ja osteoporoosin itsehoitopolun
- 2020 Eduskunnan osteoporoosiryhmä perustetaan
- 2020 Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen päivitys
- 2021 Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen potilasversion päivitys
- 2021 liitto mukana ministeri Kiurun pyöreän pöydän neuvotteluissa



 Luustoliitto

luustoliitto.fi