

Luustoliitto

Vuosikertomus 2022

Tiesitkö?

Osteoporoosi

ei aina oireile näkyvästi,
vaan luusto voi haurastua huomaamatta.

Selvitä osteoporoosiriskisi:

Tee Luustotesti.
luustoliitto.fi/luustotesti

 Luustoliitto

#luustoviikko
#rakastaluitasi

Suomen Luustoliitto ry

1928351-4

Sisällys

Johdanto.....	3
Luustoliiton strategia 2022–2024	4
Liitto vuonna 2022.....	5
1. Vaikuttamistoiminta (STEA/Yleisavustus)	6
2. Omahoidon tuki	7
Tavoitteellinen kurssitoiminta (STEA/Kohdennettu toiminta-avustus Ak2).....	7
EKLI-hanke (OKM).....	10
Omahoidon tukeen liittyvä viestintä (STEA/Yleisavustus Ay1).....	12
3. Toiminta yhdessä jäsenyhdistysten kanssa	12
Yleistoiminta	12
Kummitoiminta	15
Jäsenjärjestöavustus (STEA/Kohdennettu toiminta-avustus Ak5).....	15
4. Viestintä (STEA/Yleisavustus).....	16
Talous	16
Hallinto	17
Luottamushenkilöt.....	17
Liiton toimisto.....	18
Yhteistyö ja edustukset.....	18
Tulevaisuuden näkymät.....	19
LIITE	21
VIRSTANPYLVÄITÄ OSTEOPOROOSIN JA SUOMEN LUUSTOLIITON HISTORIASTA	24

Johdanto

Osteoporoosi on yleinen kansan- ja pitkäaikaissairaus, joka etenee ilman hoitoa. Osteoporoosi ilmenee arjen tilanteissa tulevina murtumina. Suomalaisista arviolta 336 000:lla on osteoporoosi, joka on 45 000 luunmurtuman taustalla vuosittain (Scope'21, 2022).

Osteoporoottisen luunmurtuman saaneella on muuhun väestöön nähden 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma, nikaman murtumissa riski on tätä huomattavasti suurempi. Nikamamurtuman saaneista naisista joka viides saa uuden murtuman vuoden sisällä ensimmäisestä murtumasta (IOF 2018). Murtumien ilmaantuvuus suurenee eksponentiaalisesti ikääntymisen myötä. 44 %:lla 65 vuotta täyttäneistä on alentunut luuntiheys (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 saadaan kaatumistapaturman yhteydessä. Ikä on yksi keskeisimpiä kaatumisille altistavista tekijöistä (THL.fi). 65 vuotta täyttäneistä suomalaisista yhteensä yli 1 100 kuolee arjen tilanteessa tapahtuneessa kaatumistapaturmassa tai matalalta putoamisessa (Tilastokeskus.fi, tilasto vuodelta 2021). Kaatumistapaturmien määrä on nelinkertaistunut 25 vuodessa (THL.fi, tilasto vuodelta 2017).

Osteoporoosia sairastavista suomalaisnaisista vain 20 % on hoidon piirissä (Scope'21, 2022). Murtumapotilaiden järjestelmällistä seulontaa tehdään vain muutamilla hyvinvointialueilla. Jos vaikka hoito onnistutaan aloittamaan, tekemämme potilaskyselyn (N=992, 2021) perusteella on hyvin todennäköistä, että osteoporoosin hoitoketju ei toimi alusta loppuun asti. Niinpä diagnoosin saanut potilas ei välttämättä saa luulääkeresepin lisäksi omahoidon ohjausta, joka olisi olennaista luulääkehoidon toteutumiselle ja tärkeille elintapamuutoksille. Myöskään suosituksen mukainen hammashoito ei aina toteudu, ei myöskään 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 ovat aiempaa suurempi haaste yhteiskunnalle lisääntyvän akuutti- ja pitkäaikaishoidon sekä hoivan vuoksi. Käynnistyneillä hyvinvointialueilla on tärkeää ottaa huomioon osteoporoosin hoitosuosituksen mukainen hoidon ja muiden palveluiden kokonaisuus palveluita suunniteltaessa.

Yhtenä huolenaiheena ovat sekundaarisen osteoporoosin riskissä olevat ihmiset. Liian usein 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: kasvuvaiheessa on tärkeää kerätä luuston massaa mahdollisimman paljon terveellisen ravinnon, riittävän D-vitamiinin saannin sekä liikunnan avulla. Noin 40 %:lla peruskoulun 5. ja 8. luokkalaisista toimintakyky voi aiheuttaa haasteita arjen jaksamiseen (Move! 2022). Lasten ja nuorten luustoterveyden haasteena on myös ravitsemus: suuri osa ei syö ravitsemussuosituksen mukaisesti ja lisäksi perheen matalampi sosioekonominen asema heijastuu heikompaan ruokavalion laatuun (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisuja 2020). Lisäksi uuden tutkimustuloksen mukaan lähes kolmanneksella nuorista on veren D-vitamiinitaso alle 50 nmol/l, joka on riittämätön luuston terveydelle (European Journal of Nutrition, Nov. 2022).

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

Luustoliiton strategia 2022–2024

Vuosi 2022 on ollut Suomen Luustoliiton nykyisen kolmevuotisen strategiakauden (2022–2024) ensimmäinen vuosi. Pandemian ja sen seurausten aiheuttamien muutosten vuoksi on käynyt selväksi, että viisi vuotta kestävä strategiajakso oli liian pitkä nopeasti muuttuvassa ympäristössä. Lisäksi on tärkeää päivittää strategiaa strategiakauden aikana, ja näin kehittää ja ylläpitää sitä käytännön arjen työkaluna.

Liiton strategiassa on neljä toimintalinjaa, joiden mukaisesti liiton toimintaa suunnataan vuosina 2022–2024:

1. Vaikuttamistoiminta
2. Omahoidon tuki
3. Toiminta yhteistyössä jäsenyhdistysten kanssa
4. Viestintä



Kuva 1. Luustoliiton strategia 2022–2024

Liitto on sekä osteoporoosia sairastavien potilas- ja edunvalvontajärjestö että kansanterveysjärjestö. Vaikuttamistoiminnan keskeisenä sisältönä vuonna 2022 oli Maailman osteoporoosisäätiön (IOF) julkaisema Scope'21-tutkimus. Vaikuttamistoiminnan välineenä on viestinnän lisäksi ollut Eduskunnan Osteoporoosiryhmä, aktiivinen osallistuminen moniin työryhmiin ja verkostoihin sekä monet lausunnot ja vaikuttamisviestintä.

Omahoidon tuki on liiton yksi keskeinen toimintamuoto, ja siinä keskeisessä roolissa on tavoitteellinen kurssitoiminta. Sitä on toteutettu sekä omana että yhteistyössä muiden järjestöjen ja julkisen sektorin kanssa, niin etänä ja verkossa kuin lähitoimintana sekä myös hybridimuodossa. Toisena omahoidon tuen muotona on ollut EKLI-hankkeessa tuotettu kokonaisuus materiaaleineen ja koulutuksineen. Kolmas on ollut liiton monipuolinen viestintä.

Jäsenyhdistyksissä vuosi 2022 alkoi pandemian merkeissä. Kasvava osa jäsenyhdistyksistä toteutti toimintaansa osittain verkossa. Pandemiatilanteen rauhoituttua jäsenyhdistysten toiminnassa on palattu lähes pandemiaa edeltäneeseen aikaan. Osa yhdistyksistä on jatkanut etätoimintoja tai siirtynyt hybridimuotoiseen toimintaan. Osa jäsenistöstä ei syystä tai toisesta ole kuitenkaan palannut lähitoimintaan pandemiatilanteen hellitettyä.

Luustoliiton viestintä on näkynyt väestölle, osteoporoosia sairastaville, terveydenhuoltohenkilöstölle sekä päättäjille suunnatun ajantasaisen materiaalin ja Luustotieto-lehden julkaisemisena, kotisivuilla luustotesteineen ja itsehoidon oppimisympäristöineen, monilla eri liiton ja yhteistyökumppaneiden sosiaalisen median kanavilla sekä Terveyskylän luustoterveyden itsehoito-ohjelmalla.

Liitto vuonna 2022

Mennyt vuosi sisälsi alkuvuonna toimintaan vaikuttaneen pandemiatilanteen vuoksi haasteita, mutta etätoiminnan käytännöt olivat jo laajasti tuttuja poikkeustilan jatkuessa. Liiton toiminnan keskeinen ulkoinen voimavara ja kriittinen menestystekijä on rahoitus, joka on ollut vahvasti sidoksissa STM/STEA:n avustuksiin ja sen myötä Veikkauksen tuottoihin. Veikkausvoittovarojen pienentyessä poliittiset päättäjät lupasivat vuonna 2021 turvata järjestöjen rahoituksen tulevaisuudessa. Liiton rahoitustilanne olikin vuonna 2022 rauhallinen.

Toiminnan keskeisin sisäinen voimavara ja samalla myös kriittinen menestystekijä on henkilöstö. Vuonna 2022 henkilöstön vaihtuvuus jatkui kurssitoiminnassa. Perhevapaaseen liittynyt sijaisuus oli mahdollista vain osan vuotta toimintaan myönnetyn riittämättömän rahoituksen vuoksi. Pienessä organisaatiossa henkilöstön vaihtuvuus ja vajaus näkyvät herkästi ja heijastuvat suoraan toimintaan.

Henkilöstöhaasteista ja pandemian pitkittymisestä huolimatta liitto onnistui tekemään tuloksellista ja monipuolista työtä. Siitä on kiittäminen hallinnon ja jäsenyhdistysten sitoutuneita vapaaehtoisia sekä henkilöstöä. Jälleen kerran onnistuimme lähestymään tavoitteitamme moninaisten ja muuttuvien haasteiden edessä. Seuraavassa on esitelty liiton toimintaa vuonna 2022 strategisten osa-alueiden kautta.

1. Vaikuttamistoiminta (STEA/Yleisavustus)

Tavoite: osteoporoosia sairastavat saavat hyvän hoidon asuinpaikkakunnastaan riippumatta. Kohderyhmänä olivat sote- ja hyte-päätäjät ja -ammattilaiset sekä media. Kohderyhmää tavoitettiin yhteensä noin 15 200.

Vaikuttamistoiminnassa välineenä on ollut liiton viestintä, verkostoituminen ja osallistuminen työryhmiin ja verkostoihin, lausuntojen antaminen, luennointi ja neuvontatoiminta sekä ammattilaisten ymmärryksen lisääminen osteoporoosin hyvästä hoidosta.

Keskeisimpinä vaikuttamistoiminnan sisältöinä 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.



OSTEOPOROOSIN AIHEUTTAMAT SUURET KUSTANNUKSET TERVEYDENHUOLLOLLE

Kuva 2. Osa IOF:n julkaisemasta Suomea koskevasta infografiikasta.

Vuoden 2022 uusin vaikuttamistoiminnan sisältö perustui Maailman osteoporoosisäätiön IOF:n vuoden 2022 alussa julkaisemaan Scope'21-raporttiin. Raportissa oli tutkittu Euroopan Unionin maiden sekä lisäksi Iso-Britannian ja Sveitsin (yht. 29 maata) osteoporoosin hoidon nykytilannetta ja lisäksi kustakin maasta oli tuotettu oma kansallinen raporttinsa. Luustoliitto järjesti raportin julkaisutilaisuuden medialle sekä otti aktiiviseen käyttöön raportin keskeiset sisällöt.

Osana vaikuttamistoimintaa liitto järjesti ortogeriatrian kansainvälisen konferenssin yhteistyössä Turun yliopiston kanssa, järjesti luustoterveyden ammattilaisille kolmiosaisen webinaarin osteoporoosin hyvästä hoidosta ja oli yhteistyökumppanina Arcada AMK:n luustohoitajan täydennyskoulutuksen järjestämisessä. Ammattilaisten webinaareissa oli 648 (mukana tallenteet), Turun yliopiston kanssa järjestetyssä ortogeriatrian konferenssissa 85 ja Arcada AMK:n luustohoitajan täydennyskoulutuksessa 17 henkilöä.

Toiminnan tuloksia:

- Sote-ammattilaisten tietoisuus lisääntyy osteoporoosin hyvästä hoidosta (liiton koulutuksen osallistujien palaute / otos, samaa tai osittain samaa mieltä):
 - 100 % sai lisätietoa osteoporoosin hyvän hoidon kokonaisuudesta ja sen merkityksestä
 - 88 %:lla koulutus auttoi oivaltamaan, mitä osa-aluetta oman organisaation tulee jatkossa kehittää osteoporoosin hyvän hoidon toteutumiseksi.
- Hoitopolkuja kehitetään (liiton koulutuksen osallistujien palaute / otos, samaa tai osittain samaa mieltä):
 - 100 % pystyy hyödyntämään oppimaansa työssään
 - 82 % sai keinoja oman työnsä kehittämiseen
 - 59 % sai välineitä oman alueensa osteoporoosin hoitopolun kehittämistyöhön.

- Osteoporoosin näkyvyys lisääntyy päätöksenteossa
 - Näkyvyys mm. Eduskunnan Osteoporoosiryhmässä, kansallisessa koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn toimenpideohjelmassa, THL:n kaatumisen ehkäisyn asiakirjoissa, viestinnällisessä Pysy pystyssä -verkostossa sekä Fimean potilasneuvottelukunnassa.
 - Aloitettiin toimet osteoporoosin laaturekisterin perustamiseksi Suomeen.
 - Annettiin 9 lausuntoa sekä tehtiin aloitteet OTKESille ja Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskukselle lonkkamurtumiin liittyvästä ylikuolleisuudesta, tehtiin aloite osteoporoosin huomioimisesta fysioterapeutin suoravastaanottotoiminnassa sekä neuvoteltiin THL:n edustajien kanssa hyte-tulosindikaattoreiden kehittämisestä ikääntyneille suunnattuun toimintaan.
- Vaikuttamistoiminnan viestintä
 - kotisivujen ammattilaisosiossa oli 11 100 ja vaikuttamistoiminnan sivuilla 3 738 käyntiä
 - vaikuttamistoiminnan esitteen menekki oli 500 kpl
 - STM/Lonkkamurtuma Tiedä ja toimi -kortin latauksia oli 258 kpl
 - Twitterissä tavoitettiin 106 100 kertaa
 - ansaittua näkyvyyttä oli 69 mediajulkaisussa
 - ammattilaisten uutiskirje ilmestyi 7 kertaa ja sen tavoitti keskimäärin 542 henkilöä, lukijoita oli keskimäärin 143; ammattilaisten uutiskirjeen tilaajamäärä kasvoi vuodessa +30 %.



Kuva 3. Scope'21 Suomen-raportin julkaisuutilaisuus mediallye. Mukana tilaisuudessa oli kolme IOF:n edustajaa sekä kansanedustaja Paula Risikko liiton edustajien lisäksi. Kommenttipuheenvuoron piti geriatrian professori Esa Jämsén Helsingin yliopistosta.

2. Omahoidon tuki

Tavoitteellinen kurssitoiminta (STEA/Kohdennettu toiminta-avustus Ak2)

Tavoitteellisia kursseja ja niitä tukevia palveluita järjestettiin Stean kohdennetun toiminta-avustuksen Ak2 turvin. Toiminta on tarkoitettu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia (myöh. osteoporoosia sairastava). Toiminta järjestettiin valtakunnallisesti yhteistyössä vertaistukijoiden, sote- ja hyte-ammattilaisten sekä muiden yhteistyökumppaneiden ja -verkostojen, kuten muiden järjestöjen kanssa.

Toiminnan visiona on, että osteoporoosia sairastavilla on mahdollisuus osallistua tavoitteellisille kursseille ja niitä tukeviin palveluihin ympäri Suomen heille sopivassa muodossa. Osteoporoosia sairastavat osaavat hoitaa itseään sekä heillä on luottamusta ja voimavaroja sairauden kanssa elämiseen. Osteoporoosia sairastavat säilyttävät toimintakykynsä eikä heille tule uusia murtumia.

Keskeistä toiminnan sisällössä on osteoporoosia sairastavien omien voimavarojen ja toimintakyvyn edistäminen ja tukeminen sekä vertaistuen vahvistaminen. Tärkeää on palveluiden saatavuus ja saavutettavuus sekä se, että palvelut perustuvat osteoporoosia sairastavien omiin tarpeisiin. Palveluilla tuetaan ja edistetään oivalluksia, osallisuutta ja arvokasta arkea. Kursseilla läpileikkaava teema on jokaisen osallistujan oman tavoitteen asettamisen ja sitä kohti etenemisen tuki.

A. Osteoporoosia sairastavat. Kohderyhmää tavoitettiin 459 henkilöä.

Tavoitteellisen kurssitoiminnan tavoite: osteoporoosia sairastavien omat voimavarat ja pystyvyys vahvistuvat. He tekevät kurssin aikana tavoitteidensa mukaisia arjen muutoksia, jotka tulevat pysyväksi osaksi arkea:

Kursseilla ryhmätasolla tapahtunut muutos esim.

- Tieto sairauteen ja omahoitoon vaikuttamisesta lisääntyi 49 %
- Sairauden ja omahoidon taidot/osaaminen parantuivat 37 %

Yksilötasolla tapahtuneet muutokset, esim.:

- 46 %:lla mitattu tasapaino kehittyi, 76 %:lla mitattu lihasvoima kehittyi
- 74 % kertoi motivaationsa omahoitoon parantuneen paljon ja 26 % jonkin verran
- 66 % kertoi sitoutumisensa omahoitoon parantuneen paljon ja 34 % jonkin verran
- 94 % asetti itselleen omahoidon tavoitteen ja näistä 99 % saavutti sen
- 51 % ilmoitti ruokavalionsa ja liikuntansa monipuolistuneen, 35 % liikunnan määrän lisääntyneen, 23 % vähentäneensä kaatumisriskiään sekä 30 % parantaneensa sairauden seurantaa
- 36 % ilmoitti saaneensa vertaistukea paljon ja 63 % jonkin verran
- 100 % Luustoneuvontaan soittaneista ilmoitti omahoidon toteuttamisen vahvistuneen.

Toiminta 2022 (sulkeissa vuosi 2021)		
Avo- ja ryhmämuotoiset tavoitteelliset kurssit	kursseja	osallistujia
• Etäkurssi: kokonaan verkossa, 7 videotapaamista	2 (9)	12 (58)
• Ruotsinkielinen etäkurssi: kokonaan verkossa, 7 videotapaamista	1 (0)	4 (0)
• Verkkokurssi: lähi-/videotapaamiset + verkko-ohjaus	1 (2)	10 (16)
• Avokurssit (5 tai 6 lähitapaamista)	10 (1)	85 (9)
• Yhteistyökurssi (4-6 lähitapaamista)	3 (1)	24 (20)
Omahoidon tukipalvelut		
• Kertaluontoinen ryhmätapaaminen	14 (15)	142 (86)
• Webinaari (yksittäinen ryhmätapaaminen)	1 (2)	22 (55)
• Luustoneuvonta (puhelimitse ja sähköpostitse)	104 (107)	yhteydenottoa
• Muut kohdejoukolle suunnatut tapaamiset	5 (2)	56 (96)
Yhteensä (pl. Luustoneuvonta)	37 (32)	355 (340)

Taulukko 1. Tavoitteellisen kurssitoiminnan palvelut vuonna 2022 osteoporoosia sairastaville.

Kaikilla mittareilla mitattuna osallistujien kokemuksessa ja arvioissa tapahtui muutos parempaan suuntaan verrattaessa kurssien loppuarvioita alkuarvioihin. Seurannassa tulokset heikkenivät jonkin verran loppuarviointiin verrattuna, mutta olivat silti selkeästi parempia kuin kurssien alkuarvioinnissa. Poikkeuksena oli kokemus omista voimavaroista osteoporoosin kanssa elämisessä, mikä pysyi samana loppuarvioinnissa ja seurannassa.





Kuva 4. Yhteistyökurssi Lapin Marttojen kanssa Rovaniemellä

B. Sote/hyte-ammattilaiset. Välillistä kohderyhmää tavoitettiin 447 henkilöä, joista 25 toimi kurssien/ryhmien aktiivisina ohjaajina.

Ammattilaisyhteistyön tavoite: ammattilaisyhteistyö on jatkuvaa, monipuolista ja pitkäjänteistä, jolloin osteoporoosia sairastaville on tarjolla tavoitteellista kurssitoimintaa. Kurssitoiminta pohjautuu osallistujien omiin tarpeisiin ja tilanteisiin. Yhteistyön myötä kurssitoiminta on sekä saatavilla ja saavutettavissa että laadukasta ja tuloksellista.

Toiminnan tuloksia (kyselyvastaukset asteikolla 1-10, keskiarvo):

- Ohjaamisen ja ohjausyhteistyön koettu hyöty itselle ammattilaisena: 8,8 ja hyöty toimipaikalle: 9,0
- Koettu hyöty kurssien tai ryhmien osallistujille: 9,0
- Kurssi- ja ryhmätoiminnan yhteistyön toimivuus liiton kanssa: 9,7.

Kurssitoiminta sisälsi viestintää, markkinointia, kuntayhteistyötä, yhteistyöammattilaisten kouluttamista sekä tukea kurssien ohjaamiseen. Ammattilaisille järjestettiin tilaisuuksia seuraavasti (sulkeissa vuosi 2021):

- 2 (2) koulutusta, yhteensä 6 (6) osallistujaa
- 2 (3) verkostotapaamista, yhteensä 13 (54) osallistujaa
- 21 (3) suunnittelu- ja mentorointitapaamista, yhteensä 35 (7) osallistujaa

Lisäksi oli lukuisia muita tukiyhteydenottoja ja -tapaamisia eri muodoissaan sekä lisäksi muille sote- ja hyte-ammattilaisille esiteltiin kurssiyhteistyötä ja omahoidon tukea 13 (11) tilaisuudessa, yht. 190 (35) osallistujaa.

Alueemme asiakkaat saivat yhteistyön myötä monipuolisen ja moniammatillisen palvelun myös luustoasioissa.

Työmotivaatio lisääntyi, koska kurssin ohjaaminen oli mielekästä.

Ryhmätoiminta tukee hyvinvointialueemme tavoitetta tarjota tarpeenmukaisia ja vaikuttavia palveluita kaikille hyvinvointialueemme asukkaille.

C. Vertaistukijat. Välillistä kohderyhmää tavoitettiin 39, joista 14 toimi vertaistukijoina avustuskohteen toiminnassa.

Vertaistukijatoiminnan tavoite: aktiiviset vertaiset tukevat osteoporoosia sairastavia tavoitteellisessa kurssitoiminnassa. Vertaistukijat kokevat toiminnan itselleen merkityksellisenä.

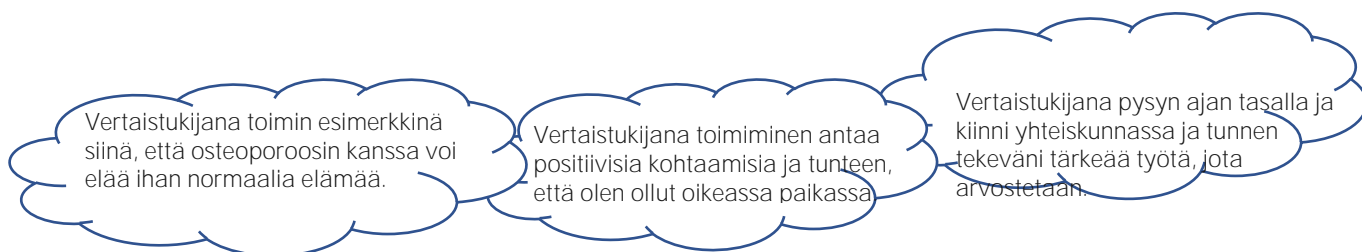
Toiminnan tuloksia (kyselyvastaukset asteikolla 1-10, keskiarvo):

- Osaamisen tuen toimivuus: koulutusten antama tuki: 9,6; tuen saaminen vertaistukijana toimimiseen: 9,7; yhteistyö liiton kanssa: 9,7; mahdollisuus määritellä itse sitoutumisensa: 9,9
- Kokemus osallistujahyödyistä: annetun vertaistuen koettu hyöty kurssilaisille: 9,1
- Vertaistukijana toimimisen merkityksellisyys: Luustoliiton osoittama arvostus vertaistukijoille: 9,6

Tavoitteellisen kurssitoiminnan vertaistukijatoiminnan vertaiset tukivat kohdejoukon tavoitteellisia arjen muutoksia. Vertaistukijatoiminnan koulutuksista kaksi järjestettiin yhdessä liiton yleistoiminnan kanssa.

Vertaistukijat 2022 (2021)	Tilaisuuksia	Osallistujia yht.
Vertaistukijat mukana avustuskohteen toiminnassa (sis. kurssivertaiset)	40 (25)	27 (25)
Vertaistukijoiden koulutus	2 (3)	22 (22)
Avustuskohteen kurssivertaisten koulutus ja tuki	1 (0)	5 (0)
Uusien vertaistukijoiden rekrytointi	5 (8)	40 (53)
Yhteensä	48 (36)	94 (100)

Taulukko 2. Vertaistukijatoiminta vuonna 2022.



EKLI-hanke (OKM)

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla EKLI -hankkeen tavoite: ehkäistä osteoporoosia sairastavien kaatumistapaturmia ja estää näin lonkkamurtumia tutkittuun tietoon pohjautuvan OTAGO-ohjelmaan perustuvan liikuntamateriaalin avulla. Yleisempänä tarkoituksena on levittää luustoterveystietoa sekä tukea jäsenyhdistysten liikuntatoiminnan kehittymistä.



Kuva 5. EKLI-hankkeen logo.

Varsinaista kohderyhmää, osteoporoosia sairastavia ja kohonneessa kaatumisriskissä olevia kohdattiin 163 henkilöä, joista 34 oli OTAGO-ryhmien liikkujia. Toista varsinaista kohderyhmää, eläkeläisiä, kohdattiin yhteistyön avulla 78 henkilöä. Näille kohderyhmille suunnattuihin kahteen liikunnan vertaisohjaajien koulutuksiin osallistui 20 henkilöä.

Välillisistä kohderyhmistä, joita olivat liikuntaa ikääntyneille organisoivat/järjestävät organisaatiot, liikunnan ammattilaiset sekä ikääntyneiden liikunnasta päättävät henkilöt ja ikääntyneiden liikunnan järjestämiseen vaikuttavat henkilöt, tavoitettiin 354 henkilöä. Heistä 16 osallistui hankkeen järjestämään ammattilaisten verkkokoulutukseen ja 4 lähikoulutukseen, joka järjestettiin sairaanhoitopiirin kanssa yhteistyössä.



Kuva 6. Liikunnan vertaisohjaajien koulutuksissa harjoitellaan OTAGO-ryhmän toimintakykymittausten tekoa.



Kuva 7. Koulutuksissa vertaisohjaajat harjoittelevat ohjaamista käytännössä.

Tuloksia:

- Aiemmin ilmestynyttä materiaalia levitettiin, ja uutena materiaalina tuotettiin Tasapainoa kävelyyn -liikuntakortit.
- Suunniteltiin, markkinoitiin ja järjestettiin liikunnan vertaisohjaajille 2 sekä sote/hyte-ammattialisille 2 koulutuskokonaisuutta
- Käynnistettiin 4 vertaisvetoista OTAGO-ryhmää
- Lisättiin tietoa ja ymmärrystä osteoporoosia sairastavien liikunnasta ja kaatumisen ehkäisystä: kirjoitettiin artikkeleita, julkaistiin tekstejä uutiskirjeissä, osallistuttiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin ja pidettiin niissä puheenvuoroja.
- Koulutuspalautte (otos): 100 % koki koulutuksen antavan valmiuksia ohjata OTAGO-ohjelman mukaista harjoittelua (osin/täysin samaa mieltä), n. 90 % suositteli koulutusta (täysin samaa mieltä).
- Ryhmätoiminnan palaute (otos): 100 % ohjaajista koki saaneensa riittävästi tietoa ja osaamista ja kykyjen ja osaamisensa vahvistuneen (täysin/osittain samaa mieltä). Osallistujista 48 %:lla toimintakyky parani ja lopuilla se pysyi vähintään ennallaan alkutilanteeseen nähden, alaraajojen lihasvoima parani 86 %:lla, 100 % koki tietävänsä toiminnan päättyessä, miten parantaa lihasvoimaa ja tasapainoja ja harjoittelun parantaneen toimintakykyä ja tehneen liikkumisesta varmempaa; osallistuminen ryhmään lisäsi kaikkien (100 %) halua huolehtia toimintakyvystään myös tulevaisuudessa (osittain/täysin samaa mieltä). Ohjaajien palaute vastasi osallistujien kokemusta.
- Hankkeen sivuille tehtiin 1 041 vierailua, materiaaleja tilattiin 4 400 kappaletta ja ladattiin 1 115 kertaa.

Omahoidon tukeen liittyvä viestintä (STEA/Yleisavustus Ay1)

Viestinnän tavoite omahoidon tuen osalta: osteoporoosia sairastavat oppivat huolehtimaan sairautensa omahoidosta sekä hyvinvoinnistaan kokonaisvaltaisesti ja saavat tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin perustuvaa omahoidon tukea sekä vertaistukea lähellä kotiaan.

Kohderyhmää tavoitettiin 31 500 henkilöä:

- Kotisivuilla oli vierailijoita yhteensä 141 350, etusivun käyntejä oli 213 717, kävijämäärän kasvu +53, sivujen osteoporoosiosiossa oli yhteensä 27 917 käyntiä
- Kotisivujen Itsehoitopolulla oli 3 436 käyntiä
- Tilatusta 50 000 esitteen materiaalikokonaisuudesta 57 % liittyi osteoporoosiin
- Esitteiden latauksia oli tuhansia
- Omahoidollisia etäluentoja järjestettiin 7 ja osallistumiskertoja oli 1 038
- Luustotieto-lehti ilmestyi 4 kertaa 40-sivuisena kokonaisuutena, painos oli yhteensä 14 880
- Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti ilmestyi 11 kertaa ja sillä tavoitettiin keskimäärin 1 698 henkilöä, lukijoita oli keskimäärin 1 077
- YouTube-kanavalla katsottiin liiton pääasiassa omahoitoon liittyviä videoita 22 020 kertaa.



Kuva 10. Vuonna 2022 uudistettiin Luustotieto-lehden ulkoasu.

Omahoidon tuessa viestinnän lisäksi yleistoiminta järjesti 3 tuettua 6 päivän mittaista lomaa yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa. Lomaohjelmassa tarjottiin omahoidon tietoa ja tukea yhteensä 74 henkilölle.

3. Toiminta yhdessä jäsenyhdistysten kanssa

Yleistoiminta (STEA/Yleisavustus)

Tavoite: Osteoporoosia sairastavilla on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa.

Mittarit:

- Osallisuuden vahvistuminen
- Yksinäisyyden väheneminen

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

YHDISTYSTEN JÄSENMÄÄRÄT	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	muutos hlöä	muutos- %	
	Etelä-Savon Luustoyhdistys	128	145	172	187	216	223	216	219	225	192	185	185	172	176	172	-4	-2,3
Finnish Bone Society										59	64	69	75	71	78	77	-1	-1,3
Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys (-2013)	79	84	72	66	59	64												
Kanta-Hämeen Luustoyhdistys	58	80	105	121	123	130	135	150	141	152	167	173	164	167	184	17	10,2	
Keski-Suomen Luustoyhdistys	176	181	178	185	184	180	180	177	170	156	146	141	134	138	124	-14	-10,1	
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	90	2	2,3	
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	256	-5	-1,9	
Pohjoisen Luut Lujiksi	181	176	167	211	197	221	225	226	213	204	203	202	211	207	227	20	9,7	
Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys					27	44	62	89	120	144	146	159	160	173	184	11	6,4	
Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys	102	92	90	100	99	96	101	102	100	96	87	89	82	75	68	-7	-9,3	
Päijät-Hämeen Luustoterveys			101	132	180	215	232	236	245	255	243	245	256	262	268	6	2,3	
Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys	947	1001	950	936	920	893	879	894	830	835	728	727	702	686	686	0	0,0	
Saimaan Luustoyhdistys	90	87	107	102	113	128	133	136	143	142	140	132	119	107	112	5	4,7	
Salon Luustoyhdistys	141	152	172	181	211	229	260	250	255	250	256	254	250	246	238	-8	-3,3	
Satakunnan Luustoyhdistys				66	83	105	114	112	110	97	85	85	75	78	77	-1	-1,3	
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	214	12	5,9	
Turun Seudun Luustoyhdistys	236	246	249	261	261	243	243	194	191	161	151	156	156	162	169	7	4,3	
Vaasan Seudun Luustoyhdistys								18	11	20	20	20	21	27	28	1	3,7	
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	3 174	41	1,3	
KESKIARVO	212	216	192	183	182	185	197	187	183	181	174	180	183	184	187	2	1	

Taulukko 3. Yhdistysten jäsenmäärät vuodesta 2008 vuoteen 2022.

Jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä oli jälleen hieman noussut ja oli vuoden lopussa 3 174 (v. 2021 lopussa 3 133).



Taulukko 4. Yhteenlasketun jäsenmäärän kehitys vuodesta 2008 vuoteen 2022.

Vuonna 2022 Luustoliiton jäsenyhdistyksissä palattiin tilastojen perusteella pandemiaa edeltävään aikaan. Tosin kiinnostus hallinnon kokouksia kohtaan väheni merkittävästi:

- Liikuntaryhmät: ryhmiä 62 (+11 %), kokoontumisia 1 369 (+72 %), liikkuja 9 854 (+74 %)
- Muut vertaisryhmät: ryhmiä 31 (+19 %), kokoontumisia 215 (+97 %), osallistumisia 1 882 (+14 %)
- Hallinnolliset elimet: elimiä 31 (-31 %), kokouksia 175 (+6 %), osallistumiskertoja oli 467 (-50 %)
- Yksittäiset tilaisuudet jäsenille: tilaisuuksia 71 (+34%), osallistujia 1 458 (+46 %)
- Yksittäiset tilaisuudet ulkopuolisille: tilaisuuksia 32 (+146 %), osallistujia 1 553 (+179 %).

Jäsenyhdistykset järjestivät yhteensä 1 862 (+62 %) tilaisuutta, joihin osallistumiskertoja oli yhteensä 15 214 (+55 %). Tämän lisäksi yhdistysten edustajat luennoivat tai esittelivät toimintaansa 85:ssä muiden järjestämässä tilaisuudessa, joissa oli yhteensä 3 551 (578) osallistujaa. Yhdistykset olivat vuonna 2022 kontaktissa kaikkiaan 18 765:een (11 906) henkilöön 1 947:ssä (1 189) tilaisuudessa.

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	muutos %
Hallinnollisia elimiä	21	20	19	25	27	30	23	20	40	43	38	37	45	31	-31
– kokouksia	120	105	116	155	138	161	142	153	194	185	185	142	165	175	6
– osallistumiskertoja	778	623	1226	732	665	776	758	861	1261	1564	1718	934	925	467	-50
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	54	56	56	55	56	62	11
– kokoonumisia	660	946	1032	1156	1274	1411	1412	1295	3306	1393	1454	1488	797	1369	72
– 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	9 854	74
Muita ryhmiä	17	21	17	19	20	25	41	32	27	29	21	23	26	31	19
– kokoonumisia	65	137	139	148	160	182	281	199	184	230	175	164	109	215	97
– 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	1 882	14
Erillistilaisuuksia jäsenille	76	42	41	49	49	65	58	87	77	82	79	79	53	71	34
– osallistujia	1 178	801	832	970	1334	1710	1179	1493	1590	1471	1269	495	1000	1458	46
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	1 830	61
– 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	13 661	48
Yht. tilaisuuksia ulkopuolisille	79	58	87	41	36	48	48	82	45	43	49	49	13	32	146
– 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	1 553	179
Yht. 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	1 862	62
– 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	15 214	55

Taulukko 5. Yhdistysten toiminta vuodesta 2008 vuoteen 2022.

Jäsenyhdistyksiin suunnatussa vuoden 2022 yhdistystoimintaa selvittäneessä kyselyssä keskeisimmiksi onnistumisiksi nousi taloudellinen tilanne ja hallinnon toimivuus (molemmista 6 mainintaa) sekä jäsenmäärän kasvu ja toiminnan kehittyminen (molemmista 5 mainintaa). Yhdistysten haasteiksi nousi kaksi selkeästi yli muiden: jäsenten vähentynyt osallistuminen sekä se, että uusia vastuuhenkilöitä ei saatu (molemmista 8 mainintaa).

Liiton Yhdistyksille-verkkosivuille tehtiin 6 863 käyntiä. Yhdistysaktiivien uutiskirje ilmestyi 10 kertaa ja se tavoitti keskimäärin 187 henkilöä ja lukijoita sillä oli keskimäärin 115. Yhdistystoimijoille järjestettiin yhteensä 23 koulutustilaisuutta, joissa oli yhteensä 141 osallistujaa. Osallistujat osallistuivat pääosin etänä.

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.

Yhdistysten vapaaehtoiset kokivat, että voivat vaikuttaa oman yhdistyksensä toimintaan ja kehittää sitä yhdessä muiden kanssa (mm. Jäsenjärjestöavustukseen liittyvä kysely: 93 % sama tai osittain samaa mieltä). Liiton toimintaa ja palveluita on kehitetty puolestaan yhdessä jäsenyhdistysten edustajien kanssa yhteiskehittämisen menetelmin mm. erilaisten työryhmien avulla (ks. Vuosikertomuksen liite). Kaikki liiton järjestämä toiminta on ollut vuorovaikutteista ja osallistujilla on ollut mahdollisuus vaikuttaa ja tulla kuulluksi. Tämä on koskenut myös etäluentoja, koulutuksia ja muuta liiton toimintaa. Toiminta on ollut monimuotoista, erilaiset osallistujat huomioivaa.

Kehittämistyötä on tehty suunnitelmallisesti yhdessä yhdistysaktiivien 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.

Kummitoiminta

Jäsenyhdistykset ovat voineet hakea liitolta rahoitusta yhdistysten keskinäisten tapaamisten järjestämiseen. Toiminta on saanut nimekseen Kummitoiminta. Liitto on maksanut matkat, ruokailut ja tilavuokrat tapaamisten osalta yhdistysten hakemuksesta ja laadittujen raporttien perusteella.

Vuoden 2022 aikana järjestettiin yhteensä 9 Kummitapaamista 5 yhdistyksen kesken. Kummitapaamisissa yhdistykset ovat jakaneet osaamistaan ja kokemuksiaan yhdistystoiminnan pyörittämisen arjesta, onnistumisista sekä haasteista. Saadun palautteen perusteella tapaamisissa on opittu uutta erityisesti erilaisista toimintamuodoista, mietitty yhdessä osteoporoosidiagnoosin saaneiden tavoittamista ja sitä, miten tietoutta luuston terveydestä voitaisiin levittää. Tapaamisten yhteydessä on myös synnytetty uudenlaisia yhteistyön muotoja.

Jäsenjärjestöavustus (STEA/Kohdennettu toiminta-avustus Ak5)

Liitto on jo usean vuoden ajan saanut STEA:n jäsenjärjestöavustuksen, nk. Toimintatonnin, jaettavaksi noin tuhannen euron avustuksena jäsenyhdistyksilleen. Toimintatonnin tavoitteena on:

- Tarjota osteoporoosia sairastaville tietoa sekä vertais- ja omahoidon tukea sekä tarjota toimintamahdollisuuksia.
- Toiminnan vaatima hallinto toimii.
- Lisätä jäsenyhdistysten alueella asuvien kansalaisten ja/tai osteoporoosia sairastavien mahdollisuuksia saada tietämystä luustoterveydestä ja osteoporoosista sekä osteoporoosin omahoidosta.

Vuonna 2022 Toimintatonnin kohteena oli yhteensä 3 398 (vuonna 2021 yht. 2 870) henkilöä. Tavallisimmin yhdistykset käyttivät Toimintatonnin useampaan eri tarkoitukseen. Toimintatonnin käytettiin esimerkiksi:

- 12 virkistystilaisuuteen, 343 kohtaamista
- 255 liikuntatilaisuuteen, 1 860 kohtaamista
- 6 luennon järjestämiseen, 509 kohtaamista
- 47 vertais- ja jäsentapaamiseen, 456 kohtaamista.

Lisäksi avustusta käytettiin hallinnon järjestämiseen (mm. taloushallinto ja kokoukset).

Yhteensä 3 398 henkilöä



Kuva 8. Toimintatonnin käyttö yhdistyksissä vuonna 2022.

4. Viestintä (STEA/Yleisavustus)

Tavoite: Ihmiset saavat tietoa ja keinoja siihen, miten voivat vaikuttaa luustonsa terveyteen. Mittarina on tietoisuuden lisääntyminen.

Kaikkiaan luustoterveysviestinnän kohderyhmää (murtumariskissä olevat, terveydestä kiinnostuneet, kasvattajat ja opettajat, muut järjestöt ja sidosryhmät) tavoitettiin arviolta 42 000.

- Kotisivuilla yhteensä vierailijoita 141 350, etusivun käyntejä 213 717, kävijämäärän kasvu +53, luustoterveysosion käyntejä 35 703 ja Luustoviikko-sivuilla 6 286 käyntiä
- Facebookin kattavuus oli 40 053 (kasvua +47 %), seuraajia oli 1 848 (kasvua +13 %) ja tykkääjiä 1 576 (kasvua +13 %)
- Instagramin kattavuus oli 18 236 (kasvua +332 %), seuraajia oli 1 235 (kasvua +10 %)
- Ladatut esitteet, mm. lasten tehtävät 1 674, liikunta 1 558, ravitseminen 533
- Luustotestiin tehtiin 6 311 vierailua
- Luustoviikolla tehtiin yhteistyötä viestinnässä 146 organisaation kanssa (kasvua +54 %)
- Tilatuista 50 000 esitteestä 43 % (21 500 kpl) liittyi luuston terveyteen
- Terveyskylän itsehoito-ohjelman käyttäjiä oli 853 (10/2022-)



Kuva 9. Luustoviikkoa vietettiin perinteisesti lokakuussa. Viikon aikana tarjottiin maksuton webinaari aiheesta Vajaaravitseminen ja luuston terveys. Puhujana oli ravitsemusasiantuntija ETM Leena Arjanne.

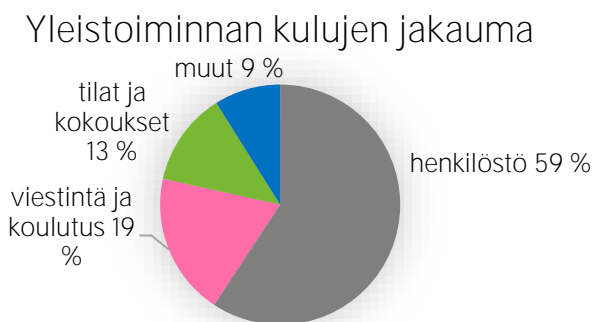
Lisäksi viestintä oli tärkeä osa vaikuttamistoimintaa, omahoidon tukea sekä toimintaa yhteistyössä jäsenyhdistysten kanssa.

Vuonna 2022 viestintään panostettiin kaikkiaan aiempaa enemmän: viestinnän tavoitteet sekä laadittiin viestintä- ja markkinointistrategia ja -suunnitelma ja kohdennettu toteutussuunnitelma laadittiin ensimmäistä kertaa. Lisäksi laadittiin uusina asiakirjoina Viestintä- ja markkinointistrategia sekä Viestinnän ja markkinoinnin vuosisuunnitelma. Viestinnän työkaluja, kuten kohdennettua toteutussuunnitelmaa, päivitettiin vastaamaan paremmin viestinnän tarpeisiin.

Talous

Luustoliiton yleisavusteisen toiminnan kuluista suurin osa on ollut henkilöstöön liittyviä kuluja, 59 %. Viestintään ja koulutukseen kohdennettiin 19 % 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 2021 90 %). Taloustilannetta arvioitaessa huomionarvoista on, että tuottoja on siirretty yleistötoiminnasta erillisille kustannuspaikoille.

Tavoitteellisen kurssitoiminnan ja nk. Toimintatonnin osalta toiminnan rahoitus on perustunut yksinomaan STEA:n avustuksiin ja EKLI-hanke puolestaan OKM:n rahoitukseen. Kaikkiaan



Veikkausvoittovaroilla on rahoitettu liiton toimintoja vuonna 2022:

- 266 259,00 € yleisavustus liiton toimintaan
- 186 091,27 € kurssitoimintaan (josta siirtyy 7 067,53 € vuodelle 2022)
- 17 464,95 € Jäsenjärjestöavustus eli Toimintatonni (josta siirtyy 3 770,24 €)

- 98 428,87 EKLI-hanke (josta siirtyy 48 617,00 €).

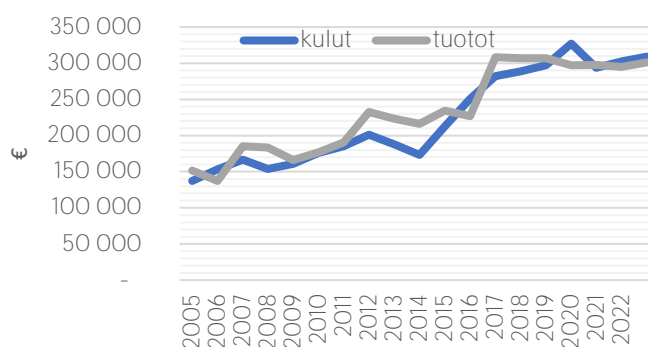
Yhteensä liitto sai avustuksia 568 244,09 €, josta siirtyy 59 454,77 € vuodelle 2023.

STEA-avustusten ja omarahoituksen lisäksi liitolla on ollut yhteistyökumppaneita, joiden myötä toiminta on ollut mahdollista. Vuonna 2022 liitto sai 14 880 € terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksen järjestämiseen ja markkinointiin.

Yhteistyökumppanuus on ollut myös toiminnallista yhteistyötä, jonka avulla liiton luustoterveytyö on saanut tärkeää näkyvyyttä.

Kaikkiaan Luustoliiton saamat avustukset, tuotot ja varainhankinta huomioiden liiton kokonaisrahoitus vuodelle 2022 oli 555 519 €. Liiton talous on alijäämäinen -14 351,15 € vuonna 2022 (vuoden 2020 tulos -15 678,49 €). Edellisiltä tilikaudelta on kertynyt ylijäämää +75 514,13 €, joten oma pääoma oli vuoden 2022 lopussa yhteensä +61 162,98 €. Vierasta pääomaa taseessa on 135 308,47 €, joka koostuu pääasiassa STEA:n avustusennakoista sekä lomapalkkavarauksesta. Liitto toimii tulorahoituksella ilman lainarahaa. Rahat ja pankkisaamiset ovat 188 542,39 €. Taseen loppusumma on 196 471,45 €.

Kulut ja rahoitus tuloslaskelman mukaan yleistoiminnan osalta 2004-2022



Hallinto

Luottamushenkilöt

Liiton ylintä päätäntävaltaa käyttää kahdesti vuodessa kokoontuva liittokokous, johon liiton jäsenyhdistykset valitsevat edustajansa jäsenmääränsä mukaisesti. Kevään liittokokous pidettiin 27.4.2022 etäyhteydellä (Teams). Päätökset tehtiin yksimielisesti ilman äänestystä. Paikalla oli 21 äänivaltaista edustajaa 12 jäsenyhdistyksestä, joilla oli käytössään 30 ääntä. Lisäksi paikalla oli liiton puheenjohtaja, 3 hallituksen edustajaa ja toiminnanjohtaja. Liittokokous vahvisti tilinpäätöksen ja vuosikertomuksen vuodelta 2021.

Syksyn liittokokous pidettiin 26.11.2022 lähitapahtumana Tampereella. Kokouksessa oli 17 äänivaltaista edustajaa 11 liiton jäsenyhdistyksestä, joilla oli käytössään 27 ääntä. Lisäksi paikalla oli hallituksen puheenjohtaja, 2. varapuheenjohtaja sekä järjestösuunnittelija ja toiminnanjohtaja. Kokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2023 ja toiminnan suuntaviivat vuodelle 2024 sekä valitsi puheenjohtajan sekä hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle, varapuheenjohtajat ja hallituksen varajäsenet sekä tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan tarkastamaan vuoden 2023 tilit ja toiminnan.

Lisäksi liittokokous päätti yksimielisesti liiton uusista säännöistä, joiden mukaan liiton jäseniksi voisi jatkossa liittyä myös henkilöjäsenet.

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, joista toinen valittiin poikkeuksellisesti liiton 1. varapuheenjohtajaksi vuodelle 2022. 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 9 kokousta. Toiminnanjohtaja toimi esittelijänä ja sihteerinä liittokokouksen, hallituksen ja työvaliokunnan kokouksissa. Lisäksi vuonna 2022 työskenteli vaalitoimikunta, joka valmisteli hallitusvaalin syksyn liittokokoukseen, sekä sääntömuutostyöryhmä, joka valmisteli syksyn liittokokouksessa käsitellyt liiton uudet säännöt.

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

Liiton toimisto

Suomen Luustoliiton MTK ry:ltä vuokraama toimisto (163 m²) sijaitsee Helsingissä osoitteessa Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki. Henkilöstön määrä oli vuonna enimmillään seitsemän kokoaikaista työntekijää. Henkilöstön vaihtuvuus liittyi vuonna 2022 perhevapaan sijaisuuteen. Vuoden 2022 lopussa nk. vanhoina työntekijöinä jatkoi 6 henkilöä.

Yhteistyö ja edustukset

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

- 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) ja TE-foorumi
 - Tietosuojaverkosto
 - Toiminnanjohtajaseura
 - VAHVA vanhusjärjestöjen verkosto
- Soveltava Liikunta Soveli ry (hallituksen puheenjohtajan varajäsen)
- Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry (hallituksen varapuheenjohtaja)
- Vanhustyön Keskusliitto ry
- Vastuullinen lahjoittaminen VaLa ry

Valtakunnallisten yhteistyöjärjestöjen kautta liitolla on monipuoliset verkostot. Liitto viestitti aktiivisesti luustoterveyden ammattilaisille alan uutisista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista. Liiton kurssitoiminta koordinoi Avokuntoutusverkoston toimintaa ja oli mukana muun muassa Kurssitoiminnan kehittämisverkostossa (KUTO).

Liitto järjesti tuettuja lomiva 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 Kovat luut kokoontuvat (3 edustajaa)
- Fimean potilasneuvottelukunta (varsinainen ja varajäsen)
- Fimean työryhmä Lääkkeen käyttäjän osallisuus varmistaa lääkehoidon onnistumisen (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 toimi 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.

Tulevaisuuden näkymät

Liitto on toiminut tehokkaasti suhteellisen pienillä taloudellisilla panoksilla ja uuden strategian avulla entistä keskittyneemmin asetettujen tavoitteiden toteuttamiseksi. Myös liiton jäsenyhdistykset ovat kehittäneet toimintaansa muuttuneessa tilanteessa ja saaneet jäsenmäärän hienoiseen nousuun.

Toisaalta haasteena on suuri yhteiskunnallinen murros, joka näkyy muun muassa yhdistysaktiivien vähenemisenä ja odotettavissa olevana yhdistysten purkautumisena. Tähän liitto on reagoinut sääntömuutoksella, joka mahdollistaa tulevaisuudessa liiton suoran jäsenyyden. Vaikka varaudutaan jäsenmäärän laskuun, on samalla tärkeää tukea jäsenpalveluiden kehittämistä vastaamaan nykypäivän tarpeita. Jälkimmäisen osalta on aiempaa enemmän mahdollisuuksia STEAn myönnettyä liitolle tähän liittyvän hankeavustuksen.

Liiton talous ja sitä kautta toiminta on ollut vahvasti sidoksissa Veikkaus Oy:n tulokehitykseen ja Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnoiman Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen STEA:n sekä EKLI-hankkeen OKM-avustuksiin. Poliittiset päättäjät sitoutuivat vuonna 2021 sote-järjestöjen rahoituksen turvaamiseen tulevaisuudessa mahdollisesti suoraan valtion tulo- ja menoarviosta, ja nyt talous näyttääkin turvatulta vuoteen 2027 saakka. Rahoitusmalliuudistuksen avulla on tarkoitus järjestellä ennustettava, vakaa ja toimijoiden autonomian turvaava riittävä rahoitus (Valtioneuvoston yhteisymmärrysmuistio 8.2.2022). Toki pelkona on, että avustustasot tulevat laskemaan tulevaisuudessa julkisen talouden heikentyessä.

STEA kiinnittää STM:n vaatimuksesta huomiota kaikkien rahoittamiensa toimintojen tuloksellisuuden ja vaikutusten osoittamiseen. STEA-avusteisen toiminnan tuloksellisuusraportit ovat tärkeitä tekijöitä liiton rahoituksen tulevaisuuden kannalta. Mahdollisesti myös OKM-rahoitteiselta toiminnalta edellytetään

jatkossa vastaavaa raportointia. Tämä on hyvä huomioida, mikäli liitto saa rahoituksen nykyisen hankkeen jatkohankkeelle OKM:stä. Samalla on tärkeää muistaa, että kaikkeen toimintaan on tärkeää kehittää aiempaa parempia indikaattoreita, joiden avulla voidaan osoittaa ja tehdä näkyväksi tehdyn työn tulokset ja mahdolliset vaikutukset.

Liitolla on runsaasti hyviä yhteistyökumppanuuksia, joissa yhteistyö perustuu ns. vaihdantaan. Liitolla on myös yksi kumppanuus, jonka kautta liitto saa taloudellista tukea erityisesti ammattilais- ja vaikuttamistoimintaan sekä viestintään. Myös liiton oma varainhankinta on käynnistynyt, ja siinä on paljon kehittämismahdollisuuksia tulevaisuudessa.

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

LIITE

Hallitus 2022 puheenjohtaja 1. varapuheenjohtaja 2. varapuheenjohtaja hallituksen jäsenet	LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Tiina Huusko, Espoo potilasedustaja Annikki Kumpulainen, Lahti geriatrian professori emeritus Timo Strandberg FT AMK, TtT Johanna Edgren, Tampere ETT, elintarvikeylitarkastaja Minna Huttunen, Helsinki sh, murtumahoitaja Jenni Lehtinen, Kotka potilasedustaja Päivi Mazzei, Jyväskylä FaT, farmaseuttinen johtaja Charlotta Sandler, Helsinki Työterveyshuollon erikoislääkäri Olli Simonen, Helsinki LT, ortopedi, dosentti Joonas Sirola, Kuopio
varajäsenet	1. varajäsen potilasedustaja Hillevi Karjalainen. Kuopio
sihteeri	toiminnanjohtaja
Liiton tilintarkastaja	HT Marja-Leena Kuusela varatilintarkastaja HT Jarmo Tähtinen
Työvaliokunta	puheenjohtaja Tiina Huusko 1. varapuheenjohtaja Annikki Kumpulainen 2. varapuheenjohtaja Timo Strandberg 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 Nina Eräpalo, Soveltava liikunta Soveli viestintäsuunnittelija Tanja Kulmala, Diabetesliitto potilasedustaja Sirkka Nuutinen, Pieksämäki potilasedustaja Helena Paulasto, Helsinki liikuntasuunnittelija järjestösuunnittelija
Sääntömuutostyöryhmä	Satu Auvinen, Etelä-Savon Luustoyhdistys ry Jorma Heikkinen, Pohjoisen Luut Lujiksi ry Hillevi Karjalainen, Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys ry Annikki Kumpulainen, Päijät-Hämeen Luustoterveys ry Helena Paulasto, Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry Merja Pohjola, Turun Seudun Luustoyhdistys ry toiminnanjohtaja
Vaalitoimikunta	puheenjohtaja Ritva-Liisa Aho, Kanta-Hämeen Luustoyhdistys ry Charlotta Sandler, Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys 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

Jäsenhankintatyöryhmä	Hilkka Mäkinen, Saimaan Luustoyhdistys ry Helena Paulasto, Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry Merja Pohjola, Turun Seudun Luustoyhdistys ry viestinnän ja jäsenpalveluiden suunnittelija
Edustukset	Avokuntoutusverkoston koordinointi työryhmäyhteistyönä: suunnittelijat Duodecim/Potilaat mukaan Käypä hoito -suositusten laadintaan -projektiryhmä: toiminnanjohtaja Fimea/Potilasneuvottelukunta: puheenjohtaja ja varajäsen toiminnanjohtaja Fimea/työryhmä Lääkkeen käyttäjän osallisuus varmistaa lääkehoidon onnistumisen: potilasedustaja Päivi Mazzei ja varajäsen 1. varapuheenjohtaja Eläkeliitto ry/Murtumatta mukana -toiminta: liikuntasuunnittelija Kuntoutusverkosto Kuven valmisteluryhmä: puheenjohtaja Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä: toiminnanjohtaja SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry valtuuston varajäsen: puheenjohtaja STM:n koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä: toiminnanjohtaja, varajäsen varapuheenjohtaja STM:n kuntoutukseen ohjaamisen työryhmä: puheenjohtaja THL:n Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työryhmä: toiminnanjohtaja Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry/hallitus: varapuheenjohtaja toiminnanjohtaja
Kannatusjäsen	Amgen AB
Jäsenyydet	Elinkeinoelämän keskusliitto ry Gerontologinen ravitsemus Gery ry Ikäinstituutti Liikkeellä voimaa vuosiin -toimenpideohjelma (Ikäinstituutin säätiö) International Osteoporosis Foundation (IOF) Sosiaalialan Työnantaja- ja Toimialaliitto ry Suomen sosiaali ja terveys SOSTE ry Tuki- ja liikuntaelinliitto Suomen Tule ry Vanhustyön Keskusliitto ry
Kunniajäsen	Maria Valkama
Kunniapuheenjohtaja	Olli Simonen
Luustokummi	peruspalveluministeri (2011–2013) Maria Guzenina-Richardson
Luustolähettiläät	Rap-mummo Eila Nevanranta ja Niina Teivonen
Liiton työntekijät 2022	liikuntasuunnittelija Eerika Tiirikainen suunnittelija, TtM, ft AMK Heidi Ilkanheimo (perhevapaalla) suunnittelija, ft YAMK, kuntoutuksen YAMK Anna Selkama (sijaisuus 1.2.-30.11.2021) suunnittelija, toimintaterapeutti YAMK (kuntoutus) Jenny Lohikivi suunnittelija, sh AMK, TtM Pauliina Tamminen viestinnän ja jäsenpalveluiden suunnittelija, sosionomi AMK Henriikka Lankila järjestösuunnittelija, liikunnanohjaaja YAMK Tiina Kuronen toiminnanjohtaja, kulttuurisihteeri, KM Ansa Holm
Liiton palvelutuotteet (tilattavissa ja ladattavissa sähköisesti liiton sivuilta)	<ul style="list-style-type: none"> • Aikuinen rakasta luitasi -esite • Aikuisten luustoterveellinen ravinto -esite ja ruotsinnos • Aikuisten pituusmitta -julistte (2-osainen) • Benbyggarrehabilitering Hemgymnastik (lätta, medelsvåra 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 lujiin luihin -ammattilaisesitys • Kotivoimisteluojelma, 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? -julistte

- Luustoisten perhe -juliste
- Luustokuntoutujan työkirja ja sen ruotsinnos sekä niihin liittyvät alustukset
- Luustokurssiohjaajan käsikirja
- Luustokurssi työväline osteoporoosia sairastavien kuntoutukseen -esite
- Luuston terveyden riskejä -juliste
- Luuston terveys ja vaihdevuodet -esite
- Luustopassi -kirjanen
- Luustoterveyden kulmakivet -esite
- Luustoterveydesti, sähköinen testi
- Luustotieto-lehti (painettu ja sähköinen sekä 3 eri näkövammaisversiota)
- Löytöretki luustoterveyteen -esite
- Löytöretki osteoporoosin omahoitoon -esite
- Menetettyt 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 luustoterveellinen ravinto -esite ja ruotsinnos
- Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen potilasversio -esite
- Osteoporoosin hyvä hoito -esite
- Osteoporoosin hyvän hoidon muistilista -esite
- Osteoporoosin itsehoitopolku, sähköinen oppimisalusta
- 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 MS-stauti ja 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 159 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 laatusuositukset (esittely maailman osteoporoosikonferenssissa 2003)
- 2003 yhdistyksen kysymys hallitukselle erityiskorvattavuudesta
- 2003 yhdistys aloitti päivän mittaisen osteoporoosihoidajakoulutuksen
- 2004 perustetaan Suomen Osteoporoosiliitto (jatossa: liitto) valtakunnalliseksi keskusjärjestöksi
- 2005 liitto tekee laatusuosituksen luuntiheysmittausten tulkinnaasta
- 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-vitamiinityöryhmä 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-vitamiinisuosituksen
- 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, Avokuntoutusverkoston perustaminen
- 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 ammattilaiskoulutuksen Heurekaassa
- 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 luustokiertyellä 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
- 2022 IOF julkaisi Scope'21-tutkimuksen osteoporoosin hoidon tilasta Euroopassa
- 2022 liittokokous päätti sääntömuutoksesta: liitolle yhdistysjäsenten lisäksi henkilöjäseniä
- 2022 Luustoliitto päätti perustaa osteoporoosin laaturekisterityöryhmän