



Vuosikertomus 2023

Suomen Luustoliitto ry

1928351-4



SISÄLLYS

Johdanto.....	4
Luustoliiton strategia 2023–2024	5
Liitto vuonna 2023.....	6
1. Vaikuttamistoiminta (STEA/Yleisavustus).....	7
2. Omahoidon tuki.....	8
Tavoitteellinen kurssitoiminta (STEA/Kohdennettu toiminta-avustus Ak2).....	8
Omahoidon tukeen liittyvä viestintä (STEA/Yleisavustus Ay1).....	13
3. Toiminta yhdessä jäsenyhdistysten kanssa	14
Yleistoisiminta (STEA/Yleisavustus).....	14
Luustopiiri-toiminta.....	17
Kummitoisiminta.....	17
Jäsenjärjestöavustus (STEA/Kohdennettu toiminta-avustus Ak5).....	18
Osteoporoositietoutta ja vertaistukea alueille (OVA) -hanke STEA/hankeavustus C11381).....	19
4. Viestintä (STEA/Yleisavustus).....	20
Talous	21
Hallinto	22
Luottamushenkilöt	22
Liiton toimisto	22
Yhteistyö ja edustukset	23
9. Tulevaisuuden näkymät	24
LIITE 1.....	26
LIITE 2	31
Virstanpylväitä osteoporoosin ja suomen luustoliiton historiasta.....	36

Johdanto

Osteoporoosi on kansansairaus ja pitkäaikaissairaus. Se ilmenee arjen tilanteissa tulevina murtumina, pituuden lyhenemisenä, selän kumartumisena sekä äkillisenä selkäkipuna. (Osteoporoosi Käypä hoito – suositus 2020) Arviolta 336 000 suomalaista sairastaa osteoporoosia ja se on vuosittain noin 45 000 luunmurtuman syytä (Scope'21, 2023).

Osteoporoottisen luunmurtuman saaneella on muuhun väestöön nähden 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma, nikaman murtumissa uusintamurtuman 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 vuosittain arjen tilanteessa tapahtuneessa kaatumistapaturmassa tai matalalta putoamisessa (Tilastokeskus.fi, tilasto vuodelta 2021).

Osteoporoosia sairastavista suomalaisnaisista vain 20 % on hoidon piirissä (Scope'21, 2023). Suomalaistutkimuksen mukaan pienienergiaisen murtuman saaneista vain 9 % sai osteoporoosilääkemääräyksen kuuden kuukauden sisällä ensimmäisestä murtumasta. Osuus kasvoi 12 %:iin 12 kuukauden sisällä murtumasta. Uusintamurtuma ei juurikaan vaikuttanut lääkehoitomääräysten määrään. (Isomeri et al., 2023)

Murtumapotilaiden järjestelmällistä seurantaa tehdään vain muutamilla hyvinvointialueilla. Jos vaikka hoito onnistutaan aloittamaan, tekemämme potilaskyselyn (N=1 242, 2023) perusteella on tavallista, että osteoporoosin hoitoketju/palvelupolku ei toimi. Niinpä diagnoosin saanut potilas ei välttämättä saa luulääkeresepin lisäksi edes tietoa siitä, mitä osteoporoosi tarkoittaa tai omahoidon ohjausta, joka olisi olennaista luulääkehoidon toteutumiselle ja tärkeille elintapamuutoksille. 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 lapsiin ja nuoriin: kasvuvaiheessa on tärkeää kerätä luuston massaa mahdollisimman paljon terveellisen ravinnon, riittävän D-vitamiinin saannin sekä liikunnan avulla. Noin 38 %:lla peruskoulun 5. ja 8. luokkalaisista toimintakyky voi aiheuttaa haasteita arjen jaksamiseen (Move! 2023). Yhtenä haasteena on myös ravitsemus: suuri osa lapsista ja nuorista ei syö kouluruokaa ja lisäksi ruuan hinnan kallistuessa perheen matalampi sosioekonominen asema heijastuu heikompaan ruokavalion laatuun (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisuja 2020). Lisäksi kolmanneksella nuorista on veren D-vitamiinitaso riittämätön luuston kannalta: alle 50 nmol/l (European Journal of Nutrition, Nov. 2023). Kaiken tämän päälle nuorten luustoterveyden uhkana ovat nuorison keskuudessa laajaan suosioon nousseet uudet nikotiinituotteet.

Osteoporoosi on diagnostisena sairautena nuori: vasta vuonna 1993 Maailman terveysjärjestö WHO määritteli osteoporoosin sairaudeksi, jota voidaan tutkia ja hoitaa. Vuonna 1995 perustettiin Suomen Osteoporoosiyhdistys 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 2023–2024

Vuosi 2023 oli Suomen Luustoliiton kolmevuotisen strategiakauden (2022–2024) keskimäinen vuosi. Pandemian ja sen seurausten aiheuttamien muutosten vuoksi on käynyt selväksi, että viisi vuotta kestävä strategijakso 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 2023–2024:

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



Kuva 1. Luustoliiton strategia 2023–2024

Liitto on sekä osteoporoosia sairastavien potilasjärjestö että kansanterveysjärjestö. Vaikuttamistoiminnan keskeisinä sisältöinä vuonna 2023 olivat Amgen Ab:n elokuussa julkaisema nk. murtumatutkimus, jonka viestinnässä liitto oli vahvasti mukana, sekä ennen kaikkea joulukuussa julkaistu osteoporoosia sairastavien potilaskysely. Vaikuttamistoiminnan välineinä on viestinnän lisäksi ollut Eduskunnan Osteoporoosiryhmä, aktiivinen osallistuminen moniin työryhmiin ja verkostoihin sekä useat eri 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 Ehkäistään kaatumiset liikunnalla EKLI ja EKLI II -hankkeiden kokonaisuus materiaaleineen ja koulutuksineen. Kolmas on ollut liiton monipuolinen viestintä osteoporoosia sairastaville suunnattuine sisältöineen, josta hyvänä esimerkkinä ovat kymmenet esitteet ja videot sekä verkkosivujen itsehoidon oppimisympäristö.

Viime vuonna tapahtui suuri mullistus jäsenyhdistysten toimintaympäristössä hyvinvointialueiden käynnistyttyä. Se on muuttanut yhdistysten toimintaa monin tavoin. Samalla se on lisännyt entisestään myös digitaalisuuteen liittyviä osaamistarpeita. Tähän murrosvaiheeseen liitto sai onneksi rahoituksen Osteoporoositietoutta ja vertaistukea alueille OVA -hankkeeseen, jonka toiminta on ollut keskeisessä roolissa jäsenyhdistysten toiminnan, viestinnän ja resurssien tukena.

Luustoliiton luustoterveyteen liittyvä viestintä on näkynyt väestölle suunnattuna ajantasaisena materiaalina ja lapsille suunnattuina ladattavina tehtävinä sekä lasten ja nuorten peleinä, verkkosivuilla luustotesteineen, liiton ja yhteistyökumppaneiden sosiaalisen median kanavilla sekä Terveyskylän luustoterveyden itsehoito-ohjelmalla.

Liitto vuonna 2023

Liiton toiminnan keskeinen ulkoinen voimavara ja kriittinen menestystekijä on rahoitus, joka on ollut vahvasti sidoksissa STM/STEA:n avustuksiin ja sen myötä Veikkauksen tuottoihin. Poliittiset päättäjät lupasivat vuonna 2021 turvata järjestöjen rahoituksen tulevaisuudessa Veikkausvoittovarojen pienentyessä. Nyttemmin sote-järjestöjen rahoitus onkin osana STM:n talousarviota.

Liiton rahoitustilanne oli vuonna 2023 myönteinen: liitolla oli uuden OVA-hankeen käynnistymisen myötä yhteensä 8 työntekijää. Samalla jäsenyhdistyksille suunnatun työntekijöiden tarjoaman tuen määrä oli suurempi kuin koskaan: jäsenyhdistysten toimintaa oli tukemassa kaksi järjestösuunnittelijaa sekä osittaisen työpanoksen osalta liiton viestinnän ja jäsenpalveluiden suunnittelija sekä toiminnanjohtaja.

Toiminnan keskeisin sisäinen voimavara ja samalla myös kriittinen menestystekijä on henkilöstö. Vuonna 2023 henkilöstön vaihtuvuus jatkui kurssitoiminnassa: vuosien perhevapaalla ollut työntekijä palasi töihin 80-prosenttisella työajalla, pitkäaikainen työntekijä siirtyi toisen organisaation palvelukseen ja edellisenä vuonna sijaisena ollut työntekijä palasi uuteen sijaisuuteen ja lopulta vakinaiseksi työntekijäksi. Henkilöstöä on vaihtunut myös EKLI-hankkeessa, kun liikuntasuunnittelijana määräaikaikaisessa tehtävässä toiminut työntekijä jäi perhevapaalle ja hänen sijalleen palkattiin sijainen. Henkilöstömuutoksia aiheutti myös OVA-hankeen käynnistyminen ja määräaikaikaisen työntekijän palkkaaminen hankkeeseen. Pienessä organisaatiossa henkilöstön vaihtuvuus näkyy herkästi ja voi heijastua suoraan toimintaan.

Henkilöstöhaasteista huolimatta liitto onnistui tekemään tuloksellista ja vaikuttavaa työtä. Siitä on kiittäminen hallinnon ja jäsenyhdistysten sitoutuneita vapaaehtoisia sekä työstään innostunutta ja osaavaa henkilöstöä. Jälleen kerran onnistuimme lähestymään tavoitteitamme moninaisten ja muuttuvien haasteiden edessä.

Seuraavassa on esitelty liiton toimintaa vuonna 2023 strategisten osa-alueiden kautta.

1. Vaikuttamistoiminta (STEA/Yleisavustus)

Tavoite: osteoporoosia sairastavat saavat hyvän hoidon asuinpaikkakunnastaan riippumatta. Kohderyhmänä olivat sote- ja hyte-päättäjät sekä -ammattilaiset. Kohderyhmää tavoitettiin yhteensä noin 17 000.

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 lähtökohtina 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, verkkosivut, tiedotteet, some-kanavien päivitykset) sekä luennoitu.

Vuonna 2023 vaikuttamistoiminnassa keskeisellä sijalla olivat elokuussa Amgen Ab:n Lääkärilehdessä julkaisema osteoporoosin lääkehoidon kattavuudesta kertova tutkimus sekä joulukuussa Luustoliiton julkaiseman potilaskyselyn tulokset.

“

Tieto taudista tuli puhelinoitolla.

“

Koen että olen jäänyt sairauteni kanssa yksin.

“

Sain puhelun lääkäriltä Dexametasonin tuloksista ja hän vain ilmoitti, että sinulla on osteoporoosi ja hän laittaa reseptin apteekkiin.

Kuva 2. Potilaskyselyn vastauksia

Osana vaikuttamistoimintaa liitto järjesti luustoalan ammattilaisille lähikoulutuspäivän Helsingissä ja samassa yhteydessä perustettiin Luustoammattilaisten verkosto. Lisäksi liitto järjesti luustoterveyden ammattilaisille kolmiosaisen webinaarin osteoporoosin hyvästä hoidosta ja oli yhteistyökumppanina ja kouluttajana Arcada AMK:n luustohoitajan täydennyskoulutuksessa (15 op). Luustoammattilaisten koulutuspäivässä oli 18 osallistujaa, webinaareissa oli 226 henkilöä (mukana tallenteet), ja luustohoitajan täydennyskoulutukseen osallistui 17 henkilöä.

Liitto osallistui Lääkäripäiville esitellen luustoterveyden itsehoito-ohjelmaa kahdessa tilaisuudessa (yhteistyössä Terveyskylän kanssa) sekä Työterveyshoitajapäiville esittelypisteen voimin.

Toiminnan tuloksia:

- Sote-ammattilaisten tietoisuus lisääntyy osteoporoosin hyvästä hoidosta (liiton koulutuksen osallistujien palaute / otos, samaa tai osittain samaa mieltä):
 - 90 % sai lisää tietoa osteoporoosin hyvän hoidon kokonaisuudesta
 - 97 % sai lisää tietoa osteoporoosin hyvän hoidon merkityksestä.
- Hoitopolkuja kehitetään (liiton webinaareihin osallistuneiden palaute / otos, samaa tai osittain samaa mieltä):
 - 90 % sai koulutuksesta tukea asiakkaan ohjaukseen
 - 97 % sai keinoja/tietoa/tukea oman työnsä kehittämiseen
 - 90 % kertoi, että koulutus auttoi oivaltamaan, mitä juuri omassa työssä täytyy kehittää osteoporoosin hyvän hoidon toteuttamiseksi
 - 100 % pystyy hyödyntämään oppimaansa työssään

- 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.
 - Jatkettiin toimia osteoporoosin laaturekisterin perustamiseksi Suomeen.
 - Annettiin 14 lausuntoa sekä laadittiin blogi Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskukselle lonkkamurtumiin liittyvästä ylikuolleisuudesta.
- Vaikuttamistoiminnan viestintä
 - julkaistiin liiton omat eduskuntavaalitavoitteet, joista mm. viestittiin kansanedustajille
 - kotisivujen vaikuttamistoiminnan sivuilla 4 032 käyntiä
 - vaikuttamistoiminnan esitteiden menekki oli 1 082 kappaletta
 - X:ssä (ent. Twitter) tavoitavuus 79 200
 - järjestettiin 2 mediatilaisuutta, joissa oli yhteensä 55 osallistujaa
 - ansaittua näkyvyyttä oli 13 mediajulkaisussa ja 5 julkaistua mielipidekirjoitusta
 - esiintymiset radiossa ja TV:ssä
 - ammattilaisten uutiskirje ilmestyi 8 kertaa ja se tavoitti keskimäärin 267 henkilöä.



Kuva 2. Luustoliiton puheenjohtajisto vieraili eduskunnassa tapaamassa Eduskunnan Osteoporoosiryhmän puheenjohtajaa, 1. varapuhemiestä Paula Risikkoa.

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.

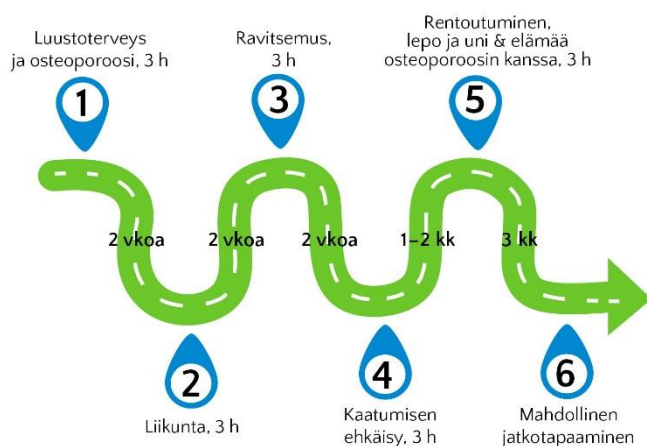
A. Osteoporoosia sairastavat. Kohderyhmää tavoitettiin 440 henkilöä.

Tavoite: Osteoporoosia sairastavat a) asettavat itselleen tavoitteen ja etenevät sitä kohti/saavuttavat sen (95 % kurssiosallistujista) sekä b) tekevät konkreettisia muutoksia, jotka jäävät pysyviksi heidän arjessaan. c) Osteoporoosia sairastavien sairauteen ja omahoitoon liittyvä osaaminen, uskallus liikkua sairaudesta huolimatta, fyysinen toimintakyky, voimavarat ja luottamus sairauden kanssa elämisessä, motivaatio ja sitoutuminen omahoitoon, kokemus vertaistuesta ja itsenäinen omahoito vahvistuvat. Kursseilla ryhmätasolla tapahtunut muutos esim.

- Tieto sairauteen ja omahoitoon vaikuttamisesta lisääntyi 29 %
- Sairauteen ja omahoidon taidot/osaaminen parantuivat 24 %

Yksilötasolla tapahtuneet muutokset, esim.

- 34 %:lla mitattu tasapaino kehittyi ja 34 %:lla pysyi samana, 71 %:lla mitattu lihasvoima kehittyi
- 78 % kertoi motivaationsa omahoitoon parantuneen paljon ja 22 % jonkin verran
- 71 % kertoi sitoutumisensa omahoitoon parantuneen paljon ja 29 % jonkin verran
- 94 % asetti itselleen omahoidon tavoitteen ja osallistujista 98 % saavutti tavoitteen kokonaan tai osittain
- 59 % ilmoitti ruokavalionsa ja 43 % liikuntansa monipuolistuneen, 50 % liikunnan määrän lisääntyneen, 33 % vähentäneensä kaatumisriskiään sekä 27 % parantaneensa sairauden seurantaa
- 60 % ilmoitti saaneensa vertaistukea paljon ja 34 % jonkin verran
- Seurannassa konkreettiset muutokset jäivät pysyväksi osaksi arkea kokonaan 49 % ja osittain 49 % osallistujista
- 97 % Luustoneuvontaan soittaneista ilmoitti omahoidon toteuttamisen vahvistuneen



Kuva 3. Luustokurssin eteneminen ajallisesti ja sisällön osalta.

Kaikilla mittareilla mitattuna osallistujien kokemuksessa ja arvioissa tapahtui muutos parempaan suuntaan, kun kurssien loppuarvioita verrattiin alkuarvioihin. Seurannassa tulokset heikkenivät jonkin verran loppuarviointiin verrattuna, mutta olivat silti selkeästi parempia kuin kurssien alkuarviointissa. Lähes kaikilla osallistujista kursseilla tehdyt konkreettiset muutokset jäivät vähintään osittain pysyväksi osaksi arkea.

Vuosi 2023 (sulkeissa vuosi 2022)		
Avo- ja ryhmämuotoiset tavoitteelliset kurssit	Kursseja	Osallistujia
Etäkurssi: kokonaan verkossa, 7 videotapaamista	3 (2)	20 (12)
Verkkokurssi: lähi-/videotapaamiset + verkko-ohjaus	2 (1)	19 (10)
Avokurssit (5 tai 6 lähitapaamista)	11 (10)	93 (85)
Yhteistyökurssi (4-6 tapaamista, etä- ja lähi)	2 (3)	14 (24)
Omahoidon tukipalvelut		
Kertaluontoinen ryhmätapaaminen	11 (14)	128 (142)
Webinaari (yksittäinen ryhmätapaaminen)	2 (1)	46 (22)
Luustoneuvonta (puhelimitse ja sähköpostitse)	96 (104)	yhteydenottoa
Muut kohdejoukolle suunnatut tapaamiset	3 (5)	24 (56)
Yhteensä (pl. Luustoneuvonta)	34 (37)	344 (355)

Taulukko 1. Tavoitteellisen kurssitoiminnan palvelut vuonna 2023 osteoporoosia sairastaville. Osallistujamäärä puolitettu yhteistyöjärjestön kanssa yhden yhteistyökurssin ja kahden ”muut kohdejoukolle suunnatut” tapaamisen osalta. Kaksi etäkurssia ja yksi yhteistyökurssi (Hengitysliitto ja Luustoliitto) jouduttiin perumaan liian vähäisen hakijamäärän vuoksi.

“

Vertaistuen avulla pystyin vähentämään pelkoani sairauteni etenemiseen liittyvissä asioissa ja näen tulevaisuuteni valoisampana.

“

Kurssilla saatu tieto ja vertaistuki antoi uskoa, että tämän sairauden kanssa voi elää täyttä elämää ja omilla valinnoilla parantaa omaa tilannetta.

“

Olen todella iloinen ja tyytyväinen, että sain osallistua kurssille. Se on ollut tietynlainen käännekohta omassa elämässä.



Kuva 4. Luustokurssilla.

B. Sote/hyte-ammattilaiset. Välillistä kohderyhmää tavoitettiin 551 henkilöä, joista 40 toimi kurssien/ryhmien aktiivisina ohjaajina.

Tavoite: a) Yhteistyökumppanien tarjoama kurssi- ja ryhmätoiminta on hyödyllistä ja b) kurssi- ja ryhmätoimintaan liittyvä yhteistyö on toimivaa.

Toiminnan tuloksia (kyselyvastaukset asteikolla 1–10, keskiarvo)

- Ohjaamisen ja ohjausyhteistyön koettu hyöty itselle ammattilaisena: 8,9 ja hyöty toimipaikalle: 8,9.
- Koettu hyöty kurssien tai ryhmien osallistujille: 9,3.
- Kurssi- ja ryhmätoiminnan yhteistyön toimivuus liiton kanssa: 9,3.

Kurssitoiminta sisälsi viestintää, markkinointia, kunta- ja hyvinvointialueyhteistyötä, yhteistyöammattilaisten kouluttamista ja tukea kurssien ohjaamiseen. Ammattilaisille järjestettiin tilaisuuksia seuraavasti (sulkeissa vuosi 2022):

- 2 (2) koulutusta, yhteensä 18 (6) osallistujaa. Vuonna 2023 kurssien ja ryhmien ohjaajien koulutukset.
- 3 (2) verkostotapaamista, yhteensä 21 (13) osallistujaa. Vuonna 2023 kurssien ja ryhmien ohjaajat.
- 24 (21) kurssien esittely-, suunnittelu- ja mentorointitapaamisryhmiä, yhteensä 39 (35) osallistujaa.

Lisäksi oli lukuisia muita tukiyhteydenottoja ja -tapaamisia eri muodoissaan sekä lisäksi muille sote- ja hyte-ammattilaisille esiteltiin kurssiyhteistyötä ja omahoidon tukea 13 (13) tilaisuudessa, yht. 241 (190) osallistujaa.



Tuonut täsmätietoa osteoporoosiin liittyvistä asioista.



Yhteistyö 10+, kiitos mahdollistamisesta!



Kiitos teille erittäin toimivasta ja ammattitaitoisesta yhteistyöstä. Tästä on hyvä jatkaa.

C. Vertaistukijat. Välillistä kohderyhmää tavoitettiin 43, joista 15 toimi vertaistukijoina avustuskohteen toiminnassa.

Tavoite: Vertaistukijat a) osaavat tukea osteoporoosia sairastavia ja b) heillä on merkityksellistä tekemistä.

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

- Osaamisen tuen toimivuus: koulutusten antama tuki: 9,5; tuen saaminen vertaistukijana toimimiseen: 9,5; yhteistyö liiton kanssa: 9,5; mahdollisuus määritellä itse sitoutumisensa: 10.
- Kokemus osallistujahyödyistä: annetun vertaistuen koettu hyöty kurssilaisille: 9,0.
- Vertaistukijana toimimisen merkityksellisyys: Luustoliiton osoittama arvostus vertaistukijoille: 9,8.

Vertaistukijat tukivat kurssien osallistujia heidän tavoitteellisissa prosesseissaan. Kuitenkin vain osalla tavoitteellisista kursseista oli ryhmän ulkopuolinen vertaistukija.

Vertaistukijat 2023 (2022)	Tilaisuuksia	Osallistujia
Vertaistukijat mukana avustuskohteen toiminnassa (sis. kurssivertaiset)	33 (40)	22 (27)
Vertaistukijoiden koulutus, sis. virkistys ja tuki. Yhdessä liiton yleistöiminnan kanssa.	3 (2)	27 (22)
Avustuskohteen kurssivertaisten koulutus ja tuki	2 (1)	11 (5)
Yhteensä	38 (48)	60 (94)

Taulukko 2. Vertaistukijatoiminta vuonna 2023. Uusia vertaistukijoita rekrytoitiin kursseilta. Rekrytoinnissa kohdattujen henkilöiden määrä ei mukana taulukossa 2 vuoden 2023 osalta. Vuonna 2022 rekrytoinnissa kohdatut laskettiin osallistujien yhteismäärään.

“

Vertaistukijana toimiessani opin itsestäni koko ajan uutta ja löydän uusia näkökulmia sairauden kanssa elämiseen.

“

Tuntuu hyvältä, että voin omalla kokemuksellani tuoda toivoa muille: osteoporoosin kanssa voi elää hyvää ja täysipainoista elämää.

“

Vertaistukijana toimiminen on lisännyt merkitystä ja iloa elämääni. On hienoa, että voi omalla toiminnallaan auttaa muita.

EKLI ja EKLI II -hankkeet (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.

Kolme vuotta kestänyt EKLI-hanke päättyi syyskuun lopussa ja jatkui EKLI II -hankkeella lokakuusta 2023 alkaen. EKLI II -hankkeessa jatketaan EKLI-hankkeen käynnistämää työtä levittämällä siinä laadittua sisältöä uusiin kohderyhmiin ja uusille alueille. Hankkeen tavoitteena on vähentää ikääntyneiden 65+-vuotiaiden, vähän liikkuvien ja kohonneessa kaatumisriskissä olevien kaatumisen ja kaatumisvammojen riskiä OTAGO- harjoitteluohjelmaan perustuvan EKLI-toimintamallin avulla.

Varsinaista alkuperäistä kohderyhmää, osteoporoosia sairastavia ja kohonneessa kaatumisriskissä olevia kohdattiin 130 (163 v. 2022) henkilöä, joista 89 (34) oli OTAGO-ryhmien liikkujia. Toista varsinaista kohderyhmää, eläkeläisiä, kohdattiin yhteistyön avulla 67 (78) henkilöä. Näille kohderyhmille ei järjestetty liikunnan vertaisohjaajien koulutusta (2 koulutusta v. 2022).



Kuva 6. OTAGO-ryhmän toimintaa aloitettaessa osallistujille tehdään toimintakykymitoituksia.

Välillisistä kohderyhmistä, joita ovat liikuntaa ikääntyneille organisoivat/järjestävät organisaatiot, liikunnan ammattilaiset sekä ikääntyneiden liikunnasta päättävät henkilöt ja ikääntyneiden liikunnan

järjestämiseen vaikuttavat henkilöt, tavoitettiin 196 (354) henkilöä. Heistä 36 (16) osallistui hankkeen järjestämiin kahteen ammattilaisten verkkokoulutukseen.

Tuloksia:

- Hanksivuille oli 1840 käyntiä, EKLI:n esitettä tilattiin 5 100 kappaletta ja ladattiin sivuilta 1416 kertaa
- Suunniteltiin, markkinoitiin ja järjestettiin sote/hyte-ammattialisille 2 koulutuskokonaisuutta
- 9 vertaisohjaajavetoista ja yksi ammattilais-vertaisohjaajavetoinen OTAGO-ryhmä toimi eri paikkakunnilla
- Lisättiin tietoa ja ymmärrystä osteoporoosia sairastavien liikunnasta ja kaatumisen ehkäisystä: kirjoitettiin artikkeleita, julkaistiin tekstejä uutiskirjeissä, tehtiin yhteistyötä Eläkeliiton Tasapainoinen tammikuu -toiminnan kanssa, esiinnyttiin Huomenta Suomi -ohjelmassa kertomassa liukastumistapaturmista sekä järjestettiin EKLI-hankkeen päätteeksi mediatilaisuus
- Palaute ammattilaisten koulutuksesta:
 - Koulutus vahvisti osaamistani OTAGO-harjoittelusta: 74 % täysin samaa mieltä, 26 % osittain samaa mieltä
 - Uskon pystyväni hyödyntämään koulutuksen sisältöä käytännössä: 56 % täysin samaa mieltä, 44 % osittain samaa mieltä
 - Uskon pystyväni hyödyntämään koulutuksessa esitettyjä materiaaleja käytännössä: 70 % täysin samaa mieltä, 30 % osittain samaa mieltä



Antoi lisäpotkua tuoda harjoittelun merkitystä esiin kaatumisten ehkäisyssä eri yhteyksissä.



Minusta 3 h koulutuksen aikataulutus/jäsentely oli toimiva.

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 35 000 henkilöä:

- Verkkosivuilla oli vierailijoita yhteensä 140 103, etusivun käyntejä oli 380 209, vierailumäärän kasvu oli +78 %, sivujen osteoporoosiosiossa oli yhteensä 27 917 käyntiä
- Verkkosivujen Itsehoitopolulla oli 3 436 käyntiä
- Tilatusta 57 192 esitteen materiaalikokonaisuudesta 49 % liittyi osteoporoosiin
- Esitteiden latauksia oli tuhansia
- Tuotettiin uudet esitteet Pienienerginen murtuma ja Osteoporoosin perus- ja lääkehoito.
- Omahoidollisia etäluentoja järjestettiin 15 (joista 2 etänä) ja osallistumiskertoja oli 453
- Luustotieto-lehti ilmestyi 4 kertaa 40-sivuisena kokonaisuutena, painos oli yhteensä 14 730
- Facebookissa oli 2062 seuraajaa ja 48 076 tavoitettua
- Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti ilmestyi 11 kertaa ja lukijoita keskimäärin 1 160
- YouTube-kanavalla katsottiin liiton videoita
- Osallistuttiin Messukeskuksessa järjestetyille Lautasella-messuille kahden luennon ja esittelypisteen avulla.



Kuva 7. Vuoden 2023 Luustotieto-lehden kansia.

Omahoidon tuessa viestinnän lisäksi yleistöimintä järjesti 3 tuettua 6 päivän mittaista lomaa yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa. Lomaohjelmassa tarjottiin omahoidon tietoa ja tukea yhteensä 56 henkilölle.

Kuva 8. Luustoliitto palkittiin IOF:n kansainvälisessä konferenssissa Barcelonassa Luustoviikon viestinnästä. Palkintoa oli vastaanottamassa hallituksen talousasiantuntija Hillevi Karjalainen.



3. Toiminta yhdessä jäsenyhdistysten kanssa

Yleistöimintä (STEA/Yleisavustus)

Tavoite: Yhdistyksen mahdollisuudet tarjota kohderyhmälle osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia vahvistuvat.

Mittarit:

- Vapaaehtoisten resurssien vahvistuminen
- Yhdistysten toimintaedellytysten vahvistuminen

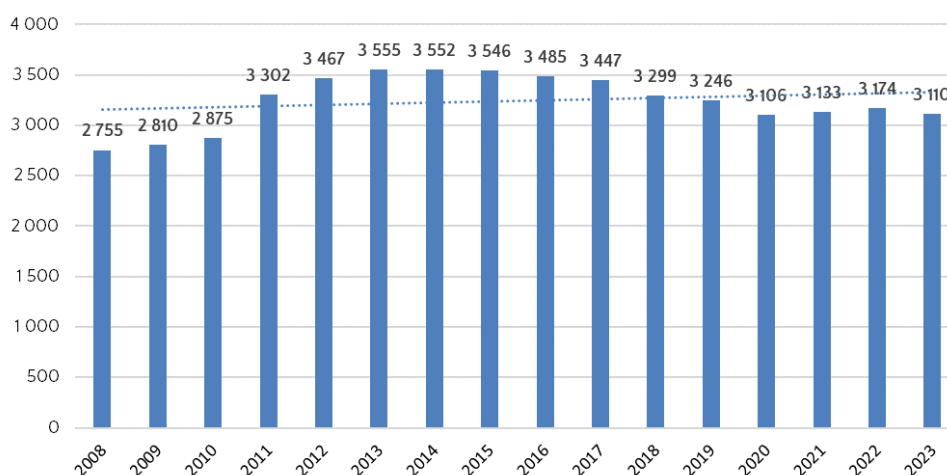
Liitolla oli vuoden lopussa 14 jäsenyhdistystä, joista 13 oli potilasyhdistyksiä ja yksi oli luustotutkimusta tekevien ja luustotutkimuksesta kiinnostuneiden yhdistys. Vuoden 2023 aikana yhteensä 3 liiton jäsenyhdistyksistä purki toimintansa eli lähes 20 % liiton jäsenyhdistyksistä. Määrä on poikkeuksellisen suuri ja kertoo niistä haasteista, jotka ovat nykyisin tavallisia myös muissa potilasyhdistyksissä: jäsenkunta vanhenee, uusia aktiiveja ei löydy ja nuoret eivät ole kiinnostuneita perinteisestä yhdistystoiminnasta.

YHDISTYSTEN JÄSENMÄÄRÄT	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	muutos-	
																	hiää	%
Etelä-Savon Luustoyhdistys	128	145	172	187	216	223	216	219	225	192	185	172	176	172	190	18	10,5	
Finnish Bone Society									59	64	69	75	71	78	77	83	6	7,8
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	210	26	14,1
Keski-Suomen Luustoyhdistys	176	181	178	185	184	180	180	177	170	156	146	141	134	138	124	130	6	4,8
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	83	-7	-7,8
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	268	12	4,7
Pohjoisen Luut Lujiksi	181	176	167	211	197	221	225	226	213	204	203	202	211	207	227	239	12	5,3
Pohjois-Karjalan luustoyhdistys					27	44	62	89	120	144	146	159	160	173	184	187	3	1,6
Pohjois-Savon Osteoporoosiyhdistys	102	92	90	100	99	96	101	102	100	96	87	89	82	75	68	73	5	7,4
Päijät-Hämeen Luustoterveys (-2023)			101	132	180	215	232	236	245	255	243	245	256	262	268			
Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys	947	1001	950	936	920	893	879	894	830	835	728	727	702	686	686	788	102	14,9
Saimaan Luustoyhdistys	90	87	107	102	113	128	133	136	143	142	140	132	119	107	112	116	4	3,6
Salon Luustoyhdistys	141	152	172	181	211	229	260	250	255	250	256	254	250	246	238	236	-2	-0,8
Satakunnan Luustoyhdistys (-2023)				66	83	105	114	112	110	97	85	85	75	78	77			
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	262	48	22,4
Turun Seudun Luustoyhdistys	236	246	249	261	261	243	243	194	191	161	151	156	156	162	169	181	12	7,1
Vaasan Seudun Luustoyhdistys (-2023)								18	11	20	20	20	21	27	28	27	-1	-3,6
Suomen Luustoliitto ry																37	37	
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	3 110	-64	-2,0
KESKIARVO	212	216	192	183	182	185	197	187	183	181	174	180	183	184	187	205	18	6

Taulukko 3. Yhdistysten jäsenmäärät vuodesta 2008 vuoteen 2023.

Myös Luustoliittoon on sääntöjen mukaan voinut liittyä henkilöjäseniä vuoden 2023 alkupuolelta lähtien. Vuoden 2023 lopussa Luustoliiton jäsenyhdistyksissä oli yhteensä 3 073 jäsentä ja Luustoliitolla 37 henkilöjäsentä. Yllättäen jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä on laskenut vain vähän, vaikka kolmen yhdistyksen toiminta purkautui. Yhteenlaskettu jäsenmäärä oli vuoden lopussa 3 110 (3 174 v. 2022 lopussa).

Jäsenmäärän kehitys vuosina 2008–2023



Taulukko 4. Yhteenlasketun jäsenmäärän kehitys vuodesta 2008 vuoteen 2023.

Yhdistysten toimintaan osallistuminen kasvoi edelleen (sulkeissa muutos vuodesta 2022):

- Liikuntaryhmät: ryhmiä 48 (-23 %), kokoontumisia 1 497 (+9 %), liikkuja 11 668 (+18 %)
- Muut vertaisryhmät: ryhmiä 27 (-13 %), kokoontumisia 193 (-10 %), osallistumisia 2 536 (+35 %)
- Hallinnolliset elimet: elimiä 35 (+13 %), kokouksia 156 (-11 %), osallistumiskertoja oli 1 010 (+116 %)
- Yksittäiset tilaisuudet jäsenille: tilaisuuksia 66 (-7 %), osallistujia 1 160 (-20 %)

- Yksittäiset tilaisuudet ulkopuolisille: tilaisuuksia 59 (+84 %), osallistujia 2 355 (+52 %).

Jäsenyhdistykset järjestivät yhteensä 1 971 (+6 %) tilaisuutta, joihin osallistumiskertoja oli yhteensä 18 729 (+23 %). Tämän lisäksi yhdistysten edustajat luennoivat tai esittelivät toimintaansa 97:ssä (85) muiden järjestämässä tilaisuudessa, joissa oli yhteensä 5 027 (3 551) osallistujaa. Yhdistykset olivat vuonna 2023 kontaktissa kaikkiaan 23 756 (18 765) henkilöön 2068 (1 947) tilaisuudessa.

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	muutos %
Hallinnollisia elimiä	21	20	19	25	27	30	23	20	40	43	38	37	45	31	35	13
– kokouksia	120	105	116	155	138	161	142	153	194	185	185	142	165	175	156	-11
– osallistumiskertoja	778	623	1226	732	665	776	758	861	1261	1564	1718	934	925	467	1010	116
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	54	56	56	55	56	62	48	-23
– kokoontumisia	660	946	1032	1156	1274	1411	1412	1295	3306	1393	1454	1488	797	1369	1497	9
– 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	11 668	18
Muita ryhmiä	17	21	17	19	20	25	41	32	27	29	21	23	26	31	27	-13
– kokoontumisia	65	137	139	148	160	182	281	199	184	230	175	164	109	215	193	-10
– 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	2 536	35
Erillistilaisuuksia jäsenille	76	42	41	49	49	65	58	87	77	82	79	79	53	71	66	-7
– osallistujia	1 178	801	832	970	1334	1710	1179	1493	1590	1471	1269	495	1000	1458	1160	-20
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	1 912	4
– 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	16 374	20
Yht. tilaisuuksia ulkopuolisille	79	58	87	41	36	48	48	82	45	43	49	49	13	32	59	84
– 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	2 355	52
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	1 971	6
– 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	18 729	23

Taulukko 5. Yhdistysten toiminta vuodesta 2008 vuoteen 2023.

Lukujen perusteella voidaan todeta, että vuonna 2023 toiminnan intensiteetti lisääntyi: erityisesti osallistumisaktiivisuus kasvoi eri toimintamuodoissa, ja yhdistysten suuntautuminen oman jäsenkunnan ulkopuolelle kasvoi samoin kuin ulkopuolisten osallistuminen yhdistysten toimintaan.

Jäsenyhdistyksiin suunnatussa vuoden 2023 yhdistystoimintaa selvittäneessä kyselyssä keskeisimmäksi onnistumiseksi nousi jäsenmäärän kasvu (7 mainintaa), vertaistoiminnan kehittyminen (5 mainintaa) sekä yhteistyökumppaneiden aktivoituminen (4 mainintaa). Yhdistysten haasteiksi nousi selkeästi yli muiden se, että uusia vastuuhenkilöitä ei saatu (9 mainintaa). Lisäksi yleisesti haasteiksi koettiin vastuuhenkilöiden uupuminen ja jäsenmäärän pysyminen pienenä (molemmista 4 mainintaa). Haasteet ovat olleet jo useita vuosia saman tyyppisiä.

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.

Puheenjohtajiston työnohjauksen palautekysely (vastaajia 11/13):

- 73 % vastaajista kertoi, että työnohjaus on tukenut jaksamista ja motivaatiota vapaaehtoistyössä
- 82 % vastaajista koki saaneensa arvostusta ja tukea vapaaehtoisena toimimiseen

Kysely vapaaehtoisille: yhdistyksille tarjottujen tukipalveluiden merkitys (31 vastaajaa):

- 81 % koki neuvottelupäivät, 74 % muut koulutukset sekä 97 % henkilökohtaisen neuvonnan ja tuen erittäin merkitykselliseksi

- 94 % koki jäsenrekisterin, 90 % keskitetyn jäsenmaksulaskituksen, 74 % viestinnän tuen ja kanavat, 87 % liiton esitteet luustosta ja osteoporoosista, 74 % vakuutukset ja 65 % tuen tapahtumien järjestämiseen erittäin merkitykselliseksi
- 100 % kertoi saaneensa tukea/valmiuksia toiminnan laadun kehittämiseen ja 74 % toiminnan monipuolistamiseen
- 81 % kertoi saaneensa osaamisen tukea tai valmiuksia vapaaehtoistoimintaan ja 74 % kertoi saaneensa tukea jaksamiseensa

Yleisavusteisessa toiminnassa tarjottiin jäsenyhdistysten jäsenille yhteensä (mukana ei ole liiton hallinnollista työskentelyä):

- 31 koulutus- tai luentotilaisuutta
- 7 yhdistysvierailua
- 5 yhteiskehittämistilaisuutta
- 4 työryhmätilaisuutta

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

Osana liiton verkkosivuja on tarjolla yhdistysten aktiiveille yhdistysosio, joka on 38 sivun mittainen kokonaisuus. Sen kävijämäärä oli 8 483. Osana verkkosivuja aktiiveille on tarjolla myös materiaalipankki, josta tehtiin 67 latausta. Yhdistysaktiivien uutiskirje ilmestyi 11 kertaa, ja keskimäärin kirjeen avasi 113 henkilöä.

Luustopiiri-toiminta

Luustoliitto kehitti vuosien 2013–2015 aikana toimineessa hankkeessa Luustopiiri-toiminnan, joka perustui puolestaan jo ennen liittoa olleeseen OSTEO-piiritoimintaan. Luustopiiri-toiminta on jäänyt osaksi liiton jäsenyhdistyksilleen tarjoamia palveluita.

Osteoporoosia sairastavalle Luustopiiri tarjoaa vertaisryhmän sekä omahoidon tietoa ja tukea omahoidon toteuttamiseen osana jäsenyhdistysten toimintaa. Liitto tarjoaa jäsenyhdistyksille 5- tai 6-osaisen omahoidon kokonaisuuden sisällön materiaaleineen toteutettavaksi ryhmämuotoisesti, tukea ryhmän perustamiseen liittyvään viestintään sekä ryhmän alkua- ja loppukartoitukset ja kartoitusten yhteenvedot.

Vuonna 2023 jäsenyhdistyksissä toimi kaksi Luustopiiriä, joissa oli yhteensä 18 osallistujaa.

“

On antanut paljon tietoa sairauteeni ja yhdessäoloa toisten kanssa.

“

Me ollaan niinku samassa veneessä.

“

Positiivista tsemppiä. Arvokasta vertaistukea.

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 2023 aikana järjestettiin yhteensä 4 Kummitapaamista. 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. 100 % kummituen saajista kertoi palautteessaan, että avustus on mahdollistanut toiminnan yhteiskehittämisen.

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:

- Jäsenyhdistyksillä on riittävät taloudelliset resurssit viestiä osteoporoosista, sen omahoidosta sekä yhdistyksen toiminnasta. Osteoporoosia sairastavien tieto sairaudesta ja ymmärrys sen omahoidon merkityksestä lisääntyy.
- Jäsenyhdistyksillä on riittävät toimintaresurssit omahoitoa tukevan, vertaistukea tarjoavan, alueellisen ryhmätoiminnan järjestämiseen. Osteoporoosia sairastavat saavat vertais- ja omahoidon tukea lähellä kotiaan.
- Jäsenyhdistysten hallinto toimii ja siihen on riittävät taloudelliset resurssit (mm. kopiointi, postitus, kirjanpito, markkinointi, erilaiset järjestelmät mm. tietosuoja). Osteoporoosia sairastavat saavat vertais- ja omahoidon tukea lähellä kotiaan.
- Jäsenyhdistyksillä on riittävät resurssit viestiä luustosta ja luuston terveyteen vaikuttavista asioista alueella asuvalle väestölle.

Vuonna 2023 Toimintatonnin kohteena oli yhteensä 3 688 (vuonna 2022 yht. 3 398) henkilöä. Tavallisin yhdistykset käyttivät Toimintatonnia useampaan eri tarkoitukseen. Toimintatonnia käytettiin esimerkiksi (sulkeissa vuoden 2022 määrät):

- 67 (47) jäsen- ja vertaistukitapaamisiin, 1 376 (456) kohtaamista.
- 73 (255) liikuntatilaisuuteen, 443 (1 860) kohtaamista
- 11 (6) luennon järjestämiseen, 840 (509) kohtaamista
- 25 (12) virkistystilaisuuteen, 634 (343) kohtaamista
- 7 yhdistyksen jäsenviestintään

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

Yhteensä 3 688 henkilöä



47

jäsen-/vertaistapahtumaa



25

virkistystapahtumaa



73

liikuntatilaisuutta



11

luentotalaisuutta



jäsenviestintää



hallintoa

Kuva 9. Toimintatunnin käyttö yhdistyksissä vuonna 2023.

Osteoporoositietoutta ja vertaistukea alueille (OVA) -hanke (STEA/hankeavustus C11381)



Kuva 10. OVA-hankkeen logo

Liitto sai STEA:lta kolmivuotisen hankeavustuksen vuosille 2023–2025, jonka tarkoituksena on turvata osteoporoosia sairastavien vertaisuuteen perustuvan toiminnan tulevaisuus uusilla alueilla sekä tukea jäsenyhdistyksiä toimimaan, muuttamaan ja kehittämään toimintaansa sote/hyte-uudistuksessa ja laajassa yhteiskunnallisessa murroksessa. Hankkeen tavoitteet:

- Rakentaa jäsenyhdistysten kanssa tietoa siitä, mihin suuntaan kunkin erilaisen alueellisen yhdistyksen toimintaa kannattaa kehittää/halutaan kehittää/voidaan kehittää milläkin alueella ja ympäristössä, jotta yhdistys on toimintakykyinen ja voi saada toimintaan tarvitsemansa resurssit
- Rakentaa palvelumuotoilun keinoin jäsenyhdistysten kehittyvistä toiminnoista kuvaukset alueiden ja kuntien digitaalisille alustoille, jolloin osteoporoosia sairastaville/läheisille/ammattilaisille löytyy mahdollisuus löytää vertaisuuteen perustuvaa toimintaa osteoporoosia sairastaville.
- Tukea jäsenyhdistyksiä ja toimintaryhmiä sekä alueen sote-toimijoita rakentamaan toimiva yhteistyö ja laatimaan osteoporoosia sairastavien palvelupolku niin, että entistä useampi osteoporoosia sairastava löytää yhdistyksen/toimintaryhmän toiminnan ja saa mahdollisuuden saada tietoa ja tukea yhdistyksen/toimintaryhmän toiminnasta.
- Tukea jäsenyhdistysten aktiiveja ja jäseniä sekä muita asiasta kiinnostuneita digitalisaatioon liittyvissä asioissa (tietokone, mobiililaitte, järjestelmät jne.).

Hanke käynnistyi maaliskuussa 2023. Hankkeessa oli kolme pilottiyhdistystä, joiden kanssa yhteistyö on ollut tiivistä. Lisäksi hankkeessa tarjottiin tukea myös muille jäsenyhdistyksille. Vuoden aikana hankkeessa:

- Esiteltiin hankkeen sisältöä 63 yhdistysaktiiville
- Järjestettiin 7 yhdistyspalvelu- ja palvelupolkutyöpajaa 61 yhdistysaktiiville
- Tuettiin yhdistyksiä yhdyspintatyössä ja mm. tuettiin avustusanomuksissa hyvinvointialueille ja kuntiin.
- Selvitettiin yhdistysaktiivien digiosaamista ja alueilla olevaa digitukea sekä laadittiin suunnitelma yhdistysaktiivien digiosaamisen lisäämiseksi
- Tarjottiin 41 yhdistysaktiiville digitukea/-koulutusta
- Laadittiin koulutusvideo digitaalisen Lähellä.fi-palvelun käyttämisestä sekä perustettiin ”Luustoyhdistysten Lähellä-palvelun päivittäjät” -verkosto, jolle tarjottiin ajankohtaista tietoa ja etäkoulutuksia
- Osallistuttiin hyvinvointialueiden järjestöinfotilaisuuksiin sekä järjestöavustustietofoihin, selvitettiin tarvittaessa alueiden järjestöyhteystyöntekijöitä sekä tuettiin tarvittaessa yhdistysten puheenjohtajia liittymään oman hyvinvointialueensa järjestöyhteistyöverkoston
- Tuettiin yhdistysaktiiveja avustusten haussa ja tuettiin rekisteröitymään Lähellä.fi-palvelun käyttäjäksi
- Selvitettiin jäsenyhdistysten jäsenyyden polkua ja aloitettiin luomaan siitä malli hyödynnettäväksi uusien jäsenien hankinnassa

- Selvitettiin hyvinvointialueiden tilannetta tehdä yhteistyötä osteoporoosia sairastavien hoitoketjun/hoitopolun/ palveluketjun/palvelupolun osalta.

Hanke on ollut hyvin tärkeä sosiaali- ja terveyspalveluiden murrosvaiheessa ja sen avulla liiton jäsenyhdistykset ovat halutessaan saaneet tarvitsemaansa apua ja tukea toimintaan.

4. Viestintä (STEA/Yleisavustus)

Tavoite: Kohderyhmän ymmärrys omaan luustoterveyteen vaikuttavista tekijöistä lisääntyä. Mittarina on tietoisuuden ja tavoittavuuden lisääntyminen.

Kaikkiaan luustoterveysviestinnän kohderyhmää (murtumariskissä olevat, terveydestä kiinnostuneet, kasvattajat ja opettajat, muut järjestöt ja sidosryhmät) tavoitettiin arviolta noin 60 000.

- Verkkosivuilla yhteensä vierailijoita 140 103, käyntejä yhteensä 380 209, vierailumäärän kasvu +78 %, luustoterveysosion käyntejä 36 295 ja Luustoviikko-sivuilla 3 361 käyntiä, verkkosivuvierailuja luustoterveyden osiossa yhteensä 38 505 (vrt. 35 703 v. 2022)
- Luustoterveyden itsehoito-ohjelmalla 2 596 käyttäjää (vrt. 853 v. 2022)
- Tavoitimme vuonna 2023 aiempaa enemmän henkilöitä, joilla tieto luustosta on puutteellista: Luustoliiton verkkosivujen vierailijoista yhä useampi ei tiennyt, että luuston kuntoon voi vaikuttaa (3,43 %, vrt. 2,62 % v. 2022), ja toisaalta useampi tiesi, että luuston kuntoon voi vaikuttaa, mutta ei tiennyt miten (24,2 % vrt. 23,14 % v. 2022) (467 vastaajaa / 3 956 kyselyllä tavoitettua):
 - 90 % kertoi saaneensa lisätietoa luustosta (10 vastaajaa/113 osallistujaa, osittain samaa mieltä/ samaa mieltä)
 - 100 % kertoi saaneensa lisätietoa siitä, miten voi vaikuttaa luustonsa kuntoon (10 vastaajaa/113 osallistujaa, osittain samaa mieltä/samaa mieltä)
- Instagram-seuraajia 1 320 (vrt. 1 235 vuonna 2022), tavoittavuus 9 362 (vrt. 18 236 vuonna 2022).
- Instagramissa seuraajia 1 320 ja tavoitettuja 9 362
- Luustotestillä oli 5 571 käyttäjää
- Luustoviikolla tehtiin yhteistyötä viestinnässä 119 organisaation kanssa
- Luustoterveysesitteitä tilattu 23 135 kappaletta
- Lasten tulostettavia materiaaleja ladattu 2 646 kertaa
- YLEn Ihmeellinen ihminen -sarjan Luusto-jaksolla arviolta 42 000 katsojaa
- Terveyskylän itsehoito-ohjelman käyttäjiä oli 2 596.



Kuva 11. Luustoviikkoa vietettiin perinteisesti lokakuussa. Viikon aikana tarjottiin kiinnostuneille webinaari, jossa kerrottiin sekundaarisesta osteoporoosista eri näkökulmista.

Luustoliitto teki myös oppilaitosyhteistyötä tarjoten opinnäytetyön mahdollisuuksia. Vuoden aikana tuotettiin potilasohjeet pienienergisestä murtumasta, kroonisesta munuaisten vajaatoiminnasta ja kilpirauhassairauksista, päivitettiin potilasohje keliakiasta ja toteutettiin digitaalinen Keliakia ja luuston terveys -polku. Lisäksi viestintä oli tärkeä osa vaikuttamistoimintaa, omahoidon tukea sekä toimintaa yhteistyössä jäsenyhdistysten kanssa.

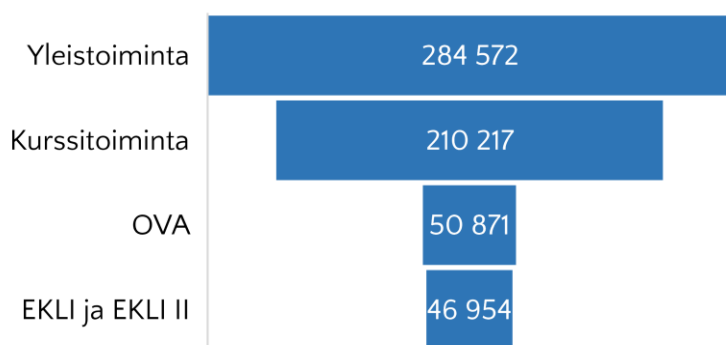
Talous

Luustoliiton talous jakautui eri avustusmuotojen kesken:

- 284 572,00 € yleisavustus Ay1/STEA: liiton yleiset kulut kuten hallinto ja toimitilat, viestintä, yhdistysten tuki sekä 3 työntekijää
- 210 216,72 € (kulut) kohdennettu toiminta-avustus Ak2/STEA: tavoitteellisen kurssitoiminnan toteutus ja 3 työntekijää
- 50 871,44 € (kulut) hankeavustus C11381/STEA: OVA-hankkeen toiminta ja 1 työntekijä
- 37 003,00 € + 9 951,30 € (avustusosuus kuluista) hankeavustus/OKM + 10 % omarahoitus: EKLI ja EKLI II -hankkeiden toiminta ja 1 työntekijä
- 13 892,31 € (kulut) kohdennettu toiminta-avustus Ak5/STEA: jäsenjärjestöavustus jaettavaksi suoraan eteenpäin.

Lisäksi liitolla oli omaa varainhankintaa 23 764,89 €:a, joka koostui pääasiassa jäsenmaksuista.

Julkinen rahoitus avustuskohteittain

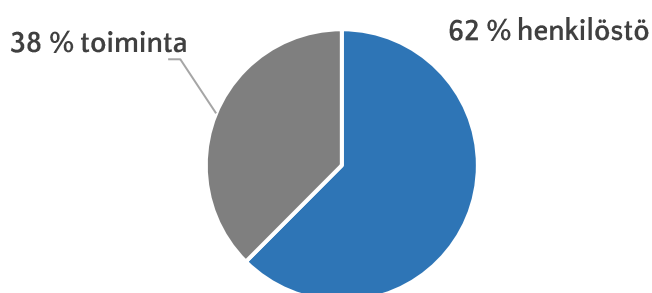


Julkisten avustusten ja omarahoituksen lisäksi liitolla on ollut yhteistyökumppaneita, joiden myötä vaikuttamistoiminta on saanut yleisavusteiseen toimintaan lisää tärkeitä resursseja: liitto sai 26 200 € terveydenhuollon ammattilaisten koulutustapahtuman ja virtuaalisen koulutuskokonaisuuden järjestämiseen sekä markkinointiin vuonna 2023.

Kaavio 1. Liiton julkinen avustus avustuskohteittain. Mukana ei ole jäsenjärjestöavustusta, joka siirretään sellaisenaan eteenpäin liiton jäsenyhdistyksille.

Yhteistyökumppanuus on ollut myös toiminnallista yhteistyötä, jonka avulla liiton vaikuttamistyö on saanut tärkeää tietopohjaa sekä näkyvyyttä. Vuonna 2023 Luustoliitto teki yhteistyötä luulääkehoidon kattavuudesta tehdyn tutkimuksen viestinnässä sekä Luustoliiton potilaskyselyn toteutuksessa.

Kulujen jakauma



Kaikista liiton toiminnan kuluista (pl. jäsenjärjestöavustus) suurin osa on ollut henkilöstöön liittyviä kuluja, 62 %. Viestintään, koulutukseen, hallintoon ja muihin kuluihin kului 38 %. Liiton kaikesta toiminnasta (pl. jäsenjärjestöavustus) 89 % rahoitettiin julkisella rahoituksella ja 11 % rahoitettiin jäsenmaksuilla, kumppanuustoiminnan tuella sekä varsinaisen toiminnan tuotoilla.

Kaavio 2. Luustoliiton kaikkien kulujen jakauma 2023.

Luustoliiton saamat avustukset, tuotot ja varainhankinta huomioiden liiton kokonaisrahoitus vuodelle 2023 oli 662 690,49 ja lisäksi vuodelle 2024 siirtyvää avustusta oli 77 906,00 €.

Liiton talous oli ylijäämäinen +1 386,14 € (v. 2022 tulos -14 351,15 €). Edellisiltä tilikausilta oli kertynyt ylijäämää +61 162,98 €, joten oma pääoma oli vuoden 2023 lopussa yhteensä +62 549,12 €. Vierasta

pääomaa taseessa oli 162 853,55 €, joka koostui pääasiassa STEA:n avustusennakoista sekä lomapalkkavarauksesta. Liitto toimi tulorahoituksella ilman lainarahaa. Rahat ja pankkisaamiset olivat 221 584,43 €. Taseen loppusumma oli 225 402,67 €.

Liiton talouden seuranta kustannuspaikoittain/avustuskohteittain löytyy liitteestä 1.

Hallinto

Luottamushenkilöt

Liiton ylintä päätäntävaltaa käyttää kahdesti vuodessa kokoontuva liittokokous, johon liiton jäsenyhdistykset valitsevat edustajansa jäsenmääränsä mukaisesti. Kevään liittokokous pidettiin 26.4.2023 etäyhteydellä (Teams). Päätökset tehtiin yksimielisesti ilman äänestystä. Osallistujina oli 19 äänivaltaista edustajaa 10 jäsenyhdistyksestä, joilla oli käytössään uusien sääntöjen mukaisesti 2 169 ääntä. Lisäksi paikalla oli liiton puheenjohtaja, 5 hallituksen edustajaa ja toiminnanjohtaja. Liittokokous vahvisti tilinpäätöksen ja vuosikertomuksen vuodelta 2022.

Syksyn liittokokous pidettiin 25.11.2023 lähitapahtumana Tampereella. Kokouksessa oli läsnä 20 äänivaltaista edustajaa 11 liiton jäsenyhdistyksestä, joilla oli käytössään 2 407 ääntä. Lisäksi paikalla oli hallituksen puheenjohtaja, kaksi hallituksen jäsentä sekä järjestösuunnittelija ja toiminnanjohtaja. Kokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2024 ja toiminnan suuntaviivat vuodelle 2025 sekä valitsi hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle, varapuheenjohtajat ja hallituksen varajäsenet sekä tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan tarkastamaan vuoden 2024 tilit ja toiminnan. Lisäksi liittokokous päätti yksimielisesti liiton uusista säännöistä, joiden mukaan hallitus päättää jatkossa liiton henkilöjäsenien hyväksymismenettelystä sekä hyväksymisen edellytyksistä.

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 hallituksen jäsenten kaudet on rajoitettu kolmeen kaksivuotiskauteen.

Liittohallitus kokoontui vuoden aikana 7 kertaa, joista 2 oli sähköpostikokouksia. Hallituksen apuna asioiden valmistelussa toiminut hallituksen valitsema työvaliokunta järjesti vuoden aikana 6 kokousta. Toiminnanjohtaja toimi esittelijänä ja sihteerinä liittokokouksen, hallituksen ja työvaliokunnan kokouksissa. Lisäksi vuonna 2023 työskenteli osteoporoosin eturivin ammattilaisista koostettu Laaturekisterityöryhmä, liiton strategian päivitystä tehnyt Strategiaryhmä, yhdistysaktiiveista muodostettu Elinvoimaa yhdistykseen -asiantuntijaryhmä, Vaalitoimikunta, joka valmisteli hallitusvaalin syksyn liittokokoukseen, sekä Mallisääntötyöryhmä, joka valmisteli Luustoliitolle uudet mallisäännöt jäsenyhdistyksiä varten.

Vuonna 2023 päivitetty 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) sijaitsee Helsingissä osoitteessa Köydenpunojankatu 8 C, 00180 Helsinki. Liiton toimisto muutti elokuussa kauemmas keskustasta, pienempiin ja edullisempiin Hengitysliiton omistamiin tiloihin Oltermannikeskukseen osoitteeseen Oltermannintie 8, 00620 Helsinki.

Henkilöstön määrä oli pääosan vuotta kahdeksan kokoaikaista työntekijää. Henkilöstön vaihtuvuus liittyi kahteen perhevapaaseen, yhden työntekijän siirtymiseen toisen työnantajan palvelukseen ja uuden hankkeen aloitukseen.

Hallinnosta löytyy tarkemmin liitteestä 2.

Yhteistyö ja edustukset

Liittohallituksen ja jäsenyhdistysten kautta liitolla on toimintaan tarvittava perusverkosto. Liitto on jäsenenä useissa valtakunnallisissa järjestöissä ja joissain niistä liiton edustaja on ollut 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
 - KUVI kuntoutusta järjestävien järjestöjen verkosto
 - POTKA potilasjärjestöverkosto
 - Pienjärjestöjen verkosto
 - TE-verkosto (terveyden edistämisen verkosto) ja TE-foorumi
 - Tietosuojaverkosto
 - Toiminnanjohtajaverkosto sekä Toiminnanjohtajaseura
 - VAHVA vanhusjärjestöjen verkosto
- Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry (hallituksen varapuheenjohtaja kevään ajan)
- Vanhustyön keskusliitto ry

Valtakunnallisten yhteistyöjärjestöjen kautta liitolla on monipuoliset verkostot. Liitto viestitti aktiivisesti luustoterveyden ammattilaisille alan uutisista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista kohdenetulla uutiskirjeellä. Syksyllä Luustoliiton aloitteesta ja koordinoimana perustettiin lisäksi Luustoammattilaisten verkosto. Liiton kurssitoiminta koordinoi Avokuntoutusverkoston toimintaa ja oli mukana muun muassa Kurssitoiminnan kehittämisverkostossa (KUTO).

Liitto järjesti kolme tuettua lomaa yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n ja Maaseudun Terveys ja Lomahuolto ry:n kanssa.

Liitto toimi aktiivisesti myös muissa verkostoissa ja lisäksi liitolla oli edustukset seuraavissa elimissä:

- Eduskunnan Osteoporoosiryhmä Kovat luut kokoontuvat (3 edustajaa)
- Eläkeliitto/Tasapainoinen tammikuu sekä Murtumatta mukana -toiminnat (edustaja)
- Fimean potilasneuvottelukunta (jäsen ja varajäsen)
- Nivelyhdistys/VetoVoimaa-hankkeen ohjausryhmä (jäsen)
- Reumaliitto/Omahoitopolku-hankkeen ohjausryhmä (jäsen)
- Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä (jäsen)
- STM/Kansallinen koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä (jäsen ja varajäsen)
- SPR/Pysytään pystyssä -työryhmä (jäsen)
- THL/Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työryhmä (jäsen)
- UKK-instituutti/Luuliikuntasuositusten päivitys (3 edustajaa)
- Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry/Ikäteknologiakeskuksen verkosto (edustaja)
- Vanhustyön keskusliitto ry/SeniorSurf-verkosto (edustaja)

Luustoliitto toimi kansainvälisen Maailman Osteoporoosisäätiön IOF:n potilasjärjestöjäsenenä. IOF on julkaissut kuukausittain uutiskirjettä, jossa on kerrottu uutisia luustotutkimuksista, luustoterveyellisestä ravitsemuksesta sekä lääkehoidosta. Luustoliitto osallistui kahden edustajan voimin ja piti myös puheenvuoron IOF:n potilasjärjestöpäivässä, joka järjestettiin IOF/ESCEO-konferenssin yhteydessä Barcelonassa Espanjassa.

Vuosittain IOF on julkaissut kansainvälisen Maailman Osteoporoosipäivään liittyen tiedotteita ja materiaalia, jota on levitetty Suomeen kansallisella Luustoviikolla ja Maailman Osteoporoosipäivänä 20. lokakuuta.

Hallinnosta, yhteistyöstä ja edustuksista löytyy tarkemmin liitteestä 2.

9. Tulevaisuuden näkymät

Liitto on toiminut tehokkaasti suhteellisen pienillä taloudellisilla panoksilla ja nykyisen strategian avulla entistä keskittyneemmin toiminnalle asetettujen tavoitteiden toteuttamiseksi. Myös liiton jäsenyhdistykset ovat kehittäneet toimintaansa muuttuneessa tilanteessa ja saaneet jäsenmäärän pysymään lähes entisellään, vaikka usea jäsenyhdistys on purkautunut.

Toisaalta haasteena on jatkuva ja nopeutunut yhteiskunnallinen murros, joka näkyy muun muassa yhdistysaktiivien vähenemisenä ja edelleen odotettavissa olevana yhdistysten purkautumisena. Tähän liitto reagoi sääntömuutoksella, joka mahdollistaa liiton henkilöjäsenyyden. Vaikka jäsenmäärän laskuun on varauduttu, on samalla tärkeää tukea jäsenyhdistyksiä muutosten keskellä sekä jäsenpalveluiden kehittämistä vastaamaan nykypäivän tarpeita. STEAn myönnettyä liitolle tähän liittyvän hankeavustuksen liitto on saanut tärkeän mahdollisuuden: liitolla on enemmän henkilöstöresursseja tukea jäsenyhdistyksiä kuin koskaan aiemmin.

Hyvinvointialueiden ja koko yhteiskunnan odotuksen järjestötoimintaan ovat kasvaneet viime vuosina merkittävästi. Se on heijastunut voimakkaasti liiton ja erityisesti liiton jäsenyhdistysten toimintaan. Vuoden 2024 kesällä Suomen hallitus on julkaisemassa hallitusohjelmassa mainitun järjestöstrategian, jonka sisältöön liitto on pyrkinyt vaikuttamaan tavoitteena erityisesti pienten, vapaaehtoisuuteen perustuvien potilasjärjestöjen näkökulman huomiointi. On toki hienoa, että järjestöjen toimintaa on alettu arvostaa yhteiskunnan taholta laajalti, mutta samalla pelkona ovat järjestöihin kohdistuvat epärealistiset odotukset ja vaatimukset: järjestöjen autonomia on tärkeää säilyttää myös jatkossa ja säilyttää realismi vapaaehtoisuuteen perustuvassa toiminnassa.

Liiton talous ja sitä kautta toiminta on sidoksissa Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnoiman Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen STEA:n sekä EKLI II -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). Todennäköinen skenaario tällä hetkellä on, että vuonna 2027 STEA-avustuksia leikataan 25 % nykyisestä tasosta. Siitä, miten arvioidut avustustason leikkaukset kohdennetaan, ei ole esitetty tarkempia suunnitelmia.

STEA kiinnittää STM:n vaatimuksesta huomiota kaikkien rahoittamiensa toimintojen tuloksellisuuden ja vaikutusten osoittamiseen. STEA-avusteisen toiminnan tuloksellisuusraportit ovat tärkeitä tekijöitä liiton rahoituksen tulevaisuuden kannalta. Myös OKM-rahoitteiselta toiminnalta tullaan todennäköisesti edellyttämään jatkossa vastaavaa raportointia. Tämä on hyvä huomioida, mikäli liitto saa jatkorahoituksen nykyiseen hankkeeseen 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.

STEA:n uudessa, vuonna 2024 julkaistavassa strategiassa tavoitteina on eriarvoisuuden vähentäminen, osallisuuden vahvistaminen sekä ihmisten omien voimavarojen vahvistaminen. Lisäksi korostetaan

kohtaavan toiminnan merkitystä sekä edistetään mm. ikääntyneiden toimintakykyä. Onkin tärkeää miettiä, miten onnistumme kuvaamaan rahoittajalle nykyistä toimintaamme sekä mahdollisesti suuntaamaan uudelleen joitakin toiminnan osa-alueita rahoituksen turvaamiseksi – unohtamatta kuitenkaan liiton toiminnan olennaista ydintä.

Liitolla on runsaasti hyviä yhteistyökumppanuuksia, joissa yhteistyö perustuu ns. vaihdantaan ja joiden avulla on voitu tehdä monia asioita ilman erillistä rahoitusta. Liitolla on myös yksi merkittävä kumppanuus, jonka kautta liitto on saanut taloudellista tukea erityisesti ammattilais- ja vaikuttamistoimintaan sekä viestintään. Myös liiton oma varainhankinta on käynnistynyt, ja siinä on paljon kehittämismahdollisuuksia tulevaisuudessa. Se saattaa olla myös kriittinen menestystekijä julkisen rahoituksen vähentyessä.

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

LIITE 1

Talous, yleisavustus					
		2022	2023		
		TILINPÄÄTÖS	TILINPÄÄTÖS	BUDJETTI	ERO
				hall. 24.1.2023	ylitys +
		31.12.2022	31.12.2023		alitus -
Perustoiminnan kulut					
Henkilöstö					
Palkat ja palkkiot		144 119	149 224	142 203	7 021
Eläkekulut		26 750	27 422	25 184	2 238
Lakisääteiset kulut		3 821	4 130	3 043	1 087
Vapaaehtoiset hlöstö		8 526	8 866	11 500	-2 634
Henkilöstö yhteensä		183 216	189 642	181 930	7 712
Toimintakulut					
Materiaaliostot		419	299	300	-1
Ulkopuoliset palvelut		24 351	28 379	29 400	-1 021
Vertais-, järjestö-, ym. koulutukset		3 668	580	4 000	-3 420
Muu, verkkosivut+sähköposti		2 381	1 250	2 500	-1 250
Muu, materiaalin toim. (posti, rahti)		21 442	22 539	21 000	1 539
Toimintakulut yht.		52 261	53 047	57 200	-4 153
Muut kulut					
Toimitilavuokrat		31 125	27 681	31 000	-3 319
Muut toimitilakulut (sähkö, siivous)		4 395	6 106	4 000	2 106
Ohjelmistokulut		4 273	4 363	5 000	-637
Leasing		519	464	1 000	-536
Puhelin- ja ITC-hankinnat			2 517	1 400	1 117
Kalustohankinnat			150	0	150
Matkakulut		5 912	7 676	6 000	1 676
Taloushallinto		9 157	12 330	9 000	3 330
Puhelin- ja toimistokulut		2 045	2 613	2 200	413
Kokous- ja neuvottelukulut		2 927	3 415	7 000	-3 585
Markkinointi, ilmoitus ja viestintä		3 153	3 538	3 000	538
Muut		1 839	1 902	542	1 360
Muut, yhdistystuki		1 796	800	800	0
Vakuutukset		2 339	2 377	2 200	177
Arviointi		468	468	600	-132
Jäsenmaksut		2 600	1 568	1 700	-132
Muut kulut yht.		72 548	77 968	75 442	2 526
Muut kuut ilman henkilöstöä		124 809	131 015	132 642	-1 627
Perustoiminnan kulut yhteensä		308 025	320 657	314 572	6 085
Perustoiminnan tuotot					
STEA-yleisavustus		266 259	284 572	284 572	0
Liittomaksut Varainhankinta		25 064	22 632	25 000	-2 368
Henkilöjäsenmaksut			817		
Kannatusjäsenmaksut		1 000	0	1 000	-1 000
Muut tuotot /varsinainen toiminta		2 353	3 466	4 000	-534
Perustoiminnan tuotot yhteensä		294 676	311 487	314 572	-3 085

Kurssitoiminta						
	2022	2022		2023		
	KIRJANPITO	BUDJETTI	ERO	KIRJANPITO	BUDJETTI	ero
	31.12.2022	TVK/Hall	ylitys +/alitus -		hall. 13.4.2023	ylitys + alitus -
Perustoiminnan kulut						
Henkilöstö						
Palkat	109 689	113 049	-3 360	120 972	127 674	-6 702
Palkkiot	1 925	1 975	-50	2 000	3 000	-1 000
Eläkekulut	20 860	21 310	-450	22 782	23 142	-360
Lakisääteiset kulut	2 980	2 884	96	3 433	2 796	637
Vapaaeht. Hlöstö	9 390	10 984	-1 594	9 870	10 600	-730
Henkilöstö yhteensä	144 844	150 202	-5 358	159 057	167 212	-8 155
Toimintakulut			0			
Materiaaliostot			0			
Asiakaskulut	11 775	11 033	742	12 125	11 500	625
Ulkopuoliset palvelut	5 467	5 169	298	11 906	11 500	406
Muu koulutus- ja verkostotoim.	803	2 500	-1 697	1 365	2 500	-1 135
Muu palautteen keruu ja arviointi	432	500	-68	432	500	-68
Muu Avokuntoutusfoorumi			0			0
Toimintakulut yht.	18 477	19 202	-725	25 828	26 000	-172
Muut kulut						
Ohjelmistokulut	2 889	3 000	-111	3 178	2 500	678
Puhelin- ja ITC-hankinnat		35	-35	5 705	5 500	205
Kalustohankinnat			0	0	0	0
Matkakulut	5 200	4 912	288	4 071	5 000	-929
Puh- ja tstokulut	2 573	2 000	573	2 764	2 500	264
Kokous- ja neuvottelukulut	1 225	1 000	225	1 347	2 000	-653
Markkinointi ja ilmoituskulut	2 586	4 500	-1 914	5 388	5 000	388
Muut postitus	852	1 000	-148	1 338	2 000	-662
Muut	378	196	182	1 540	1 444	96
Muut kulut yht.	15 703	16 643	-940	25 331	25 944	-613
Perustoiminnan kulut yhteensä	34 180	35 845	-1 665	51 159	51 944	-785
Kaikki kulut yhteensä	179 024	186 047	-7 023	210 216	219 156	-8 940
Tuotot						0
STEA kohdennettu toiminta-avustus	180 000	180 000		216 000	216 000	
Siirtyvä avustus edelliseltä kaudelta	6 091	6 091		7 067	7 067	
	186 091	186 091		223 067	223 067	
Siirtyvä seuraavalle tilikaudelle	7 067			12 851		

OVA			
	TILINPÄÄTÖS	BUDJETTI	budj.ero
	31.12.2023	2023	ylitys + /alitus
Perustoiminnan kulut			
Henkilöstö			
Palkat ja palkkiot	33 082	33 758	-676
Eläkekulut	6 232	5 978	254
Lakisääteiset kulut	941	722	219
Vapaaehtoiset hlöstö	3 009	3 500	-491
Henkilöstö yhteensä	43 264	43 958	-694
Toimintakulut			
Materiaaliostot	0	0	0
Ulkopuoliset palvelut (videot, materiaali)	494	1 500	-1 006
Koulutusten järjestäminen	1 440	2 000	-560
Muu, verkkosivut+sähköposti	0	2 000	-2 000
Toimintakulut yht.	1 934	5 500	-3 566
Muut kulut			
Ohjelmistokulut	116	1 000	-884
Leasing	0	0	0
Puhelin- ja ITC-hankinnat	1 810	2 500	-690
Kalustohankinnat	0	1 000	-1 000
Matkakulut	672	4 000	-3 328
Puhelin- ja toimistokulut	710	2 000	-1 290
Kokous- ja neuvottelukulut	235	3 000	-2 765
Markkinointi, ilmoitus ja viestintä	1 815	5 000	-3 185
Muut	316	1 542	-1 226
Vakuutukset	0	0	0
Arviointi	0	500	-500
Muut kulut yht.	5 674	20 542	-14 868
Toiminta- ja muut kulut yht.	7 608	26 042	-18 434
Perustoiminnan kulut yhteensä	50 872	70 000	-19 128
Muut tuotot	0		
Perustoiminnan tuotot			
OKM erityisavustus saatu	-70 000	70 000	0
Siirtyvä avustus 12'2023	-19 128		

EKLI I	EKLI I JAKSO 3		
			JAKSO
	kirjanpito	kirjanpito	YHT.
	10-12/2022	1-9/2023	10'22-9'23
Perustoiminnan kulut			
Henkilöstö			
Palkat ja palkkiot	11572	24903	36475
Eläkekulut	2352	5754	8106
Lakisääteiset kulut	322	839	1161
Vapaaehtoiset hlöstö	763	1773	2536
Henkilöstö yhteensä	15009	33269	48278
Toimintakulut			
Materiaaliostot	0		0
Ulkopuoliset palvelut (videot, materiaali)	0	4635	4635
Koulutukset: liikuntakoord./vertaisohj.	2507	680	3187
Muu, verkkosivut+sähköposti	0		0
Liikuntatapahtuma	0		0
Toimintakulut yht.	2507	5315	7822
Muut kulut			0
Vapaaehtoiset hlöstö	0		0
Ohjelmistokulut	45	81	126
Leasing	0		0
Puhelin- ja ITC-hankinnat	0		0
Kalustohankinnat	0		0
Matkakulut	696	454	1150
Puhelin- ja toimistokulut	140	310	450
Kokous- ja neuvottelukulut	73	33	106
Markkinointi, ilmoitus ja viestintä	261	1200	1461
Muut	61	116	177
Vakuutukset	0		0
Arviointi	78	351	429
Muut kulut yht.	1354	2545	3899
Toiminta- ja muut kulut yht.	3 861	7 860	11 721
Perustoiminnan kulut yhteensä	18 870	41 129	59 999
Muut tuotot		-15	-15
		41 114	59 984
Perustoiminnan tuotot			
OKM erityisavustus saatu	32800		
Edellisen avustuksen purku/palautus			
kuluista 90 % katetaan	16 983	37 003	53 986
kuluista 10 % yleisavustuksella	1 887	4 111	5 998
katetut kulut yht.	18 870	41 114	59 984
Jakson avustus	65600	48617	
Käytetty v. 2022 + 2023	-16 983	-37 003	53 986
siirtyi vuodelle 2023	48617	11614	PALAUTUS

EKLI II	1.10.2023-31.5.2024			
	KIRJANPITO	BUDJETTI	budj.ero	BUDJETTI
	1.10.-31.12.23	1.10.-31.12.23	ylitys +	10'23-5'24
		3 kk / 8 kk	alitus -	8 kk
Perustoiminnan kulut				
Henkilöstö				
Palkat ja palkkiot	7 408	10 646	-3 238	28390
Eläkekulut	2 256	2 055	201	5479
Lakisääteiset kulut	203	309	-106	824
Vapaaehtoiset hlöstö	429	1 125	-696	3000
Henkilöstö yhteensä	10 296	14 135	-3 839	37 693
Toimintakulut				
Materiaaliostot	0	750	-750	2000
Ulkopuoliset palvelut (videot, materiaali)	0	1 125	-1 125	3000
Koulutukset: liikuntakoord./vertaisohj.	0	1 125	-1 125	3000
Muu, verkkosivut+sähköposti	0	450	-450	1200
Liikuntatapahtuma	0	375	-375	1000
Toimintakulut yht.	0	3 825	-3 825	10 200
Muut kulut				
Ohjelmistokulut	40	225	-185	600
Leasing	0	0	0	0
Puhelin- ja ITC-hankinnat	0	0	0	0
Kalustohankinnat	0	375	-375	1000
Matkakulut	163	1 125	-962	3000
Puhelin- ja toimistokulut	198	450	-252	1200
Kokous- ja neuvottelukulut	62	225	-163	600
Markkinointi, ilmoitus ja viestintä	82	375	-293	1000
Muut	99	99	0	263
Vakuutukset	0	0	0	0
Arviointi	117	0	117	0
Muut kulut yht.	761	2 874	-2 113	7 663
Toiminta- ja muut kulut yht.	761	6 699	-5 938	17 863
Perustoiminnan kulut yhteensä	11 057	20 834	-9 777	55 556
Muut tuotot	60			
Perustoiminnan tuotot				
OKM erityisavustus saatu	50 000	18 750	31 250	50000
kuluista 90 % katetaan	9 951			
kuluista 10 % yleisavustuksella	1 106			
katetut kulut yht.	11 057			
Siirtyvä avustus 12'2023	40 049			

LIITE 2

Hallitus 2023

puheenjohtaja

1. varapuheenjohtaja

2. varapuheenjohtaja

hallituksen jäsenet

geriatrian professori emeritus Timo Strandberg, Helsinki

potilasedustaja Helena Paulasto, Helsinki

Työterveyshuollon erikoislääkäri Olli Simonen, Helsinki

FT AMK, TtT Johanna Edgren, Tampere

sh, murtumahoitaja Jenni Lehtinen, Kotka

potilasedustaja Päivi Mazzei, Jyväskylä

liikuntafysiologian dosentti, yliopistotutkija Toni Rikonen, Kuopio

FaT, farmaseuttinen johtaja Charlotta Sandler, Helsinki

johtava ravitsemusterapeutti emerita Ulla Siljamäki-Ojansuu, Tampere

varajäsenet

1. varajäsen potilasedustaja Hillevi Karjalainen, Kuopio

2. varajäsen potilasedustaja Aune Saarelainen, Joensuu

sihteeri

toiminnanjohtaja

Liiton tilintarkastaja

HT Marja-Leena Kuusela

varatilintarkastaja HT Jarmo Tähtinen

Työvaliokunta

puheenjohtaja Timo Strandberg

1. varapuheenjohtaja Helena Paulasto

2. varapuheenjohtaja Olli Simonen

hallituksen nimeämä talousasiantuntija Hillevi Karjalainen

toiminnanjohtaja

Hallituksen talousasiantuntija

Hillevi Karjalainen

Elinvoimaa yhdistyksiin -asiantuntijaryhmä

Satu Auvinen-Leinonen, Etelä-Savon Luustoyhdistys

Aija Hämäläinen, Turun Seudun Luustoyhdistys

Päivi Mazzei, Keski-Suomen Luustoyhdistys

Riitta Nordström, Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys

Aune Saarelainen, Pohjois-Karjalan luustoyhdistys

Aino Sihto, Kanta-Hämeen Luustoyhdistys

yleistoiminnan järjestösuunnittelija

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla EKLI -ohjausryhmä (-9/2023)

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

yleistoiminnan järjestösuunnittelija

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla EKLI II -ohjausryhmä (10/2023-)

vanhempi tutkija Maarit Piirtola, UKK-instituutti

asiantuntija Hanna Valkeinen, Ikiliikkujat-ohjelma, Ikäinstituutti

liikuntasuunnittelija Outi Kokko-Ropponen, Eläkeliitto

potilasedustaja Helena Paulasto, Helsinki

liikuntasuunnittelija

yleistoiminnan järjestösuunnittelija

Mallisääntötyöryhmä

Helena Paulasto, hallituksen edustaja

Hillevi Karjalainen, hallituksen edustaja

toiminnanjohtaja

Osteoporoositietoutta ja vertaistukea alueille OVA-hanke (2023–2025)

väitöskirjatutkija Viivi Korpela, Jyväskylän yliopisto

järjestöasiantuntija ja järjestökoordinaattori Helena Haaja, Järjestöjen sote-muutostuki ja

Päijät-Hämeen hyvinvointialue

johtava asiantuntija Tiina Etelämäki, SeniorSurf, Vanhustyön keskusliitto

hankkeen järjestösuunnittelija

Strategiaryhmä

Pentti Paulasto, yhdistysten edustaja ja ryhmän puheenjohtaja

Ulla Siljamäki-Ojansuu, hallituksen edustaja

toiminnanjohtaja

Vaalitoimikunta	Helena Paulasto, hallituksen edustaja ja ryhmän puheenjohtaja Salme Komonen, yhdistysten edustaja yleistoiminnan järjestösuunnittelija toiminnanjohtaja
Edustukset	Avokuntoutusverkoston koordinointi työryhmäyhteistyönä: suunnittelijat Fimea/Potilasneuvottelukunta: asiantuntija Tiina Huusko ja varajäsen toiminnanjohtaja Eläkeliitto ry/Murtumatta mukana –toiminta: liikuntasuunnittelija Kuntoutusverkosto Kuven valmisteluryhmä: puheenjohtaja Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä: toiminnanjohtaja SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry valtuuston varajäsen: asiantuntija Tiina Huusko STM:n koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä: toiminnanjohtaja, varajäsen asiantuntija Tiina Huusko THL:n Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työ- ryhmä: toiminnanjohtaja Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry/hallitus: varapuheenjohtaja toiminnanjohtaja (toukokuuhun 2023 asti) Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto Valli ry/Ikäteknologiakeskuksen verkosto: hankkeen järjestösuunnittelija Vanhustyön keskusliitto ry/SeniorSurf-verkosto: hankkeen järjestösuunnittelija
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 2023

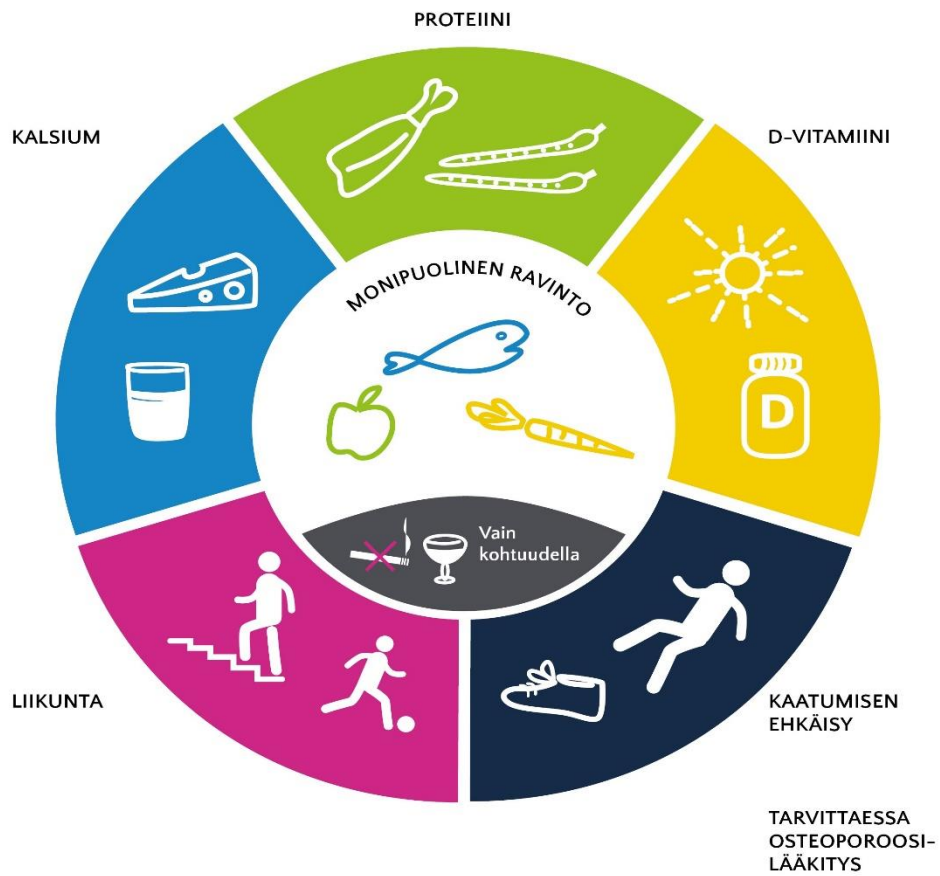
viestinnän ja jäsenpalveluiden suunnittelija, sosionomi AMK Henriikka Lankila
järjestösuunnittelija, liikunnanohjaaja YAMK, muotoilija YAMK Tiina Kuronen
toiminnanjohtaja, KM, kulttuurisihiteeri Ansa Holm
suunnittelija, sh AMK, TtM Pauliina Tamminen (-28.7.2023)
suunnittelija, toimintaterapeutti YAMK Jenny Lohikivi
suunnittelija, TtM, ft AMK Heidi Ilkanheimo (perhevapaalla -14.8.2023)
suunnittelija, ft YAMK, kuntoutuksen YAMK Anna Selkama (2.2.2023-)
liikuntasuunnittelija, TtM, ft Eerika Tiirikainen (hanke/perhevapaalla 25.4.2023-)
liikuntasuunnittelija, TtM, ft Aliisa Uotila (hanke/perhevapaan sijaisuus 8.9.2023-)
järjestösuunnittelija, terveydenhoitaja YAMK, kliininen asiantuntija Maria Hannula (hanke/8.3.2023-)

Liiton tuotteita

- Aikuinen rakasta luitasi -esite
- Aikuisten luustoterveellinen ravinto -esite
- Aikuisten pituusmitta -juliste (2-osainen)
- Benbyggarrehabilitering Hemgymnastik (lätta, medelsvåra och krävande programmet), kolme eri esitettä
- Cancer och osteoporos -esite
- Egenvård av osteoporos -esite
- Elmerin löytö -lastenkirjanen (sähköinen)
- Elmerin löytö -nettipeli (SanomaPro Oppi&ilo -yhteistyö)
- Elmerin löytö -lasten pituusmitta
- En uppträcksresa i skellethälsa -esite
- Et voi pysäyttää aikaa, mutta voit pysäyttää osteoporoosin -juliste
- Hörnstenarna i skeletthälsa -esite
- Joka 3. nainen ja joka 5. mies -juliste
- Keliakia ja luuston terveys -sähköinen oppimismateriaali
- Kolme askelta lujisiin luihin -ammattilaisiesite
- Kotivoimisteluohjelmalla, 3 eri tasoa, esitteet ja julisteet
- Kurssitoiminta ja omahoidon tuki -esite
- Lasten ja nuorten pelit liiton verkkosivuilla
- Liikuntaneuvojan muistilista -esite
- Lujan luuston kulmakivet lapsuudessa ja nuoruudessa -esite
- Luut lujiksi liikkumalla -esite

- Luuliikuntasuositus-kortit (UKK-instituutti -yhteistyö)
- Luunmurtuma yli 50-vuotiaana? -julistte
- Luunmurtumia suvussa? -julistte
- Luurankotarra-tarra
- Luustoisten perhe -julistte
- Luustokuntoutujan työkirja ja sen ruotsinnos sekä niihin liittyvät alustukset
- Luustokurssiohjaajan käsikirja
- Luustoliitto-heijastin
- Luuston terveyden riskejä -julistte
- Luuston terveys ja vaihdevuodet -esite
- Luustopassi -kirjanen
- Luustoterveydesti, sähköinen testi
- Luustotieto-lehti (painettu ja sähköinen sekä 3 eri näkövammaisversiota)
- Löytöretki luustoterveyteen -esite
- Löytöretki omahoitoon osteoporoosi ja osteopenia -esite
- Matka luuston terveyteen -esite
- Menetetyt sentit -julistte
- Miehen luustoterveydesti -esite
- Miesten juttu -esite
- Minuutin luustoterveydesti -esite ja sähköinen testi verkkosivuilla
- Murtumapotilaan tarina -esite
- Osteoporoosi ja luustoterveellinen ravinto -esite
- Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen potilasversio -esite
- Osteoporoosin hyvä hoito -esite
- Osteoporoosin hyvän hoidon muistilista -esite
- Osteoporoosin itsehoitopolku, sähköinen oppimisalusta
- Osteoporoosin omahoito -esite ja juliste
- Osteoporoosin perus- ja lääkehoito -esite
- Osteoporoosista johtuvat nikamamurtumat -esite
- Osteoporos och skelettvänlig kost -esite
- OTAGO-harjoitteluohjelma, tasot A-D -esitteet
- OTAGO-harjoitteluohjelman lisäliikkeet 1 ja 2-tasot -esitteet
- Pituusmitta -julistte
- Potilasohje Alzheimerin tauti, muistisairaudet ja luustoterveys -esite
- Potilasohje Anoreksia ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Diabetes ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Glukokortikoidin (kortisoni) aiheuttama osteoporoosi -esite
- Potilasohje Keliakia ja luuston terveys -esite
- Potilasohje Kilpirauhassairaudet ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Krooninen munuaisten vajaatoiminta ja luuston terveys -esite
- Potilasohje Luuston terveys ja vaihdevuodet -esite
- Potilasohje MS-tauti ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Nivelreuma ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Osteoporoosi ja keliakia -esite
- Potilasohje Pienienerginen murtuma -esite
- Potilasohje Råd til patienten Cancer och osteoporos -esite
- Potilasohje Syöpä ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Tulehdukselliset suolistosairaudet ja osteoporoosi -esite
- Rakasta luitasi -esite
- Rakasta luitasi - turvaa tulevaisuutesi -julistteet (2 erilaista)
- Sijoita luustosi lujuteen -julistte
- Simple Tips to Help Clinicians and Radiologists Detect & Report Vertebral Fractures Due to Osteoporosis - esite
- Skelettvänlig kost för vuxna -esite
- Tasapanoa kävelyyn -liikuntakortit
- Tiedä ja toimi: ehkäise lonkkamurtumat -esite
- Tule mukaan! -liiton ja jäsenyhdistysten yleisesite
- Tunnista nikamamurtuman merkit -julistte (sähköinen)
- Tunnistatko nikamamurtuman merkit -esite
- Turvaa tulevaisuutesi -julistte
- Vaaliflyer -esite

- Valkoisen paidan päivä -julisteet (2 kpl)
- Vertaistukijaksi luustokurssille -esite
- Voimaa ja tasapainoa -harjoitteluohjelma kaatumisen ehkäisyyn, 3 eri tasoa, esitteet
- Voimaa vertaisuudesta -kirjanen
- Yhdessä matkalla osteoporoosin kanssa -kirjanen
- Älska dina ben -esite
- Lisäksi: YouTube kanavalla luustoterveyteen, osteoporoosiin ja omahoitoon liittyviä videoita 165 kpl



Virstanpylväitä osteoporoosin ja Suomen Luustoliiton historiasta

- 1987 Lääkintöhallituksen osteoporoosiryhmä
- 1993 WHO ja Kela: osteoporoosi määritellään sairaudeksi, jota voi tutkia ja hoitaa
- 1994 WHO antaa osteoporoosille diagnostiset kriteerit
- 1995 perustetaan Suomen Osteoporoosiyhdistys (jatkossa: 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:n osteoporoosiraportti
- 2001 yhdistys teki uudelleen aloitteen valtioneuvostolle
- 2001 yhdistys käynnisti sopeutumisvalmennustoiminnan Raha-automaattiyhdistyksen (Ray) 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 Society'n kanssa murtumahoidon laatusuositukset (esittely Maailman osteoporoosikonferenssissa 2003)
- 2003 yhdistyksen kysymys hallitukselle luulääkehoidon erityiskorvattavuudesta
- 2003 yhdistys aloitti päivän mittaisen osteoporoosihoitajakoulutuksen
- 2004 perustetaan Suomen Osteoporoosiliitto (jatkossa: liitto) valtakunnalliseksi keskusjärjestöksi
- 2005 liitto tekee laatusuosituksen luuntiheysmittausten tulkinnasta
- 2006 liitto laati yhteistyössä UKK-instituutin kanssa luuliikuntasuositukset eri ikäkausille ja osteoporoosia sairastavalle
- 2006 liitto alkaa julkaista Osteo-lehteä 4-väripainoksena
- 2008 liitto teki aloitteen valtioneuvostolle väestön D-vitamiinin puutteen korjaamiseksi
- 2009 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan D-vitamiiniryhmä aloittaa toimintansa
- 2009 liitto julkaisi Kansallisen 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
- 2013 Maailman osteoporoosisäätiön potilasjärjestöjen maailmankonferenssi Helsingissä
- 2013 liitosta tuli Suomen Luustoliitto: Osteo-lehden nimi vaihdettiin Luustotieto-lehdeksi, avattiin uudet verkkosivut ja Facebook-sivut sekä julkaistiin 206 syytä välittää -video
- 2014 Luustobussi-kiertue, Avokuntoutusfoorumi Tampere-talossa, Avokuntoutusverkoston perustaminen
- 2015 Ray:n avustusesityksessä 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 Heurekassa
- 2018 liitto julkaisi uudet verkkosivut, 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 liiton Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hanke käynnistyy
- 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 Luustoliitto perustaa osteoporoosin laaturekisteriryhmän
- 2023 sääntömuutos voimaan: liitolle yhdistysjäsenten lisäksi henkilöjäseniä
- 2023 liiton Osteoporoosietoutta ja vertaistukea alueille (OVA) -hanke käynnistyy
- 2023 liitto julkaisee potilastutkimuksen tulokset ja on mukana Amgen Ab:n murtumatutkimuksen viestinnässä