

Materiaalia luuston terveydeksi



Kuva: iStock

Luustoliitto tarjoaa maksutonta luustoterveysmateriaalia kaikille ikäryhmille, osteoporoosia sairastavien omahoidon ohjauksen tueksi ja tarpeen mukaan lisätiedoksi ammattilaisille. Materiaalin toimituksesta veloitetaan postimaksut.

LUUSTOTERVEYS JA OSTEOPOROOSI



LÖYTÖRETKI LUUSTOTERVEYTEEN A5, 12 SIVUA

Yleistietoa kaikille luustoterveydestä kiinnostuneille ja ensitiedoksi osteoporoosiin sairastuneille. Teksti pohjautuu Osteoporoosi Käypä hoito -suositukseen ja virallisiin ravitsemussuosituksiin. Mukana myös Minuutin luustoterveystesti.



LUUSTOTERVEYDEN KULMAKIVET A4, 1 SIVU

Luustoterveyden keskeisimmät osa-alueet tiivistetysti.



MINUUTIN LUUSTOTERVEYSTESTI AIKUISILLE A4, 1 SIVU

Testin avulla voidaan kartoittaa oman luustoterveyden lähtökohtia ja osteoporoosin todennäköisyyden vaikuttavia tekijöitä. Testi on mahdollista tehdä myös verkossa: luustoliitto.fi/tee-luustotesti.

PITUUSMITTA AIKUISILLE A4-KOKOON TAITETTUNA, KAKSIOSAINEN

Seinälle laitettava julistemainen pituusmitta muistuttaa luiden reseptistä: monipuolisesta ruokavaliosta, kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saannista sekä liikunnasta ja kaatumisen ehkäisystä. Mitan pituus 2 metriä.



AIKUISTEN LUUSTOTERVEELLINEN RAVINTO

A4, 4 SIVUA

Monipuolisen ravinnon keskeisimmät tekijät sekä tietoa luustolle tärkeistä kalsiumista, proteiineista ja D-vitamiinista. Esimerkkiannokset ja suositukset auttavat turvaamaan niiden saannin arjessa.



OSTEOPOROOSI JA LUUSTOTERVEELLINEN RAVINTO

A4, 4 SIVUA

Monipuolisen ravinnon keskeisimmät tekijät sekä tietoa luustolle tärkeistä kalsiumista, proteiineista ja D-vitamiinista. Esimerkkiannokset ja suositukset auttavat osteoporoosia sairastavaa turvaamaan niiden saannin arjessa.



KOTIVOIMISTELUOHJELMAT LUUSTOKUNTOUTUJALLE

A4, 4 SIVUA TAI JULISTE A2

KEVYT OHJELMA

Ohjelma sisältää lihasvoimaharjoituksia, jotka sopivat myös henkilölle, jolla on todettu nikamamurtuma.

KESKITASON OHJELMA

Ohjelmassa haastetaan lihasvoimaa ja tasapainoa jo hieman kevyttä ohjelmaa enemmän.

VAATIVA OHJELMA

Ohjelma sopii tottuneemmallekin liikkujalle.





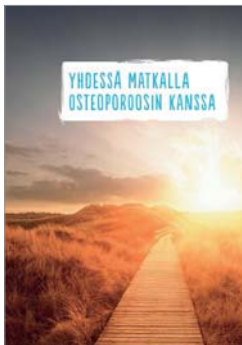
OSTEOPOROOSI KÄYPÄ HOITO –SUOSITUKSEN POTILASVERSIO A4, 8 SIVUA

Käypä hoito -suositukset ovat riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia, joita laatii Suomalainen Lääkäriseura Duodecim yhdessä erikoislääkäriyhdistysten kanssa. Potilasversioissa on esitetty tiiviissä muodossa Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen keskeinen sisältö.



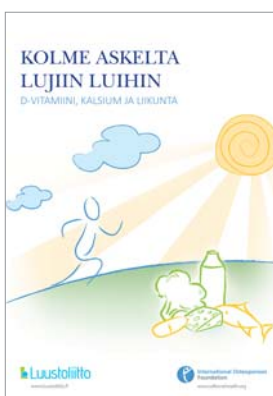
LUUSTOPASSI A6, 20 SIVUA

Osteoporoosia sairastavan omahoidon seurantaan tarkoitettu Luustopassi helpottaa myös tiedon välittämistä hoitotahoille. Osteoporoosi Käypä hoito -suositukseen perustuva Luustopassi sisältää lisäksi tietoa luustoterveydestä, osteoporoosista sekä omahoidosta.



YHDESSÄ MATKALLA OSTEOPOROOSIN KANSSA A5, 32 SIVUA

Tietoa, tukea ja rohkaisua osteoporoosia sairastavalle. Vertaisten kokemukset ja arjen vinkit kannattelevat kirjan teemoja: osteoporoosia, omahoitoa ja sairauden kanssa elämistä.



KOLME ASKELTA LUJIIIN LUIHIN A4, 24 SIVUA

Oppaassa käsitellään luuston terveyttä ylläpitävää ja edistävää ravitsemusta sekä liikuntaa. Kattava tietopaketti ammattilaisille ja muille luustoterveyden osa-alueisiin jo hieman perehtyneille.



SEKUNDAARINEN OSTEOPOROOSI

POTILASOHJEET A4, 2 SIVUA

Esitteissä kerrotaan osteoporoosin ja eri sairauksien tai lääkitysten välisestä yhteydestä.

- Anoreksia (anoreksia nervosa) ja osteoporoosi
- Alzheimerin tauti, muistisairaudet ja luustoterveys
- Diabetes ja osteoporoosi
- Glukokortikoidin (kortisonin) aiheuttama osteoporoosi
- Nivelreuma ja osteoporoosi
- Osteoporoosi ja keliakia
- Syöpä ja osteoporoosi



MIESTEN LUUSTOTERVEYS

MIEHEN LUUSTOTERVEYSTESTI A4, 1 SIVU

Testin avulla voidaan kartoittaa oman luustoterveyden lähtökohtia ja osteoporoosin todennäköisyyteen vaikuttavia tekijöitä.

MIESTEN JUTTU A5, 4 SIVUA

Joka viides yli 50-vuotias mies saa osteoporoottisen murtuman. Esitteessä kerrotaan miesten luustoterveyteen liittyvistä myyteistä, osteoporoosista, elintavoista ja muista luuston kuntoon vaikuttavista tekijöistä.

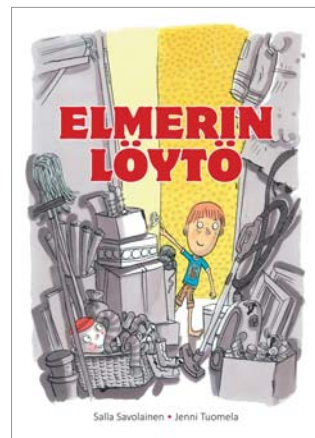


LASTEN JA NUORTEN LUUSTOTERVEYS

ELMERIN LÖYTÖ -KIRJA

A5, 24 SIVUA

Elmeri on aivan tavallinen poika, joka löytää kaapistaan yllätyksen. Yllätyksestä kehkeytyy seikkailu, jonka aikana Elmeri pääsee tutustumaan luuston ja luurankojen ihmeellisyyksiin. Kirja soveltuu leikki-ikäisille ja 1.-2. -luokkalaisille.



ELMERIN LÖYTÖ -PITUUSMITTA A4 KOKOON TAITETTUNA

Seinälle laitettava julistemainen pituusmitta, jonka avulla voi seurata lapsen pituuskasvua 135 cm asti.



LUJAN LUUSTON KULMAKIVET LAPSUUDESSA JA NUORUUDESSA A5, 16 SIVUA

Kasvuikäisten lasten ja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille suunnattu esite, jossa käsitellään elintapojen vaikutuksia kasvavaan luustoon.



LUUSTOISEN PERHE -JULISTE A2, A3 JA A4

Iloinen juliste muistuttaa liikunnan ja monipuolisen ravitsemuksen tärkeydestä lasten terveydelle.



EI KUULU MULLE -JULISTEET A3

Julisteissa nostetaan esille nuoruus luustoterveyden kannalta korvaamattomana ajanjaksona. Aiheeseen voi tutustua myös verkkosivuilla: eikuulumulle.fi.

- Haluatko olla hän 1
- Haluatko olla hän 2
- Rööki
- Voimaa ja energiaa
- Linnunluut
- Kysymysmerkki



SVENSKSPRÅKIGT MATERIAL

CANCER OCH OSTEOPOROS

Risken för osteoporos vid cancersjukdom och benhälsans hörnstenar för den som insjuknat i cancer.

HÖRNSTENARNA I SKELETTHÄLSAN

Broschyr sammanfattar de viktigaste skeletthälsa hörnstenarna.



BENBYGGARREHABILITERING HEMGYMNASTIK

- Lätta programmet
- Medelsvåra programmet
- Krävande programmet



VIDEOT

LUUSTOLIITTO.FI/VIDEOT

Verkkosivulle on koottuna videoita eri aihepiireistä:

- Luustoterveys
- Osteoporoosi ja omahoito
- Luustokuntoutujan kotivoimisteluohtjelmat
- Lasten luustoterveys

RAKASTA LUITASI

MUU MATERIAALI

LUUSTOTIETO-LEHTI

Lukupaketti luustoasioista kiinnostuneille. Luustoliiton julkaiseman lehden hinta on 6 €/kpl ja vuosikerran 22 €.

Lehdet löytyvät myös verkosta:

luustoliitto.fi/lehtikirjasto

TULE MUKAAN!

Esitteessä on tiivistetysti tietoa Luustoliitosta ja sen jäsenyhdistysten jäsenyydestä. Esite sisältää jäseneksi haluaville irti repäistävän liittymislomakkeen, jonka postimaksu on valmiiksi maksettu.



LUUSTOVIIKON JA MAAILMAN OSTEOPOROOSIPÄIVÄN TEEMAMATERIAALI

Maailman Osteoporoosipäivää vietetään 20.10. ja Suomessa järjestetään päivän ympärille vuosittain Luustoviikko. Luustoliitto julkaisee vuosittain teemaan liittyvää materiaalia ja julisteita (A2) mm.

- Kello
- Luustopankki
- Murtuma
- Turvaa tulevaisuutesi
- Luunmurtuma yli 50-vuotiaana?
- Luunmurtumia suvussa?
- Menetetyt sentit



VERKKOMATERIAALI

LUUSTOLIITTO.FI/LATAA-SAHKOISENA

Verkkosivulle on koottuna mm.

Opetusmateriaali luustoterveyden kulmakivistä ja luustolle haitallisista elämäntavoista biologian, terveystiedon ja liikunnanopettajien hyödynnettäväksi.

Murra murtumien ketju -esite valottaa osteoporoosin primaari- ja sekundaaripreventiota terveydenhuollon kannalta soveltaen mm. Osteoporoosi Käypä hoito -suositusta.



Suomen Luustoliitto ry
Arkadiankatu 19 C 36
00100 Helsinki
050 539 1441
toimisto@luustoliitto.fi



Materiaalit ovat maksuttomia Luustotieto-lehteä lukuun ottamatta. Tilauksista veloitetaan postimaksut. Useimmat materiaalit ovat ladattavissa verkkosivuilta. Materiaalit ja tilaukset: luustoliitto.fi/materiaali