



VUOSIKERTOMUS 2018



#hoitopolutkuntoon
#kukkarokiinni

Sisällys

Johdanto.....	1
Strategia	1
Talous.....	2
Toiminta. 2	
1. Palveluiden kehittäminen	4
1.1 Tarjotaan tieteellisen näyttöön ja suosituksiin perustuvaa kuntoutusta luustokuntoutujille: avomuotoinen sopeutumisvalmennus.....	4
1.2 Tarjotaan tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin pohjautuvaa omahoidon tukea luustokuntoutujille.....	7
1.2.a. Luustoneuvonta	7
1.3 Tarjotaan virkistystä luustokuntoutujille	8
2. Tuetaan jäsenyhdistysten vapaaehtois-, vertaistuki- ja liikuntatoimintaa neuvonnalla ja ohjauksella	8
2.1.a. Kummitoiminta	9
2.1.b. Jäsenyhdistysten jäsenmäärä	10
2.1.c. Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut	11
2.1.d. Vertaistuki	12
2.1.e. Liikuntaryhmät omahoidon tukena.....	13
2.1.f. Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet	14
2.1.g. Finnish Bone Society ry.....	14
3. Tarjotaan taloudellista tukea jäsenyhdistyksille	14
4. Kehitetään ennaltaehkäisyä, kuntoutusta ja vertaistukea	15
4.1.a. Avokuntoutusverkosto	16
4.1.b. Jäsenyhdistykset kuntoutumisen tukena ja vertaistuen tarjoajina	17
4.1.c. Vertaistuen kehittäminen	17
5. Parannetaan yhteistyötä luustoalan ammattilaisten ja järjestöjen välillä	17
2. Luustotietouden lisääminen	18
2.1. Viestitään monipuolisesti kansalaisille, jäsenille ja jäsenyhdistyksille sekä medialle....	18
2.1.a. Luustoviikko ja Maailman Osteoporoosipäivä	19
2.1.b. Luustoterveystiedon jakaminen rint- ja prostatasyöpää sairastaville 43 apteekissa	20
2.1.c. Netlääkäri	20
2.1.d. Elixirin Luustoweekend-kampanja.....	21
2.1.e. Tule kuntoon -seniori!.....	21
2.2. Lisätään luustoterveyden ammattilaisten luustotietämystä.....	21
2.3. Tarjotaan luustotietoutta opetusohjelmiin ja oppilaitoksiin.....	22

3. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen	23
3.1. Valvotaan luustokuntoutujien etuja	23
3.2. Vaikutetaan siihen, että osteoporoosi sisällytetään uuden sote-järjestelmän palveluvalikoimaan	24
3.3. Kehitetään luustokuntoutuksen ja ennaltaehkäisyn laatua ja raportointia yhteistyössä kansallisten toimijoiden kanssa	24
Luottamushenkilöt	25
Liiton toimisto	26
Yhteistyö ja edustukset	27
Johdanto	29
Strategia	29
Liitto vuonna 2018	30
1. Palveluiden kehittäminen	30
1.1. Tarjotaan tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin perustuvaa kuntoutusta, omahoidon tukea sekä virkistystä luustokuntoutujille	30
1.2. Tuetaan jäsenyhdistysten vapaaehtois-, vertaistuki- ja liikuntatoimintaa neuvonnalla ja ohjauksella	31
2. Luustotietouden lisääminen	33
3. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen	34
3.1. Valvotaan luustokuntoutujien etuja	34
LIITE	36
VIRSTANPYLVÄITÄ OSTEOPOROOSIN JA SUOMEN LUUSTOLIITON HISTORIASTA	39

Johdanto

Vuosi 2018

Suomen Luustoliiton vuosikertomus 2018 kertoo haasteellisesta vuodesta. Yhtenä toiminnan kriittisenä menestystekijänä on liiton henkilöstön hallittu vaihtuvuus. Vuoden 2018 aikana henkilöstön vaihtuvuus oli poikkeuksellisen suuri ja aiheutti merkittäviä haasteita toiminnan ylläpidossa ja kehittämisessä.

Liiton yleisavusteinen toiminta on ollut suurissa haasteissa. Järjestösuunnittelija irtisanoutui keväällä, ja syksyllä aloitti uusi järjestösuunnittelija, jolloin järjestötyöntekijän osalta oli lähes puolen vuoden mittainen henkilöstövajaus. Lisäksi liiton toimiston työntekijä jäi syksyllä vuoden mittaiselle opintovapaalle ja hänelle palkattiin sijainen.

Liiton avokuntoutukseen palkattiin keväällä uusi työntekijä vertaiskuntoutumisen suunnittelijan tehtävään, ja syksyllä avokuntoutuksen omahoidon koordinaattori irtisanoutui. Näin myös avokuntoutuksessa oli merkittävä henkilöstövajaus.

Vuoden päättyessä liiton viidestä työntekijästä kolme oli palkattu saman vuoden aikana. Henkilöstövajaus sekä uuden henkilöstön rekrytointi ja perehdytys veivät voimavaroja toiminnasta.

Henkilöstöön liittyvien haasteiden lisäksi syksyllä ilmeni, että liiton toimitilan kiinteistössä alkaisi laaja linjasaneeraus. Lopulta uudet toimintaan sopivat ja kohtuuhintaiset toimitilat löydettiin, ja muutto suoritettiin vuoden lopulla.

Olisi voinut kuvitella, että näin suurten muutosten vuoksi liiton toiminta olisi voinut täysin lamaantua. Niin ei kuitenkaan käynyt.

Haasteiden lisäksi ja niistä huolimatta henkilöstö vei läpi laajan viestinnällisen murroksen: laadittiin pohja viestintästrategialle sekä liiton visuaalinen ilme, liiton kotisivut uudistettiin sekä julkaistiin kymmeniä videoita YouTube-kanavalla ja lukuisia uusia esitteitä.

Viestinnän lisäksi myös muu liiton toiminta on vuoden 2018 tuloksiltaan ja tuotoksiltaan lähes entisenlaisensa ja osittain jopa kehittynyt. Siitä on kiittäminen liiton hallintoa, jäsenyhdistyksiä sekä uudistunutta liiton henkilökuntaa. Mahdoton tehtiin mahdolliseksi.

Strategia

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

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



Kotisivuilla
vierailuja



Painettiin
17 070

Luustotieto-lehteä

Uusia videoita

74

- Palveluiden kehittäminen
- Luustotietouden lisääminen
- Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Vaikuttamistoiminnan keskeinen merkitys liiton toiminnassa nostettiin esiin jäsenistölle tehdyssä kyselyssä vuonna 2016 ja sen myötä silloinen liittokokous nosti yhteiskunnallisen vaikuttamisen yhdeksi liiton kolmesta keskeisestä strategisesta painoalueesta nykyisessä strategiassa. Vaikuttamistoiminta on ollut liiton toiminnassa keskeisessä roolissa kuluneena vuotena.

Vuosi 2018 oli uuden strategiakauden toinen vuosi. Yhdessä jäsenkentän kanssa asetetut toimintastrategian linjaukset ovat olleet tärkeänä apuna toiminnan suuntaamisessa: strategian toteuttaminen on ollut olennainen osa Luustoliiton jokapäiväistä arkea.

Talous

Luustoliiton talous on tasapainossa. Alustava tilinpäätös osoittaa ylijäämää 8 435,81 €. Edellisiltä tilikausilta on kertynyt voittoa 79 875,35 €. Näin ollen oma pääoma on vuoden lopussa yhteensä 88 311,16 €. Vierasta pääomaa on yhteensä 151 155,95 €, joka koostuu pääasiassa STEA:n avustusenakoista sekä lomapalkkavarauksista.

Liitto toimii tulo-rahoituksella ilman lainarahaa. Rahat ja pankkisaamiset ovat 225 703,55 €. Taseen loppusumma on 239 467,11 €.

Toiminta

Vuoden 2018 toimintaa voi kuvailla muutamilla tunnusluvuilla. Liitto:

- Järjesti, oli mukana järjestämässä, luennoimassa tai messuosastollaan kontaktissa yhteensä 43 ammattilaisten koulutustapahtumassa, joissa oli yhteensä 2 785 osallistujaa
- Jakoi yhteensä noin 105 000 esitettä, joista yksi oli Duodecimin Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen potilasversio (takasivulla Luustoliiton toiminnan esittely)
- Julkaisi 75 luustoterveyteen, osteoporoosin ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää videota YouTube-kanavalla – videoiden katselukertoja yhteensä 8 945.
- Luennoi tai koulutti yhteensä 36 jäsenyhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa, joihin osallistui yhteensä 906 henkilöä
- Järjesti jäsenyhdistyksilleen 4 päivän mittaista koulutustilaisuutta (42 osallistujaa) ja kaksi liittokokousta (yhteensä 53 liittokokousedustajaa ja 19 hallituksen tai henkilöstön edustajaa)
- Järjesti kolmipäiväisen Kesäpäivät-tapahtuman Ruissalon kylpylässä (37 osallistujaa) ja kaksi kuuden päivän mittaista tuettua lomaa (yhteensä 77 osallistujaa)
- Järjesti osteoporoosin omahoitoa tukevaa toimintaa avosopeutusvalmennuksen muodossa kuntayhteistyöllä (90 kuntoutujaa) ja etäkurssina verkossa (35 kuntoutujaa)
- Järjesti 3 vertaisille suunnattua koulutus- ja virkistystilaisuutta (22 osallistujaa) sekä 14 rekrytointi- ja ideointitilaisuutta (91 osallistujaa)

Ohjausta 43 apteekissa

yli 600
rinta- ja
prostata-syöpäpotilaalle.

49,2 %
jäsenyhdistysten
jäsenistä sai sähköisen
jäsenkirjeen
Luustoviestin

- Yhteistyössä Tamro Oyj:n ja 43 apteekin kanssa kerrottiin luustoterveydestä ja jaettiin liiton esitteitä yli 600 rinta- ja prostatasyöpäpotilaalle puoli vuotta kestäneen pilottihankkeen ajan
- Näkyi television Elixir-ohjelmissa Luustowebweekend-teemalla, jolloin katsojille kerrottiin luustoterveydestä ravitsemuksesta ja liikunnasta neljässä eri ohjelmassa
- Järjesti mediaseminaarin, johon osallistui 7 toimittajaa ja lähetti medialle yhteensä 17 tiedotetta (liittyen mm. liiton jäsenille suunnattuun maksukattokyselyyn)
- Haastateltiin ja etsi haastateltavia aikakaus- ja sanomalehtiin, kirjoitti sekä tarkisti pyynnöstä lukuisia luustoterveydestä ja osteoporoosista kertovia artikkeleita
- Sai kotisivuilleen 144 270 vierailua ja 49 474 vierailijaa, Facebookiin 730 seuraajaa ja 292 julkaisua, Instagramiin 497 seuraajaa ja 73 julkaisua sekä Twitteriin 72 421 näyttökertaa ja 245 twiittiä
- Lähetti 11 sähköistä jäsenkirjettä 1 623 jäsenen sähköpostiosoitteeseen (yhteensä 17 853 kirjettä/vuosi, tavoitti 49,2 % jäsenistä)
- Julkaisi 4 Luustotieto-lehteä yhteensä 17 070 kappaleen painoksena (lehdet sai 100 % jäsenistä), lisäksi lehti lähetettiin 4 kertaa sähköisesti sekä liiton ammatilliselle verkostolle että Terveystoimittajat ry:n jäsenille
- Toimitti 15 sähköistä kirjettä 710:lle luustoterveyden ammattilaiselle (yhteensä 10 650 kirjettä/vuosi).

Jopa
40 000



murtumaa vuosittain.

Osteoporoosia
sairastaa
400 000
suomalaista



1. Palveluiden kehittäminen

Osteoporoosia sairastaa 400 000 suomalaista (THL.fi). Osteoporoosiperäisiä murtumia on vuosittain jopa 40 000 (Osteoporoosi Käypä hoito). 50-vuotiaista naisista joka kolmas ja miehistä joka viides saa osteoporoottisen murtuman loppuelämänsä aikana (IOF).

Osteoporoosin eteneminen voidaan pysäyttää sekä kaatumistapaturmia ja murtumia voidaan ehkäistä, mutta se vaatii yksilöltä tietoa, pitkäjänteisyyttä ja tukea oman itsen hoitamiseen sekä hyvin toimivaa terveydenhuoltoa ja toimivia hoitopolkuja.

Luustoliitto on tarjonnut jäsenyydestä riippumatta luustokuntoutujille avomuotoista kuntoutusta STEA:n rahoittamana sopeutumisvalmennuksena ja puhelimitse tai sähköpostitse tapahtuvana neuvontapalveluna. Lisäksi omahoidon tukea on tarjottu liiton viestinnässä: esitteissä, kotisivuilla, sosiaalisen median kanavissa sekä median välityksellä. Omahoidon tukea on tarjottu myös tiedon ja virkistysmuodossa liiton Kesäpäivillä sekä Hyvinvointilomat ry:n järjestämillä ja STEA:n tukemilla lomilla.

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

Kuntoutuksen ja vertaistuen osalta liitolla on ollut kehittävä työote, joka pohjautuu seurantatiedon aiempaa parempaan keräämiseen, arviointiin sekä arviointitiedon käyttöön toiminnan jatkosuunnittelussa. Kuntoutajat ovat entistä tiiviimmin olleet mukana liiton toiminnan kehittämistyössä liitolle perustettujen asiantuntijaryhmien avulla. Kuntoutuksen asiantuntijaryhmässä on ollut kuntoutujaedustus ulkopuolisten asiantuntijoiden ja liiton henkilöstön lisäksi. Elinvoimaa yhdistykseen -asiantuntijaryhmä puolestaan on koostunut yhdistysaktiiveista liiton henkilöstöedustuksen lisäksi.

Luustoalan ammattilaisten ja järjestöjen välistä yhteistyötä liitto on pyrkinyt kehittämään pääasiassa koulutuksen ja viestinnän keinoin.

Seuraavassa on tarkemmin liiton toiminnasta perustuen strategian kohtaan Palveluiden kehittäminen.

1.1 *Tarjotaan tieteellisen näyttöön ja suosituksiin perustuvaa kuntoutusta luustokuntoutujille: avomuotoinen sopeutumisvalmennus*

Luustoliitto on järjestänyt STEA:n rahoituksella (kohdennettu toiminta-avustus) vuodesta 2004 vuoteen 2015 laitosmuotoista kuntoutusta eli kuuden päivän mittaisia sopeutumisvalmennuskursseja eri puolilla Suomea toimivissa kuntoutusyksiköissä yhteensä 50. Liitto on ostanut kuntoutusyksiköistä ammattilaisten tarjoaman osaamisen ja kurssien puitteet, mutta kurssien sisältö tehtävineen ja materiaaleineen on ollut liiton itsensä suunnittelema noudattaen liiton laatimaa

Liiton jäsenkyselyyn
vastanneista

64 %

oli sitä mieltä, että liiton
keskeisin tulevaisuuden
haaste on kuntoutuksen
liian pienet resurssit.



*"Kuntoutumiskurssi
vahvisti ajatusta, että itse
pitää huolehtia kunnossa
pysymisestään. Sitä ei voi
kukaan tehdä puolestasi."
Kurssipalaute vuodelta 2018*

*"Kuntoutumiskurssilla
huomasin, ennen ole
sairauden kanssa yksin ja
että elämä sujuu
osteoporoosista
huolimatta."
Kurssipalaute vuodelta 2018*

246

kuntoutujaa
sopeutumis-
valmennuksessa

Sopeutumisvalmennuksen käsikirjaa. Lisäksi liitto järjesti päivän mittaisia ensitietopäiviä sekä itsenäisesti että yhteistyössä sairaanhoitopiirien kanssa, mutta vuonna 2012 STEA ilmoitti lopettavansa niiden rahoittamisen.

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

Vuoden 2016 toukokuun alusta alkaen Luustoliiton järjestämä avo- ja ryhmämuotoinen sopeutumisvalmennustoiminta sekä kuntoutumisen ja omahoidon tuki toteutettiin STEA:n kohdennetun toiminta-avustuksen turvin. Toiminta sisälsi tavoitteellista kuntoutumistoimintaa ryhmissä sekä kuntoutumista ja itsenäistä omahoitoa tukevia palveluita. Toiminnasta vastasi päätoimisesti omahoidon koordinaattori yhdessä omahoidon suunnittelijan ja vertaiskuntoutumisen suunnittelijan kanssa. Tarkoituksena on ollut tarjota osteoporoosia sairastaville tavoitteellista ja laadukasta avomuotoista kuntoutusta, joka keskeisenä tavoitteena on ollut kuntoutujien omien voimavarojen ja toimintakyvyn edistäminen ja tukeminen sekä vertaistuen vahvistaminen.

Avokuntoutustoiminta on sisältänyt yhteistyössä sote- ja hyte-ammattilaisten sekä muiden yhteistyökumppaneiden ja -verkostojen kanssa toteutettua avomuotoista kuntoutusta: osteoporoosia sairastaville. Lisäksi Luustoliiton avomuotoinen kuntoutus on sisältänyt liiton omana toimintana toteutettuja verkossa tapahtuvia ryhmämuotoista kursseja sisältäen sekä alku- että päätöstapaamiset sekä viikoittain kahden tunnin aikana tarjotun puhelimitse ja sähköpostitse tapahtuneen neuvonnan.

Sopeutumisvalmennus 2018 (sulkeissa vuodet 2017/2016)		
Avo- ja ryhmämuotoiset kuntoutumiskurssit	kursseja	osallistujia
• Luustokurssi verkossa (tapaaminen alussa ja lopussa, välissä verkkojal	4 (4/2)	35 (41/18)
• Luustokurssi (5 tapaamista)	10 (10/3)	90 (89/33)
Muu kuntoutumista tukeva toiminta		
• Luustoinfo (yksittäinen ryhmätapaaminen)	13 tapaamista (13/16), 121 osallistujaa (124/198)	
• Luustoneuvonta (puhelimitse ja sähköpostitse)	100 yhteydenottoa (142/91)	
Yhteensä (pl. Luustoneuvonta)	27 (27/21)	246 (254/249)

Kuntoutumiskurssien arvioinnin perusteella:

- Lähes kaikki osallistujat onnistuivat laatimaan itselleen tavoitteen ja saavuttamaan sen tai etenemään sitä kohti kurssin aikana.
- Osallistujat tekivät konkreettisia muutoksia omahoidossaan esim. ravitsemukseen tai liikuntaan liittyen.
- Luottamus omien toimien vaikutuksiin sairautensa hoidossa sekä omahoitoon motivoituminen ja sitoutuminen vahvistuivat.

*"Vertaistuki lisää
itseluottamusta ja
toiveikkuuttani
tulevaisuuteen."
Kurssipalaute vuodelta 2018*

24

ammattilaista liiton
kurssiohjaaja-
koulutuksissa

*"Kuntoutumiskurssilla
huomasin, että pienilläkin
muutoksilla saa
parannuksia aikaan."
Kurssipalaute vuodelta 2018*



*"Vertaistuen ansiosta
tiedän, että kaikesta voi
selvitä, myös
murtumista."
Kurssipalaute vuodelta 2018*

- Osallistujat kokivat saaneensa vertaistukea sekä kuvasivat uudelleen orientoitumista ja toivon vahvistumista pitkäaikaissairauden kanssa elämiseen.

Kuntoutumiskurssien osallistujista vain noin kolmasosa oli luustoyhdistyksen jäsen kurssille tullessaan. Lisäksi kuntoutumiskurssin jälkeen moni osallistui mm. vertaistapaamisiin ja muihin ryhmiin kurssipaikassaan.

Kuntoutumistoiminta sisälsi varsinaisten osteoporoosia sairastaville suunnattujen kuntoutumiskurssien lisäksi:

- viestintää ja markkinointia
- yhteistyötä eri tahojen kanssa
- yhteistyöammattilaisten kouluttamista ja tukea kurssien ohjaamiseen sekä
- avokuntoutustoimintaa tukevan vertaiskuntoutujatoiminnan kehittämisen.

Toimintavuonna toiminta painottui kurssien sisällön ja materiaalin edelleen kehittämiseen sekä toiminnan levittämiseen ja juurruttamiseen yhteistyökunnissa. Keskeisenä toimintamuotona oli myös kurssiohjaajina toimineiden ammattilaisten kokemusten esille nostaminen ja keskinäisen verkostoitumisen kehittäminen.

Luustoliiton kuntoutuksen asiantuntijaryhmä tuki kuntoutumistoimintaa ja sen kehittämistä (2 tapaamista). Lisäksi liiton avokuntoutustoimintaa kehitettiin olemalla mukana SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry:n järjestämässä vaikutusten ja kustannusvaikuttavuuden verstaissparrauksessa (5 tapaamista).

Liiton jäsenyhdistyksiin liittyvän toiminnan ja avokuntoutuksen yhtenä kehittämiskohteena on ollut vertaiskuntoutujatoiminnan kehittäminen. Yhdessä liiton muun toiminnan kanssa vertaisille järjestettiin yhteensä 3 koulutus- ja virkistystilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 22 henkilöä. Järjestelmällisen verstaiskuntoutujatoiminnan aloittamiseksi järjestettiin yhteensä 14 rekrytointi ja -ideointitilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 91 henkilöä. Lisäksi oltiin mukana lukuisissa Luustokurssien tapaamisissa verstaiskuntoutujatoiminnan aloittamiseksi ja tukemiseksi.

Osana avokuntoutustoimintaa sote- ja hyte-ammattilaisille järjestettiin koulutusta ja verkostotoimintaa avokuntoutuksen järjestämiseksi sekä markkinointiin avokuntoutukseen liittyvää yhteistyötä seuraavasti:

- 5 kurssiohjaajakoulusta (24 osallistujaa)
- 3 kurssiohjaajien verkostotilaisuutta (30 osallistujaa)
- 15 alustusta muiden tahojen järjestämissä koulutuksissa/tapaamisissa (840 osallistujaa)
- 8 tapahtumaa (messuosasto tai vastaava, 1170 kävijää)
- 2 murtumahoitopolkujen alueellista työpajaa, joissa alustus (40 osallistujaa)
- lukuisia muita neuvottelu-, suunnittelu-, yhteistyö- ja tukitapaamisia kurssitoimintaa suunnittelevien ja sitä järjestävien ym. tahojen kanssa

Lisäksi liiton avokuntoutuksen työntekijät koordinoivat eri järjestöjen edustajista koostuvan Avokuntoutusverkoston toimintaa (mukana 143 toimijaa, 3 työryhmän ja 2 koko verkoston tapaamista). Verkoston kahden tapaamisen teemana oli ryhmämuotoinen verkkokuntoutus ja molemmissa oli noin 40 osallistujaa.

Ryhmätoiminnan lisäksi tarjottiin Luustoneuvontaa sekä sähköisesti että puhelimitse 100 henkilölle (Luustoneuvonta, ks. 1.2.a).

1.2 Tarjotaan tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin pohjautuvaa omahoidon tukea luustokuntoutujille

Luustoneuvontaan

100

puhelua

Sopeutumisvalmennukseen liittyvien toimenpiteiden lisäksi keskeinen suoraan luustokuntoutujille suunnattu valtakunnallinen omahoidon tuki on tapahtunut pääasiallisesti viestintänä (ks. luku 2.1.). Lisäksi liitto on järjestänyt virkistystoiminnan alla (ks. luku 1.3.) omahoidon tukea luustokuntoutujille sekä liiton omien Kesäpäivien että tuettujen lomien muodossa.

Yhden tärkeimmistä omahoidon tuen muodoista luustokuntoutujille liitto on tarjonnut välillisesti: jäsenyhdistystensä tarjoaman toiminnan avulla. Liitto on pyrkinyt tukemaan jäsenyhdistyksiään tiedollisesti, taidollisesti ja taloudellisesti, jotta jäsenyhdistykset voisivat tarjota oman alueensa luustokuntoutujille tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin pohjautuvaa omahoidon tukea.

1.2.a. Luustoneuvonta

Luustoneuvonta on omahoidon ja kuntoutumisen tuen etäpalvelu, joka siirtyi yleistoiminnasta osaksi avomuotoista sopeutumisvalmennusta vuonna 2016. Samalla aiemmin vain puhelimitse tapahtuneen neuvontapalvelun lisäksi Luustoneuvonta alkoi palvella myös sähköpostitse. Palvelua tarjottiin kahtena tuntina viikossa.

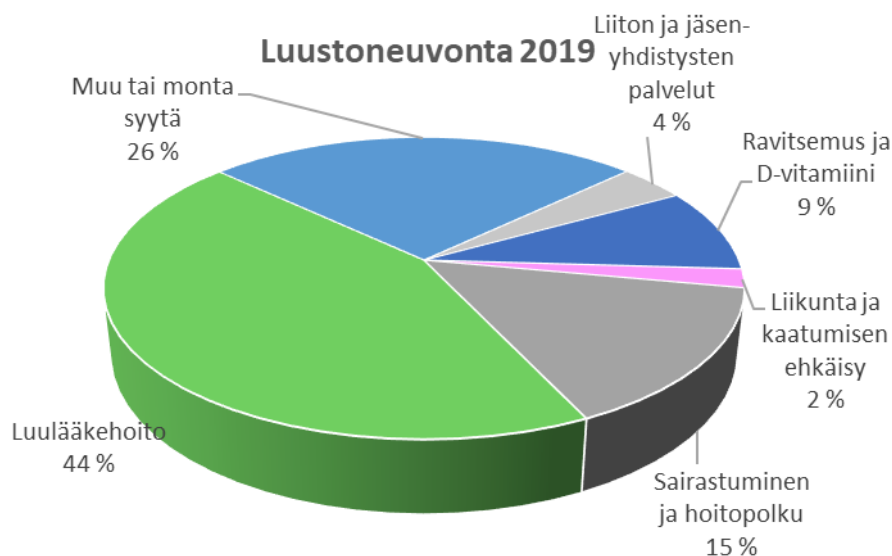
Vuonna 2018 luustoneuvontaan tuli yhteensä 100 (142 vuonna 2017) yhteydenottoa:

- 86 (106) puhelua
- 14 (36) sähköpostia
- 96 (136) naista ja 4 (6) miestä
- Ikä 23–90 vuotta, keski-ikä 68 vuotta

Luustoneuvonnan
yhteydenotoista

44%

liittyi luulääkehoitoon



*"Liiton tapahtumat
ovat erinomaisia.
Saa tietoa, vertaistukea
ja liikuntaa."
Ote liiton jäsenkyselystä.*



Kesäpäivien luennolla
Ruissalossa

74 %

liiton jäsenkyselyyn
vastanneista piti
tärkeänä
vertaistoiminnan
tukemista koulutuksin.



Liittokokous
Tampereella

Yli puolet yhteyttä ottaneista oli Luustoliiton jäsenyhdistysten jäseniä. Yhteydenottoja tuli ympäri Suomen, suurin osa Etelä-Suomesta. Lähes puolet yhteydenotoista (44 %) liittyi lääkehoidon toteutukseen osana omahoitoa. Esille tuomiensa kysymyksien lisäksi monet soittajista tarvitsivat rohkaisua ja kannustusta omahoidon itsenäiseen toteuttamiseen. Monet kertoivat, etteivät olleet saaneet riittävästi tietoa muualta tai he halusivat keskustella omahoidon kysymyksistä enemmän. Kolmannekselle yhteydenottajille (35 %) lähetettiin Luustoliiton omahoitomateriaalia.

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

1.3 Tarjotaan virkistystä luustokuntoutujille

Luustoliitto järjesti 3-päiväisen Kesäpäivät-tapahtuman Ruissalon kylpylässä (Turku), johon osallistui 37 jäsentä ympäri Suomen. Ohjelma sisälsi vertaistukea, monipuolisia asiantuntijaluentoja omahoidosta ja luustoterveydestä, liikuntaa sekä virkistystä.

Kesäpäivien lisäksi Liitto järjesti kaksi kuuden päivän mittaista STEA-avusteista tuettua lomaa yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa osana yleisavusteista toimintaa. Lomat järjestettiin seuraavasti:

- Yyteri, Pori (35 hlöä)
- Lautsian Lomakeskus, Hämeenlinna (42 hlöä)

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

2. Tuetaan jäsenyhdistysten vapaaehtois-, vertaistuki- ja liikuntatoimintaa neuvonnalla ja ohjauksella

Luustoliitolla on 19 jäsenyhdistystä, joista 18 on nk. potilasjäsenyhdistyksiä. Yhdistysten tukeminen on tärkeää, jotta jäsenyhdistyksillä olisi osaamista, ideoita, innostusta ja voimia jatkaa tärkeää työtään omalla alueellaan. Yhdistysten lähes kaikki toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, joten kaikki tuki on tärkeää.

Luustoliiton jäsenyhdistyksilleen tarjoama tuki on kehittynyt STEAn myöntämien kasvaneiden henkilöstöresurssien sekä STEAn liitolle myöntämän jäsenjärjestöavustuksen (nk. Toimintatonna) myötä. Myös keskitettyyn jäsenrekisteriin siirtyminen vuoden 2015 alusta on auttanut montaa yhdistystä hallintorutiineissa.

Vuonna 2018 liitto tuki jäsenyhdistyksiään seuraavien ilman erillistä maksua olevien palveluiden avulla:

- Puhelin- ja sähköpostineuvonta
- Keskitetty jäsenrekisteri ja jäsenmaksulomakkeiden ja jäsenkorttien postitus



Vuoden 2018
Kova Luu
-palkinnon
saaja

- Luennoinnit (yhdistyksen omalle väelle tai paikkakunnan väestölle yhdistyksen pyynnöstä)
- Valmis esite- ja muu luustoterveysmateriaali sekä Luustotieto-lehti, jossa jäsenyhdistysten omat tapahtumailmoitukset
- Viestintä (mm. sähköiset jäsen- ja aktiivikirjeet) sekä viestintään liittyvä tuki, mm. Luustotieto-lehden yhdistyssivut sekä Luustoliiton kotisivujen jäsenyhdistysosio
- Koulutus: Neuvottelupäivä (27 osallistujaa) ja 3 alueellista koulutuspäivää (15 osallistujaa) sekä yksittäisten tilauskoulutusten ja konsultointikäyntien järjestäminen yhdistyksille (4 yhdistystä, 35 osallistujaa)
- 3 vertaistoimintaan liittyvää koulutus- ja virkistystilaisuutta (35 osallistujaa)
- Taloudellinen tuki: STEAn jäsenjärjestöavustus eli nk. Toimintatoni (ks. luku 3.) sekä nk. Kummitoiminta.

Alue- ja valtakunnallisina koulutuksina liitto järjesti yhdistysten puheenjohtajille ja sihteeille Neuvottelupäivän keväällä liittokokouksen yhteydessä, jonka aiheena oli vaikuttamistoiminta, sekä kolme alueellista koulutustapahtumaa yhdistysaktiiveille, joissa opiskeltiin pääasiassa liiton uusien kotisivujen päivittämistä.

Valtakunnalliset tapaamiset ja koulutukset ovat tärkeitä tiedonjaossa ja yhdistysten toiminnan tukemisessa sekä järjestön yleisessä kehittämisessä. Lisäksi ne tarjoavat mahdollisuuden vertaistukeen ja yhdessäoloon. Niiden avulla myös keskusjärjestö voi parantaa kontaktiaan jäsenkenttään ja kehittää omaa toimintaansa vastaamaan paremmin kentän tarpeita. Vuoden 2018 aikana liitto järjesti kahden sääntömääräisen liittokokouksen yhteydessä luentotilaisuudet Tampereella ja Helsingissä.

Näiden lisäksi liitto organisoii vertaisille koulutusta ja virkistystä. Vertaistoimijoille tarjottu koulutus oli yhdistysten tuen lisäksi tarkoitettu samalla sopeutumisvalmennuksen vertaiskoulutukseksi: avokuntoutustoiminnan tavoitteena on koulutettujen vertaisten osallistuminen liiton kuntoutustoimintaan tulevaisuudessa (ks. lisää, luku, luku 2.1.c).

Kummitapaamisiin
osallistui

9

yhdistystä

2.1.a. Kummitoiminta

Liitto aloitti vuonna 2017 yhdistysten välisen Kummitoiminnan. Jäsenyhdistykset ovat voineet hakea liitolta rahoitusta keskinäisten tapaamisten järjestämiseen. Liitto maksoi matkat, ruokailut ja tilavuokrat tapaamisten osalta yhdistysten hakemuksesta ja laadittujen raporttien perusteella. Vuonna 2018 yhteensä yhdeksän yhdistystä tapasi toisensa yhdistyspareittain tai kolmen yhdistyksen ryhmässä.

Kummitapaamisissa yhdistykset jakoivat osaamistaan ja kokemuksia yhdistystoiminnan pyörittämisen arjesta, onnistumisista sekä haasteista. Saadun palautteen perusteella tapaamisissa opittiin uutta erityisesti erilaisista toimintamuodoista. Tapaamisissa mietittiin yhdessä sitä, miten oman alueen luustokuntoutajat voitaisiin tavoittaa ja miten tietoa osteoporoosista ja sen riskitekijöistä voitaisiin levittää. Tapaamisten yhteydessä myös synnytettiin uudenlaisia yhteistyön muotoja.

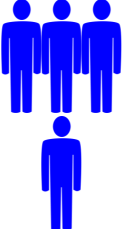


Kummitapaaminen
Seinäjoella

2.1.b. Jäsenyhdistysten jäsenmäärä

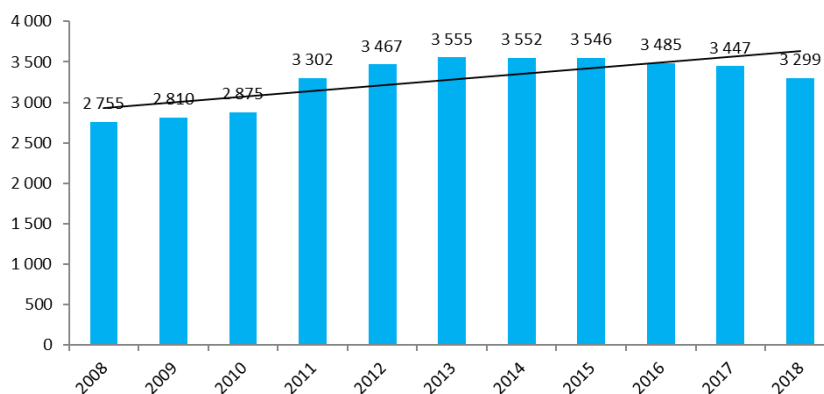
Jäsenyhdistysten jäsenmäärän kehitys on ollut laskusuunnassa. Liiton jäsenmäärä on laskenut tasaisesti viime vuosien aikana. Jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä oli vuoden 2018 lopussa 3 299 henkilöä. Jäsenmäärän huippuvuonna 2013 jäsenmäärä oli 3 555, joten jäsenten määrä on laskenut yhteensä 256 jäsenellä.

Jäsen-
yhdistysten
jäsenmäärä



3 299

Jäsenmäärän kehitys
vuosina 2008-2018



Seuraavassa taulukossa ovat liiton jäsenyhdistykset jäsenmäärineen vuodesta 2008 alkaen sekä muutokset jäsenmäärissä vuodesta 2017 vuoteen 2018. Liiton jäsenyhdistysten jäsenmäärä ja toiminta vaihtelee suuresti. Liiton suurimmassa jäsenyhdistyksessä oli yhteensä 728 jäsentä ja liiton pienimmässä oli puolestaan 20 jäsentä.

Suurimmassa
jäsen-
yhdistyksessä
jäseniä

72

8



YHDISTYSTEN JÄSENMÄÄRÄT												muutos	
	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	hiöä	%
Etelä-Savon Luustoyhdistys	128	145	172	187	216	223	216	219	225	192	185	-7	-3,6
Finnish Bone Society									59	64	69	0	7,8
Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys (purettu 2013)	79	84	72	66	59	64							
Kanta-Hämeen Luustoyhdistys	58	80	105	121	123	130	135	150	141	152	167	15	9,9
Keski-Suomen Luustoyhdistys	176	181	178	185	184	180	180	177	170	156	146	-10	-6,4
Kokkolanseudun Luustoyhdistys	71	80	99	117	122	120	113	105	100	99	87	-12	-12,1
Kotkan Seudun Luustoyhdistys				41	50	44	50	53	61	64	67	3	4,7
Kouvola Luustoyhdistys	53	60	52	70	76	70	76	84	82	87	80	-7	-8,0
Pirkanmaan Luustoyhdistys	322	317	306	315	326	330	339	318	282	275	268	-7	-2,5
Pohjoisen Luut Lujiksi	181	176	167	211	197	221	225	226	213	204	203	-1	-0,5
Pohjois-Karjalan Luustoyhdistys					27	44	62	89	120	144	146	2	1,4
Pohjois-Savon osteoporoosiyhdistys	102	92	90	100	99	96	101	102	100	96	87	-9	-9,4
Päijät-Hämeen Luustoterveys			101	132	180	215	232	236	245	255	243	-12	-4,7
Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys	947	1001	950	936	920	893	879	894	830	835	728	-107	-12,8
Saimaan Luustoyhdistys	90	87	107	102	113	128	133	136	143	142	140	-2	-1,4
Salon Luustoyhdistys	141	152	172	181	211	229	260	250	255	250	256	6	2,4
Satakunnan Luustoyhdistys				66	83	105	114	112	110	97	85	-12	-12,4
Suomen Luustoasiantuntijat (purettu 2015)			25	37	42	40	38	31					
Suomen Osteoporoosiyhdistys	299	254	202	174	178	180	156	152	147	154	171	17	11,0
Turun Seudun Luustoyhdistys	236	246	249	261	261	243	243	194	191	161	151	-10	-6,2
Vaasan Seudun Luustoyhdistys								18	11	20	20	0	0,0
SUMMA	2 755	2 810	2 875	3 302	3 467	3 555	3 552	3 546	3 485	3 447	3 299	-153	
ESKIAKARVO	211,92	216,2	192	183	182	185	197	187	183	181,4	181,3	-8,05	-2,26

Suurin jäsenmäärän lasku sekä määrällisesti että suhteellisesti on ollut liiton määrältään suurimmassa jäsenyhdistyksessä Pääkaupunkiseudun

Luustoyhdistyksessä, 107 jäsentä (-12,8 %). Suurin kasvu puolestaan sekä määrällisesti että suhteellisesti on ollut Suomen Osteoporoosiyhdistyksessä, 17 jäsentä (+11 %).

2.1.c. Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut

Liitolla oli yhteensä 19 jäsenyhdistystä. Yhdistyksistä 18 oli ns. potilasjäsenyhdistyksiä, joista osa oli ammatilaisvetoisia. Yksi jäsenyhdistys oli luustotutkimuksesta kiinnostuneiden yhdistys.

Keskimääräinen potilasjäsenyhdistyksen jäsen on yli 70-vuotias nainen (miesten osuus on noin 5 % jäsenistöstä). Potilasjäsenyhdistykset tarjoavat pitkäaikaissairautta osteoporoosia sairastaville henkilöille tärkeää vertais- ja omahoidon tukea sekä muita henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen perustuvia palveluita ja osallisuuden mahdollisuuksia. Seuraavassa on kuvattu jäsenyhdistysten jäsenpalveluita:



Kanta-Hämeen
Luustoyhdistys
messuilla.

Tieto luustoterveystä, osteoporoosista ja omahoidosta

- jäsenillat, epävirallisen keskustelut
- yleisöluentotilaisuudet
- vertaisen ja terveydenhuollon ammattilaisen tarjoama neuvonta
- esitteet, jäsenkirjeet, Luustotieto-lehti, kotisivut, Facebook-sivut

Vertaistuki

- epäviralliset tapaamiset, uudet ystävät
- yhdistystoiminta, jäsentapahtumat
- vertaistukiryhmät ja -puhelinpalvelut sekä vertaistukihenkilöt

Omahoidon tuki

- tieto ja vertaistuki
- liikunta-, Luustopiiri- ja vertaistukiryhmät
- vertaisen ja terveydenhuollon ammattilaisen tarjoama tuki

Edunvalvonta

- yhteistyö viranomaisten ja hoitavien tahojen kanssa
- yhteistyö paikallisten yhdistysten ja päättäjien kanssa
- viestintä ja mediayhteistyö

Sosiaalinen verkostoituminen

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

Virkistys

- matkat, retket, vierailut
- lomatoiminta
- juhlat

Organisoituja
vertaistukitilaisuuksia
jäsenille
1 890

Potilasjäsenyhdistysten toiminta vaihteli alueen jäsenten tarpeiden sekä yhdistystoimijoiden aktiivisuuden ja oman intressin mukaan: osalla yhdistyksiä oli useita eri liikunta- ja vertaistukiryhmiä, luentoja ja retkiä ja osalla taas toiminta perustui pääasiallisesti kuukausitapaamisiin. Seuraavassa on esitetty jäsenyhdistysten toimintatilastot vuodesta 2009 vuoteen 2018 sekä niissä tapahtuneet prosentuaaliset muutokset toimintavuoden aikana (muutos vuodesta 2017 vuoteen 2018):

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	muutos %
Hallinnollisia elimiä	21	20	19	25	27	30	23	20	40	43	8
– kokouksia	120	105	116	155	138	161	142	153	194	185	-5
– osallistumiskertoja	778	623	1226	732	665	776	758	861	1261	1564	24
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	54	56	4
– kokoontumisia	660	946	1032	1156	1274	1411	1412	1295	3306	1393	-58
– liikuntakertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	11 489	11 956	11 623	9 076	8 831	-3
Muita ryhmiä	17	21	17	19	20	25	41	32	27	29	7
– kokoontumisia	65	137	139	148	160	182	281	199	184	230	25
– aktiivisuuskertoja	636	1 523	1 768	2 335	2 245	2 417	3 919	2 612	2 265	2 606	15
Erillistilaisuuksia jäsenille	76	42	41	49	49	65	58	87	77	82	6
– osallistujia	1 178	801	832	970	1 334	1 710	1 179	1 493	1 590	1 471	-7
YHTEENSÄ											
Yht. organisoituja vertaistukitilaisuuksia	921	1 230	1 328	1 508	1 621	1 819	1 893	1 734	3 761	1 890	-50
– osallistujia	8 529	10 552	10 451	13 084	13 645	16 392	17 812	16 589	14 192	14 472	2
Yht. tilaisuuksia ulkopuolisille	79	58	87	41	36	48	48	82	45	43	-4
– osallistujia	5 606	3 472	7 099	2 306	2 239	3 047	2 878	3 662	2 059	2 734	33
Kaiken kaikkiaan tilaisuuksia	1 000	1 288	1 415	1 549	1 657	1 867	1 941	1 816	3 806	1 933	-49
– joihin osallistui, henkilöä	14 135	14 024	17 550	15 390	15 884	19 439	20 690	20 251	19 613	17 206	-12

Yhdistykset
kontaktissa
yhteensä



24 922
ihmiseen

Yhdistysten itse
järjestämissä
tilaisuuksissa

17 206
henkilöä

Vuonna 2018 liiton potilasjäsenyhdistysten toiminnan muutokset liittyivät liikuntaryhmiin. Kokoontumisten määrä laski merkittävästi, mutta samalla ryhmiin osallistuminen pysyi lähes samana. Käytännössä tämä tarkoittaa ryhmien tehokkuuden kasvua: aiempaa pienemmällä panoksella saatiin liikkumaan suuri määrä ihmisiä.

Lisäksi yhdistysten hallintoon on osallistunut 24 % ja muihin ryhmätoimintoihin 15 % edellisvuotista enemmän ihmisiä. Tämä on tapahtunut huolimatta siitä, että organisoitujen vertaistukitilaisuuksia on kaikkiaan järjestetty aiempaa vähemmän.

2.1.d. Vertaistuki

Vertaistuki toteutuu tilanteissa, joissa kuntoutujat jakavat kokemuksien kautta kertynyttä tietoa, vahvistavat yhdessä voimavaroja ja edistävät sopeutumista sairauteen. Vuodesta 2016 lähtien Luustoliitto oli panostanut vertaistukitoimintaan, jolloin liitto selvitti vertaistuen toteutumista ja merkitystä jäsenyhdistyksissään ja julkaisi Ihmiset haluavat ihmisten pariin –vertaistukiselvityksen. Selvitys kuvasi vertaistuen toteutumisen nykytilannetta liiton jäsenyhdistyksissä ja loi pohjaa luustokuntoutujien keskinäisen vertaistuen toteuttamiselle jäsenyhdistyksissä nykyistä paremmin sekä vertaistukikoulutuksen suunnitteluun.

Selvityksen mukaan vertaistuki on ollut jäsenyhdistysten jäsenille tärkeä syy osallistumiseen. Jäsenet itse kertoivat tulevansa yhdistyksen tilaisuuksiin, koska halusivat ihmisten pariin. He halusivat tavata toisia luustokuntoutujia ja toivovat

saavansa uusia tuttavien ja ystäviä. He halusivat mahdollisuuksia vertaistuen saamiseen ja antamiseen. (Luustoliiton vertaistukiselvitys 2016.)

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

Organisoitu	Spontaani	Omaehtoinen
- toteutuu yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa - tilaisuuden päätavoite liittyy vertaistukeen - yhdistys organisoii vertaistuen toteutumisen	- toteutuu jäsenistön kohdatessa ja keskustellessa yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa - tilaisuuden päätavoite ei liity vertaistukeen - yhdistyksen tilaisuus tarjoaa vertaistuelle spontaanin mahdollisuuden	- toteutuu jäsenistön oman aktiivisuuden myötä - esim. oma-aloitteisesti kokoontuvat ryhmät tai keskinäinen yhteydenpito - ihmiset ovat verkostoituneet yhdistyksen avulla ja luovat omaehtoisesti vertaistukitilanteita

Liikunta on tärkeä osa luustokuntoutujan omahoitoa.

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

2.1.e. Liikuntaryhmät omahoidon tukena

Liikuntatoiminta on ollut suosituin yksittäinen liiton potilasjäsenyhdistysten toimintamuoto. Liikuntaryhmiä oli vuoden 2018 aikana yhteensä 56, joista pääosa oli yhdistysten omia ryhmiä tai yhdistyksen jäsenten vetämiä ryhmiä. Ryhmien kokoontumiskertoja oli yhteensä 1 393 ja liikkumiskertoja 8 831.

Liikuntatoiminnan vuositilastoja vuoden 2009 tilanteeseen verrattaessa yhdistysten liikunnan kasvu on ollut vahvaa: liikuntaryhmien, kokoontumiskertojen ja osallistumiskertojen määrä on noussut hienosti. Yhdistysten omatoimisen liikuntatoiminnan kehittämisen lisäksi myös liiton STEAlta saama ja sellaisenaan jäsenyhdistykselle siirretty jäsenjärjestöavustus (nk. Toimintatonni) on ollut tärkeä yhdistysten liikuntatoiminnan tuki.

Liikuntaryhmät	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	muutos %
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	54	56	107
– kokoontumisia	660	946	1032	1156	1274	1411	1412	1295	3306	1393	111
– liikkumiskertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	11 489	11 956	11 623	9 076	8 831	49

Jäsenyhdistysten liikuntaryhmien organisoinnin kirjo oli suuri. Osa liikuntaryhmistä toimi vertaisohjaajavetoisesti. Tällöin mahdollisesti yhdistys maksoi liikuntatilan vuokratilaa. Osa yhdistysten liikuntaryhmistä oli puolestaan liikunnan ammattilaisten käsissä, jolloin yhdistys saattoi maksaa liikuntaryhmän järjestämisestä aiheutuneet kulut kokonaisuudessaan. Joissain yhdistyksissä liikuntatoiminta oli kokonaan kunnan hoidettavana. Liikuntamuodoista kaikkein suosituimpia olivat kuntosaliharjoittelu, erilaiset jumpat ja vesijumppa.

Liikuntakertoja
8 831

Toimintattonni on monelle yhdistykselle tärkeä resurssi.

2.1.f. Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet

Potilasjäsenyhdistyksiltä kysyttiin kolmea tärkeintä onnistumista ja kolmea yleisintä haastetta vuodelta 2018. Keskeisimmät onnistumiset olivat:

- Yhdistyksen taloudellinen tilanne (12 mainintaa)
- Toiminta pystytty järjestämään (6 mainintaa)
- Vastuuhenkilöt ovat jaksaneet (6 mainintaa)
- Hallinto toimii/saatu kokoon (6 mainintaa)
- Vertaistuki kehittynyt (5 mainintaa)

Yleisimpinä haasteina mainittiin:

- Jäsenmäärän lasku (11)
- Jäsenten passivoituminen (10)
- Uusia vastuuhenkilöitä ei ole saatu (10)

Yhtenä tärkeänä tekijänä onnistumisissa monella yhdistyksellä on ollut STEAn liitolle myöntämä ja jäsenyhdistyksille edelleen jaettu Jäsenjärjestöavustus eli Toimintattonni, jonka avulla moni yhdistys on voinut toteuttaa asioita, jotka eivät olisi olleet mahdollisia ilman avustusta. Talouteen liittyvien haasteiden määrä onkin vähentynyt vuosi vuodelta. Ennen Jäsenjärjestöavustusta yhdistyksen taloudellinen tilanne oli yksi yhdistyksen tärkeimmistä haasteista. Nyt mainintoja oli enää vain kaksi.

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

2.1.g. Finnish Bone Society ry

Vuonna 2016 Luustoliiton jäsenyhdistykseksi liittynyt Finnish Bone Society ry (FBS) on vuonna 1989 perustettu yhdistys, jonka tarkoituksena on toimia yhdyssiteenä luututkimuksesta kiinnostuneiden henkilöiden välillä sekä edistää alan käytännöllistä ja teoreettista kehitystä Suomessa. Yhdistyksen jäseniksi voidaan ottaa eri aloilla toimivia luututkimuksesta kiinnostuneita henkilöitä.

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

3. Tarjotaan taloudellista tukea jäsenyhdistyksille

Luustoliiton 19 jäsenyhdistystä saivat Luustoliitolta avustussiirtona jäsenjärjestöavustuksen eli ns. Toimintatonnin käytettäväksi vuoden 2018 aikana. Keskimääräinen avustussumma oli noin tuhat euroa yhdistystä kohti.

Jäsenjärjestöavulla
järjestettiin

64

vertaistapahtumaa.

Jäsenjärjestöavustuksen tuloksia:

- Yhteensä 4 598 henkilöä olivat toiminnan kohteena
- Järjestettiin 64 vertaistapahtumaa
- Organisoitiin 27 retkeä/virkistystapahtumaa jäsenistölle
- Tarjottiin 29 yleisöluentoa
- Ylläpidettiin 17 liikuntaryhmää
- 11 yhdistystä lähetti postitse jäsenkirjeen jäsenilleen
- 8 yhdistystä teki ulkoista viestintää

TOIMINTATONNI



Toimintatonnin
kohteena yht.

4 598 henkilöä



64

vertais-
tapahtumaa



19+8

retkeä ja virkistys-
tapahtumaa



17

liikuntaryhmää



29

yleisöluentoa



11

yhdistyksen
jäsenkirjeet



8

yhdistyksen
ulkoista
viestintää

Toimintatonnin
kohteena



4 598

4. Kehitetään ennaltaehkäisyä, kuntoutusta ja vertaistukea

Lapsuus ja nuoruus ovat korvaamattoman tärkeää aikaa lujan luuston muodostamisessa. Niiden aikana rakennetaan perusta sille, kuinka lujat ja minkä kokoiset luista kasvaa. Kasvuikä on tärkein ajanjakso perustan luomisessa elinikäiselle hyvälle luustoterveydelle.



Uusi lasten ja nuorten
luustoterveysesite.

Vaikka lopullinen pituus saavutetaan teini-iässä, luuston huipputiheys saavutetaan vasta 20–30 vuoden iässä. Vaikka luusto uusiutuu koko elämäme ajan, vähitellen ikääntymisen myötä uutta luuta ei synny yhtä paljon kuin vanhaa hajoaa. Luuston kannalta terveelliset elintavat lapsuudessa ja nuoruudessa ennen luuston huipputiheyden saavuttamista kasvattavat luustopankkia ja tekevät mahdolliseksi sen, että perintötekijöiden tarjoamat mahdollisuudet hyödynnetään parhaalla mahdollisella tavalla lujan luuston saavuttamiseksi.

Koska liiton resurssit ovat olleet rajalliset, liitto on toiminut aktiivisesti ennaltaehkäisyn osalta pääasiallisesti viestinnässä (ks. 2.1). Ennaltaehkäisyn osalta vuonna 2018 liiton erityiset toimet liittyivät lapsille ja nuorille suunnatun luustoterveysesitteen julkaisuun ja sen levittämiseen lasten ja nuorten kasvattajille suunnatussa koulutustapahtumassa sekä mukanaoloon television TV5 Elixirin Luustowebcast-ohjelmissa.

Kuntoutusta liitto on ollut kehittämässä oman sopeutumisvalmennustoimintansa aktiivisen kehittämisen lisäksi:

- Liiton omassa Kuntoutuksen asiantuntijaryhmässä
- Liiton koordinoimassa Avokuntoutusverkostossa
- STEA-rahoitteisten järjestöjen muodostamassa Sopeutumisvalmennusryhmässä
- Suomen Sosiaali ja terveys ry:n Kuntoutusverkostossa (KUVE)
- STEAn sopeutumisvalmennusta kehittävässä työryhmässä
- SOSTE Sosiaali ja terveys ry:n järjestämässä järjestöistä koostuvassa vaikutusten ja kustannusvaikuttavuuden verstaissparrauksen pienryhmässä.

Liitto kehittää vertaistoimintaa erityisesti vertaiskoulutusten ja koulutukseen osallistuneiden virkistykseen osalta sekä jäsenyhdistysten vertaistoimintaan liittyvän tuen, kuten mm. Kummitoiminnan, avulla.

Liitto oli lisäksi mukana sähköisessä valtakunnallisessa Terveyskylä.fi-hankkeessa, jonka avulla liiton sähköinen materiaali tulee leviämään valtakunnallisesti kaikkien osteoporoosia sairastavien henkilöiden käytettäväksi. Lisäksi hankkeessa olivat mukana kaikki liiton jäsenyhdistykset tarjoten palveluitaan. Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu, jonka tarkoituksena on tarjota tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Palvelun sisällä toimii virtuaalitaloja eri elämäntilanteisiin ja oireisiin. Liitto oli mukana Kuntoutumistalon kehittämistyössä sekä Nivelatalossa ja jäsenyhdistykset olivat mukana Vertaistalossa.

4.1.a. Avokuntoutusverkosto

Vuonna 2014 Luustoliiton ja sen yhteistyökumppaneiden kanssa järjestämän Avokuntoutusfoorumi-tapahtuman yhteydessä Tampere-talossa perustettiin kansallinen Avokuntoutusverkosto. Verkosto on kaikkien avo- ja ryhmämuotoisen kuntoutuksen toimijoiden ja asiantuntijoiden avoin verkosto, jonka toimintaa Luustoliiton sopeutumisvalmennustoiminta (kohdennettu toiminta-avustus) koordinoi. Verkoston puheenjohtajisto muodostuu neljän eri järjestön edustajista sekä Luustoliiton edustajasta, joka toimii puheenjohtajiston esittelijänä ja sihteerinä.

Avokuntoutusverkoston sähköpostilistalle kuului vuoden 2018 lopussa 143 toimijaa järjestö-, kunta- ja yksityissektorilta. Avokuntoutusverkostolla oli kaksi tapaamista. Mukana molemmissa tapaamisissa oli noin 40 henkilöä.

4.1.b. Jäsenedistykset kuntoutumisen tukena ja vertaistuen tarjoajina

Liiton potilasyhdistyksillä on tärkeä rooli toimia monin eri tavoin pitkäaikaissairautta osteoporoosia sairastavien henkilöiden kuntoutumisen tuen ja vertaistuen tarjoajina. Yhdistykset tarjosivat vertaistukea, liikuntamahdollisuuksia, muuta omahoidon tukea sekä tietoa luustoterveydestä, omasta sairaudesta ja sen omahoidosta.

Yhdistysten vertaistukitilaisuuksista sekä yhdistysten liikunta- ja muusta toiminnasta on kerrottu tarkemmin luvussa 2.1.b.

4.1.c. Vertaistuen kehittäminen

Liitto on vuonna 2016 aloittanut määrätietoisin panostamisen vertaistuen kehittämiseen, jolloin liitto selvitti vertaistuen toteutumista ja merkitystä jäsenyhdistyksissään ja julkaisi vertaistukiselvityksen. Selvitys kuvasi vertaistuen toteutumisen nykytilannetta liiton jäsenyhdistyksissä, loi pohjaa vertaistuen toteuttamiselle jäsenyhdistyksissä tulevaisuudessa sekä vertaiskoulutuksen suunnitteluun (ks. luku 2.1.c).

Vuodesta 2017 lähtien liitto on tarjonnut vertaiskoulutusta. Vuonna 2018 vertaisille järjestettiin yhteensä kolme koulutus- ja virkistystilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 22 henkilöä. Järjestelmällisen vertaiskuntoutujatoiminnan aloittamiseksi järjestettiin 14 rekrytointi ja -ideointitilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 91 henkilöä.



5. Parannetaan yhteistyötä luustoalan ammattilaisten ja järjestöjen välillä

Luustoalan ammattilaisten ja järjestöjen välisen yhteistyön kehittämistä liitto tekee liiton tarjoaman ammattilaisille suunnatun koulutuksen (ks. luku 1.1. ja 2.2.) ja viestinnän (2.1.) avulla. Lisäksi liitto on mukana Terveyskyla.fi-hankkeessa (ks. luku 4.), jonka toiminta perustuu ammattilaisten ja järjestöjen väliseen yhteistyöhön.

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



Liiton uudet kotisivut.

2. Luustotietouden lisääminen

2.1. Viestitään monipuolisesti kansalaisille, jäsenille ja jäsenyhdistyksille sekä medialle

Viestintä on tärkeällä sijalla liiton strategisten tavoitteiden saavuttamisessa. Viestinnän kohderyhminä ovat kansalaiset, tiedotusvälineet, terveydenhuollon ammattihenkilöstö, jäsenyhdistykset jäsenineen sekä luustokuntoutajat ja heidän läheisensä.

Vuonna 2018 liitto panosti viestintään monin eri tavoin. Uutta viestinnässä:

- laadittiin liitolle visuaalinen ilme ja ohjeistus
- julkaistiin täysin uudistetut ja mobiilisti toimivat kotisivut
- julkaistiin 75 uutta videota liiton YouTube -kanavalla (katsomiskertoja 7 207)
- julkaistiin 10 uutta esitettä ja 5 julistetta uusintapainosten lisäksi
- yhteistyössä Tamro Oyj:n ja 43 apteekin kanssa jaettiin puolen vuoden ajan luustoterveystietoa yli 600 rinta- ja prostatasyöpäpotilaalle
- valittiin osallistumaan Porin SuomiAreenaan STEAn esittelyteltalle jakamaan luustoterveystietoja ja tekemään pituusmittausta
- valittiin mukaan Oy Veikkaus Ab:n henkilöstötilaisuuteen jakamaan luustoterveystietoa ja tekemään pituusmittausta
- oltiin mukana kaksipäiväisessä Liikkuen läpi elämän -tapahtumassa omalla messuosastolla, jossa jaettiin juuri julkaistua lasten ja nuorten luustoterveysesitettä, liikunta- ja terveystiedon opettajille suunnattua opetusmateriaalia ja D-vitamiinia sekä tehtiin pituusmittausta (osallistujia 1 200, liiton osaston kävijämäärä noin 600)
- oltiin mukana TV5-kanavan 4 eri Elixir-ohjelmassa (Luustowebweekend-teemat) ja jaettiin luustoterveystietoa.

Liiton viestinnästä on vastannut liiton toimisto, samoin kuin Luustotieto-lehden toimittamisesta. Lehden sisältöasiantuntijat kuten monet artikkeleiden ja tiedotteiden sisällön asiantuntijatarkistajat ovat toimineet vapaaehtoisina Asiantuntija vastaa -palstaa lukuun ottamatta.

Viestintä



Liiton jäsenkyselyn mukaan

96 %

pitää tärkeänä Luustotieto-lehden julkaisemista myös tulevaisuudessa.

85 %

on liiton jäsenkyselyn mukaan tyytyväisiä liiton viestintään.

Uudet, mobiilisti toimivat kotisivut

- Tietoa luustosta, luustoterveydestä, osteoporoosista ja osteoporoosin omahoidosta
- Jäsenyhdistysten omat alasivut
- 5 alasivustoa ja jäsenyhdistysten omat sivut ja 50 alasivua linkkeineen
- sivukatselut 144 270
- uudet kävijät 35 906
- kävijät 49 474

Luustotieto-lehti	• Kuntoutujatarinat • Uutiset • Kuntoutus ja omahoito • Jäsenyhdistysten tapahtumat	• 4 lehteä, 40 sivua • yhteensä 17 070 painos • sähköisiä latauksia 24 000 • 3 eri näkövammaisversiota kustakin lehdestä
Painettu materiaali	• Esitteet kansalaisille, kuntoutujille ja ammattilaisille	• 10 uutta esitettä, 5 uutta julistetta • Tilattavana 35 erilaista esitettä ja 15 julistetta ja muuta painotuotetta
Tiedotteet, artikkelit ja mediatilaisuudet	• Tiedotteet, mm. lääkeshoidon omavastuusta, nikamamurtumista, syömishäiriöstä ja osteoporoosista ja lonkkamurtuman vaikutuksesta elämään • Artikkeleiden kirjoittaminen ja tarkistaminen, haastateltavien etsintä	• 17 tiedotetta • 4 erillistiedotetta Terveystoimittajat ry:n jäsenille • Järjesti mediaseminaarin, jossa oli 7 toimittajaa • Artikkeleita mm. Ilta-Sanomissa, Iltalehdessä, Helsingin Sanomissa jne.
Facebook	• Julkaisuja luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyvistä uutisista ja liiton tapahtumista	• 292 julkaisua • 730 seuraajaa • 745 tykkäystä
Twitter	• Twiittejä ajankohtaisista luustoterveyteen ja osteoporoosin liittyvistä asioista	• 245 twiittiä • 72 421 näyttökertaa
Instagram	• Päivityksiä luustoterveyteen ja omahoitoon liittyen sekä liiton tapahtumista	• 73 päivitystä • 497 seuraajaa
Youtube	• Videoita luustoterveydestä, osteoporoosista ja osteoporoosin omahoidosta	• Yhteensä 84 videota, joista 75 uutta • 8 945 katselukertaa
TV5	• Luustoweekend-teemat neljässä eri viikonlopun ohjelmassa	• Asiaa luustoterveydestä, liikunnasta, ravinnosta ja D-vitamiinista
Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti	• Asiaa ja uutisia liitosta ja liiton palveluista	• 11 kirjettä • 1 623 kirjeen vastaanottajaa
Sähköinen kirje yhdistysaktiiveille Mitä Missä Milloin?	• Tietoa liiton ajankohtaisasioista	• 12 kirjettä • 152 kirjeen vastaanottajaa
Sähköiset uutiskirjeet ammattilaisille	•	• 15 uutiskirjettä • 710 uutiskirjeen saajaa

2.1.a. Luustoviikko ja Maailman Osteoporoosipäivä

Liitto on jäsenyhdistyksineen pyrkinyt tuomaan luustoasiaa sekä suuren yleisön että asiantuntijoiden tietoisuuteen näkyvällä Maailman osteoporoosipäivän vietolla sekä siihen liittyvällä Luustoviikolla. Vuonna 2018 Maailman osteoporoosipäivän ja Luustoviikon teemaksi nostettiin edellisen vuoden tapaan Rakasta luitasi – turvaa tulevaisuutesi Kansainvälisen osteoporoosisäätiön (IOF) esittämän teeman mukaisesti.



Luustoviikon juliste

Erityisinä teemoina olivat syömishäiriöt ja osteoporoosi sekä nikamamurtumat. Liitto julkaisi näihin liittyen kolme esitettä, josta kaksi oli käännetty IOF:n vastaavista esitteistä suomeksi, ja yksi, pääasiassa radiologeille suunnattu esite, julkaistiin alkuperäisasussaan englanninkielisenä. Lisäksi julkaistiin 5 julistetta.

Liiton jäsenyhdistykset tempaisivat jalkautumalla apteekkeihin, markettien auloihin ja kauppakeskuksiin sekä järjestämällä luentotilaisuuksia. Kansalaisille oli tarjolla luustoterveystietoa sekä osteoporoosin riskitekijäkartoitusta ja pituusmittausta. Lisäksi yksi yhdistys järjesti lastentapahtuman ja toinen yhdistys järjesti oman Luustobussi-kiertueen.

Liitto tiedotti keskitetysti Maailman osteoporoosipäivän ja Luustoviikon teemasta ja tuki jäsenyhdistyksiä tiedotuksessa. Liitto järjesti lisäksi aiheeseen liittyvän mediaseminaarin, lähetti useita tiedotteita ja kirjoitti aiheesta lehtiin lukuisia artikkeleita sekä näkyi mediassa vielä kuukausia Luustoviikon jälkeen teemaan liittyvillä artikkeleilla.

Lisäksi liitto organisoii Luustoviikon nikamamurtumateemaan erillisen kampanjan sosiaalisessa mediassa, joka julkaistiin Instagramissa, Facebookissa ja Twitterissä. Yhteensä sosiaalisen median näkyvyys oli 17 849 ja reaktioiden määrä oli 723.

2.1.b. Luustoterveystiedon jakaminen rinta- ja prostatasyöpää sairastaville 43 apteekissa

Syöpälääkkeet ja -hoidot saattavat haurastuttaa luustoa ja altistaa osteoporoottisille murtumille. Potilaiden tietoisuutta asiasta haluttiin lisätä lääkealan ammattilaisen antamalla neuvonnalla. Tamro Oyj:n ja 43 apteekin yhteistyöpilotissa rakennettiin uudenlaista toimintatapaa, jossa apteekki tuki syöpäpotilaan hoitopolkua.

Puoli vuotta kestäneen hankkeen aikana apteekkien farmaseutit keskustelivat tiettyä syöpälääkettä käyttävien potilaiden kanssa tunnistuen sellaisia riskipotilaita, jotka eivät vielä olleet luustohoidon piirissä. Fokuksessa olivat rinta- ja eturauhassyöpäpotilaat. Keskustelun pohjana käytettiin Luustoliiton esitemateriaalia. Farmaseuttien koulutuksesta ja materiaalin jakelusta vastasi Tamro.

Aptekeissa käydyt yli 600 potilaskeskustelua osoittavat, ettei valtaosalla (87 %) keskusteluihin osallistuneista ja lääkityksensä perusteella riskipotilaita tunnistetuista ollut käytössään luustoa suojaavaa lääkitystä. Lääkärin kanssa aiheesta muisti keskustelleensa vain 30 % potilaista.

2.1.c. Netlääkäri

Luustoliitto aloitti syksyllä 2018 yhteistyön Pohjoismaiden toiseksi suurimman viestintäyhtiö Bonnier AB:n Bonnier Healthcaren kanssa. Yhteistyö on näkynyt Bonnierin tuottamilla asiakkaalle maksuttomilla netlääkäri.fi-kotisivuilla sekä siihen liittyvällä Facebook-sivustolla. Niissä on ollut Luustoliiton tuottamaa sisältöä ja niistä luotu linkkejä liiton kotisivuille ja videomateriaaliin.

Lokakuusta joulukuuhun mennessä osteoporoosiin liittyviä sivukatseluita netlääkäri.fi-sivuilla oli 7 918 ja Facebookissa näyttökertoja oli 59 560. Suosituimmassa kortisoniin liittyvässä aiheessa Facebookin näyttökertoja oli 35 119 ja linkklikkauksia oli 3 313.



Apteekkipilotissa oli mukana 43 apteekkia



Bonnier-yhteistyö toi näkyvyyttä.

Toiseksi suosituimmassa omahoidon kulmakiviin liittyvässä aiheessa näyttökertoja oli 23 280 ja linkkilikkauksia oli 2 025.

2.1.d. Elixirin Luustoweekend-kampanja

Tammikuussa Luustoliitto oli esillä televisiossa. Neljänä tammikuun viikonloppun päivänä TV5-kanavan Elixir-ohjelman yhtenä teemana oli luustoterveys. Ohjelmissa kerrottiin luustoliikunnassa, luustoterveyellisestä ravinnosta ja D-vitamiinista sekä näytettiin käytännössä luustoliikuntaa. Ohjelmien asiantuntijana oli liiton puheenjohtaja.

Lisäksi osana kampanjaa tuotettiin yhteensä 13 luustoterveysaiheista videota liiton YouTube-kanavalle.

2.1.e. Tule kuntoon -seniori!

Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry, jonka jäsenyhdistys Luustoliitto on, järjesti jäsenjärjestöineen tuki- ja liikuntaelinterveyteen liittyvän luentokiertueen Tule kuntoon – seniori!. Luennot antoivat tietoa tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisyyn ja itsehoitoon ja kuinka vaikuttaa omilla valinnoillaan omaan tuki- ja liikuntaelinterveyteensä sekä hoitaa jo olemassa olevia ongelmia.

Luentoja järjestettiin vuoden 2018 aikana 21 ja niille osallistui yhteensä 1 321 kuulijaa, joista kahden tilaisuuden järjestelyt olivat liiton jäsenyhdistysten vastuulla. Jäsenyhdistykset olivat mukana monissa luentotilaisuuksissa esittelemässä omaa toimintaansa.

2.2. Lisätään luustoterveyden ammattilaisten luustotietämystä

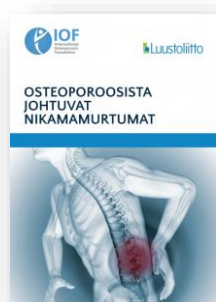
Luustoliitto on strategiassaan sitoutunut lisäämään sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten luustotietämystä. Liiton tavoitteena on tällä tavoin osaltaan pyrkiä turvaamaan luustokuntoutujien varhainen diagnoosi, hyvä hoito ja toimiva kuntoutus. Liitto on yleensä järjestänyt osana yleistötoimintaansa vuosittain kaksi koulutuspäivää terveydenhuollon ammattihenkilöstölle, vuonna 2017 koulutustilaisuuksia oli vain yksi toisen koulutustilaisuuden siirryttyä Duodecim-yhteistyön vuoksi vuodelle 2018. Tämän lisäksi liiton sopeutumisvalmennuksessa järjestettiin koulutusta. Lisäksi osallistuttiin kouluttajana muiden järjestämiin ammatillisille suunnattuihin koulutuksiin.

Liiton järjestämät koulutukset on tarjottu osallistujille maksuttomana, jotta myös vähäisistä resursseista kärsivä perusterveydenhuollon henkilöstö on voinut osallistua tilaisuuksiin. Liiton omien koulutustilaisuuksien kustannukset on pyritty mahdollisuuksien mukaan kattamaan näyttelytuloilla (Kannatusjäsenet, ks. liite). Viime vuosina kannatusjäsenien kiinnostus on vähentynyt tämän tyyppisen yhteistyön osalta ja pääosa kustannuksista onkin tullut liiton itsensä maksettavaksi. Vuonna 2018 Luustoliitto:

- neuvotteli ja suunnitteli Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa luustohoitajan täydennyskoulutuksen; koulutus aloitettiin syksyllä 24 opiskelijan voimin
- Järjesti koulutustilaisuuden ammatillisille Kotkassa yhteistyössä Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen Carean kanssa (47 osallistujaa).



Luustoterveys oli Elixir-ohjelman teemana 4 viikonloppuna



Liitto julkaisi nikamamurtumiin liittyvät esitteet



Duodecimin kanssa yhteistyössä järjestetyssä ammattilaisten koulutuksessa oli 230 osallistujaa.



Liitto painatti Duodecimin Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen potilasversion



- Järjesti yhteistyössä Duodecimin kanssa koulutustilaisuuden lääkäreille ja muille terveydenhuollon ammattilaisille Vantaan Heurekassa (230 osallistujaa)
- Järjesti itse tai osallistui 47:en muiden organisoimaan ammattilaisille suunnattuun tilaisuuteen, jossa kertoi luustoterveydestä, osteoporoosista ja liiton avokuntoutuksesta ja muusta toiminnasta (yhteensä 2 785 osallistujaa).
- Lähetti sähköisiä tiedotteita sekä Luustotieto-lehden sähköisenä versiona ammattilaisverkostolle (15 kpl 710 osoitteeseen).
- Julkaisi materiaalia kotisivuilla ja painettuna ammattilaisten omaan käyttöön ja potilasohjaukseen.

2.3. Tarjotaan luustotietoutta opetusohjelmiin ja oppilaitoksiin

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

- Liitto neuvotteli Jyväskylän Ammattikorkeakoulu/ Metropolia Ammattikorkeakoulun että Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa luustohoitajan täydennyskoulutuksen käynnistämiseksi Suomessa; neuvotteluiden tuloksena Arcada aloitti 7 kuukautta kestävästä täydennyskoulutuksesta (15 op) vuonna 2018 ja ensimmäiseen koulutusryhmään osallistui 24 ammattilaista
- Liitto on tuottanut sähköisen luustoterveyden opetusmateriaalin liikunnan ja terveystiedon opettajille, joka on ladattavissa liiton kotisivuilla ja jonka sisältö päivitettiin vuonna 2018
- Liiton logo on liitetty lukion terveystiedon sähköiseen oppikirjaan, jonka kautta lukija on päässyt liiton sivustolle
- Liiton yhdessä yhteistyökumppanin kanssa tuottama osteoporoosista kertova video oli linkitettyä lukion sähköisen terveystiedon oppikirjassa
- Liiton luun massaa eri ikäkausina kuvaava kuva on lukion terveystiedon pakollisen kurssin oppikirjassa (5 000 kpl painos)
- Liitto osallistui Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean koordinoimaan Lääkehoidon päivään päivittämällä luustolääkehoitoon liittyvän koulutuskokonaisuuden käytettäväksi osana ammattilaisten työpaikkakoulutuksia ja itseopiskelumateriaalina
- Liitto teki yhteistyötä sähköistä oppimateriaalia ajankohtaisien menetelmien avulla tuottavan Tabletkoulun kanssa, jonka myötä liitto saa näkyvyyttä koulun oppimateriaaleissa ja Terveystiedon 7-9 kurssien oppimateriaaleista on linkitys suoraan liiton nettisivuille

Tämän lisäksi liiton koko materiaalityöntö (sähköinen ja painettu) on ollut osana luustotietouden levittämistä opetusohjelmiin

3. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen



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

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

Liitto on kyennyt tuomaan esille yleistä luustoterveystietoa oman aktiivisen toimintansa, hankkeiden sekä onnistuneiden yhteistyökumppanuuksien myötä. Näkyvyys eri medioissa on ollut tärkeää luustoterveystiedon välittämisen kannalta. Myös liiton kotisivut, sosiaalinen media ja koko liiton brändi ovat olleet tärkeässä roolissa luustotiedon levittämisessä.

Duodecimin Osteoporoosi Käypä hoito –suositus julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 2000. Viimeisin suosituksen kokonaispäivitys on vuodelta 2014. Lisäksi vuonna 2017 julkaistiin viimeisin Lonkkamurtuma Käypä hoito –suosituksen kokonaispäivitys. Osteoporoosi ja Lonkkamurtuma Käypä hoito –suositukset sekä viralliset ravitsemussuositukset näkyivät liiton viestinnässä monin tavoin vuonna 2017. Esimerkiksi liiton esitemateriaali ja kotisivut pohjautuvat virallisiin suosituksiin sekä Maailman Osteoporoosisäätiön materiaaleihin. Myös liiton ammattilaisille suuntaamat koulutustapahtumat rakennettiin pohjautuen suosituksen implementointiin.

Toimintakertomusvuoden aikana Luustoliitto pyrki kiinnittämään sekä kansalaisten että terveydenhuollon henkilöstön huomion Käypä hoito –suosituksen lisäksi luustoterveystien, nikamamurtumiin sekä sekundaariseen osteoporoosiin. Liitto julkaisi Duodecimin luvalla painettuna Duodecimin Osteoporoosi Käypä hoito –suosituksen potilasversion, jonka takasivulle liitto sai laittaa toimintansa esittelyn.

3.1. Valvotaan luustokuntoutujien etuja

Keskeisimpänä edunvalvonnan välineenä on ollut Duodecimin Osteoporoosi ja lonkkamurtuma Käypä hoito –suositukset. Niiden sekä muiden hoito- ja ravitsemussuositusten sekä Maailman osteoporoosisäätiön tutkittuun tietoon pohjautuvien materiaalien pohjalta on laadittu liiton viestinnän sisältö (esitteet, kotisivut, tiedotteet), luennoitu, luotu sopeutumisvalmennuksen materiaalit ja tarjottu luustoneuvontaa.

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

Vuoden 2018 erityisinä toimenpiteinä olivat:

17 %

liiton jäsenkysekyyn vastanneista ei ole käyttänyt jotain sosiaali- tai terveyspalvelua asiakasmaksujen suuruuden vuoksi.

Liiton jäsenkyselyyn vastanneista

21 %:lle

liian korkea lääkekustannusten katto on estänyt käyttämästä reseptilääkettä sen kalleuden vuoksi.

"Liitto on tärkeä sairastuneille kaikkialla osa-alueilla. Osallistumalla jäsen voi olla mukana auttamassa, kun on itse saanut apua. Jäsenten rohkaiseminen mukaan on yksi tärkeä asia."
Ote liiton jäsenkyselystä.

75 %
jäsenkyselyyn vastanneista piti liiton resursseja toiminnan tarpeeseen nähden liian pieninä.

- Tiedotteet medialle luustoterveydestä ja osteoporoosista (17 kpl), erillistiedotteet Terveystoimittajat ry:n jäsenille (4 kpl) sekä sosiaalisessa mediassa aktiivinen mukana olo (Facebook, Twitter, Instagram ja YouTube)
- Uudet, mobiilisti toimivat kotisivut, joissa oma vaikuttamistoiminnan sivuosio
- Kysely jäsenistölle sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksuista ja siihen liittyvä tiedotus
- Tiedote osteoporoosia sairastavien hoito- ja kuntoutusketjujen vahvistamiseksi sote- ja maakunta- sekä kuntoutuksen kokonaisuudistuksessa; tiedote lähetetty median lisäksi kansanedustajille sekä maakunta- ja kuntatason vaikuttajille sekä puolueiden naisjärjestöjen edustajille
- Neuvottelut STM:n virkamiesten kanssa osteoporoosia sairastavien kuntoutukseen liittyen
- Mukanaolo ja alustusten pitäminen alueellisissa hoitopolkujen kehittämistyöpajoissa
- Kuultavana STM:ssä sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksuihin liittyen sekä lausunnon antaminen pyynnöstä sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksuihin liittyvään lakiesitykseen
- Selvityshenkilön kuultavana järjestöjen roolista sote-uudistuksessa
- Kommentointi STM:n Palveluvalikoimaneuvoston suositusluonnoksesta Biopsykososiaalisesta selkäkuntoutuksesta pitkittyvässä tai toistuvassa selkäkivussa
- Lausunnon antaminen kahdesta eri luulääkkeistä STM:n Hintalautakunnalle
- SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry:n kuntoutusverkosto KUVEn vaikuttamiskärkien suunnittelussa mukana olo
- Esityksen tekeminen osteoporoosin saamiseksi Helsingin Lääkäripäivien 2019 ohjelmaan.

3.2. Vaikutetaan siihen, että osteoporoosi sisällytetään uuden sote-järjestelmän palveluvalikoimaan

Liitto on aktiivisesti etsinyt keinoja osteoporoosia sairastavien hoitopolkujen turvaamiseksi ja luustokuntoutujien avokuntoutuksen saamiseksi mukaan tulevaan sote-uudistuksen palveluvalikoimaan. Asiaan liittyen liitto on neuvotellut STM:n virkamiesten kanssa, lähettänyt tiedotteita, pitänyt puheenvuoroja eri tilaisuuksissa sekä neuvotellut ammattilaisten kanssa.

Liiton sopeutumisvalmennustoiminnassa on keskitytty vuonna 2018 hoitopolkujen kehittämiseen ja vaikuttamistoimintaan niin, että osteoporoosia sairastavat saisivat omahoidon tuen ja kuntoutuksen osana hoitopolkua.

3.3. Kehitetään luustokuntoutuksen ja ennaltaehkäisyyn laatua ja raportointia yhteistyössä kansallisten toimijoiden kanssa

Liitto on ollut aloitteentekijä sekä aktiivisesti mukana THL:n ja Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän edustajien kanssa hankkeen laatimiseksi sen selvittämiseksi, minkälaisia indikaattoreita tarvitaan, jotta maakunnat voisivat optimaalisesti seurata ja ehkäistä iäkkäiden henkilöiden tavallisia ortopedisiä, neurologisia, geriatria ja kardiologisia tautitiloja sekä Perfect-raportoinnin syventämiseksi.

Murtumia ja niistä aiheutuvia kustannuksia voidaan ehkäistä antamalla luusto-kuntoutujille tietoa, ohjausta ja tukea sairauden hoitoon ja kaatumisen ehkäisyyn sekä toimintakyvyn ylläpitoon liikunnan ja ravitsemuksen avulla.

Vuonna 2017 STM:lle lähetettyä tutkimussuunnitelmaa ja anomusta hiottiin edelleen ja täsmennetty suunnitelma lähetettiin uudelleen ministeriön käsiteltäväksi. Tutkimuksen tarkoituksena olisi hyödyntää saatuja tuloksia sote-uudistuksen edistämiseksi luomalla valtakunnallisesti ja maakunnille suuntaviivoja iäkkäiden henkilöiden akuuttien vakavien tautitilojen ehkäisyssä tarvittavista indikaattoreista.

Lisäksi samalla yhteistyöryhmällä haettiin HUS/Erva-rahoitusta hoitoketjujen varmistamiseen. Hankkeessa ovat mukana suuria kustannuksia aiheuttavat sairausryhmät ja niihin liittyvä kuntoutus: lonkkamurtuma, AVH, sydän ja olkapää. Tavoitteena on arvioida Päijät-Hämeen alueella tehtyjen hankkeiden vaikuttavuutta.

Hallinto

Luottamushenkilöt

Liiton ylintä päätäntävaltaa käyttää kahdesti vuodessa kokoontuva liittokokous, johon liiton jäsenyhdistykset valitsevat edustajansa jäsenmääränsä mukaisesti. Kevään liittokokous pidettiin 21.4.2018 Tampereella. Paikalla oli 24 äänivaltaista edustajaa, joilla oli käytössään 36 ääntä. Lisäksi paikalla oli liiton 1. varapuheenjohtaja, 3 liittohallituksen edustajaa, hallituksen talousvastaava sekä liiton toiminnanjohtaja. Liittokokous vahvisti tilinpäätöksen ja hyväksyi vuosikertomuksen vuodelta 2017.

Syksyn liittokokous pidettiin 17.11.2018 Helsingissä. Kokouksessa oli 29 äänivaltaista edustajaa, joilla oli 37 ääntä. Lisäksi paikalla oli hallituksen puheenjohtaja, 6 liittohallituksen edustajaa, kunniapuheenjohtaja sekä koko liiton henkilöstö. Kokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2019 sekä valitsi puheenjohtajan ja hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle, varapuheenjohtajat ja hallituksen varajäsenet sekä tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan tarkastamaan vuoden 2019 tilit ja toiminnan.

Liiton kokousten päätökset on toteuttanut liittohallitus, jolla on ollut apunaan työvaliokunta ja liiton toimisto. Hallituksen jäsenet toimivat luottamustehtävässään palkkiotta. Liittosäännöt ja yhdistysten yhdistyssäännöt ovat säädelleet toimintaa. Hallitus on muodostunut luustoalan lääketieteellisestä sekä potilas- ja jäsenyhdistysasiantuntemuksesta. Lisäksi on otettu huomioon hallituksen jäsenten maantieteellinen sijainti. Hallituksessa on puheenjohtajan lisäksi ollut 7 varsinaista ja 2 varajäsentä. Jäsenistä puolet on vaihtunut vuosittain toimikauden ollessa kahden vuoden mittainen ja varajäsenillä vuosi. Demokratian vahvistamiseksi kaudet on rajoitettu enimmillään kolmeen kaksivuotiskauteen.

Liittohallitus kokoontui vuoden aikana 5 kertaa. Hallituksen apuna asioiden valmistelussa toiminut hallituksen valitsema työvaliokunta järjesti vuoden aikana 6 kokousta. Toiminnanjohtaja toimi esittelijänä ja sihteerinä liittokokouksen, hallituksen ja työvaliokunnan kokouksissa.

Vuoden 2009 lopulla päivitetty ja vuoden 2010 alusta voimaan astunut ja sittemmin vuosittain tarkennettu liiton taloussääntö ohjasi talouden käytänteitä määritellen luottamushenkilöiden ja henkilöstön roolit ja vastuut sekä ohjaten hankintoja, seuranta, valvontaa ja tarkastusta.



Syksyn liittokokous



Hallituksen ja henkilöstön yhteinen kehittämisspäivä.

Liiton toimisto

Suomen Luustoliiton toimisto sijaitsi Helsingin Kampissa ja 17.12.2018 alkaen Hietalahdessa.

Henkilöstön vaihtuvuus vuonna 2018 oli poikkeuksellisen suurta. Vuoden 2018 lopussa nk. vanhoina työntekijöinä jatkoi vain kaksi henkilöä: avomuotoisen sopeutumisvalmennuksen työntekijänä omahoidon koordinaattori ja yleisavusteisen toiminnan työntekijänä toiminnanjohtaja.

Muun henkilöstön osalta tilanne vaihteli vuoden 2018 aikana seuraavasti:

- määräaikaiseen tehtävään vuoden 2018 loppuun palkattiin vertaiskuntoutumisen suunnittelija 5.3.2018; työsuhde solmittiin toistaiseksi 16.10.2018 alkaen (avomuotoinen sopeutumisvalmennus)
- toistaiseksi työsuhhteessa ollut järjestösuunnittelija irtisanoutui ja työsuhde päättyi 1.5.2018; uusi järjestösuunnittelija palkattiin työsuhhteeseen toistaiseksi 6.8.2018 alkaen (yleisavusteinen toiminta)
- toistaiseksi työsuhhteessa ollut järjestösihteeri jäi opintovapaalle 1.9.2018 alkaen, vuoden määräaikaiseen sijaisuuteen palkattiin toimistosihteeri 20.8.2018 alkaen (yleisavusteinen toiminta)
- toistaiseksi työsuhhteessa ollut omahoidon suunnittelija irtisanoutui ja työsuhde päättyi 4.10.2018; hänen tilalleen ei palkattu uutta työntekijää vuoden 2018 aikana (avomuotoinen sopeutumisvalmennus).

Henkilöstön suuren vaihtumisen vuoksi henkilöstövajaus ja uuden henkilöstön rekrytointi sekä perehdytys tekivät liiton toiminnan hyvin haasteelliseksi. Syksyn liittokokouksessa yritettiin ulkopuolisen asiantuntijan avulla tukea toiminnan keskittämistä olennaisiin asioihin ja näin kohtuullistamaan henkilöstön työtä.

Henkilöstön vaihtuvuus oli poikkeuksellisen suurta: vuoden 2018 päättyessä vain 2 työntekijää 5:stä oli ollut liiton palveluksessa yli vuoden.

76 %

liiton jäsenkyselyyn vastanneista piti liiton suurimpana heikkoutena vähäisiä resursseja toiminnan tarpeeseen nähden.



Rahoittajamme STEAn, Kilpirauhasliiton ja Selkäliiton edustajat Luustoliitossa pohtimassa STEAn uutta strategiaa.

Yhteistyö ja edustukset

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

- Gerontologinen ravitsemus Gery ry (hallituksen varajäsen)
- Ikäinstituutti-säätiön Liikkeellä voimaa vuosiin –toimenpideohjelman kumppani
- Maito ja terveys ry
- SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry, jonka seuraavissa verkostoissa toimittiin:
 - KUVE kuntoutusta järjestävien järjestöjen verkosto
 - PALKO potilasjärjestöverkosto
 - pienjärjestöjen verkosto
 - VAHVA vanhusjärjestöjen verkosto
- Soveltava Liikunta Soveli ry (hallituksen varajäsen)
- Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry (hallituksen jäsen ja varajäsen)
- Vanhustyön Keskusliitto ry (valtuuston varajäsen)

Valtakunnallisten yhteistyöjärjestöjen kautta liitolla on monipuoliset verkostot. Liitto viestitti aktiivisesti luustoterveyden ammattilaisille alan uutisista, koulutuksista ja muista ajankohtaisista asioista sekä järjesti ammattilaisille ajankohtaisia koulutuspäiviä mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa. Liitto organisoii Avokuntoutuverkoston toimintaa ja erityisesti sopeutumisvalmennuksen osalta liitolla on monenlaisia yhteistyöverkostoja terveydenhuollon ammattilaisiin.

Vuonna 2018 liitto teki järjestöyhteistyötä muiden tuki- ja liikuntaelinjärjestöjen lisäksi erityisesti PROPO Suomen eturauhasyöpäyhdistys ry:n, Suomen Kilpirauhasliitto ry:n ja Suomen Sjögrenin syndrooma ry:n kanssa.

Liitto on tehnyt tiivistä yhteistyötä toimintansa pääasiallisen rahoittajan STEA:n kanssa. Liitto oli STEA:n sopeutumisvalmennusta kehittävän työryhmän jäsen ja Eläkeliitto ry:n Murtumatta mukana – lujutta liikkumalla -toiminnan asiantuntijaryhmän jäsen. Liitto on järjestänyt vuosittain tuetut lomat yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa. Näiden lisäksi Luustoliitto on tehnyt yhteistyötä monien muiden organisaatioiden kanssa mm. hankkeiden hallinnon osalta.

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

Vuosittain IOF on julkaissut kansainvälisen Maailman Osteoporoosipäivän teeman materiaaleineen. Tämä teema on levitetty myös Suomeen kansallisella Luustoviikolla ja Maailman Osteoporoosipäivänä 20. lokakuuta. IOF on järjestänyt joka toinen vuosi potilasjärjestöille kansainvälisen konferenssin, jonne myös liitto on saanut kutsun kahdelle edustajalle. Vuonna 2012 potilasjärjestöjen kansainvälinen konferenssi järjestettiin Helsingissä.

Liitto toimi lisäksi aktiivisesti myös pohjoismaisten IOF:n potilasjäsenjärjestöjen kanssa. Yhteispohjoismainen tapaaminen on ollut joka toinen vuosi jossakin Pohjoismaassa. Vuonna 2018 kaksi päivää kestänyt yhteispohjoismainen tapaaminen järjestettiin

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



Yhteispohjoismainen tapaaminen Helsingissä.



Helsingissä, jolloin Luustoliitto vastasi tapaamisen järjestelyistä ja ohjelmasta. Tapaaminen sisälsi useita asiantuntijaluentoja ja kunkin kansallisen kattojärjestön toiminnan esittelyä sekä yhteistyöneuvotteluita.

Luustoliitolla on ollut oma pääasiallisesti yritysten edustajista rakentunut kannatusjäsenryhmänsä ja erittäin hyviä yhteistyökumppaneita, joiden avulla luustoterveystietoa on levitetty laajalle Suomessa monien eri kampanjoiden avulla. Tästä hyvänä esimerkkinä on Tamro Oyj:n kanssa järjestetty luustoterveyden levityskampanja 43 apteekin kautta.

Johdanto

Osteoporoosi on yleinen luuston aineenvaihduntasairaus, joka vähentää luuston mineraalitiheyttä ja altistaa luuston osteoporoottisille murtumille. Maailman osteoporoosisäätiön (IOF) mukaan yli 50 vuotiaista joka viides mies ja joka kolmas nainen saa loppuelämänsä aikana osteoporoosisiperäisen murtuman. Suomalaisista 400 000:lla on osteoporoosi (THL.fi). Suomalaiset saavat jopa 40 000 luunmurtumaa vuosittain, joiden osasyynä on osteoporoosi (Osteoporoosi Käypä hoito –suositus 2018).

Osteoporoottisen luunmurtuman saaneella on muuhun väestöön nähden 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma, Nikamamurtuman saaneista naisista joka viides saa uuden murtuman vuoden sisällä ensimmäisestä murtumasta (IOF 2018). Murtumien ilmaantuvuus suurenee eksponentiaalisesti ikääntymisen myötä. (Osteoporoosi Käypä hoito –suositus 2018). Vuodesta 2000 vuoteen 2030 yli 65-vuotiaiden määrä kasvaa lähes 80 %. Tuolloin useampi kuin joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias (Tilastokeskus.fi).

Tavallisimmin murtuma aiheutuu kaatumistapaturman yhteydessä. Ikä on yksi keskeisimpiä kaatumisille altistavista tekijöistä (THL.fi). Tilastokeskuksen mukaan yli 65-vuotiaiden miesten ja naisten yleisin kuolemaan johtanut tapaturma oli kaatuminen tai putoaminen: yhteensä 1200 65 vuotta täyttänyttä suomalaista kuoli vuonna 2017 tavallisimmin arjen tilanteessa tapahtuneessa kaatumistapaturmassa tai matalalta putoamisesta. Kaatumistapaturmien määrä on nelinkertaistunut 25 vuodessa (THL.fi).

Yhtenä huolenaiheena ovat sekundaariseen osteoporoosiin sairastuvat ihmiset, joiden osteoporoosin voi aiheuttaa vaikkapa kortisoni- tai syöpähoito tai nivelreuma. Sekundaariseen osteoporoosiin voi sairastua iästä ja sukupuolesta riippumatta. Tavallista on, että henkilön hoidossa keskitytään vain primaarisairauden tai tilan hoitamiseen luustoterveyden unohtuessa. Luuston hoitamiseen saatetaan herätä vasta ensimmäisten murtumien ilmaantuessa, jolloin luusto saattaa olla jo hyvin huonossa kunnossa.

Kolmas luustoterveyden haaste liittyy lasten ja nuorten elintapoihin. Luuston massa kasvaa noin 30 ikävuoteen saakka ja vähenee ikääntymisen myötä. Tämän vuoksi lapsuudessa ja nuoruudessa on tärkeää kerätä luuston massaa mahdollisimman paljon terveellisen, monipuolisen ravinnon, riittävän D-vitamiinin saannin sekä liikunnan avulla. Näin meillä on ikääntyessä riittävästi luun massaa menetettäväksi.

LIITU-tutkimuksen (2018) tulosten mukaan vain 38 % lapsista ja nuorista saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen. Vähän liikkuvia (0–2 päivänä viikossa) oli kaikista lapsista ja nuorista noin joka kuudes. Lasten ja nuorten luustoterveyden haasteena on myös ravitsemus: valtaosa yläkoululaisista syö koululounaan kaikkina koulupäivinä, mutta kaikki aterian osat nauttii vain joka kolmas (THL 2018).

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

Strategia

Vuosi 2018 on Suomen Luustoliiton strategiakauden (2017–2021) toinen vuosi. Liitto on sekä osteoporoosia sairastavien potilas- ja edunvalvontajärjestö että kansanterveysjärjestö. Vuoden 2018 aikana Luustoliiton toiminta on näkynyt liiton jäsenyhdistysten toiminnassa, kansalaisille ja terveydenhuoltohenkilöstölle suunnatun uuden ajantasaisen materiaalin ja Luustotieto-lehden julkaisemisessa, uudistetuilla liiton kotisivuilla sekä monilla eri median kanavilla. Liiton julkaisut ja muu viestintä ovat pohjautuneet Käypä hoito –suosituksiin, kansallisiin ravitsemussuosituksiin sekä Maailman osteoporoosisäätiön (IOF) tutkittuun tietoon perustuvaan materiaaliin.

Luustoliiton toimintastrategiassa liitolla on kolme toimintalinjaa, joiden mukaisesti liiton toimintaa suunnataan vuosina 2017–2021:

1. Palveluiden kehittäminen
2. Luustotietouden lisääminen
3. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Luustoliiton visio on, että:

"Suomalaisilla on terveet luut ja he pysyvät pystyssä.

Osteoporoosia sairastavat henkilöt saavat varhaisen diagnoosin, tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin perustuvan hoidon ja kuntoutuksen sekä omahoidon ohjauksen ja heillä on hyvä toimintakyky ja elämänlaatu."

Liitto vuonna 2018

Mennyt vuosi sisälsi suuria haasteita. Yksi toiminnan keskeinen voimavara ja kriittinen menestystekijä on henkilöstö. Vuonna 2018 henkilöstöstä suurin osa vaihtui useista eri syistä, ja niinpä osan aikaa vuotta liitolla oli henkilöstövajausta ja kolme työntekijää viidestä rekrytoitiin kuluneen vuoden aikana. Tämä ei ole voinut olla vaikuttamatta liiton toimintaan.

Lisäksi liiton toimisto joutui muuttamaan, sillä kiinteistössä päätettiin aloittaa linjasaneeraus. Uuden kohtuuhintaisen toimitilan etsintä ja muuton toteuttaminen loppuvuodesta vaikuttivat osaltaan toimintaan.

Kolmantena haasteena oli viestintä. Liiton aikoinaan vuonna 2012 uudistamat kotisivut olivat auttamattomasti jääneet ajastaan jälkeen mobiilipuhelinten yleistymisen myötä. Kotisivujen lisäksi myös muu viestintä vaati kriittistä tarkastelua, sillä sähköisen viestinnän räjähdysmäinen kasvu on mullistanut koko viestinnän kentän. Visuaalisuuden ja kuvien merkitys on noussut, teksti-ilmaisulta edellytetään selkeyttä ja ytimekkyyttä ja lisäksi viestinnän kanavat ovat siirtyneet printtimediasta sähköiseen ja suurelta osin sosiaaliseen mediaan: vuonna 2018 liiton kotisivuille tehtiin täydellinen uudistus, laadittiin viestintään laaja visuaalinen ohjeistus sekä tehtiin suunnitelmallista työtä sosiaalisen median eri kanavien osalta.

Näistä haasteista huolimatta liitto onnistui tekemään tuloksellista ja monipuolista työtä. Siitä on kiittäminen liiton aktiivisia jäsenyhdistyksiä, hallinnon sitoutuneita vapaaehtoisia sekä henkilöstöä, joka on osittanut suunnatonta venymiskykyä haasteiden edessä.

1. Palveluiden kehittäminen

1.1. *Tarjotaan tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin perustuvaa kuntoutusta, omahoidon tukea sekä virkistystä luustokuntoutujille*

Liito järjesti STEAn kohdennetulla toiminta-avustuksella tavoitteellista ryhmässä tapahtuvaa kuntoutusta sekä kuntoutumista ja omahoitoa tukevia palveluita osteoporoosia sairastaville ja henkilöille, joilla oli osteopenia. Toiminnan tavoitteena on ollut tukea ja edistää kuntoutujien voimavaroja ja toimintakykyä sekä vahvistaa vertaistukea. Toteutus on tapahtunut yhteistyössä sote- ja hyte-ammattilaisten ja muiden yhteistyökumppaneiden ja -verkostojen kanssa. Liiton omana toimintana toteutettiin verkkomuotoisia Luustokursseja ja etänä tapahtuvaa Luustoneuvontaa.

Toiminnan määrälliset tavoitteet kyettiin saavuttamaan henkilöstövaihdoksista huolimatta. Lisäksi toiminnan laatua kehitettiin määrätietoisesti.

Sopeutumisvalmennus 2018 (sulkeissa vuodet 2017/2016)

Avo- ja ryhmämuotoiset kuntoutumiskurssit	kursseja	osallistujia
• Luustokurssi verkossa (tapaaminen alussa ja lopussa, välissä verkkoja)	4 (4/2)	35 (41/18)
• Luustokurssi (5 tapaamista)	10 (10/3)	90 (89/33)
Muu kuntoutumista tukeva toiminta		
• Luustoinfo (yksittäinen ryhmätapaaminen)	13 tapaamista (13/16),	121 osallistujaa (124/198)
• Luustoneuvonta (puhelimitse ja sähköpostitse)	100 yhteydenottoa (142/91)	
Yhteensä (pl. Luustoneuvonta)	27 (27/21)	246 (254/249)

Kurssien arviointitulosten mukaan:

- Lähes kaikki osallistujat onnistuivat laatimaan itselleen tavoitteen ja saavuttamaan sen tai etenemään sitä kohti kurssin aikana.
- Osallistujat tekivät konkreettisia muutoksia omahoidossaan esim. ravitsemukseen tai liikuntaan liittyen.
- Luottamus omien toimien vaikutuksiin oman sairauden hoidossa sekä omahoitoon motivoituminen ja sitoutuminen vahvistuivat.
- Osallistujat kokivat saaneensa vertaistukea sekä kuvasivat uudelleenorientoitumista ja toivon vahvistumista pitkäaikaissairauden kanssa elämiseen.

Avokuntoutustoiminnan yhdeksi tavoitteeksi on asetettu koulutettujen vertaisten osallistumisen liiton kurssimuotoiseen avokuntoutukseen. Yhdessä liiton muun toiminnan kanssa vertaisille järjestettiin yhteensä 3 koulutus- ja virkistystilaisuutta, joihin osallistui 22 henkilöä. Järjestelmällisen verstaiskuntoutujatoiminnan

aloittamiseksi järjestettiin 14 rekrytointi ja -ideointitilaisuutta, joihin osallistui 91 henkilöä. Lisäksi oltiin mukana lukuisissa Luustokurssien tapaamisissa vertaiskuntoutujatoiminnan aloittamiseksi ja tukemiseksi.

Avokuntoutustoiminta sisälsi lisäksi viestintää, markkinointia, kuntayhteistyötä, yhteistyöammattilaisten kouluttamista sekä tukea kurssien ohjaamiseen. Sote- ja hyte-ammattilaisille järjestettiin koulutusta ja verkostotoimintaa ryhmätöiminnan järjestämiseksi sekä markkinointiin avokuntoutusyhteistyötä seuraavasti:

- 5 kurssiohjaajakoulutusta, 24 osallistujaa
- 3 kurssiohjaajien verkostotilaisuutta, 30 osallistujaa
- 15 alustusta muiden tahojen koulutuksissa tai tapaamisissa, 840 osallistujaa
- 8 tapahtumaa, joissa messuosasto tai vastaava, osastoilla noin 1170 kävijää
- 2 murtumahoitopolkutyöpajaa, joissa alustus, noin 40 osallistujaa
- lukuisia muita neuvottelu-, suunnittelu-, yhteistyö- ja tukitapaamisia

Luustoliiton kuntoutuksen asiantuntijaryhmä (2 kokousta) tuki kuntoutustoimintaa ja sen kehittämistyötä. Lisäksi liiton avokuntoutustoiminta koordinoi valtakunnallisen Avokuntoutusverkoston toimintaa (143 edustajaa) ja osallistui verkoston työryhmään ja tapaamisiin.

Lähtökohtaisesti kaikki liiton viestintä ja materiaali perustuu tieteelliseen näyttöön ja suosituksiin ja kuntoutujille ja väestölle suunnatussa materiaalissa on tavallisesti kuntoutuksellinen ja omahoidollinen perusta, kuten myös liiton henkilöstön pitämässä luennoissa. Vuonna 2018 liiton henkilöstö luennoi tai konsultoi avokuntoutustoimintaan liittyvän toiminnan lisäksi:

- 29:ssä jäsenyhdistyksille tai jäsenyhdistysten jäsenille suunnatussa tilaisuudessa, joissa oli yhteensä 641 osallistujaa
- 7:ssä muille kuntoutujille tai väestölle suunnatussa tilaisuudessa, joissa oli 265 kuulijaa
- 10:ssä ammattilaiselle suunnatussa tilaisuudessa, joissa oli 596 osallistujaa
- 3:ssä messutapahtumassa, joissa liiton osastolla oli noin 1100 kävijää

Jäsenten omahoidon tuen osalta keskeisessä roolissa olivat jäsenyhdistykset, joiden toimintaa liitto tuki monin eri tavoin.

Virkistykseen osalta liitto järjesti kaksi kuuden päivän mittaista Luustolomaa yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa (Lautsia/Hämeenlinna ja Yterin kylpylä/Pori, yhteensä 77 osallistujaa). Lomille osallistui osteoporoosia sairastavia henkilöitä sekä heidän puolisoitaan. Lomaohjelmaan sisältyi virkistykseen lisäksi liiton tarjoamaa kuntoutumiseen ja omahoidon tukeen liittyvää sisältöä.

Tuettujen lomien lisäksi liitto järjesti kolmipäiväisen Kesäpäivät-tapahtuman Ruissalon kylpylässä Turussa (37 osallistujaa). Tapahtuma sisälsi monipuolisia asiantuntija-alustuksia, virkistystä, vapaamuotoista yhdessäoloa ja mahdollisuuden vertaistukeen.

1.2. Tuetaan jäsenyhdistysten vapaaehtois-, vertaistuki- ja liikuntatoimintaa neuvonnalla ja ohjauksella

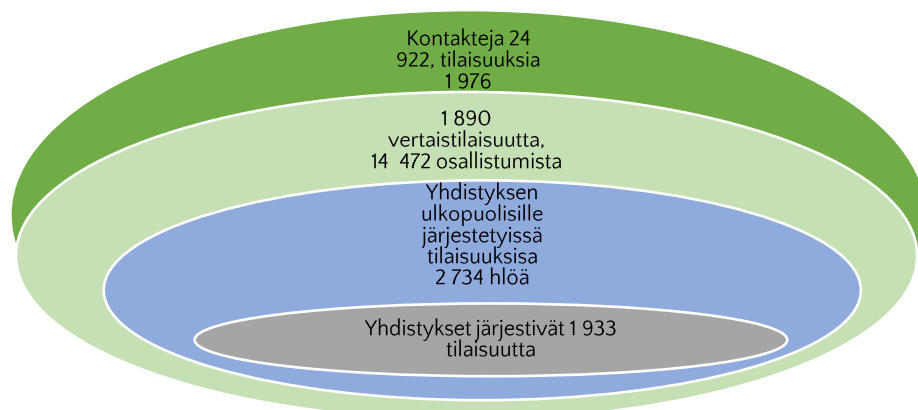
Liitolla oli 19 jäsenyhdistystä, joista yksi oli luustotutkimusta tekevien ja luustotutkimuksesta kiinnostuneiden yhdistys ja muut 18 olivat ns. potilasyhdistyksiä. Jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä oli vuoden lopussa 3 283. Yhteenlaskettu jäsenmäärä on ollut laskusuunnassa jo joidenkin vuosien ajan – suuntaus on tällä hetkellä hyvin yleinen monissa potilas- ja kansanterveysjärjestöissä.

Vuonna 2018 Luustoliitto:

- järjesti 2 jäsenyhdistysten edustajista koostuvan asiantuntijaryhmän kokousta lisäämään vuoropuhelua liiton ja jäsenkentän välillä sekä kehittämään liiton jäsenyhdistyspalveluita (6 yhdistysten edustajaa).
- Järjesti Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivän Tampereella (27 osallistujaa)
- Järjesti 3 aluekoulutuspäivää (Helsinki, Kuopio ja Seinäjoki: 15 osallistujaa 10:stä yhdistyksestä ja yhdestä paikallisosastosta, aiheena kotisivujen päivitys)
- Kävi neljässä yhdistyksessä konsultointi- tai kehittämiskierroilla (yhdistyksistä mukana 35 henkilöä)
- Organisoivat yhdistysaktiivien vertaistukea rahoittamalla 5 yhdistyskummivierailua (mukana 9 eri yhdistystä)
- Ylläpiti omaa vertaisten koulutuskokonaisuutta ja järjesti 3 koulutus- ja virkistystilaisuutta (25 osallistujaa henkilöä sekä 13 rekrytointi- ja ideointitilaisuutta (60 osallistujaa).

Liikuntaryhmiä jäsenyhdistyksissä on ollut 56 eli lähes saman verran kuin aiemmin, mutta niissä on ollut viime vuoteen verraten huomattavasti vähemmän kokoontumisia. Liikuntakertoihin osallistuminen on laskenut hieman, yhteensä 8 831:en kertaan. Muita vertaisryhmiä on järjestetty enemmän ja niihin osallistuminen on kasvanut 15 %. Hallinnollisia elimiä on ollut myös hieman aiempaa enemmän, ja kokouksiin osallistuminen on kasvanut 24 %.

Yhdistysten ulkopuolisille henkilöille järjestettiin aiempaa vähemmän tilaisuuksia, yhteensä 43 aiemman 45:n sijaan, mutta niihin osallistuminen kasvoi kolmanneksella. Kaiken kaikkiaan jäsenyhdistykset järjestivät 1 933 tilaisuutta, joihin osallistui 17 206 henkilöä. Tämän lisäksi yhdistysten edustajat luennoivat 53:ssä muiden järjestämässä tilaisuudessa yhteensä 3 362:lle henkilölle. Yhdistykset olivat lisäksi monissa muiden järjestämässä tilaisuudessa kertomassa luustoterveydestä ja osteoporoosista tai esittelemässä toimintaansa puheenvuoron tai esittelypöydän avulla yhteensä 43:ssä tilaisuudessa 7 716:lle henkilölle. Yhteensä yhdistykset olivat vuonna 2017 kontaktissa 24 922:en henkilöön 1 976:ssä tilaisuudessa.



Jäsenyhdistykseen suunnatussa vuoden 2018 yhdistystoimintaa selvittäneessä kyselyssä keskeisimmiksi haasteiksi nousivat edellisvuoden tapaan seuraavat asiat:

- Jäsenmäärän lasku
- Uusien vastuuhenkilöiden puute ja/tai nykyisten vastuuhenkilöiden väsyminen
- Haaste nykyisten jäsenten aktivoimisessa.

Keskittyminen jäsenhankintaan on jäsenyhdistysten näkökulmasta perusteltu strategiavalinta uusien voimavarojen saamiseksi yhdistykseen. Samanaikaisesti on kuitenkin tärkeää kehittää yhdistyksen jäsenpalveluita ja ulkopuolisille suunnattua toimintaa: syystä tai toisesta jäsenten ja samalla myös ulkopuolisten henkilöiden kiinnostus on yleensä vähenemässä yhdistysten järjestämää toimintaa kohtaan. Tämä on suuri haaste pienillä resursseilla ja pienellä aktiivijoukolla toimiville yhdistyksille.

1.3. Tarjotaan taloudellista tukea jäsenyhdistyksille

Liitto on jo usean vuoden ajan saanut STEA:n avustuksen, nk. Toimintatonnin, jaettavaksi noin tuhannen euron avustuksena jäsenyhdistyksilleen. Vuonna 2018 Toimintatonnin kohteena oli yhteensä 5 370 henkilöä. Toimintatonnilla:

- 18 yhdistystä tarjosi jäsenilleen mm. vertaistukitoimintaa
- 12 yhdistystä rahoitti toimintansa markkinointia ja ilmoittelua
- 11 yhdistystä rahoitti kokouksia ja neuvotteluita
- 11 yhdistystä kustansi toimitilakuluja
- 7 yhdistystä tuotti materiaalia jne.

Tavallisimmin yhdistykset käyttivät Toimintatonnia useampaan eri tarkoitukseen.

Toimintatonnin lisäksi liitto tuki jäsenyhdistysten välistä yhteistyötä tarjoamalla taloudellista tukea 5:en yhdistysten väliseen tapaamiseen, joihin osallistui yhteensä 48 yhdistysaktiivia 9:stä eri jäsenyhdistyksestä.

1.4. Kehitetään ennaltaehkäisyä, kuntoutusta ja vertaistukea

Ennaltaehkäisyä osalta:

- Näytettiin eri medioissa, luennoitiin, tiedotettiin ja tuotettiin aiheeseen liittyvää materiaalia.

Kuntoutuksen osalta:

- Kehitettiin omaa avokuntoutustoimintaa ja liiton kuntoutuksen asiantuntijaryhmä jatkoi toimintaansa.
- Järjestettiin sote- ja hyte-ammattilaisille koulutusta ja verkostotoimintaa
- Koordinoitiin avokuntoutusverkoston toimintaa ja osallistuttiin moniin avokuntoutusta suunnittelevien ja järjestävien ammattilaisten tilaisuuksiin, joista osassa luennoitiin.
- Neuvoteltiin Arcadan kanssa Luustohoitaja-täydennyskoulutuksen aloittamisesta, osallistuttiin koulutuksen suunnitteluun ja toteutukseen.
- Osallistuttiin hoitopolkujen kehittämiseen ja tuotiin mukaan kuntoutusnäkökulma.
- Osallistuttiin STEA:n sopeutumismuunnosryhmän ja järjestöjen sope-ryhmän toimintaan.

Vertaistuen osalta:

- Tuettiin jäsenyhdistysten vertaistoimintaa koulutuksen, konsultoinnin ja taloudellisen tuen avulla.
- Tuettiin jäsenyhdistysaktiivien vertaistukea Kummitoiminnan, yhdistysten asiantuntijaryhmän sekä liiton järjestämien alue- ja valtakunnallisten koulutusten avulla.
- Ylläpidettiin ja kehitettiin liiton omaa vertaiskoulutusta, järjestettiin vertaistoimintaan liittyen 3 koulutus- ja virkistystilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 25 henkilöä, sekä järjestettiin 13 rekrytointi- ja ideointitilaisuutta, joihin osallistui noin 60 henkilöä.

1.5. *Parannetaan yhteistyötä luustotalan ammattilaisten ja järjestöjen välillä*

Luustoliitto toimii yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa monin eri tavoin: viestinnällisesti, tuottamalla materiaalia ammattilaisille sekä ammattilaisten työn tueksi, kouluttamalla, kotisivujensa avulla jne. Liitto järjesti omia koulutustilaisuuksia ja luennoi tai esitteli liiton toimintaa 59:ssä ammattilaisille suunnatussa tilaisuudessa yhteensä 2 785:lle henkilölle. Lisäksi järjestettiin kaksi koko päivän mittaista koulutusta 277:lle ammattilaiselle yhteistyössä Duodecimin ja Carean.

2. *Luustotietouden lisääminen*

2.1. *Viestitään monipuolisesti kansalaisille, jäsenille ja jäsenyhdistyksille sekä medialle*

Vuoden 2018 aikana liitto:

- Julkaisi uudet kotisivut sekä laati liiton viestintäkokonaisuudelle visuaalisen ilmeen.
- Lähetti 17 tiedotetta sekä 4 erillistiedotetta Terveystoimittajat ry:n jäsenille ja järjesti mediaseminaarin liittyen sekundaariosteoporoosiin (läsnä 7 toimittajaa): tuloksena näkyvyyttä mediassa usean kuukauden ajan.
- Julkaisi ja levitti luustoterveyteen liittyvää painettua ja sähköistä materiaalia (uusina: Syömishäiriöt ja osteoporoosi -esite, ruotsinkielinen esite Syöpä ja osteoporoosi, radiologeille suunnattu englanninkielien nikamamurtumaesite, nikamamurtumaesite ja nikamamurtumiin liittyvä infograf-esite, liiton esitteitä esittelevä esite, Luustoviikon ennakkojulistet ja neljä varsinaista julistetta, Luustokuntoutujan työkirja, ammattilaisten uutiskirje -kortti sekä Luustoneuvonta-kortti).
- Luennoi tai esitteli liiton toimintaa 59:ssä liiton, jäsenyhdistysten ja muiden organisaatioiden tilaisuudessa (mukana yhteensä noin 4 800 henkilöä).
- Julkaisi painettua ja sähköistä lehteä (17 070 painettuna ja neljänä erilaisena digitaalimuotoisena), sähköistä jäsenkirjettä (1 619 saajaa, 12 kpl) sekä sähköistä kirjettä yhdistysaktiiveille (152 saajaa, 11 kpl).
- Antoi haastatteluita, laati artikkeleita ja etsi kuntoutuja- ja asiantuntijahaastateltavia mediaan.
- Tarjosi tietoa luustoterveydestä ja osteoporoosin omahoidosta kansalaisille, kuntoutujille ja ammattilaisille omilla kotisivuillaan (48 594 kävijää ja 141 703 käyntiä).
- Näkyi omilla Facebook, Instagram, Twitter ja YouTube -tileillä.
- Julkaisi kymmeniä uusia YouTube-kanavan videoita.
- Teki yhteistyötä Bonnierin kanssa ja tuotti sisällön Netlääkäri-sivustolle osteoporoosiin liittyen.
- Teki usean eri potilasjärjestön kanssa yhteistyötä ja levitti luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyvää tietoutta ja materiaalia.
- Ylläpiti nuorille suunnattua eikuulumulle.fi-sivustoa sekä Bonekour-mobiilipeliä.

2.2. *Lisätään luustoterveyden ammattilaisten luustotietämystä*

Vuoden 2018 aikana liitto:

- Teki yhteistyötä Arcadan kanssa, jossa aloitettiin Luustohoitaja-täydennyskoulutus liiton tekemän sisältö- ja asiantuntijasuunnitelman pohjalta.
- Järjesti ammattilaisille koulutuksen Lonkkamurtuma Käypä hoito -suositukseen liittyen yhteistyössä Duodecimin kanssa (230 osallistujaa) sekä Kotkassa yhteistyössä Carean kanssa (47 osallistujaa).
- Järjesti itse tai osallistui muiden organisoimaan ammattilaisille suunnattuun tilaisuuteen, jossa kertoi luustoterveydestä, osteoporoosista ja liiton avokuntoutuksesta ja muusta toiminnasta (yhteensä 41 tilaisuutta, joissa oli 2 517 osallistujaa).
- Lähetti sähköisiä ammattilaisille suunnattuja uutiskirjeitä (15 kpl 709 osoitteeseen).
- Julkaisi materiaalia kotisivuilla ja painettuna ammattilaisten omaan käyttöön ja potilasohjaukseen.

2.3. *Tarjotaan luustotietoutta opetusohjelmiin ja oppilaitoksiin*

Kouluille tarjottiin valmista opetusmateriaalia seuraavasti:

- Osallistuttiin Liikkuva koulu -tapahtumaan messuosaston avulla (1200 osallistujaa), jossa kerrottiin luustoterveydestä levitettiin luustoterveyden koulutusmateriaalia.
- Sähköisessä muodossa liikunnan ja terveystiedon opettajille luustoterveyden koulutusmateriaali (ladattavissa liiton kotisivulta)

- Liiton yhdessä yhteistyökumppanin kanssa tuottama osteoporoosista kertova video lukion sähköisen terveystiedon oppikirjassa
- Luuston massaa eri ikäkausina kuvaava liiton julkaisema taulukko sekä liiton logo on mukana painetussa lukion pakollisen terveystiedon kurssin oppikirjassa
- Liiton kotisivujen Luustoterveys-osio ja eikuulumulle.fi -sivusto on linkitetty Tabletkoulun Terveystiedon 7.-9. luokan oppimateriaaliin

Liitto kuului Reumaliiton koordinoimaan Kokemuskouluttaja-verkostoon, jonka avulla pyritään tuomaan potilasnäkökulmaa eri oppilaitoksiin.

3. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

3.1. Valvotaan luustokuntoutujien etuja

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

Vaikuttamistoiminta vuonna 2018:

- Liiton maksuton esitemateriaali (levitetty noin 105 000 kpl), kotisivut, sosiaalinen media, Luustotieto-lehti, luennointi sekä puhelin- ja sähköpostineuvonta kansalaisille luustokuntoutujille ja ammattilaisille.
- Koulutusyhteistyö ammattilaisten kanssa (omat koulutustilaisuudet, osallistuminen muiden järjestämiin koulutus- ja verkostoitumistilaisuuksiin sekä puheenvuorojen ja näyttelyiden pito)
- Viestintä ammattilaisverkostolle (15 kpl) ja Terveystoimittajat ry:n jäsenille (6 kpl).
- Luustoviikko ja Maailman osteoporoosipäivä: uudet nikamamurtumiin liittyvät sekä syömishäiriöön liittyvät materiaalit ja julisteet, mediaseminaari, tiedotteet ja muu mediayhteistyö sekä vaikuttamistoiminta sosiaalisen median eri kanavissa (Facebook, Instagram, Twitter ja YouTube).
- Tiedotteita medialle luustoterveydestä ja osteoporoosista (21 kpl).
- Kysely jäsenistölle asiakasmaksuista, siihen liittyvä tiedotus sekä asian julkaisu viestinnässä, lausunnossa Asiakasmaksulainsäädännön uudistukseen sekä STM:n kuulemistilaisuudessa ja SOSTE ry:n vaikuttamistilaisuudessa.
- Tiedote osteoporoosia sairastavien hoito- ja kuntoutusketjujen vahvistamiseksi sote- ja maakunta- sekä kuntoutuksen kokonaisuudistuksessa.
- Yhteistyössä Tamro Oy:n, Oy Amgen Ab:n ja 43 apteekin kanssa kohdennettu Osteoporoosi ja syöpä -esitteen jakelu ja luustoterveystietoisuuden lisäämiskampanja sekä siihen liittyä tiedotus.

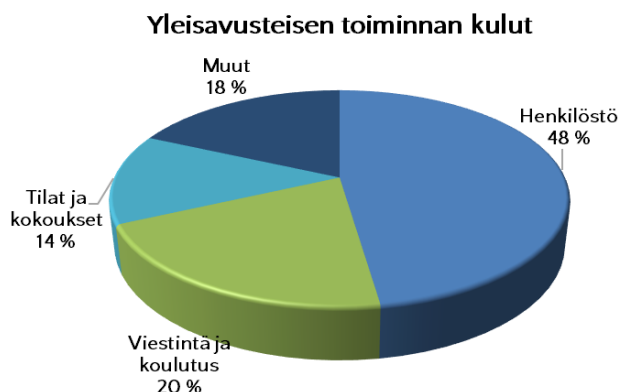
3.2. Vaikutetaan siihen, että osteoporoosi sisällytetään uuden sote-järjestelmän palveluvalikoimaan

Liitto on koko vuoden ajan aktiivisesti etsinyt keinoja luustokuntoutujien avokuntoutuksen saamiseksi osaksi osteoporoosia sairastavien hoitopolkuja. Lisäksi liitto on tiedotteissaan muistuttanut, että osteoporoosia sairastavat tulee huomioida uudistuksen sisällöstä päätettäessä.

3.3. Kehitetään luustokuntoutuksen ja ennaltaehkäisyn laatua ja raportointia yhteistyössä kansallisten toimijoiden kanssa

Liitto on ollut aloitteentekijä sekä aktiivisesti mukana THL:n ja Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän edustajien kanssa hankkeen laatimiseksi sen selvittämiseksi, minkälaisia indikaattoreita tarvitaan, jotta maakunnat voisivat optimaalisesti seurata ja ehkäistä iäkkäiden henkilöiden tavallisia ortopedisiä, neurologisia, geriatria ja kardiologisia tautitiloja sekä Perfect-raportoinnin syventämiseksi. Tarkoituksena olisi hyödyntää saatuja tuloksia sote-uudistuksen edistämiseksi luomalla valtakunnallisesti ja maakunnille suuntaviivoja iäkkäiden henkilöiden akuuttien vakavien tautitilojen ehkäisyssä tarvittavista indikaattoreista.

Talous



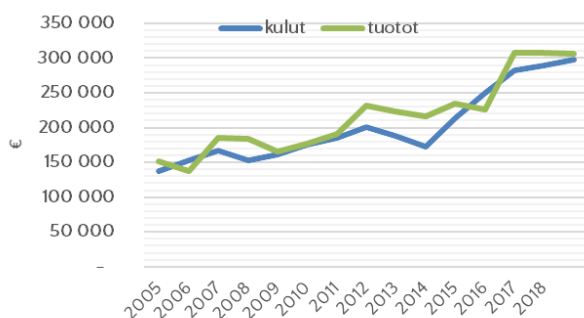
Luustoliiton yleisavusteisen toiminnan kuluista suurin osa on ollut henkilöstöön liittyviä kuluja (48 %). Viestintään ja koulutukseen kohdennettiin viidesosa kuluista (20 %).

Liiton perustoiminnasta 18 % rahoitettiin jäsen- ja kannatusjäsenmaksuilla sekä varsinaisen toiminnan tuotoilla. STEA:n yleisavustuksella perustoiminnasta katettiin 82 %. Näin ollen yleisavusteisen toiminnan rahoitus on alle yhden viidesosan osalta liiton oman rahoituksen varassa.

Sopeutusvalmennuksen ja nk. Toimintatönnin osalta Luustoliiton toiminnan rahoitus on perustunut lähes yksinomaan STEA:n avustuksiin. STEA on rahoittanut seuraavasti liiton toimintoja vuonna 2018:

- 253 000 € yleisavustus liiton toimintaan
- 194 097 € sopeutusvalmennukseen (lisäksi siirtyy 84 134 € vuodelle 2019)
- 18 558 € Jäsenjärjestöjen taloudellinen tuki Toimintatönni (lisäksi yleisavusteinen toiminta rahoitti Toimintatönniä 786 €).

Kulut ja rahoitus tuloslaskelman mukaan ilman projekteja 2004–2018



Yhteensä liitolla oli käytössä toimintansa kulujen kattamiseen noin 520 000 €.

STEA-avustusten ja omarahoituksen lisäksi liitolla on ollut hyviä yhteistyökumppaneita, joiden myötä toiminta on ollut mahdollista. Yhteistyökumppanuus ei ole aina tarkoittanut taloudellista vaan ennen kaikkea toiminnallista yhteistyötä. Toiminnallisen yhteistyön myötä liiton tekemä luustoterveystyö on saanut tärkeää valtakunnallista näkyvyyttä.

Luustoliiton talous on vuoden 2018 osalta tasapainossa. Tilinpäätös osoittaa ylijäämää 8 435,81 €. Edellisiltä tilikausilta on kertynyt voittoa 79 875,35 €, joten oma pääoma on vuoden lopussa yhteensä 88 311,16 €. Vierasta pääomaa taseessa on yhteensä 151 155,95 €.

joka koostuu pääasiassa STEA:n avustusennakoista sekä lomapalkkavarauksesta. Liitto toimii tulorahoituksella ilman lainarahaa. Rahat ja pankkisaamiset ovat 225 703,55 €. Taseen loppusumma on 239 467,11 €.

Tulevaisuuden näkymät

Liiton talous ja sitä kautta toiminta on ollut vahvasti sidoksissa Oy Veikkaus Ab:n ja Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnoiman Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen STEA:n avustuksiin. Tuottokehitys (pelaajien rekisteröitymisen ja kansainvälisen nettipelaamisen vaikutusten myötä) sekä tuottojen kohdentaminen sosiaali- ja terveysjärjestöjen toiminnan rahoittamiseen ovat olennaisia asioita Luustoliiton tulevaisuuden kannalta. Lisäksi avustustoiminnan muuttuvat linjaukset sekä vahvistunut Sosiaali- ja terveysministeriön strategiaohjaus tuovat uusia epävarmuustekijöitä liiton toimintaan.

STEA kiinnittää huomiota kaikkien rahoittamiensa toimintojen tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden osoittamiseen. Luustoliiton on tärkeää kehittää jatkuvasti entistä parempia indikaattoreita, joiden avulla voidaan esittää tehdyn työn tulokset ja vaikutukset jälkeinpäin rahoittajalle.

Liitto on osoittanut kykenevänsä saamaan aikaan paljon suhteellisen pienillä taloudellisilla panoksilla. Lisäksi vuonna 2018 olleista suurista haasteista huolimatta liitto on pystynyt toimimaan suunnitellusti. Kaikkiaan voidaan sanoa liiton lähitulevaisuuden taloudesta, että yleiset talouden epävarmuustekijät, Suomen sosiaali- ja terveysjärjestökentän asema sekä liiton perusresurssien pienuus huomioiden liiton talous on kaikesta huolimatta suhteellisen hyvällä pohjalla.

LIITE

Hallitus 2018

puheenjohtaja
1. varapuheenjohtaja
2. varapuheenjohtaja

ETT, dosentti, tutkijatohtori Heli Viljakainen, Nurmijärvi
LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Tiina Huusko, Espoo
Ritva Mäkelä-Lammi, Turku

hallituksen jäsenet

Anneli Kerminen
LKT, dosentti, professori Seppo Kivinen, Hämeenlinna
LT, ortopedian ja traumatologian professori Heikki Kröger, Kuopio
TtT, ft, professori Riku Nikander, Tampere
LKT, erikoislääkäri Helena Valta, Helsinki

varajäsenet

1. varajäsen Hillevi Karjalainen
2. varajäsen Sirkka Nuutinen

sihteeri

toiminnanjohtaja

Liiton tilintarkastaja

vuoden 2018 tilien osalta tilintarkastaja HT Marja-Leena Kuusela
varatilintarkastaja HT Markku Heikkilä

Työvaliokunta

puheenjohtaja Heli Viljakainen
1. varapuheenjohtaja Tiina Huusko
2. varapuheenjohtaja Ritva Mäkelä-Lammi
hallituksen nimeämä talousvastaava Hillevi Karjalainen
toiminnanjohtaja

Hallituksen talousvastaava

Hillevi Karjalainen

Kuntoutuksen asiantuntijaryhmä

Puheenjohtajana liiton 1. varapuheenjohtaja Tiina Huusko
osteoporoosiohjaaja Pirjo Hulkkonen, EKSOTE, Lappeenranta
THM, KM, tutkija, lehtori Aila Pikkarainen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
toimintaterapeutti Veera Sillanpää, Helsingin kaupungin Rudolfin Palvelukeskus
Jouko Numminen, luustokuntoutuja, Naantali
Helena Paulasto, luustokuntoutuja, Helsinki
Seija Tuominen, luustokuntoutuja, Naantali
toiminnanjohtaja
omahoidon suunnittelija
vertaiskuntoutumisen suunnittelija
omahoidon koordinaattori

Elinvoimaa yhdistyksiin -asiantuntijaryhmä

Annikki Kumpulainen
Riitta Nordström
Salme Komonen
Hillevi Karjalainen
Raija-Maija Rantala
Tuula Saarinen
toiminnanjohtaja
järjestösuunnittelija

Edustukset

Eläkeliiitto ry/Murtumatta mukana –toiminnan asiantuntijaryhmä: toiminnanjohtaja
Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n hallitus: varajäsen omahoidon koordinaattori
Reumaliitto ry/Kokemuskoulutuksesta pysyvää –hankkeen KOko-kokemuskouluttajaverkosto: Ritva-Liisa Aho
STM/STEA/Sopeutumisvalmennuksen kehittämisryhmä: toiminnanjohtaja
Soveli ry/hallitus: varajäsen toiminnanjohtaja
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry/hallitus: toiminnanjohtaja, varajäsen järjestösuunnittelija
Vanhustyön Keskusliitto ry:n valtuusto: varajäsen toiminnanjohtaja

Kannatusjäsenet

Amgen AB
Lejos Oy
Maito ja Terveys ry
Meda Oy
Oscare Medical Oy
Oy Hartwall Ab
Oy Verman Ab
Steripolar Oy
Takeda Oy
Terttu Lilja Oy

Jäsenyydet

Elinkeinoelämän keskusliitto ry
Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Ikäinstituutti Liikkeellä voimaa vuosiin –toimenpideohjelma (Ikäinstituutin säätiö)
International Osteoporosis Foundation (IOF)
Maito ja Terveys ry
Sosiaalialan Työnantaja- ja Toimialaliitto ry
Soveltava Liikunta SoveLi ry
Suomen sosiaali ja terveys SOSTE ry
Tuki- ja liikuntaelinliitto Suomen Tule ry
Vanhustyön Keskusliitto ry

Kunniajäsen Maria Valkama

Kunniapuheenjohtaja Olli Simonen

Luustokummi peruspalveluministeri (2011–2013) Maria Guzenina–Richardson

Luustolähettiläät

Rap–mummo Eila Nevanranta
Niina Teivonen

Liiton työntekijät 2018

omahoidon suunnittelija, toimintaterapeutti YAMK (kuntoutus) Vuokko Mäkitalo (4.10.2018 asti)
omahoidon koordinaattori, sh, TtM Pauliina Tamminen
vertaiskuntoutumisen suunnittelija, toimintaterapeutti YAMK (kuntoutus) Jenny Lohikivi (5.3.2018 alkaen)
järjestösuunnittelija, ft, TtM Jenni Tuomela (1.5.2018 asti)
järjestösuunnittelija, liikunnanohjaaja YAMK Tiina Kuronen (6.8.2018 alkaen)
järjestösihteeri, VTM Lauri Väänänen (opintovapaalla 1.9.2018 alkaen)
toimistosihteeri, FM Sanna Paakki (20.8.2018 alkaen)
toiminnanjohtaja, kulttuurisihteeri, KM Ansa Holm

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

- Aikuisten luustoterveellinen ravinto
- Aikuisten pituusmitta
- Anoreksia ja osteoporoosi –esite
- Benbyggarrehabilitering Hemgymnastik (lätta, medelsvåra och krävande programmet), kolme eri esitettä
- Cancer och osteoporos –esite
- Eikuulumulle.fi-sivusto nuorille
- Eikuulumulle.fi -julistet ja kortit nuorille
- Elmerin löytö –lastenkirjanen (sähköinen)
- Elmerin löytö –nettipeli (SanomaPro Oppi&iilo -yhteistyö)
- Elmerin löytö –lasten pituusmitta
- Et voi pysäyttää aikaa, mutta voit pysäyttää osteoporoosin -julistet
- Hörnstenarna i skeletthälsan –esite
- Ihmiset haluavat ihmisten pariin – Vertaistuki Suomen Luustoliiton jäsenyhdistyksissä -kirjanen (sähköinen)
- Joka 3. nainen ja joka 5. mies -julistet
- Kolme askelta lujin luihin -ammattilaisesitys
- Kotivoimisteluohtjelma, 3 eri tasoa, esitteet ja julistet
- Lonkkasuojavyö (Steripolar) -tuote
- Lujan luuston kulmakivet lapsuudessa ja nuoruudessa -esitys
- Lujien luiden resepti -esitys

- Luuliikuntasuositus-kortit (UKK-instituutti -yhteistyö)
- Luunmurtuma yli 50-vuotiaana? -julist
- Luunmurtumia suvussa? -julist
- Luustoisten perhe -julistet A2, A3 ja A4
- Luustokuntoutujan työkirja ja siihen liittyvät alustukset
- Luustokurssi työväline osteoporoosia sairastavien kuntoutukseen -esite
- Luustopassi -kirjanen
- Luustoterveyden kulmakivet -esite
- Luustotieto-lehti (painettu ja sähköinen sekä 3 eri näkövammaisversiota)
- Löytöretki luustoterveyteen -esite
- Materiaalia luuston terveydeksi -esite
- Menetetyt sentit -julist
- Miesten juttu -esite, riskitekijäkartoitus ja julist
- Minuutin luustoterveydesti -esite
- Murra murtumien ketju -esite (sähköinen)
- Nikamamurtuman varoitusmerkit -esite
- Onko meillä varaa heittää lonkalta -esite
- Opetusmateriaali luustoterveydestä terveystiedon ja liikunnan opettajille (sähköinen)
- Osteoporoosi ja luustoterveellinen ravinto -esite
- Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen potilasversio -esite
- Osteoporoosista johtuvat nikamamurtumat -esite
- Potilasohje Alzheimerin tauti, muistisairaudet ja luustoterveys -esite
- Potilasohje Diabetes ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Glukokortikoidin (kortisoni) aiheuttama osteoporoosi -esite
- Potilasohje Nivelreuma ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Osteoporoosi ja keliakia -esite
- Potilasohje Syöpä ja osteoporoosi -esite
- Rakasta luitasi -Luustoviikon julist 2018
- Sijoita luustosi lujuuteen -julist
- Simple Tips to Help Clinicians and Radiologists Detect & Report Vertebral Fractures Due to Osteoporosis -esite
- Tule mukaan! -liiton ja jäsenyhdistysten yleisesite
- Tunnista nikamamurtuman merkit -julist (sähköinen)
- Turvaa tulevaisuutesi -julist
- Yhdessä matkalla osteoporoosin kanssa -kirjanen
- YouTube kanavalla luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyviä videoita 84 kpl



Suomen Luustoliitto ry

Köydenpunojankatu 8 G

00180 Helsinki

Puh. 050 539 1441

luustoliitto.fi

VIRSTANPYLVÄITÄ OSTEOPOROOSIN JA SUOMEN LUUSTOLIITON HISTORIASTA

- 1987 Lääkintöhallituksen osteoporoosityöryhmä
- 1993 WHO ja Kela: osteoporoosi määritellään sairaudeksi, jota voi tutkia ja hoitaa
- 1994 WHO antaa osteoporoosille diagnostiset kriteerit
- 1995 perustetaan Suomen Osteoporoosiyhdistys (jatossa: yhdistys)
- 1997 yhdistykselle toimisto ja toiminnanjohtaja: painettiin ensimmäiset julkaisut
- 1998 EU-suositukset osteoporoosista
- 1999 yhdistys teki aloitteen valtioneuvostolle
- 2000 ensimmäinen Osteoporoosin Käypä hoito –suositus
- 2001 WHO osteoporoosiraportti
- 2001 yhdistys teki uudelleen aloitteen valtioneuvostolle
- 2001 yhdistys käynnisti sopeutumisvalmennustoiminnan Ray:n tuella
- 2001 EU-suosituksen päivitys: murtumamäärät ja kustannukset kolminkertaistuneet
- 2002 yhdistyksen aloite murtumahoitajista: ensimmäinen murtumahoitaja aloittaa työnsä
- 2002 tasa-arvovaltuutetun lausunnon mukaan sekä miehet että naiset voivat sairastua osteoporoosiin: molempien sukupuolten osteoporoosilääkitys tulee kuulua sairausvakuutuslain mukaan yleiskorvattavaksi
- 2002 yhdistys valmisti 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 tulkinasta
- 2006 Osteoporoosin Käypä hoito –suositus päivitetään
- 2006 liitto laati yhteistyössä UKK-instituutin kanssa tieteelliseen näyttöön pohjautuvat luuliikuntasuositukset eri ikäkausille ja osteoporootikoille
- 2006 liitto alkaa julkaista Osteo-lehteä 4-väripainoksena
- 2008 liitto teki aloitteen valtioneuvostolle väestön D-vitamiinin puutteen korjaamiseksi
- 2009 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan D-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-vitamiinisuosituksia
- 2011 liitto luovutti peruspalveluministerille aloitteen osteoporoosin paremman ennaltaehkäisyn, diagnostisoinnin, hoidon ja kuntoutuksen puolesta
- 2012 liittokokous: nimenmuutos Suomen Luustoliitoksi
- 2013 Maailman osteoporoosisäätiön potilasjärjestöjen maailman-konferenssi Helsingissä
- 2013 PRH hyväksyi sääntömuutoksen: liitosta tuli Suomen Luustoliitto: Osteo-lehden nimi vaihdettiin Luustotieto-lehdeksi, avattiin uudet kotisivut ja Facebook-sivut sekä julkaistiin 206 syytä välittää –video
- 2014 Osteoporoosin Käypä hoito –suositus ja potilasversio päivitettiin
- 2014 liitto mukana Luustobussi-kiertueella ja järjestettiin Avokuntoutusfoorumin Tampere-talossa sekä on perustamassa Avokuntoutusverkostoa
- 2015 Ray:n avustusesityksessä vuodelle 2016 liiton perusrahoitus vahvistui: liitolle yhteensä kolme työntekijää perustoimintaan ja kaksi avomuotoiseen sopeutumisvalmennukseen
- 2015 liitto esitti muutoksia Osteoporoosin Käypä hoito –suosituksen potilasversioon: uusintapäivitys
- 2016 liitto järjesti Eduskunnassa Luustorasti-tapahtuma ”Mitä luustollesi kuuLUU?”
- 2016 liitto laati puollon STM:n Hintalautakunnalle luulääkkeiden korvattavuudesta
- 2017 STM:n Palveluvalikoimaneuvoston päätös Lonkkamurtuman leikkaushoidon jälkeisestä kuntoutuksesta
- 2017 Lonkkamurtuma Käypä hoito –suosituksen päivitys
- 2017 liitto jäsenyhdistysten kanssa mukana kalsiumvesi-kiertueella
- 2018 liitto järjesti yhteistyössä Duodecimin kanssa ammattilaiskoulutuksen Heurekassa
- 2018 liitto julkaisi uudet kotisivut, visuaalisen ohjeistuksen ja kymmeniä videoita YouTube-kanavalla
- 2018 liiton aloitteesta ja yhteistyössä Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa alitettiin Suomen ensimmäinen Luustohoitajan täydennyskoulutus (15 op)



 **Luustoliitto**

luustoliitto.fi

