Luustoliitto

VUOSIKERTOMUS 2019

Suomen Luustoliitto ry

RAKASTA
LUITASI

#hoitopolutkuntoon
#kukkarokiinni

Sisällys

Johdanto 1
1. Kehitämme palveluitamme 3
1.1 Kuntoutus 3
1.2 Omahoito 6
Luustoneuvonta 7
Virkistys... 7
1.3 Jäsenyhdistykset 8
Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut 10
Liikuntaryhmät omahoidon tukena 11
Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet 12
Finnish Bone Society ry 13
Taloudellinen tuki jäsenyhdistyksille 13
Kummitoiminta 13
Yhdistyspalveluiden kehittäminen 14
1.4 Vertaistuki 15
2. Lisäämme tietoutta luustosta 17
a. Sisäinen viestintä 17
b. Ulkoinen viestintä 18
Suuri luustokiertue eli Bones on the Road 19
Luustoviikko ja Maailman Osteoporoosipäivä 20
Netlääkäri 20
Tule kuntoon -luennot 21
Luustoterveyden ammattilaiset 21
Oppilaitokset 22
3. Vaikutamme yhteiskuntaan 23
Edunvalvonta 23
Vaikuttamistoiminta 24
Vaikuttavuuden osoittaminen 25
Hallinto 26
6
Liiton toimisto 27
Yhteistyö ja edustukset 28
Hallituksen toimintakertomus 30
LIITE 38
VIRSTANPYLVÄITÄ OSTEOPOROOSIN JA SUOMEN LUUSTOLIITON HISTORIASTA ... 41

Jäsenyhdistysten ja liiton edustajilla yhteensä

32 2463

suoraa henkilökontaktia

Vuosi 2019

Suomen Luustoliiton vuosikertomus 2019 kertoo jälleen kerran haasteellisesta vuodesta. Yhtenä toiminnan kriittisenä menestystekijänä on henkilöstö. Ikävä kyllä vuoden 2019 aikana henkilöstön vaihtuvuus oli edelleen suurta ja aiheutti merkittäviä haasteita toiminnan ylläpidossa ja kehittämisessä: yleisavusteisen toiminnan järjestösihteerin tehtäviä hoiti vuoden aikana kolme eri henkilöä ja avokuntoutukseen saatu kolmas työntekijä vaihtui kahdesti sen lisäksi, että sekä alku- että loppuvuoden ajan tehtävä oli täyttämättä.

Henkilöstön rekrytointi ja perehdytys sekä osittainen vajaamiehitys veivät voimavaroja toiminnasta. Tämä on jo toinen perättäinen useiden henkilöstömuutosten vuosi.

Olisi voinut kuvitella, että liiton toiminta olisi voinut täysin lamaantua. Niin ei kuitenkaan käynyt. Liiton yleistoiminnan ja avokuntoutuksen perustyön ja kehittämistoiminnan lisäksi henkilöstö oli mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa Suurta luustokiertuetta Bones on the Road yhdessä kiertueen sponsoreiden kanssa: kuudella eri paikkakunnalla järjestettiin kullakin kolmen tilaisuuden tietoiskukokonaisuudet ja näyttely. Lisäksi julkaistiin lukuisia uusia esitteitä ja videoita sekä tehtiin jopa aiempaa vahvempaa vaikuttamistoimintaa.

Vuoden 2019 tulokset ja tuotokset ovat haasteista huolimatta hyviä. Siitä on kiittäminen liiton hallintoa, jäsenyhdistyksiä sekä sinnikästä henkilökuntaa. Mahdoton tehtiin jälleen mahdolliseksi.

Esitteitä jaettiin yli

100 000

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, liiton jäsenyhdistykset sekä osaltaan myös liiton kannatusjäsenet.

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

- Kehitämme palveluitamme
- Lisäämme tietoutta luustosta
- Vaikutamme yhteiskuntaan

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

Vuosi 2019 oli viisivuotisen strategiakauden keskimmäinen vuosi. Yhdessä jäsenkentän kanssa asetetut toimintastrategian linjaukset ovat olleet tärkeänä apuna toiminnan suuntaamisessa: strategian toteuttaminen on ollut olennainen osa Luustoliiton jokapäiväistä arkea.

Kotisivuilla vierailuja

222 871

Painettiin

17 070

Luustotieto-lehteä

Seuraajia Facebookissa

1 143

Liiton sähköisen jäsenkirjeen tavoitti jäsenistä

52 %

Talous

Luustoliiton talous on tasapainossa. Luustoliiton talous osoittaa vuoden 2019 osalta alijäämää –4 487,56 €. Edellisiltä tilikausilta on kertynyt voittoa 88 311,16 €, joten oma pääoma on vuoden lopussa yhteensä 83 823,60 €. Vierasta pääomaa taseessa on yhteensä 77 579,91 €, joka koostuu pääasiassa STEA:n avustusennakoista sekä lomapalkkavarauksesta.

Liitto toimi tulorahoituksella ilman lainarahaa. Rahat ja pankkisaamiset ovat 152 847,99 €. Taseen loppusumma on 161 403,51 €.

Toiminta

Vuoden 2019 toimintaa voi kuvailla muutamilla tunnusluvuilla. Liitto:

- Järjesti, oli mukana järjestämässä, luennoimassa tai messuosastollaan kontaktissa yhteensä 35 ammattilaisten tapahtumassa, joissa oli yhteensä 1 220 osallistujaa.
- Oli Suurella luustokiertueella 6 paikkakunnalla, yleisöä yhteensä 1 870 henkilöä.
- Jakoi yhteensä yli 100 000 esitettä, uusimpina julkaisuina mm. Osteoporoosin hyvä hoito, Osteoporoosin hyvän hoidon muistilista, Osteoporoosin omahoito, Aikuinen rakasta luitasi, Voimaa vertaisuudesta -vihkonen sekä pituusmitta sekä useita ruotsinnoksia aiemmista esitteistä.
- Julkaisi useita luustoterveyteen, osteoporoosin ja osteoporoosin omahoitoon liittyvää videota YouTube-kanavalla – videoiden katselukertoja yhteensä 1 962.
- Luennoi tai koulutti yhteensä 29 jäsenyhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa, joihin osallistui yhteensä 337 henkilöä.
- Järjesti jäsenyhdistyksilleen 4 päivän mittaista koulutustilaisuutta (53 osallistujaa) ja kaksi liittokokousta (yhteensä 54 liittokokousedustajaa ja 13 hallituksen ja henkilöstön edustajaa).
- Järjesti kolme kuuden päivän mittaista tuettua lomaa (yhteensä 90 osallistujaa).
- Järjesti avosopeutumisvalmennusta kuntayhteistyöllä (kuntoutujia 139 kursseilla ja 100 yksittäistapaamisissa) ja etäkurssina verkossa (48 kuntoutujaa).
- Järjesti 4 vertaisille suunnattua koulutus- ja virkistystilaisuutta (27 osallistujaa).
- Lähetti medialle yhteensä 17 tiedotetta ja sai näkyvyyttä mm. YleUutisten päälähetyksessä tv:ssä ja radiossa sekä MTV3 Uutisaamu -ohjelmassa.
- Haastateltiin ja etsi haastateltavia aikakaus- ja sanomalehtiin, kirjoitti sekä tarkisti pyynnöstä lukuisia luustoterveydestä ja osteoporoosista kertovia artikkeleita.
- Sai kotisivuilleen 222 871 käyntiä ja 170 062 vierailijaa, Facebookiin 1 143 seuraajaa, Instagramiin 676 seuraajaa ja Twitteriin 611 seuraajaa.
- Lähetti 11 sähköistä jäsenkirjettä 1 688 jäsenen sähköpostiosoitteeseen (yhteensä 17 853 kirjettä/vuosi, joka tavoitti 52 % jäsenistä).
- Julkaisi 4 Luustotieto-lehteä yhteensä 17 070 kappaleen painoksena (lehden sai 100 % jäsenistä), lisäksi lehti lähetettiin 4 kertaa sähköisesti sekä liiton ammattilaisverkostolle että Terveystoimittajat ry:n jäsenille.

1. Kehitämme palveluitamme

Osteoporoosi on kansansairaus, jota 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).

Jopa
40 000
murtumaa vuosittain

Osteoporoosin eteneminen voidaan pysäyttää ja kaatumistapaturmia ja murtumia voidaan ehkäistä, mutta se vaatii yksilöltä tietoa, pitkäjänteisyyttä ja tukea oman itsen hoitamiseen sekä hyvin toimivaa terveydenhuoltoa ja toimivia hoitopolkuja ennaltaehkäisystä ja diagnostisoinnista aina kuntoutukseen ja hoidon tehon seurantaan.

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 virkistyksen muodossa Hyvinvointilomat ry:n kanssa yhteistyössä järjestetyillä STEA:n taloudellisesti tukemilla lomilla.

Osteoporoosia sairastaa
400 000
suomalaista

Yhtenä tärkeänä omahoidon tuen muotona on ollut liiton jäsenyhdistyksissä tarjottu vertais- ja omahoidon tuki. Liitto puolestaan on tukenut yhdistysten toimintaa taloudellisesti STEA:n jäsenjärjestöavustuksen (Toimintatonni) 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.

Liitto on kehittänyt määrätietoisesti vertaistukea tarjoten vapaaehtoisesti toimiville vertaisille koulutusta, tukea ja virkistystä. Vertaiset ovat toimineet liiton avokuntoutuspalveluissa sekä jäsenyhdistyksissä.

Liitolla on ollut kehittävä työote, joka pohjautuu seurantatiedon aiempaa parempaan keräämiseen, arviointiin sekä arviointitiedon käyttöön toiminnan jatkosuunnittelussa. Kuntoutuspalveluita on kehitetty kaiken aikaa entistä paremmin vastaamaan heterogeenisen kohderyhmän tarpeisiin. Yhdistyspalveluiden kehittämistarpeita on kerätty aiemman tiedon lisäksi yhdistysvierailuilla käydyissä fasilitoiduissa keskusteluissa sekä yhteisissä työpajoissa järjestötoimijoista kootun asiantuntijaryhmän kanssa.

Seuraavassa on tarkemmin liiton toiminnasta perustuen strategian kohtaan Palveluiden kehittäminen.

1.1 Kuntoutus

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

Kurssilla legot apuna oman tarinan kertomisessa

on ollut liiton itsensä suunnittelema noudattaen liiton laatimaa Sopeutumisvalmennuksen käsikirjaa. Lisäksi liitto järjesti päivän mittaisia ensitietopäiviä sekä itsenäisesti että yhteistyössä sairaanhoitopiirien kanssa, joiden rahoittamisen STEA ilmoitti lopettavansa vuonna 2012.

Laitosmuotoisille sopeutumisvalmennuskursseille suunniteltiin ja toteutettiin lisäksi seurantajaksot vuosina 2014 ja 2015, kunnes vuonna 2015 STEA ilmoitti lopettavansa liiton laitosmuotoisten kurssien ja niiden seurantajaksojen rahoittamisen. Sen sijaan STEA siirsi liiton sopeutumisvalmennuksen rahoituksen laitosmuotoisesta 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 on rahoitettu STEA:n kohdennetulla toiminta-avustuksella.

"Nyt koen olevani sitoutunut omahoitoon."
Kurssipalaute vuodelta 2019

Vuonna 2019 toiminta painottui olemassa olevan kurssiyhteistyön säilyttämiseen sekä vertaistukijatoiminnan juurruttamiseen. Lisäksi pyrittiin vastaamaan aiempaa paremmin heterogeenisen osteoporoosia sairastavien kohderyhmän tarpeisiin. Tästä hyvinä esimerkkeinä ovat vuonna 2019 pilotoitu ruotsinkielinen sekä kokonaan verkossa järjestettävä kuntoutumiskurssi.

Toimintaan oli palkattu kolme työntekijää, joista yhden työpanos on kattanut vain osan vuotta rekrytointihaasteista johtuen. Tarkoituksena on ollut tarjota osteoporoosia sairastaville tavoitteellista ja laadukasta avomuotoista kuntoutusta, jonka 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.

"Kurssilla ymmärsin, että osteoporoosista huolimatta voin elää hyvää ja rohkeaa elämää."
Kurssipalaute vuodelta 2019

Lisäksi Luustoliiton avomuotoinen kuntoutus on sisältänyt liiton omana toimintana toteutettuja verkossa tapahtuvia ryhmämuotoisia kursseja sisältäen sekä alku- että päätöstapaamiset, täysin verkossa tapahtuneen kurssin sekä viikoittain kahden tunnin aikana tarjotun puhelimitse ja sähköpostitse tapahtuneen neuvonnan. Seuraavassa on vuoden 2019 sopeutumisvalmennuksen tilastot (vertailuna suluissa vuoden 2018 määrät):

21

luustokurssia vuonna 2019

Sopeutumisvalmennus 2019		
Avo- ja ryhmämuotoiset kuntoutumiskurssit	kursseja	osallistujia
• Luustokurssi kokonaan verkossa (4 videotapaamista)	1 (0)	9 (0)
• Luustokurssi verkossa (tapaaminen alussa, lopussa ja 1 videolla)	3 (4)	29 (35)
• Luustokurssi (5 tapaamista)	16 (10)	129 (90)
• Ruotsinkielinen Luustokurssi (5 tapaamista)	1 (0)	10 (0)
Muu kuntoutumista tukeva toiminta		
• Luustoinfo (yksittäinen ryhmätapaaminen)	12 (13), yhteensä 100 (121) osallistujaa	
• Luustoneuvonta (puhelimitse ja sähköpostitse)	119 (100) yhteydenottoa	
Yhteensä (pl. Luustoneuvonta)	33 (27)	277 (246)

Avokuntoutuksen kurssi- ja tukitoiminnan kohderyhmässä oli kaikkiaan yhteensä 396 kuntoutujaa (349 vuonna 2018) ja 44 jäsenyhdistysten jäsentä (2 tukitapaamista jäsenyhdistyksissä). Kasvu on ollut erityisesti yhteistyöammattilaisten kanssa järjestettyjen kuntoutumiskurssien määrän kasvun ansiota.

Luustokurssien arviointitulosten mukaan:

- 97 % osallistujista onnistui kurssin aikana laatimaan itselleen omahoidon tavoitteen.
- 99 % osallistujista saavutti tavoitteen kokonaan tai osittain kurssin aikana.
- 98 % osallistujista koki saaneensa vertaistukea.

440

kuntoutujaa kuntoutuksen kurssi- ja tukitoiminnassa

Luustokurssien seurantatulosten (6 kk) mukaan:

- 98 % osallistujista kurssilla tehdyt konkreettiset omahoitoon liittyvät muutokset ovat jääneet kokonaan (61 %) tai osittain (37 %) pysyväksi osaksi arkea.

Avokuntoutustoiminnan yhdeksi tavoitteeksi on asetettu koulutettujen vertaisten osallistumisen liiton kurssimuotoiseen avokuntoutukseen. Yhdessä liiton muun toiminnan kanssa vertaisille järjestettiin yhteensä 4 koulutus- ja virkistystilaisuutta, joihin osallistui 27 henkilöä. Avokuntoutuksen vertaistoiminta painottui vuonna 2019 vertaistoiminnan pilotointiin ja juurruttamiseen osaksi kuntoutumispalveluita. Uusia vertaisia rekrytoitiin mukaan toimintaan mm. kuntoutumiskursseilta.

"Vertaistuki kurssilla antoi uskoa selviytyä osteoporoosin kanssa."
Kurssipalaute vuodelta 2019

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

- 5 kurssiohjaajakoulutusta, 20 osallistujaa
- 4 kurssiohjaajien verkostotilaisuutta, 23 osallistujaa
- 6 kuntoutusyhteistyön esittelyä, yhteensä 37 osallistujaa
- 8 alustusta muiden tahojen koulutuksissa tai tapaamisissa, 245 osallistujaa
- 1 tapahtuma, joissa messuosasto, osastoilla arviolta 305 kävijää
- 3 murtumahoitopolkutyöpajaa, joissa alustus, noin 44 osallistujaa
- lukuisia muita neuvottelu-, suunnittelu-, yhteistyö- ja tukitapaamisia yhteistyökumppaneiden ja yhteistyötä suunnittelevien tahojen kanssa.

"Kurssin avulla ymmärsin, miten voin hoitaa itseäni."
Kurssipalaute vuodelta 2019

Luustoliiton kuntoutuksen asiantuntijaryhmä (1 kokous) tuki kuntoutustoimintaa ja sen kehittämistyötä.

Vuonna 2014 Luustoliiton ja sen yhteistyökumppaneiden kanssa järjestämän Avokuntoutusfoorumi-tapahtuman yhteydessä Tampere-talossa perustettiin kansallinen Avokuntoutusverkosto. Verkosto on toiminut kaikkien avo- ja ryhmämuotoisen kuntoutuksen toimijoiden ja asiantuntijoiden avoimena verkostona, jonka toimintaa koordinoivat Luustoliiton avokuntoutuksen työntekijät. Mukana verkostossa on ollut 144 toimijaa. Avokuntoutusverkosto järjesti 5 työryhmän ja 1 koko verkoston tapaamisen, jossa oli 30 osallistujaa. Verkoston tapaamisen teemana oli avokuntoutuksen markkinointi.

Kuntoutuksen asiantuntijaryhmän kokous

Ryhmätoiminnan lisäksi osana avokuntoutuksen omahoidon tuen palveluita tarjottiin Luustoneuvontaa sekä sähköisesti että puhelimitse 119 henkilölle (ks. kohta Luustoneuvonta).

Liiton avokuntoutuksen tarjoamat sopeutumisvalmennuksen ja omahoidon tuen palveluiden kohteena oli yhteensä 440 henkilöä, joista 177 oli kuntoutuspalveluissa ja 263 henkilöä avokuntoutuksen tarjoamissa omahoidon tuen palveluissa:

20

ammattilaista liiton kurssiohjaaja-koulutuksissa

"Vertaistuki kurssilla auttoi ymmärtämään, etten ole yksin sairauden kanssa."
Kurssipalaute vuodelta 2019

1.2 Omahoito

Sopeutumisvalmennukseen liittyvien palveluiden lisäksi keskeinen suoraan luustokuntoutujille suunnattu valtakunnallinen omahoidon tuki on tapahtunut pääasiallisesti viestintänä (ks. luku 2.). Myös Luustoneuvonta (ks. seuraava kohta) ja tuetut lomat (ks. Virkistys) ovat tarjonneet tärkeää omahoidon tukea osteoporoosia sairastaville.

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.

Luustoneuvonnassa
101 puhelua ja
18 sähköpostia

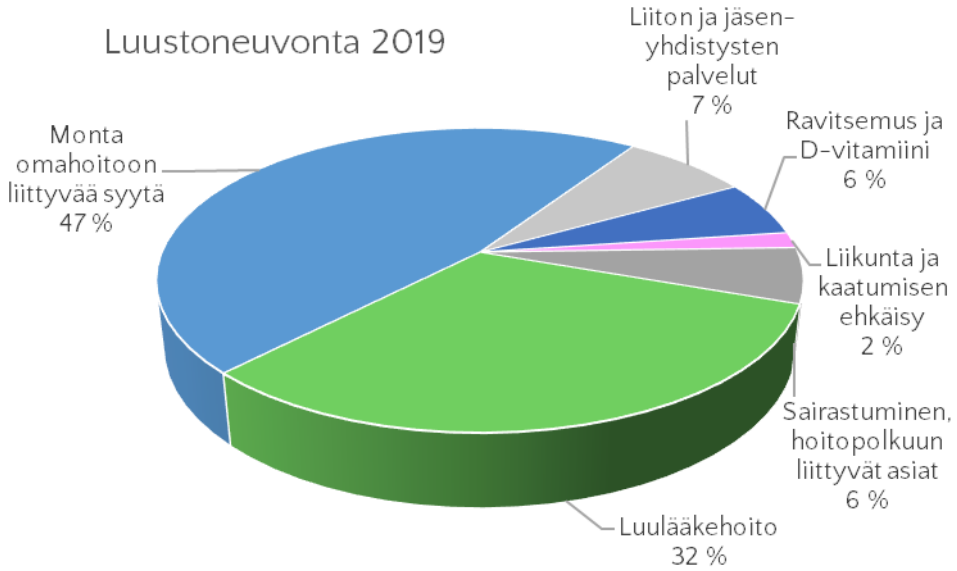
Luustoneuvonta

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 2019 luustoneuvontaan tuli yhteensä 119 (100 vuonna 2018) yhteydenottoa:

- 101 (86) puhelua
- 18 (14) sähköpostia
- 115 (96) naista ja 4 (4) miestä
- Ikä 34–92 vuotta, keski-ikä 68 vuotta

Luustoneuvonnan asiakkaat olivat iältään
34–92
-vuotiaita



Tunteiden käsittelyä sairastuessa ja kuntoutumiskurssin alussa

Yli puolet yhteyttä ottaneista oli Luustoliiton jäsenyhdistysten jäseniä. Yhteydenottoja tuli ympäri Suomen, suurin osa Etelä-Suomesta. Lähes puolet yhteydenotoista (47 %) liittyi useaan omahoitoon liittyvään asiaan. 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. Tavallisesti yhteydenottajille lähetettiin postitse Luustoliiton omahoitomateriaalia.

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

Virkistys

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

Luustoliiton tuetuilla lomilla oli yhteensä
90 osallistujaa

- Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola 30 hlöä
- Lautsian Lomakeskus, Hämeenlinna 30 hlöä
- Imatran kylpylä, Imatra 30 hlöä

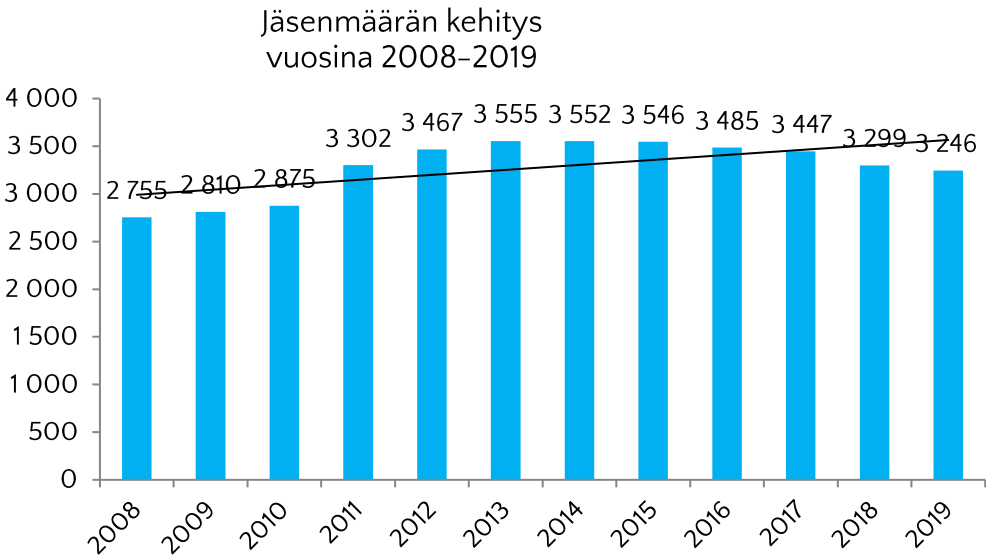
Liitto osallistui lomien sisältöön organisoiden mahdollisuuden vertaistukeen sekä tarjoten omahoitoon liittyvää tietoa ja materiaalia.

1.3 Jäsenyhdistykset

Liitolla oli
18
jäsenyhdistystä vuoden 2019 lopussa

Luustoliiton Jäsenyhdistysten jäsenmäärän kehitys on ollut laskusuunnassa. Jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä oli vuoden 2019 lopussa 3 246 henkilöä. Jäsenmäärän huippuvuonna 2013 jäsenmäärä oli 3 555, joten jäsenten määrä on laskenut yhteensä 309 jäsenellä.

Tosiasiassa jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä olisi saattanut jopa nousta, mikäli yksi liiton lähes sadan jäsenen jäsenyhdistys ei olisi purkanut toimintaasi loppuvuonna 2019.



Luustoliiton jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä oli
3 246

Luustoliitolla oli vuoden 2019 päättyessä yhden yhdistyksen toiminnan purkauduttua yhteensä 18 jäsenyhdistystä, joista 17 on nk. potilasjäsenyhdistyksiä. Yhdistyksistä pienimmässä oli 20 ja suurimmassa oli 727 jäsentä.

Yksittäisissä jäsenyhdistyksissä jäsenmäärän suhteelliset muutokset olivat melko pieniä lukuun ottamatta Kotkan Seudun Luustoyhdistystä, jonka jäsenmäärä kasvoi +19 %, sekä Pohjois-Karjalan luustoyhdistystä, jonka jäsenmäärä kasvoi +9 %. Molemmissa yhdistyksissä jäsenmäärä kasvoi myös määrällisesti eniten.

Suurimmat jäsenmäärien laskut olivat Kouvolan Luustoyhdistyksellä ja Saimaan Luustoyhdistyksellä. Molemmilla jäsenmäärä väheni -6 %. Saimaan Luustoyhdistyksen jäsenmäärä laski myös määrällisesti eniten.

Luustoliiton pienimmässä jäsenyhdistyksessä oli
20 jäsentä

Liiton suurimmassa jäsenyhdistyksessä oli
727
jäsentä

Liiton henkilökunnalla oli
29
yhdistysvierailua

YHDISTYSTEN JÄSENMÄÄRÄT	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	muutos hlöä	muutos-%
Etelä-Savon Luustoyhdistys	128	145	172	187	216	223	216	219	225	192	185	185	0	0,0
Finnish Bone Society									59	64	69	75	6	8,7
Imatran Seudun Osteoporoosiyhdistys (-2013)	79	84	72	66	59	64								
Kanta-Hämeen Luustoyhdistys	58	80	105	121	123	130	135	150	141	152	167	173	6	3,6
Keski-Suomen Luustoyhdistys	176	181	178	185	184	180	180	177	170	156	146	141	-5	-3,4
Kokkolanseudun Luustoyhdistys (-2019)	71	80	99	117	122	120	113	105	100	99	87			
Kotkan Seudun Luustoyhdistys				41	50	44	50	53	61	64	67	79	12	18,8
Kouvolan Luustoyhdistys	53	60	52	70	76	70	76	84	82	87	80	75	-5	-6,3
Pirkanmaan Luustoyhdistys	322	317	306	315	326	330	339	318	282	275	268	272	4	1,5
Pohjoisen Luut Lujiksi	181	176	167	211	197	221	225	226	213	204	203	202	-1	-0,5
Pohjois-Karjalan luustoyhdistys					27	44	62	89	120	144	146	159	13	8,9
Pohjois-Savon osteoporoosiyhdistys	102	92	90	100	99	96	101	102	100	96	87	89	2	2,3
Päijät-Hämeen Luustoterveys			101	132	180	215	232	236	245	255	243	245	2	0,8
Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys	947	1001	950	936	920	893	879	894	830	835	728	727	-1	-0,1
Saimaan Luustoyhdistys	90	87	107	102	113	128	133	136	143	142	140	132	-8	-5,6
Salon Luustoyhdistys	141	152	172	181	211	229	260	250	255	250	256	254	-2	-0,8
Satakunnan Luustoyhdistys				66	83	105	114	112	110	97	85	85	0	0,0
Suomen Luustoasiantuntijat (-2015)			25	37	42	40	38	31						
Suomen Osteoporoosiyhdistys	299	254	202	174	178	180	156	152	147	154	171	177	6	3,5
Turun Seudun Luustoyhdistys	236	246	249	261	261	243	243	194	191	161	151	156	5	3,1
Vaasan Seudun Luustoyhdistys								18	11	20	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	3 246	-53	
KESKIARVO	212	216	192	183	182	185	197	187	183	181	181	174	2	2

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

Yhdistysten tukeminen on tärkeää, jotta jäsenyhdistyksillä olisi osaamista, ideoita, innostusta ja voimia jatkaa tärkeää työtään omalla alueellaan. Yhdistysten lähes kaikki toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, joten kaikki tuki on tärkeää.

Vuonna 2019 liitto tuki jäsenyhdistyksiään seuraavien ilman erillistä maksua olevien palveluiden avulla:

- Puhelin- ja sähköpostineuvonta
- Keskitetty jäsenrekisteri ja jäsenmaksulomakkeiden ja jäsenkorttien postitus
- 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 (29 osallistujaa) ja 3 alueellista koulutuspäivää (24 osallistujaa) sekä yksittäisten tilauskoulutusten ja konsultointikäyntien järjestäminen yhdistyksille (yhteensä 29 yhdistysvierailua, 337 osallistujaa)
- 4 vertaistoimintaan liittyvää koulutus- ja virkistystilaisuutta (27 osallistujaa)
- Taloudellinen tuki: STEAn jäsenjärjestöavustus eli nk. Toimintatonni (ks. kohta Taloudellinen tuki jäsenyhdistyksille) sekä nk. Kummitoiminta (ks. em. luku).

Alue- ja valtakunnallisina koulutuksina liitto järjesti yhdistysten puheenjohtajille ja sihteereille Neuvottelupäivän keväällä liittokokouksen yhteydessä, jonka aiheena oli

ajankohtaisten asioiden lisäksi liiton strategian kehittäminen, sekä kolme alueellista koulutustapahtumaa yhdistysaktiiveille, joissa opiskeltiin vaikuttamistoimintaa.

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 2019 aikana liitto järjesti kahden sääntömääräisen liittokokouksen yhteydessä luentotilaisuudet Tampereella ja Helsingissä.

Näiden lisäksi liitto organisoi vertaisille koulutusta ja virkistystä. Vertaistoimijoille tarjottu koulutus oli yhdistysten tuen lisäksi tarkoitettu samalla avokuntoutuksen vertaiskoulutukseksi (ks. lisää luku 1.4. Vertaistuki).

Yhdistykset kontaktissa yhteensä

28 259

ihmiseen

Yhdistysten itse järjestämissä tilaisuuksissa

18 529

henkilöä

Potilasjäsenyhdistysten jäsenpalvelut

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:

Tieto luustoterveydestä, osteoporoosista ja omahoidosta

- jäsenillat, epäviralliset 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

Yhdistykset järjestivät
1 942 tilaisuutta

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 2019 sekä niissä tapahtuneet prosentuaaliset muutokset toimintavuoden aikana (muutos vuodesta 2018 vuoteen 2019):

Yhdistysten toiminta	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	muutos %
Hallinnollisia elimiä	21	20	19	25	27	30	23	20	40	43	**38**	**-12**
– kokouksia	120	105	116	155	138	161	142	153	194	185	**185**	**0**
– osallistumiskertoja	778	623	1226	732	665	776	758	861	1261	1564	**1718**	**10**
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	54	56	**56**	**0**
– kokoontumisia	660	946	1032	1156	1274	1411	1412	1295	3306	1393	**1454**	**4**
– liikuntakertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	11 489	11 956	11 623	9 076	8 831	**10 638**	**20**
Muita ryhmiä	17	21	17	19	20	25	41	32	27	29	**21**	**-28**
– kokoontumisia	65	137	139	148	160	182	281	199	184	230	**175**	**-24**
– aktiivisuuskertoja	636	1 523	1 768	2 335	2 245	2 417	3 919	2 612	2 265	2 606	**2 027**	**-22**
Erillistilaisuuksia jäsenille	76	42	41	49	49	65	58	87	77	82	**79**	**-4**
– osallistujia	1 178	801	832	970	1334	1710	1179	1493	1590	1471	**1269**	**-14**
YHTEENSÄ												
Yht. organisoituja vertaistukitilaisuuksia	921	1 230	1 328	1 508	1 621	1 819	1 893	1 734	3 761	1 890	**1 893**	**0**
– osallistujia	8 529	10 552	10 451	13 084	13 645	16 392	17 812	16 589	14 192	14 472	**15 652**	**8**
Yht. tilaisuuksia ulkopuolisille	79	58	87	41	36	48	48	82	45	43	**49**	**14**
– osallistujia	5 606	3 472	7 099	2 306	2 239	3 047	2 878	3 662	2 059	2 734	**2 877**	**5**
Kaiken kaikkiaan tilaisuuksia	1 000	1 288	1 415	1 549	1 657	1 867	1 941	1 816	3 806	1 933	**1 942**	**0**
– joihin osallistui, henkilöä	14 135	14 024	17 550	15 390	15 884	19 439	20 690	20 251	19 613	17 206	**18 529**	**8**

Liikuntakertojen määrä kasvoi
20 %

Vuonna 2019 liiton potilasjäsenyhdistysten toiminnassa on nähtävissä muutoksia. Liikuntaryhmien määrä on pysynyt samana edellisvuoteen verraten, mutta ennen kaikkea liikuntakertojen määrä on noussut huimat 20 %.

Laurea ammattikorkeakoulun opiskelijat vetivät jumppaa Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen väelle

Muun ryhmätoiminta väheni merkittävästi. Ryhmien määrä laski -28 %, kokoontumisten määrä -24 % ja ryhmiin osallistuminen laski -22 %. Ulkopuolisille järjestettiin sen sijaan edellisvuotta enemmän tilaisuuksia. Kasvua on 14 %.

Yhdistykset järjestivät yhteensä 1942 tilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 18 529 henkilöä. Kaikkiaan yhdistykset olivat esillä tai järjestivät itse 2 042 tilaisuutta. Yhteensä yhdistykset olivat kontaktissa 28 259 henkilöön vuonna 2019, kun mukaan lasketaan muiden organisaatioiden järjestämät tilaisuudet, joissa yhdistykset olivat esillä.

Liikuntaryhmät omahoidon tukena

Liikuntatoiminta on ollut suosituin yksittäinen liiton potilasjäsenyhdistysten toimintamuoto. Liikuntaryhmiä oli vuoden 2019 aikana yhteensä 56, joista pääosa oli yhdistysten omia ryhmiä tai yhdistyksen jäsenten vetämiä ryhmiä. Ryhmien kokoontumiskertoja oli yhteensä 1 454 ja liikkumiskertoja 10 638 (20 % enemmän kuin edellisenä vuotena).

Liikuntaryhmiä oli
56

Liikuntatoiminnan vuositilastoja vuoden 2009 tilanteeseen verrattaessa yhdistysten liikunnan kasvu on ollut vahvaa: liikuntaryhmien määrä on yli kaksinkertaistunut (107 %), kokoontumiskertojen määrä on kasvanut 120 % ja osallistumiskertojen määrä on noussut 79 %. 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	2019	muutos %
Liikuntaryhmiä	27	39	39	49	50	57	59	53	54	56	**56**	**107**
– kokoontumisia	660	946	1 032	1 156	1 274	1 411	1 412	1 295	3 306	1 393	**1 454**	**120**
– liikuntakertoja	5 937	7 605	6 625	9 047	9 401	11 489	11 956	11 623	9 076	8 831	**10 638**	**79**

Yhdistysten yleisin vuoden 2019 onnistuminen on

talous

(11 yhdistystä).

Jäsenyhdistysten liikuntaryhmien organisoinnin kirjo oli suuri. Osa liikuntaryhmistä toimi vertaisohjaajavetoisesti. Tällöin osa yhdistyksistä maksoi liikuntatilan vuokrakuluja. 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.

Pirkanmaan Luustoyhdistyksen syntymäpäivä-juhlissa oli iloinen tunnelma

Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet

Potilasjäsenyhdistyksiltä kysyttiin kolmea tärkeintä onnistumista ja kolmea yleisintä haastetta vuodelta 2019. Keskeisimmät onnistumiset olivat:

Vuoden 2019 onnistumisia:
- yhdistyksen taloudellinen tilanne (11 mainintaa)
- hallinto saatu kokoon/toimii (6 mainintaa)
- toiminnat pystytty järjestämään (6 mainintaa)
- vastuuhenkilöt ovat jaksaneet (5 mainintaa)
- jäsenmäärä pysynyt tai kasvanut (5 mainintaa)

Vuoden 2019 haasteita:
- uusia vastuuhenkilöitä ei ole saatu (11 mainintaa)
- osa vastuuhenkilöistä on väsähtänyt (8 mainintaa)
- jäsenmäärän lasku (4 mainintaa)
- jäsenten passivoituminen (4 mainintaa)
- yhteistyökumppaneiden passiivisuus (4 mainintaa)

Yhtenä tärkeänä tekijänä onnistumisissa monella yhdistyksellä on ollut STEAn liitolle myöntämä ja jäsenyhdistyksille edelleen jaettu Jäsenjärjestöavustus eli Toimintatonni, 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 yksi.

Finnish Bone Society ry

on liiton ainoa ei-potilasjäsenyhdistys.

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, alueellisessa verkostoitumisessa ja oman toiminnan tuotteistamisessa ja sitä kautta tarjota

jäsenistölle aiempaa enemmän ja laadukkaampia vertais- ja omahoidon tuen mahdollisuuksia.

Finnish Bone Society ry

Toimintatonni on monelle yhdistykselle tärkeä resurssi.

Vuonna 2016 Luustoliiton jäsenyhdistykseksi liittynyt Finnish Bone Society ry (FBS) on vuonna 1989 perustettu yhdistys, joka on alun perin perustanut liiton edeltäjän Suomen Osteoporoosiyhdistyksen. FBS:n tarkoituksena on toimia yhdyssiteenä luututkimuksesta kiinnostuneiden henkilöiden välillä sekä edistää alan käytännöllistä ja teoreettista kehitystä Suomessa. Yhdistyksen jäseniksi voidaan ottaa eri aloilla toimivia luututkimuksesta kiinnostuneita henkilöitä.

Toimintatonnin kohteena

8 339

henkilöä

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.

Taloudellinen tuki jäsenyhdistyksille

Luustoliiton 18 jäsenyhdistystä saivat Luustoliitolta avustussiirtona jäsenjärjestöavustuksen eli ns. Toimintatonnin käytettäväksi vuoden 2019 aikana. Keskimääräinen avustussumma oli noin tuhat euroa yhdistystä kohti. Yhdistykset käyttivät Toimintatonnia vertaistukitapaamisiin, liikuntaryhmiin, jäsenkirjeisiin ja muuhun viestintään, virkistykseen, yleisöluentoihin, tilavuokriin ja hallinnollisiin kuluihin. Kaikki yhdistykset käyttivät Toimintatonnia useampaan eri tarkoitukseen.

Kummitoiminnassa oli mukana 63 yhdistysten jäsentä

Yhteensä toimintatonnin kohteena vuonna 2019 oli 8 339 henkilöä.

Saimaan Seudun Luustoyhdistys kummimatkalla Kotkan Luustoyhdistyksessä

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 2019 yhteensä 12 yhdistystä (9 eri yhdistystä) tapasi toisensa yhdistyspareittain 6 eri tapaamisessa, joihin osallistui yhteensä 63 yhdistysten jäsentä.

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 luustokuntoutujat voitaisiin tavoittaa ja miten tietoa osteoporoosista ja sen riskitekijöistä voitaisiin levittää. Tapaamisten yhteydessä myös synnytettiin uudenlaisia yhteistyön muotoja.

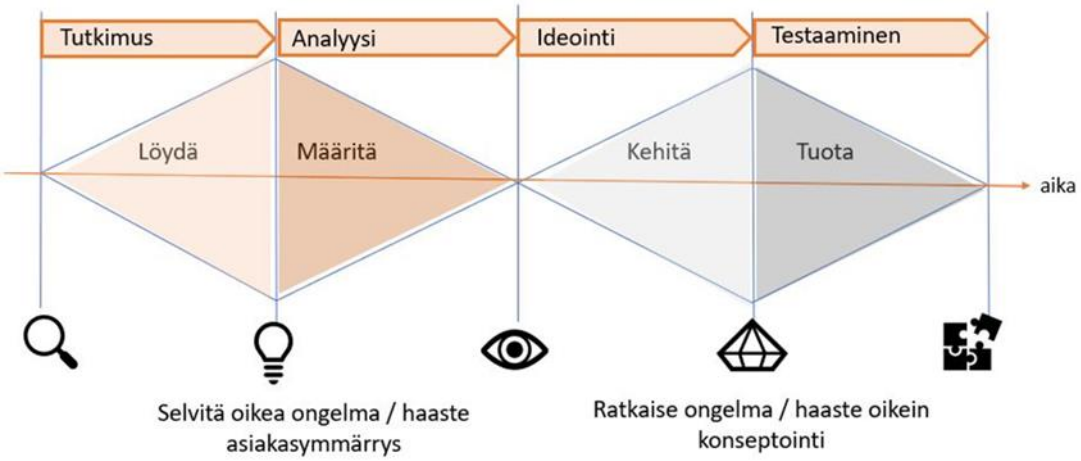
Yhdistyspalveluiden kehittämistä yhteistyöllä.

Yhdistyspalveluiden kehittäminen

Luustoliiton yleisavusteisen toiminnan yksi tärkeä tehtävä on tarjota jäsenyhdistyksilleen tukea ja ohjausta. Liiton strategian mukaisesti jäsenyhdistyksille tarjottavia palveluita kehitetään aktiivisesti. Palveluiden kehittämisen tavoitteena on parantaa yhdistysten vapaaehtoistoiminnan toimintaedellytyksiä kehittämällä yhdistyspalveluita sekä yhdistystoimijoille tarjottavia tukipalveluita. Samalla on tärkeää ottaa huomioon yhdistysten omat tarpeet ja pyrkiä mahdollisuuksien mukaan helpottamaan yhdistystoimintaan liittyvää hallinnollista kuormaa.

Kompassi-menetelmän käyttöä yhdistysten kehittämisessä

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



Toimintavuonna 2019 selvitettiin Luustoliiton yhdistyspalveluiden kehittämistarpeita. Tietoa ja näkemyksiä muutostarpeista kerättiin aiemman tiedon lisäksi yhdistysvierailuilla käydyissä fasilitoiduissa keskusteluissa sekä yhteisissä työpajoissa järjestötoimijoista kootun asiantuntijaryhmän kanssa.

Yhdistystoiminnan keskeisimmiksi haasteiksi määriteltiin yhdistyskyselyiden tuloksia heijastellen (ks. luku Potilasjäsenyhdistysten onnistumiset ja haasteet):

Yhdistystoiminnasta kertovan videon kuvaukset

- Yhdistysten aktiivitoimijoiden vähyys
- Vapaaehtoisten uupuminen
- Jäsenmäärän lasku ja nykyisten jäsenten passiivisuus.

Järjestötoimijoiden asiantuntijaryhmä kehitti kolme keskeisintä kehitysideaa vastaamaan haasteisiin:

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

Asiantuntijaryhmä tekemässä sidosryhmäkartoitusta

Uusien aktiivisten toimijoiden saaminen mukaan toimintaan on kaikkiaan keskeistä yhdistystoiminnan jatkumiseksi ja toiminnan kehittämiseksi. Tämä puolestaan edellyttää selkeitä työnkuvia sekä alueellisen yhteistyön kehittämistä. Samalla uudistuva yhdistyslaki sekä tavoitteissa olevat kevenevät rahoittajien käytännöt sekä liiton oma jäsenyhdistyshallinto voivat tulevaisuudessa kohtuullistaa yhdistystoimijoiden hallinnollisten töiden määrää.

Seuraavassa kuvassa on esitetty luustokuntoutujan polku vapaaehtoiseksi yhdistystoimijaksi:

1.4 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 vertaiskoulutuksen suunnitteluun.

Tehdyn 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 tuttavia ja ystäviä. He halusivat mahdollisuuksia vertaistuen saamiseen ja antamiseen. (Luustoliiton vertaistukiselvitys 2016.)

Vertaisten järjestelmällinen koulutus aloitettiin vuonna 2017. Vuonna 2019 vertaisille järjestettyihin tilaisuuksiin osallistui 27 henkilöä.

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

Organisoitu

- toteutuu yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa
- tilaisuuden päätavoite liittyy vertaistukeen
- yhdistys organisoi vertaistuen toteutumisen

Spontaani

- toteutuu jäsenistön kohdatessa ja keskustellessa yhdistyksen järjestämässä tilaisuudessa
- tilaisuuden päätavoite ei liity vertaistukeen
- yhdistyksen tilaisuus tarjoaa vertaistuelle spontaanin mahdollisuuuden

Omaehtoinen

- toteutuu jäsenistön oman aktiivisuuden myötä
- esim. oma-aloitteisesti kokoontuvat ryhmät tai keskinäinen yhteydenpito
- ihmiset ovat verkostoituneet yhdistyksen avulla ja luovat omaehtoisesti vertaistukitilanteita

"Vertaiskoulutukset ovat parantanut itsetuntemustani, vahvistaneet itseluottamustani, synnyttäneet syvällisiä ajatuksia ja oivalluksia sekä pohdintoja elämästä, sekä omasta elämäntilanteesta."
Liiton vertaiskoulutukseen osallistuneen palaute 2019

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.

Liiton yleisavusteinen toiminta ja avokuntoutus järjestivät yhdessä vertaisille 4 koulutus- ja virkistystilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 27 henkilöä. Vuonna 2019 Luustoliiton kouluttamien vertaistukijoiden rekisterissä oli jo yhteensä 17 henkilöä.

Jäsenyhdistykset ovat saaneet liiton järjestämän koulutuksen avulla lisää osaamista vertaistoimijoilleen. Avokuntoutuksen vertaistoiminta painottui kuluneena vuonna vertaistoiminnan pilotointiin ja juurruttamiseen kuntoutumispalveluissa. Uusia vertaisia rekrytoitiin toimintaan mm. kuntoutumiskursseilta.

"Annan mahdollisuuden peilata kokemuksia. Pelkästään kuuntelemalla voin tukea."
Liiton vertaiskoulutukseen osallistuneen palaute 2019

Vuonna 2019 koulutettuja ja nykymuotoisen kuntoutumiskurssin käyneitä vertaistukijoita osallistui yhdeksälle eli joka toiselle järjestetyistä kuntoutumiskursseista. Lisäksi vertaistukijat osallistuivat mm. luustohoitajan täydennyskoulutukseen, median tekemiin haastatteluihin ja vertaismateriaalin kehittämiseen. Kuntoutumiskursseille osallistuneita vertaisia ja kurssien ammattilaisohjaajia tuettiin tapaamalla heidät suunnittelupalaverissa yhdessä ennen vertaistukijan osallistumista kurssikertaan sekä tarpeen mukaan henkilökohtaisilla tapaamisilla/yhteydenpidolla.

2. Lisäämme tietoutta luustosta

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

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

Luustokiertueen aikana tavoitettiin Facebookissa

67 351

henkilöä

Liiton viestintä voidaan jaotella karkeasti sisäiseen ja ulkoiseen viestintään. Sisäisessä viestinnässä kohderyhmänä ovat liiton jäsenyhdistykset ja jäsenyhdistysten jäsenet sekä liiton kouluttamat vertaistoimijat. Ulkoisen viestinnän kohderyhmänä ovat kansalaiset, ammattilaiset ja media.

Liiton sähköisen jäsenkirjeen Luustoviestin saajia oli yhteensä

1 688

a. Sisäinen viestintä

Liiton viestinnästä on vastannut liiton toimisto. Luustotieto-lehden sisältöasiantuntijat kuten monet artikkeleiden kirjoittajat ja sisällön asiantuntijatarkistajat ovat toimineet vapaaehtoisina Luustotieto-lehden Asiantuntija vastaa -palstaa lukuun ottamatta.

Luustoliiton sisäisen viestinnän toimenpiteet vuonna 2019:

- Toimitettiin kaikille Luustoliiton jäsenyhdistysten jäsenille 40-sivuinen Luustotieto-lehti kotiin kannettuna neljä kertaa vuodessa
- Lähetettiin 1 688 jäsenyhdistyksen jäsenelle 11 sähköistä jäsenkirjettä
- Lähetettiin 188 yhdistysaktiiville 12 sähköistä uutiskirjettä
- Lähetettiin 17 koulutetulle vertaistoimijalle yksi uutiskirje.

Lisäksi osana liiton kotisivuja oli jäsenyhdistyksille ja jäsenyhdistysten jäsenille tarkoitettu oma kotisivuosionsa ja Luustotieto-lehdessä oli jäsenyhdistysten tapahtumailmoitusosio.

b. Ulkoinen viestintä

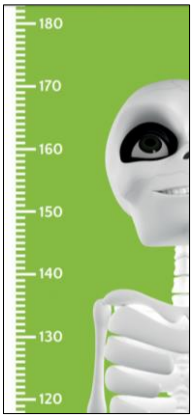
Sosiaaliseen mediaan tehtiin videoita

Liiton ulkoisesta viestinnästä on vastannut liiton toimisto. Suuren luustokiertueen viestinnästä vastasi yhteistyökumppanin kustantama yritys yhdessä Luustoliiton kanssa.

- Vuonna 2019 liitto panosti viestintään monin eri tavoin. Uutta viestinnässä:
- Oltiin aktiivisia sosiaalisen median eri kanavilla (Twitter-seuraajia 611, Instagram-seuraajia 676, YouTube -kanavalla katsomiskertoja 1 962).
- Julkaistiin lukuisia uusia esitteitä ruotsinnosten ja uusintapainosten lisäksi.
- Järjestettiin Suuri luustokiertue yhteistyössä yhteistyökumppaneiden kanssa 6 eri paikkakunnalla, joissa kullakin järjestettiin 3 eri tapahtumakokonaisuutta ja yhteensä 306 puheenvuoroa, yleisöä oli yhteensä 1 870 henkilöä, lehtimarkkinoinnin kohteena oli yli 1,5 miljoonaa lukijaa, ansaitulla näkyvyydellä lähes 450 000 lukijaa, Facebookin avulla tavoitettiin 67 351 henkilöä.
- Oltiin mukana kolmipäiväisillä Tampereen Lääkäripäivillä, kaksipäiväisessä Liikkuva ja oppiva yhteisö -tapahtumassa ja päivän mittaisessa Liikkuva koulu ja opiskelu -alueseminaarissa omalla messuosastolla, joissa jaettiin liiton materiaalia.
- Tiedotettiin liiton Hyvän hoidon jäsenkyselyn tuloksista, jonka ansiosta päästiin runsaasti esille eri medioissa.

Radiohaastattelussa

Erityisesti liiton Facebook-kanavalla näkyi maksettu näkyvyys sekä Suuri luustokiertue. Seuraajien määrä kasvoi jyrkästi kiertueen aikana lokakuussa yhteensä 1 143 seuraajaan:



Luustoliiton uusi pituusmitta

Liitto järjesti myös oman maksetun kampanjansa, jonka aiheena oli työikäisille suunnattu verkkomuotoinen kuntoutumiskurssi ja sen markkinointi (loppukesällä). Myös liiton oman Facebook-viestinnän (orgaaninen, itse tuotettu) kattavuus nousi merkittävästi kiertueen aikana lokakuussa (kuvassa vaaleampi alue):

Seuraavassa liiton viestinnän yhteenveto vuodelta 2019:

Kiertueella oli 306 puheenvuoroa

Luustokiertueella Turussa oli tupa täynnä

Luustokiertueella liiton standilla oli kuhinaa

Laulaja ja lauluntekijä Janne Tulkki toimi kiertueen juontajana

Kotisivut	• Tietoa luustosta, luustoterveydestä, osteoporoosista ja osteoporoosin omahoidosta • Jäsenyhdistysten omat alasivut	• 5 alasivustoa ja jäsenyhdistysten omat sivut ja 50 alasivua linkkeineen • sivukatselut 222 871 • uudet kävijät 170 062 • lataukset 14 102
Luustotieto-lehti	• Kuntoutujatarinat • Ajankohtaisasiaa • Tutkimustietoa • Kuntoutusta ja omahoitoa • Jäsenyhdistysten tapahtumat	• 4 lehteä, 40 sivua • yhteensä 17 070 painos • painettu, sähköinen kotisivuilta ja 3 eri näkövammaisversiota
Painettu materiaali	• Kansalaisille, kuntoutujille ja ammattilaiskäyttöön	• 46 erilaista esitettä ja 22 julistetta, 7 kirjasta • Uutena mm. Osteoporoosin hyvän hoidon muistilista
Tiedotteet, artikkelit ja mediatilaisuudet	• Tiedotteet, mm. liiton hyvän hoidon kyselyn tuloksista ja osteoporoosin tunnistamisesta • Artikkeleiden kirjoittaminen ja tarkistaminen, haastateltavien etsintä	• 17 tiedotetta • 4 tiedotetta Terveystoimittajille • Mediaseminaari toimittajille • Mediassa: Yle-Uutiset tv ja radio, MTV3 aamulähetys, lukuisat sanoma- ja aikakauslehdet.
Facebook	• Julkaisuja luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyvistä uutisista ja liiton tapahtumista	• 269 julkaisua • 1 143 seuraajaa • 1 074tykkäystä
Twitter	• Twiittejä ajankohtaisista luustoon liittyvistä asioista	• 142 twiittiä • 611 seuraajaa
Instagram	• Päivityksiä luustoterveyteen ja omahoitoon liittyen sekä liiton tapahtumista	• 108 päivitystä • 676 seuraajaa
Youtube	• Videoita luustoterveydestä, osteoporoosista ja osteoporoosin omahoidosta	• Yhteensä lähes 100 videota • 1962 katselukertaa
Suuri luustokiertue Bones on the Road	• Monipuolisia tietoiskukokonaisuuksia eri kohderymille	• 6 paikkakuntaa • 306 puheenvuoroa • 1 870 osallistujaa
Sähköinen jäsenkirje Luustoviesti	• Asiaa ja uutisia liitosta ja liiton palveluista	• 11 kirjettä • 1 688 kirjeen tilaajaa
Sähköinen uutiskirje yhdistysaktiiveille	• Tietoa liiton ajankohtaisasioista	• 12 kirjettä • 188 kirjeen tilaajaa
Sähköinen uutiskirje ammattilaisille	• Ajankohtaista asiaa ammattilaisille	• 5 uutiskirjettä • 656 uutiskirjeen saajaa
Sähköinen uutiskirje liiton kannatusjäsenille	• Ajankohtaisia asioita liiton toiminnasta	• 4 kannatusjäsenkirjettä • 7 kirjeen saajaa

Suuri luustokiertue eli Bones on the Road

Luustoliitto järjesti yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa vuoden 2019 lokakuussa Suuren luustokiertueen Bones on the Road. Kiertueen valmistelut oli aloitettu jo vuotta ennen tapahtuman aloitusta. Valmistelut vaativat suuren työpanoksen liiton henkilöstöltä lähes koko toimintavuoden ajan.

Kiertue sisälsi:

- 6 paikkakuntaa
- 1 870 osallistujaa
- 18 tietoiskuosuutta
- 306 puheenvuoroa

Luustokiertueella oli 306 puheenvuoroa

Osallistujia oli 1 870

- laajaa viestintää
    - ostettu media 968 000 lukijaa (teoreettinen)
    - ansaittu media 439 000 lukijaa (teoreettinen)
    - tapahtuman omat kotisivut
    - kaupunkien tapahtumapalstat
    - some
    - radiohaastattelut.

Kiertueen aikana kävi selväksi, että hoitopolkujen toimivuudessa olisi runsaasti parantamisen varaa: diagnosointi on yleensä pitkällinen prosessi ja hoitoa on joutunut odottamaan pitkään, potilaat eivät saa tarvitsemaansa tietoa sairaudesta tai omahoidosta ja erityisesti ikääntyvä väestö on kokenut lisätiedon löytämisen haasteelliseksi. Kiertueelta saadun palautteen tulokset heijastavat hyvin Luustoliiton omien jäsenkyselyiden tuloksia. Myös useat lääkärit tunnustivat kiertueella pitämissään puheenvuoroissa paikallisen hoitopolkukäytännön edellyttävän kehittämistä.

Palautteissaan sekä lääkäriluennoitsijat että osteoporoosia sairastavat pitivät tapahtumaa erittäin tärkeänä ja toivoivat sille jatkoa esim. vuosittaisen tapahtuman muodossa.

Luustoviikko ja Maailman Osteoporoosipäivä

Liitto on jäsenyhdistyksineen pyrkinyt lisäämään luustoterveyteen liittyvää tietoa sekä suuren yleisön että ammattilaisten keskuuteen näkyvällä Maailman osteoporoosipäivän vietolla sekä siihen liittyvällä Luustoviikolla. Vuonna 2019 Maailman osteoporoosipäivän ja Luustoviikon teemaksi nostettiin edellisen vuoden tapaan Rakasta luitasi – turvaa tulevaisuutesi Kansainvälisen osteoporoosisäätiön (IOF) esittämän teeman mukaisesti. Koska Suuri luustokiertue järjestettiin lokakuussa osittain samanaikaisesti Luustoviikon kanssa, liiton panostus keskittyi pääasiassa kiertueeseen liittyviin toimenpiteisiin.

Valkoisen paidan päivä näkyi sosiaalisessa mediassa

Liiton jäsenyhdistykset tempaisivat jalkautumalla apteekkeihin, markettien auloihin ja kauppakeskuksiin sekä järjestämällä luentotilaisuuksia. Kansalaisille oli tarjolla luustoterveystietoa sekä osteoporoosin riskitekijäkartoitusta ja pituusmittausta.

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.

Netlääkäri

Netlääkärissä on liiton tekemää materiaalia sekä linkkejä liiton sivustolle

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 Luustoliiton tuottamaa sisältöä ja niistä on linkkejä liiton kotisivuille ja videomateriaaliin.

Tule kuntoon -luennot

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.

Tampereen lääkäripäivillä liiton osastolla tehtiin pituusmittausta

Luentoja järjestettiin vuoden 2019 aikana 23 ja niille osallistui yhteensä 1 641 kuulijaa. Jäsenyhdistykset olivat mukana monissa luentotilaisuuksissa esittelemässä omaa toimintaansa.

Luustoterveyden ammattilaiset

Luustoliitto on strategiassaan sitoutunut lisäämään sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten luustotietämystä. Liiton tavoitteena on tällä tavoin osaltaan pyrkiä turvaamaan osteoporoosin varhainen diagnoosi, hyvä hoito ja toimiva kuntoutus. Liitto on järjestänyt osana yleistoimintaansa vuosittain koulutusta terveydenhuollon ammattihenkilöstölle. Tämän lisäksi liiton sopeutumisvalmennuksessa järjestettiin koulutusta. Lisäksi osallistuttiin kouluttajana muiden järjestämiin ammattilaisille suunnattuihin koulutuksiin.

Liiton järjestämät koulutukset on tarjottu osallistujille maksuttomana, jotta myös vähäisistä resursseista kärsivä perusterveydenhuollon henkilöstö on voinut osallistua tilaisuuksiin. Aiemmin tilaisuuksien kustannukset katettiin näyttelymaksuina, mutta nyttemmin yritysten kiinnostus on vähentynyt tämän tyyppiseen yhteistyöhön. Pääosa kustannuksista on näin ollen tullut liiton itsensä maksettavaksi. Vuonna 2019 Luustoliitto:

Luustohoitajan täydennyskoulutus

- Vuonna 2018 liiton aloitteesta ja suunnittelemana Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa aloitettiin luustohoitajan täydennyskoulutus; täydennyskoulutuksen suoritti yhteensä 21 terveydenhuollon ammattilaista eri puolita Suomea.
- Järjesti koulutustilaisuuden ammattilaisille Tampereella yhteistyössä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kanssa, johon osallistui yhteensä 99 ammattilaista.
- Järjesti itse tai osallistui 35:en muiden organisoimaan ammattilaisille suunnattuun tilaisuuteen, jossa kertoi luustoterveydestä, osteoporoosista ja liiton avokuntoutuksesta ja muusta toiminnasta (yhteensä 1 264 osallistujaa).
- Lähetti 5 sähköistä uutiskirjettä sekä Luustotieto-lehden sähköisenä versiona terveydenhuollon ammattilaisverkostolle (656 osoitteeseen).
- Oltiin mukana kolmipäiväisillä Tampereen Lääkäripäivillä omalla messuosastolla, jossa jaettiin liiton materiaalia (osastoilla yhteensä 305 kävijää).
- Julkaisi materiaalia kotisivuilla ja painettuna ammattilaisten omaan käyttöön ja potilasohjaukseen.

Osteoporoosin hyvän hoidon muistilista -esite ilmestyi vuonna 2019

Oppilaitokset

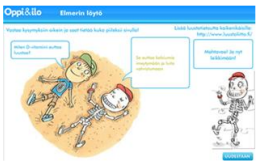
21

ammattilaista suoritti Ammattikorkeakoulu Arcadan luustohoitajan täydennyskoulutuksen

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

- Arcada aloitti 7 kuukautta kestävän täydennyskoulutuksen (15 op) vuonna 2018 Luustoliiton aloitteesta, ja ensimmäiset 21 ammattilaista valmistuivat vuonna 2019.
- Liitto on tuottanut sähköisen luustoterveyden opetusmateriaalin liikunnan ja terveystiedon opettajille, joka on ladattavissa liiton kotisivuilla ja jonka sisältö päivitettiin vuonna 2018 (latauksia vuonna 2019 oli 229).
- Liiton logo on liitetty lukion terveystiedon sähköiseen oppikirjaan, jonka kautta lukija on päässyt liiton sivustolle.
- Liiton yhdessä yhteistyökumppanin kanssa tuottama osteoporoosista kertova video oli linkitettynä 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 luustolääkehoitoon liittyvällä koulutuskokonaisuudella, jota voidaan käyttää 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.
- Vuonna 2014 oppimateriaalijulkaisija Sanoma Pro:n osaorganisaatio Oppi&ilon kanssa julkaistiin Elmerin löytö -nettipeli. Peli on suunnattu esikoulu- ja alaasteikäisille lapsille. Peli perustui samana vuonna liiton julkaisemaan lastenkirjaseen Elmerin löytö. Peli oli toimintakertomusvuonna edelleen ladattavissa Oppi&ilon kotisivuilta.
- Liitto osallistui omalla näyttelyosastolla kaksipäiväisessä Liikkuva ja oppiva yhteisö -tapahtumassa sekä Liikkuva koulu ja opiskelu -seminaarissa (osastolla 351+55 kävijää).

Elmerin löytö -peli oli ladattavissa Oppi&ilo -sivuilta



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

Yhteiskunta voi
ehkäistä murtumia
ja niistä aiheutuvia kustannuksia antamalla luustokuntoutujille tietoa, ohjausta ja tukea sairauden hoitoon ja kaatumisen ehkäisyyn sekä toimintakyvyn ylläpitoon liikunnan ja ravitsemuksen avulla.

Eduskunnan Osteoporoosiryhmän valmistelu aloitettiin

Liiton jäsenkyselyn mukaan henkilön saatua osteoporoosi-diagnoosin

- 69 % ei saanut ravitsemus-ohjausta
- 66 % ei saanut ohjausta liikuntaan
- 78 % ei saanut tietoa kaatumisen ehkäisystä.

3. Vaikutamme yhteiskuntaan

Osteoporoosi luokiteltiin sairaudeksi ensimmäisen kerran vuonna 1969 Maailman terveysjärjestö WHO:n tautisyyluokituksessa. 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 valmisteli ja julkaisi Kansallisen osteoporoosiohjelman vuosille 2009–2013. Osteoporoosiohjelman perustalle suunniteltiin laaja ja pitkäkestoinen luustoterveyteen keskittyvä kokonaishanke Osteo vuosille 2012–2022, joka ei saanut toivottua Ray-rahoitusta. Luustoterveysohjelmaa 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 ravitsemus- ja liikkumisen suositukset näkyvät liiton viestinnässä monin tavoin. Esimerkiksi liiton esitemateriaali ja kotisivut pohjautuvat virallisiin suosituksiin sekä Maailman Osteoporoosisäätiön materiaaleihin. Myös liiton ammattilaisille suuntaamat koulutustapahtumat on rakennettu pohjautuen suositusten implementointiin.

Toimintakertomusvuoden aikana Luustoliitto pyrki kiinnittämään huomiota Osteoporoosi Käypä hoito –suosituksen hyvän hoidon kokonaisuuteen julkaisemalla Osteoporoosin hyvä hoito -esitteen sekä Osteoporoosin hyvän hoidon muistilistan.

Edunvalvonta

Potilasjärjestöjen ydintehtävänä on tunnistaa edustamansa ryhmän kohtaamat epäkohdat ja puuttua niihin. Kun liitto saa yhteydenottoja huonoon hoitoon ja palvelun riittämättömyyteen liittyvistä ongelmista, liiton tehtävänä on ottaa kantaa, tuoda epäkohtia esiin sekä vaatia toimenpiteitä niiden korjaamiseksi.

Tästä hyvinä esimerkkeinä ovat viime vuonna julkaistut Osteoporoosin hyvä hoito -esitteet ja Osteoporoosin hyvän hoidon muistilista. Erityisesti muistilistan avulla kaikkien osteoporoosia sairastavien on helppo tarkistaa omalta kohdaltaan hoitopolun toteutuminen.

Sosiaali- ja terveydenhuollon nykyisessä laajassa murroksessa on tärkeää huolehtia siitä, että luustokuntoutujien tarvitsemat monenlaiset diagnostisoinnin, hoidon, kuntoutuksen, omahoidon tuen ja seurannan palvelut otetaan huomioon ja että

kuntoutuja saa tarvitsemaansa apua selvitäkseen arjessa sekä tukea itsensä hoitamiseen.

Vuonna 2019 tehtiin vaalivaikuttamista

Vaikuttamistoiminta

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

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

Suuri luustokiertue oli myös vaikuttamistoimintaa

Vuoden 2019 erityisinä toimenpiteinä olivat:

- Liiton maksuton esitemateriaali (levitetty yli 100 000 kpl), sosiaalinen media, Luustotieto-lehti, luennointi sekä puhelin- ja sähköpostineuvonta kansalaisille luustokuntoutujille ja ammattilaisille sekä näkyvyys HUS/Terveyskyla.fi-sivustoilla useilla alasivustoilla
- Liiton kotisivut, joilla on oma vaikuttamistoiminnan osionsa.
- Tiedotettiin medialle luustoterveydestä ja osteoporoosista (17 kpl), erillistiedotteet Terveystoimittajat ry:n jäsenille (4 kpl) sekä sosiaalisessa mediassa aktiivinen mukana olo (Facebook, Twitter, Instagram ja YouTube).
- Koulutusyhteistyö ammattilaisten kanssa, kuten yhteistyökoulutukset, Arcadan luustohoitajan täydennyskoulutus, osallistuminen muiden järjestämiin koulutus- ja verkostoitumistilaisuuksiin sekä puheenvuorojen ja näyttelyiden pito (mm. Tampereen lääkäripäivät ja THL:n Hyte-päivä).
- Viestittiin ammattilaisverkostolle uutiskirjein.
- Luustoviikko ja Maailman osteoporoosipäivä: mediaseminaari, tiedotteet ja muu mediayhteistyö sekä vaikuttamistoimina sosiaalisen median eri kanavissa (Facebook, Instagram, Twitter ja YouTube).
- Kysely jäsenistölle osteoporoosin hoidosta, siihen liittyvä tiedotus ja asian julkaisu viestinnässä sekä tulosten käyttäminen liiton vaikuttamistoiminnassa ja luentojen sekä käytettyjen puheenvuorojen yhteydessä.
- Lausuntojen antaminen sote-keskuksiin ja ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin liittyen.
- Järjestettiin yhteistyökumppaneiden kanssa Suuri luustoterveyskiertue 6 paikkakunnalla, yhteensä 18 tietoiskukokonaisuutta. Liitto mukana tilaisuuksien suunnittelussa, viestinnässä, näyttelyssä, videotuotannossa ja luennoimassa.
- Laadittiin Duodecimin Terveysportti.fi-sivuille materiaali Osteoporoosia sairastavan ohjauksesta ja tuesta vastaanotolla sekä aloitettiin THL:n Tiedä ja toimi -kortin laadinta.
- Yhteistyössä kansanedustajien kanssa päätettiin Osteoporoosiryhmän perustamisesta eduskuntaan.
- Etsittiin keinoja luustokuntoutujien avokuntoutuksen saamiseksi osaksi osteoporoosia sairastavien hoitopolkuja. Lisäksi liitto on tiedotteissaan muistuttanut, että osteoporoosia sairastavat tulee huomioida uudistuksen sisällöstä päätettäessä.

MTV3 Uutisaamu -ohjelmassa

Osteoporoosivideon kuvauksissa

- Koulutettiin jäsenyhdistyksiä vaikuttamistoimintaan liiton alueellisissa koulutuspäivissä.
- Tuotettiin liiton omat vaaliteemat, tehtiin vaalivaikuttamista, osallistuttiin vaalipaneeleihin ja pidettiin puheenvuoroja em. tilaisuuksissa.
- Oltiin mukana useissa ryhmissä ja organisaatioissa tuoden esille osteoporoosia sairastavien näkökulmaa:
  - STM/Koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä
  - THL/Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työryhmä
  - Helsingin lääketieteellisen tiedekunnan Delfoi-paneelin jäsenyys suomalaisen lääkärin osaamistavoitteista
  - Tule ry:n strategiaryhmä
  - Kansallisen tule-ohjelman ohjausryhmä
  - Eläkeliiton Murtumatta mukana -toiminnan ohjausryhmä
  - Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä
  - Tule ry:n hallitus
  - valittiin mukaan Fimean potilasneuvottelukuntaan
  - valittiin mukaan Duodecimin projektiryhmään Potilaat mukaan Käypä hoito -suositusten laadintaan.
- Oltiin mukana ja pidettiin alustuksia alueellisissa hoitopolkujen kehittämistyöpajoissa.
- Järjestettiin koulutustilaisuus yhteistyössä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kanssa hoitopolun kehittämiseksi sairaanhoitopiirin alueella sekä koulutustilaisuuden suunnittelu yhdessä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kanssa.
- Annettiin lausunto luulääkkeestä STM:n Hintalautakunnalle
- Oltiin mukana SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry:n kuntoutusverkosto KUVEn vaikuttamiskärkien suunnittelussa.

Aluekoulutusten aiheena oli vaikuttamistoiminta

Vaikuttavuuden osoittaminen

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

Myös liiton päärahoittaja STEA on kiinnittänyt enenevässä määrin huomiota rahoittamansa toiminnan vaikuttavuuteen. Vaikuttavuuden osoittamisesta on tullut koko ajan merkittävämpi toimintaa ja toiminnan kehittämistä ohjaava asia. Myös erityisesti liiton avokuntoutustoiminnan kehittämisessä on vaikuttavuuden osoittaminen ollut keskeisessä roolissa jo vuosia kuntayhteistyön vuoksi.

Avokuntoutus on kehittänyt jo vuosien ajan toimintansa vaikuttavuuden osoittamista. Vaikuttavuustiedon keruu puoli vuotta kuntoutumiskurssin päättymisestä on jo vakiintunut käytäntö liiton itse järjestämässä kuntoutustoiminnassa. Seurantatiedon avulla on voitu osoittaa kuntoutuksen vaikuttavuutta kuntoutujien arjessa tapahtuneiden muutosten avulla.

Vuonna 2019 liiton yleisavusteinen toiminta on kehittänyt vaikuttavuuden osoittamista osallistumalla Sitran Boot Camp -koulutuksiin ja soveltamalla koulutuksista saatua osaamista liiton yleisavusteiseen toimintaan. Lisäksi yleisavusteinen toiminta on

Liittohallituksen kokous

Hallituksen jäsen Joonas Sirola luennoi liittokokouksen väelle

Kevään liittokokous Tampereella

Kova luu 2019

kehittänyt toimintaansa Sitran LATU-toiminnan avulla, joka on henkilöstölähtöinen toiminnan kehittämismalli.

Lisäksi liitto on mukana THL:n ja Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän edustajien kanssa HUS/Erva-hankkeessa hoitoketjujen varmistamiseksi. 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. Hanke sai rahoituksen ja käynnistettiin vuonna 2019.

Hallinto

Luottamushenkilöt

Liiton ylintä päätäntävaltaa käyttää kahdesti vuodessa kokoontuva liittokokous, johon liiton jäsenyhdistykset valitsevat edustajansa jäsenmääränsä mukaisesti. Kevään liittokokous pidettiin 6.4.2019 Tampereella. Paikalla oli 25 äänivaltaista edustajaa 14 liiton jäsenyhdistyksestä, joilla oli käytössään 31 ääntä. Lisäksi paikalla oli liiton puheenjohtaja, 3 liittohallituksen ja 3 henkilöstön edustajaa. Liittokokous vahvisti tilinpäätöksen ja hyväksyi vuosikertomuksen vuodelta 2018.

Syksyn liittokokous pidettiin 23.11.2018 Helsingissä. Kokouksessa oli 29 äänivaltaista edustajaa 14 liiton jäsenyhdistyksestä, joilla oli käytössään 33 ääntä. Lisäksi paikalla oli hallituksen puheenjohtaja, 3 liittohallituksen edustajaa sekä 3 henkilöstön edustajaa sekä yksi liittovaltuuston avustaja. Kokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2020 sekä valitsi hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle, varapuheenjohtajat ja hallituksen varajäsenet sekä tilintarkastajan ja toiminnantarkastajan tarkastamaan vuoden 2020 tilit ja toiminnan.

Liiton kokousten päätökset on toteuttanut liittohallitus, jolla on apunaan työvaliokunta ja liiton toimisto. Hallituksen jäsenet toimivat luottamustehtävässään palkkiotta. Liittosäännöt ja yhdistysten yhdistyssäännöt ovat säädelleet toimintaa. Hallitus on muodostunut luustoalan lääketieteellisestä sekä potilas- ja jäsenyhdistysasiantuntemuksesta. Lisäksi on otettu huomioon hallituksen jäsenten maantieteellinen sijainti. Hallituksessa on puheenjohtajan ja kahden varapuheenjohtajan lisäksi ollut 6 varsinaista ja 2 varajäsentä. Jäsenistä noin puolet on vaihtunut vuosittain toimikauden ollessa kahden vuoden mittainen ja varajäsenillä vuosi. Demokratian vahvistamiseksi kaudet on rajoitettu enimmillään kolmeen kaksivuotiskauteen.

Liittohallitus kokoontui vuoden aikana 5 kertaa. Hallituksen apuna asioiden valmistelussa toiminut hallituksen valitsema työvaliokunta järjesti vuoden aikana 7 kokousta. Toiminnanjohtaja toimi esittelijänä ja sihteerinä liittokokouksen, hallituksen ja työvaliokunnan kokouksissa.

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

Liiton toimisto

Henkilöstön
vaihtuvuus
oli suurta.

Suomen Luustoliiton MTK ry:ltä vuokraama toimisto (163 m2) sijaitsi Helsingin Hietalahdessa osoitteessa Köydenpunojankatu 8 G, 00180 Helsinki. Toimistossa kaikilla työntekijöillä oli oma työpisteensä, joka oli varustettu seisomapöydällä. Esitteitä varten oli oma huoneensa.

Henkilöstön määrä oli vuonna 2019 keskimäärin kuusi. Lisäksi liitolla oli keväällä ja kesällä korkeakouluharjoittelija, joka loppuvuonna teki liitolle myös jonkin verran tuntitöitä.

Henkilöstön vaihtuvuus on ollut vuosina 2018-2019 poikkeuksellisen suurta. Vuoden 2019 lopussa nk. vanhoina työntekijöinä jatkoi neljä henkilöä.

Muun henkilöstön osalta tilanne vaihteli vuoden 2019 aikana seuraavasti:

- toistaiseksi työsuhteessa ollut järjestösihteeri palasi vuoden mittaiselta opintovapaalta 1.9.2019, määräaikaista sijaisuutta hoiti toimistosihteeri 31.9.2019 saakka), järjestösihteeri irtisanoutui 20.12.2019; järjestösihteeri palkattiin 9.12.2019 alkaen työsuhteeseen toistaiseksi (yleisavusteinen toiminta).
- määräaikaiseen työsuhteeseen vuoden loppuun palkattiin omahoidon suunnittelija 1.3.2019, joka irtisanoutui 30.5.2019; omahoidon suunnittelija palkattiin 1.6.2019 alkaen määräaikaiseen työsuhteeseen vuoden loppuun, joka aloitti äitiysvapaan 20.11.2019; uutta työntekijää ei palkattu loppuvuoden ajaksi (avomuotoinen sopeutumisvalmennus).

Henkilöstön vaihtuvuuden vuoksi henkilöstövajaus ja uuden henkilöstön rekrytointi sekä perehdytys tekivät liiton toiminnan hyvin haasteelliseksi.

Hallituksen ja henkilöstön yhteinen kehittämispäivä strategian merkeissä

Yhteistyö ja edustukset

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

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

- Gerontologinen ravitsemus Gery ry (hallituksen varajäsen)
- International Osteoporosis Foundation (IOF)
- 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
  - Kansalaistoiminnan johtamisen verkosto
- Soveltava Liikunta Soveli ry (hallituksen varajäsen)
- Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry (varapuheenjohtaja)
- 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 organisoi Avokuntoutuverkoston toimintaa ja erityisesti sopeutumisvalmennuksen osalta liitolla on monenlaisia yhteistyöverkostoja terveydenhuollon ammattilaisiin.

Primaaripreventio-ryhmä

Liitto on tehnyt tiivistä yhteistyötä toimintansa pääasiallisen rahoittajan STEA:n kanssa. 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. Vuonna 2019 Duodecimin kanssa solmittiin yhteistyösopimus Potilaat mukaan Käypä hoito -suositusten laadintaan -hankkeeseen, jonka rahoitus varmistui vuonna 2020. Lisäksi liitto oli yhteistyökumppanina UKK-instituutin Elintapa-hankkeessa vuonna 2019. Hankkeen empiirisessä vaiheessa yhteistyökumppanina oli Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry.

Liitolla oli edustukset lisäksi seuraavissa elimissä:

- STM/Koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä
- THL/Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työryhmä
- Helsingin lääketieteellisen tiedekunnan Delfoi-paneelin jäsenyys suomalaisen lääkärin osaamistavoitteista
- Tule ry:n strategiaryhmä
- Kansallisen tule-ohjelman ohjausryhmä
- Eläkeliiton Murtumatta mukana -toiminnan ohjausryhmä
- Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä
- Fimean potilasneuvottelukunta
- Primaaripreventioryhmä.

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

Liiton edustajat Pohjoismaiden potilasjärjestö-tapaamisessa Oslossa

Liitto toimi lisäksi aktiivisesti myös pohjoismaisten IOF:n potilasjäsenjärjestöjen kanssa. Yhteispohjoismainen tapaaminen on ollut nyttemmin vuosittain jossakin Pohjoismaassa. Vuonna 2019 kaksi päivää kestänyt yhteispohjoismainen tapaaminen järjestettiin Oslossa. Tapaaminen sisälsi useita asiantuntijaluentoja ja kunkin kansallisen kattojärjestön toiminnan esittelyä sekä yhteistyöneuvotteluita. Tilaisuuteen osallistui liiton puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja sekä toiminnanjohtaja. Yhteispohjoismaisella yhteistyöllä haettiin rahoitusta viestintään liittyvään yhteishankkeeseen, mutta rahoituspäätös oli kielteinen.

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 vuonna 2019 järjestetty Suuri luustokiertue Bones on the Road.

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 osteoporoosiperäisen 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 kuolee tavallisimmin arjen tilanteessa tapahtuneessa kaatumistapaturmassa tai matalalta putoamisessa. Kaatumistapaturmien määrä on nelinkertaistunut 25 vuodessa (THL.fi, tilasto vuodelta 2017).

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.

Luustoliiton vuonna 2019 tekemän Hyvän hoidon -jäsenkyselyn tulosten mukaan osteoporoosia sairastavan hoitopolussa on haasteita alusta loppuun saakka. Jäsenkyselyn tulosten omahoidon ohjauksen haasteet nousivat uutiseksi useassa mediassa ja Yle Uutisten yhdeksi pääuutiseksi televisiossa ja radiossa. Kyselyssä ilmeni, että vain yksi kolmasosa kyselyyn vastanneesta oli saanut omahoidon ohjausta ravitsemukseen ja liikuntaan liittyen ja vain joka neljäs sai tietoa kaatumisen ehkäisystä.

Yksi 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.fi, 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 2019 on Suomen Luustoliiton strategiakauden (2017–2021) kolmas vuosi. Viisivuotinen strategiajakso on ylittänyt puolivälin. Viimeistään kuluneen vuoden aikana on käynyt selväksi, että viisi vuotta kestävä strategiajakso on liian pitkä nopeasti muuttuvassa ympäristössä. Niinpä uuden strategiakauden valmistelutyöt käynnistettiin vuoden 2019 lopulla.

Liitto on sekä osteoporoosia sairastavien potilas- ja edunvalvontajärjestö että kansanterveysjärjestö. Vuoden 2019 aikana Luustoliiton toiminta on näkynyt liiton jäsenyhdistysten toiminnassa, kansalaisille ja terveydenhuoltohenkilöstölle suunnatun uuden ajantasaisen materiaalin ja Luustotieto-lehden julkaisemisessa, liiton kotisivuilla, monilla eri median kanavilla sekä vuonna 2019 järjestetyllä Suurella luustokiertueella. Liiton julkaisut ja muu viestintä ovat pohjautuneet Käypä hoito –suosituksiin, kansallisiin ravitsemus- ja

liikuntasuosituksiin sekä Maailman osteoporoosisäätiön (IOF) tutkittuun tietoon perustuvaan materiaaliin. Lisäksi vaikuttamistoiminnan rooli osana liiton toimintaa on noussut entisestään.

Toimintamme arvot ovat seuraavat:

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

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

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

Luustoliiton visiona on, että:

"Suomalaisilla on terveet luut ja he pysyvät pystyssä.

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

Liitto vuonna 2019

Mennyt vuosi sisälsi suuria haasteita. Yksi toiminnan keskeinen voimavara ja kriittinen menestystekijä on henkilöstö. Vuonna 2019 henkilöstön vaihtuvuus jatkui. Avokuntoutuksessa oli vaihtuvuutta ja henkilöstövajausta osan aikaa vuodesta rekrytointiprosessin, uuden työntekijän irtisanoutumisen ja seuraavan työntekijän perehdytyksen ja loppuvuodesta alkaneen äitiysvapaan vuoksi. Samaa työtehtävää hoiti kaksi eri henkilöä sen lisäksi, että sekä alku- että loppuvuodesta tehtävässä ei ollut palkattua työntekijää.

Lisäksi yleisavusteisen toiminnan järjestösihteeri oli vuoden mittaisella opintovapaalla syksyyn saakka, jonka aikana hänellä oli sijainen. Opintovapaalta palannut työntekijä irtisanoutui tehtävästään loppuvuodesta, jolloin tehtävään rekrytoitiin uusi henkilö. Näin ollen samaa tehtävää hoiti vuoden aikana kolme eri henkilöä. Pienessä organisaatiossa vaihtuvuus näkyy herkästi ja heijastuu suoraan toimintaan ja jäsenistöön.

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

1. Kehitämme palveluitamme

1.1. Kuntoutus

Liito järjesti STEAn kohdennetulla toiminta-avustuksella tavoitteellista ryhmissä 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 monipuolisuutta ja laatua kehitettiin määrätietoisesti.

Sopeutumisvalmennus 2019		
Avo- ja ryhmämuotoiset kuntoutumiskurssit	kursseja	osallistujia
• Luustokurssi kokonaan verkossa (4 videotapaamista)	1 (0)	9 (0)
• Luustokurssi verkossa (tapaaminen alussa, lopussa ja 1 videolla)	3 (4)	29 (35)
• Luustokurssi (5 tapaamista)	16 (10)	129 (90)
• Ruotsinkielinen Luustokurssi (5 tapaamista)	1 (0)	10 (0)
Muu kuntoutumista tukeva toiminta		
• Luustoinfo (yksittäinen ryhmätapaaminen)	12 (13), yhteensä 100 (121) osallistujaa	
• Luustoneuvonta (puhelimitse ja sähköpostitse)	119 (100) yhteydenottoa	
Yhteensä (pl. Luustoneuvonta)	33 (27)	277 (246)

Luustokurssien arviointitulosten mukaan:
- 97 % osallistujista onnistui kurssin aikana laatimaan itselleen omahoidon tavoitteen.
- 99 % osallistujista saavutti tavoitteen kokonaan tai osittain kurssin aikana.
- 98 % osallistujista koki saaneensa vertaistukea.

Luustokurssien seurantatulosten (6 kk) mukaan:
- 98 % osallistujista kurssilla tehdyt konkreettiset omahoitoon liittyvät muutokset ovat jääneet kokonaan (61 %) tai osittain (37 %) pysyväksi osaksi arkea.

Avokuntoutustoiminnan yhdeksi tavoitteeksi on asetettu koulutettujen vertaisten osallistuminen liiton kurssimuotoiseen avokuntoutukseen. Yhdessä liiton muun toiminnan kanssa vertaisille järjestettiin yhteensä 4 koulutus- ja virkistystilaisuutta, joihin osallistui 27 henkilöä. Avokuntoutuksen vertaistoiminta painottui vuonna 2019 vertaistoiminnan pilotointiin ja juurruttamiseen osaksi kuntoutumispalveluita. Uusia vertaisia rekrytoitiin mukaan toimintaan mm. kuntoutumiskursseilta.

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

- 5 kurssiohjaajakoulutusta, 20 osallistujaa
- 4 kurssiohjaajien verkostotilaisuutta, 23 osallistujaa
- 6 kuntoutusyhteistyön esittelyä, yhteensä 37 osallistujaa
- 8 alustusta muiden tahojen koulutuksissa tai tapaamisissa, 245 osallistujaa
- 1 tapahtuma, joissa messuosasto, osastoilla arviolta 305 kävijää
- 3 murtumahoitopolkutyöpajaa, joissa alustus, noin 44 osallistujaa
- lukuisia muita neuvottelu-, suunnittelu-, yhteistyö- ja tukitapaamisia yhteistyökumppaneiden ja yhteistyötä suunnittelevien tahojen kanssa.

Luustoliiton kuntoutuksen asiantuntijaryhmä (1 kokous) tuki kuntoutustoimintaa ja sen kehittämistyötä. Lisäksi liiton avokuntoutustoiminta koordinoi valtakunnallisen Avokuntoutusverkoston toimintaa ja osallistui verkoston työryhmään ja tapaamisiin.

1.2. Omahoito

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 edustajien pitämissä luennoissa. Vuonna 2019 liiton henkilöstö luennoi tai konsultoi avokuntoutustoimintaan liittyvän toiminnan lisäksi seuraavasti:
- 29 tilaisuutta muille kuntoutujille, väestölle tai ammattilaisille, joissa oli 2920 kuulijaa
- Suuren Luustokiertueen Bones on the Road yhteensä 6 paikkakunnan 18 tilaisuudessa, joissa oli läsnä yhteensä 1870 henkilöä
- 2: ssa messutapahtumassa (Tampereen Lääkäripäivät ja Ilo kasvaa liikkuen), joissa liiton osastolla oli yhteensä noin 656 kävijää

Jäsenten omahoidon tuen osalta keskeisessä roolissa olivat jäsenyhdistykset, joiden toimintaa liitto tuki monin eri tavoin. Virkistyksen osalta liitto järjesti kolme kuuden päivän mittaista Luustolomaa yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa:

- Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola 30 hlöä
- Lautsian Lomakeskus, Hämeenlinna 30 hlöä
- Imatran kylpylä, Imatra 30 hlöä

Lomille osallistui osteoporoosia sairastavia henkilöitä sekä heidän omaisiaan. Lomaohjelmaan sisältyi virkistyksen lisäksi liiton tarjoamaa kuntoutumiseen ja omahoidon tukeen liittyvää sisältöä.

1.3. Jäsenyhdistykset

Liitolla oli vuoden lopussa 18 jäsenyhdistystä, joista yksi oli luustotutkimusta tekevien ja luustotutkimuksesta kiinnostuneiden yhdistys ja muut 17 olivat ns. potilasyhdistyksiä. Yksi liiton lähes sadan jäsenen jäsenyhdistyksistä purki vuoden lopulla toimintansa.

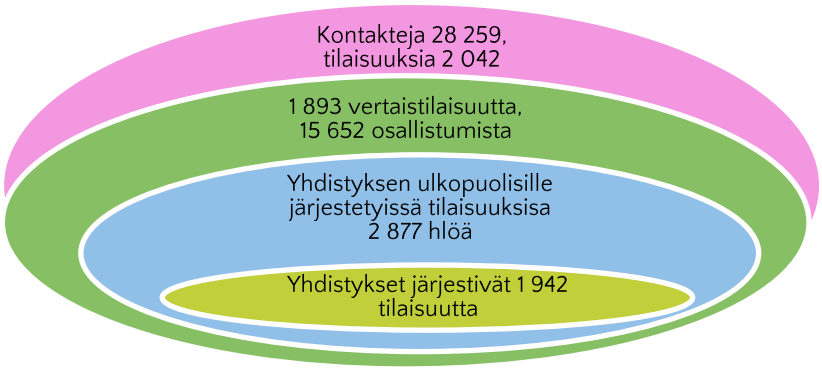
Jäsenyhdistysten yhteenlaskettu jäsenmäärä oli vuoden lopussa 3 246. Yhteenlaskettu jäsenmäärä on ollut laskusuunnassa jo joidenkin vuosien ajan – suuntaus on tällä hetkellä hyvin yleinen monissa potilas- ja kansanterveysjärjestöissä. Mahdollisesti vuoden 2019 lopun jäsenmäärä olisi kuitenkin saattanut olla edellisvuoden lopun jäsenmäärää korkeampi, mikäli yhden jäsenyhdistyksen toimintaa ei olisi purettu.

Vuonna 2019 Luustoliitto:

- Järjesti 4 jäsenyhdistysten edustajista koostuvan asiantuntijaryhmän kokousta lisäämään vuoropuhelua liiton ja jäsenkentän välillä sekä kehittämään liiton jäsenyhdistyspalveluita
- Järjesti Puheenjohtajien ja sihteerien neuvottelupäivän Tampereella (29 osallistujaa 16 yhdistyksestä)
- Järjesti 3 aluekoulutuspäivää (Helsinki, Kuopio ja Tampere: 24 osallistujaa 8:sta yhdistyksestä
- Teki 27 jäsenyhdistysvierailua konsultoinnin, kehittämisen tai luennoinnin merkeissä, joissa oli yhteensä läsnä 293 jäsentä
- Organisoi yhdistysaktiivien vertaistukea rahoittamalla 6 yhdistyskummivierailua (12 yhdistystä kumppaneina), joissa oli mukana yhteensä 63 jäsentä
- Ylläpiti omaa vertaisten koulutuskokonaisuutta ja järjesti 4 koulutus- ja virkistystilaisuutta (27 osallistujaa).

Liikuntaryhmiä jäsenyhdistyksissä on ollut 56 eli saman verran kuin vuonna 2018, mutta niissä on ollut viime vuoteen verraten hieman enemmän kokoontumisia. Liikuntakertoihin osallistuminen on noussut merkittävästi (+20 %), yhteensä 10 638:en kertaan. Muita vertaisryhmiä on järjestetty vuoteen 2018 verraten huomattavasti vähemmän (-28 %) ja niihin osallistuminen on laskenut -22 %. Hallinnollisia elimiä on ollut myös yhtä paljon, mutta niihin osallistuminen on kasvanut +10 %.

Yhdistysten ulkopuolisille henkilöille järjestettiin aiempaa enemmän tilaisuuksia, yhteensä 49, ja niihin osallistui 2 877 henkilöä. Kaiken kaikkiaan jäsenyhdistykset järjestivät 1 942 tilaisuutta, joihin osallistui 18 529 henkilöä (+ 8 %). Tämän lisäksi yhdistysten edustajat luennoivat tai osallistuivat esittelypöydän tms. kanssa 100:an muiden järjestämään tilaisuuteen, joissa oli yhteensä 9 730 henkilöä. Yhteensä yhdistykset olivat vuonna 2019 kontaktissa 28 259:en henkilöön 2 042:ssä tilaisuudessa.



Jäsenyhdistyksiin suunnatussa vuoden 2019 yhdistystoimintaa selvittäneessä kyselyssä keskeisimmiksi haasteiksi nousivat edellisvuoden tapaan seuraavat asiat:

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

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

Liitto on jo usean vuoden ajan saanut STEA:n jäsenjärjestöavustuksen, nk. Toimintatonnin, jaettavaksi noin tuhannen euron avustuksena jäsenyhdistyksilleen. Vuonna 2019 Toimintatonnin kohteena oli yhteensä 8 339 henkilöä. Toimintatonnilla:

- 16 yhdistystä tarjosi jäsenilleen mm. vertaistukitoimintaa
- 15 yhdistystä hoiti avustuksella toimistokuluja
- 12 yhdistystä maksoi vuokrakuluja
- 11 yhdistystä rahoitti kokouksia ja neuvotteluita
- 10 yhdistystä rahoitti toimintansa markkinointia ja ilmoittelua
- 7 yhdistystä tuotti materiaalia jne.

Tavallisimmin yhdistykset käyttivät Toimintatonnia useampaan eri tarkoitukseen.

1.4. Vertaistuki

Vertaistuen osalta:

- Tuettiin jäsenyhdistysten vertaistoimintaa koulutuksen, konsultoinnin ja taloudellisen tuen avulla.
- Tuettiin jäsenyhdistysaktiivien vertaistukea Kummitoiminnan, yhdistystenasiantuntijaryhmän sekä liiton järjestämien alue- ja valtakunnallisten koulutusten avulla.
- Ylläpidettiin ja kehitettiin liiton omaa vertaiskoulutustoimintaa, järjestettiin vertaistoimintaan liittyen 4 koulutus- ja virkistystilaisuutta, joihin osallistui yhteensä 27 henkilöä. Liiton koulutettujen vertaistukijoiden rekisterissä oli yhteensä 17 henkilöä vuoden 2019 lopussa.

2. Lisäämme tietoutta luustosta

2.1. Sisäinen viestintä: jäsenet, yhdistysaktiivit ja vertaistoimijat

Keskeisin Luustoliiton jäsenviestinnän väline on liiton jäsenlehti Luustotieto, josta julkaistiin neljä painettua 40-sivuista numeroa painoksen ollessa yhteensä 17 070. Lehti oli maksuton, kotiin kannettu jäsenetu. Lehteä julkaistiin lisäksi kotisivuilta ladattavana pdf-julkaisuna sekä kolmessa eri näkövammaisille soveltuvassa muodossa.

Lisäksi halukkaat jäsenet saivat tilata sähköisen jäsenkirjeen. Niitä julkaistiin vuonna 2019 yhteensä 11 kpl. Tilaajia oli yhteensä 1 688 henkilöä. Yhdistysaktiiveille, yhteensä 188 henkilöä, lähetettiin 12 uutiskirjettä. 17 vertaistoimijalle lähetettiin yksi uutiskirje.

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

Vuoden 2019 aikana liitto:

- Lähetti 17 tiedotetta sekä 4 erillistiedotetta Terveystoimittajat ry:n jäsenille ja järjesti mediaseminaarin liittyen osteoporoosin tunnistukseen, liiton jäsenkyselyn tuloksiin ja luustokiertueeseen (läsnä 5 toimittajaa): tuloksena esiintyminen YleUutisten päälähetyksessä TV:ssä ja radiossa sekä Huomenta Suomi -ohjelmassa sekä muuta näkyvyyttä mediassa usean kuukauden ajan.
- Julkaisi ja levitti luustoterveyteen liittyvää painettua ja sähköistä materiaalia käytettäväksi eri kohderyhmille (uusina mm. Osteoporoosin hyvä hoito, Osteoporoosin hyvän hoidon muistilista, Osteoporoosin omahoito -esite ja juliste sekä esitteen ruotsinnos, Aikuinen rakasta luitasi ja sen ruotsinnos, Tule mukaan!, pituusmitta, Voimaa vertaisuudesta -kirjanen, Löytöretki luustoterveyteen, Osteoporoosi ja luustoterveellinen ravinto sekä Aikuisten luustoterveellinen ravinto -esitteiden ja Luustokuntoutujan työkirjan ruotsinnos sekä uudelleentaitto ja painatus kirjasesta Yhdessä matkalla osteoporoosin kanssa).
- Luennoi luustosta tai osteoporoosista tai esitteli liiton toimintaa 64:ssä liiton, jäsenyhdistysten ja muiden organisaatioiden tilaisuudessa (mukana yhteensä noin 3 490 henkilöä).
- Antoi haastatteluita, laati artikkeleita ja etsi kuntoutuja- ja asiantuntijahaastateltavia mediaan.
- Tarjosi tietoa luustoterveydestä ja osteoporoosin omahoidosta kansalaisille, kuntoutujille ja ammattilaisille omilla kotisivuillaan: 170 062 kävijää (v. 2018 48 594) ja 222 871 käyntiä (141 703).
- Näkyi omilla Facebook, Instagram, Twitter ja YouTube –tileillä ja julkaisi kymmeniä uusia YouTube-kanavan videoita.

- Teki usean eri potilasjärjestön kanssa yhteistyötä ja levitti luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyvää tietoutta ja materiaalia.
- Teki yhteistyötä Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa, josta valmistui historian ensimmäinen luustohoitajan täydennyskoulutusryhmä (21 henkilöä) ja suunniteltiin toista Luustohoitaja-täydennyskoulutusta liiton tekemän sisältö- ja asiantuntijasuunnitelman pohjalta.
- Järjesti ammattilaisille koulutuksen Tampereella yhteistyössä Pirkanmaan sairaanhoitopiirin kanssa (99 osallistujaa) ja suunnitteli yhteistä koulutustilaisuutta yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kanssa.
- 3: ssa messutapahtumassa (Tampereen Lääkäripäivät, Liikkuva ja oppiva yhteisö sekä Liikkuva koulu ja opiskelu), joissa liiton osastolla oli yhteensä noin 711 kävijää
- Järjesti itse tai osallistui muiden organisoimaan ammattilaisille suunnattuun tilaisuuteen, jossa kertoi luustoterveydestä, osteoporoosista ja liiton avokuntoutuksesta ja muusta toiminnasta (yhteensä 34 tilaisuutta, joissa oli 1 165 osallistujaa).
- Lähetti sähköisiä ammattilaisille suunnattuja uutiskirjeitä (5 kpl 653 osoitteeseen).

Kouluille ja oppilaitoksille tarjottiin valmista opetusmateriaalia seuraavasti:

- Osallistuttiin Liikkuva ja oppiva yhteisö -tapahtumaan sekä Liikkuva koulu ja opiskelu -alueseminaariin messuosaston avulla (yht. 406 kävijää liiton osastolla), jossa kerrottiin luustoterveydestä, keskusteltiin opettajien luustoterveyteen liittyvistä koulutusmateriaalitoiveista ja levitettiin nykyistä 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 Kokemusasiantuntija-verkostoon, jonka avulla pyritään tuomaan potilasnäkökulmaa eri oppilaitoksiin.

3. Vaikutamme yhteiskuntaan

3.1. Edunvalvonta

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

3.2. Vaikuttamistyö

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

Vaikuttamistoiminta vuonna 2019:

- Liiton maksuton esitemateriaali (levitetty yli 100 000 kpl), kotisivut, sosiaalinen media, Luustotieto-lehti, luennointi sekä puhelin- ja sähköpostineuvonta kansalaisille luustokuntoutujille ja ammattilaisille sekä näkyvyys HUS/Terveyskyla.fi-sivustoilla useilla alasivustoilla.
- Koulutusyhteistyö ammattilaisten kanssa (yhteistyökoulutukset, Arcadan luustohoitajan täydennyskoulutus, osallistuminen muiden järjestämiin koulutus- ja verkostoitumistilaisuuksiin sekä puheenvuorojen ja näyttelyiden pito, mm. THL:n Hyte-päivässä).
- Viestintä ammattilaisverkostolle, Terveystoimittajat ry:n jäsenille ja muulle medialle.
- Luustoviikko ja Maailman osteoporoosipäivä: mediaseminaari, tiedotteet ja muu mediayhteistyö sekä vaikuttamistoimina sosiaalisen median eri kanavissa (Facebook, Instagram, Twitter ja YouTube).
- Tiedotteita medialle luustoterveydestä ja osteoporoosista (17 kpl).
- Kysely jäsenistölle osteoporoosin hoidosta, siihen liittyvä tiedotus ja asian julkaisu viestinnässä sekä tulosten käyttäminen liiton vaikuttamistoiminnassa ja luentojen sekä käytettyjen puheenvuorojen yhteydessä.
- Lausunnot sote-keskuksiin ja ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin liittyen.

- Järjestettiin yhteistyökumppaneiden kanssa Suuri luustoterveyskiertue 6 paikkakunnalla, joilla kullakin 3 tilaisuuskokonaisuutta. Liitto mukana tilaisuuksien suunnittelussa, viestinnässä, näyttelyssä, videotuotannossa ja luennoimassa.
- Laadittiin Duodecimin Terveysportti.fi-sivuille materiaali Osteoporoosia sairastavan ohjauksesta ja tuesta vastaanotolla sekä aloitettiin THL:n Tiedä ja toimi -kortin laadinta.
- Yhteistyössä kansanedustajien kanssa päätettiin Osteoporoosiryhmän perustamisesta eduskuntaan.
- Osallistuttiin useiden eri organisaatioiden elimiin tuoden esille osteoporoosia sairastavien näkökulmaa: STM:n koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä, THL:n Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työryhmä, Helsingin lääketieteellisen tiedekunnan Delfoi-paneelin jäsenyys suomalaisen lääkärin osaamistavoitteista, Tule ry:n strategiaryhmä, Kansallisen tule-ohjelman ohjausryhmä, Eläkeliiton Murtumatta mukana -toiminnan ohjausryhmä, Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä ja Tule ry:n hallitus sekä valittiin mukaan Fimean potilasneuvottelukunnan toimintaan ja Duodecimin projektiryhmään Potilaat mukaan Käypä hoito -suositusten laadintaan.
- Etsittiin keinoja luustokuntoutujien avokuntoutuksen saamiseksi osaksi osteoporoosia sairastavien hoitopolkuja. Lisäksi liitto on tiedotteissaan muistuttanut, että osteoporoosia sairastavat tulee huomioida uudistuksen sisällöstä päätettäessä.

3.3. Vaikuttavuuden osoittaminen

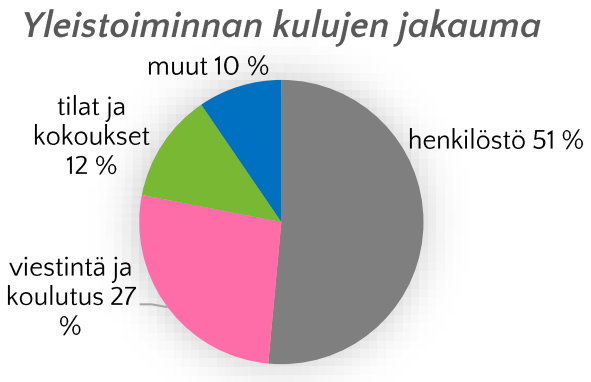
Vuonna 2019 liiton perustoiminta on kehittänyt vaikuttavuuden osoittamista osallistumalla Sitran Boot Camp -koulutuksiin sekä kehittänyt toimintaansa Sitran LATU-toimintamallin avulla.

Avokuntoutus on kehittänyt jo vuosien ajan toimintansa vaikuttavuuden osoittamista. Vaikuttavuustiedon keruu puoli vuotta kuntoutumiskurssin päättymisestä on jo vakiintunut käytäntö liiton itse järjestämässä kuntoutustoiminnassa. Seurantatiedon avulla on voitu osoittaa kuntoutuksen vaikuttavuutta kuntoutujien arjessa tapahtuneiden muutosten avulla.

Talous

Luustoliiton yleisavusteisen toiminnan kuluista suurin osa on ollut henkilöstöön liittyviä kuluja, 51 %. Viestintään ja koulutukseen kohdennettiin 27 % kuluista.

Liiton perustoiminnasta 12 % rahoitettiin jäsen- ja kannatusjäsenmaksuilla sekä varsinaisen toiminnan tuotoilla. Sekä kannatusjäsenmaksujen että jäsenmaksujen määrä on laskenut vuosi vuodelta. STEA:n yleisavustuksella perustoiminnasta katettiin 88 % (vuonna 2018 82 %). Huomionarvoista on, että tuottoja on siirretty yleistoiminnasta erillisille kustannuspaikoille. Ilman siirtoja STEA rahoittaisi perustoimintaa 81 % osuudella.

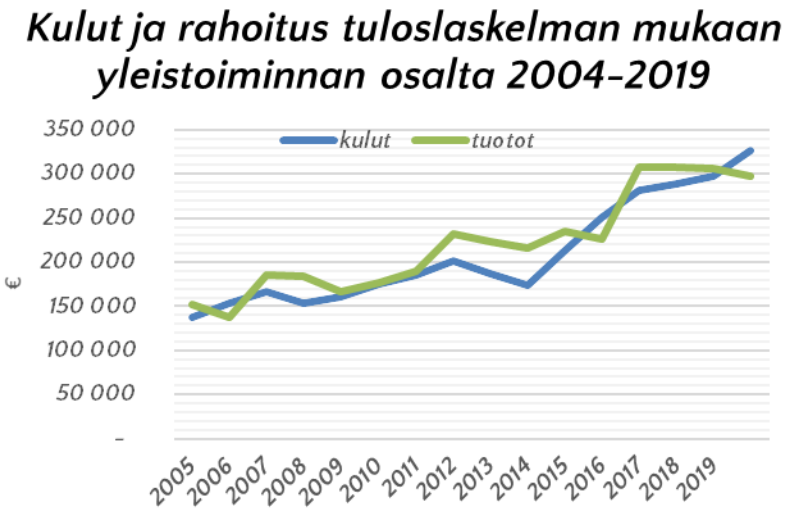


Sopeutumisvalmennuksen ja nk. Toimintatonnin osalta Luustoliiton toiminnan rahoitus on perustunut lähes yksinomaan STEA:n avustuksiin. STEA on rahoittanut seuraavasti liiton toimintoja vuonna 2019:
- 262 005 € yleisavustus liiton toimintaan

- 126 952 € sopeutumisvalmennukseen (lisäksi siirtyy 12 725 € vuodelle 2020)
- 19 000 € Jäsenjärjestöavustus eli jäsenyhdistyksille jaettava nk. Toimintatonni.

Yhteensä liitolla oli käytössä toimintansa kulujen kattamiseen noin 564 000 €.

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. Hyvänä esimerkkinä on vuonna 2019 toteutettu Suuri luustokiertue (Bones on the Road), jonka suorat kustannukset rahoitettiin suoraan liiton sponsoreiden avulla.



Luustoliiton talous osoittaa vuoden 2019 osalta alijäämää – 4 487,56 €. Edellisiltä tilikausilta on kertynyt voittoa 88 311,16 €, joten oma pääoma on vuoden lopussa yhteensä 83 823,60 €. Vierasta pääomaa taseessa on yhteensä 77 579,91 €, joka koostuu pääasiassa STEA:n avustusennakoista sekä lomapalkkavarauksesta. Liitto toimi tulorahoituksella ilman lainarahaa. Rahat ja pankkisaamiset ovat 152 847,99 €. Taseen loppusumma on 161 403,51 €.

Tulevaisuuden näkymät

Liiton talous ja sitä kautta toiminta on ollut vahvasti sidoksissa Oy Veikkaus Ab:n ja Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnoiman Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen 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 jälkeenpäin rahoittajalle.

Liitto on osoittanut kykenevänsä saamaan aikaan paljon suhteellisen pienillä taloudellisilla panoksilla. Lisäksi vuonna 2019 olleista lähinnä henkilöstöön liittyvistä 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 2019

puheenjohtaja	LT, sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri Tiina Huusko, Espoo
1. varapuheenjohtaja	luustokuntoutuja Ritva-Liisa Aho, Hämeenlinna
2. varapuheenjohtaja	luustokuntoutuja Ritva Mäkelä-Lammi, Turku
hallituksen jäsenet	ETT, elintarvikeylitarkastaja Minna Huttunen, Helsinki
	luustokuntoutuja Anneli Kerminen
	LKT, dosentti, professori Seppo Kivinen, Hämeenlinna
	TtT, ft, professori Riku Nikander, Tampere
	Työterveyshuollon erikoislääkäri Olli Simonen, Helsinki
	LT, ortopedi, dosentti Joonas Sirola, Kuopio
varajäsenet	1. varajäsen luustokuntoutuja Hillevi Karjalainen
	2. varajäsen luustokuntoutuja Sirkka Nuutinen
sihteeri	toiminnanjohtaja
Liiton tilintarkastaja	HT Marja-Leena Kuusela
	varatilintarkastaja HT Markku Heikkilä
Työvaliokunta	puheenjohtaja Tiina Huusko
	1. varapuheenjohtaja Ritva-Liisa Aho
	2. varapuheenjohtaja Ritva Mäkelä-Lammi
	hallituksen nimeämä talousasiantuntija Hillevi Karjalainen
	toiminnanjohtaja
Hallituksen talousasiantuntija	Hillevi Karjalainen
Kuntoutuksen asiantuntijaryhmä	Puheenjohtajana liiton puheenjohtaja Tiina Huusko
	THM, KM, tutkija, lehtori Aila Pikkarainen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
	vastaava ohjaaja Essi Serni, Helsingin kaupungin Pohjois-Haagan Palvelukeskus
	osteoporoosiohjaaja Pirjo Hulkkonen, EKSOTE
	Jouko Numminen, luustokuntoutuja, Naantali
	Helena Paulasto, luustokuntoutuja, Helsinki
	Seija Tuominen, luustokuntoutuja, Naantali
	toiminnanjohtaja
	omahoidon suunnittelija
	vertaiskuntoutumisen suunnittelija
	omahoidon koordinaattori
Elinvoimaa yhdistyksiin -asiantuntijaryhmä	
	Satu Auvinen-Leinonen
	Hillevi Karjalainen
	Salme Komonen
	Annikki Kumpulainen
	Päivi Mazzei
	Riitta Nordström
	Raija-Maija Rantala
	Tuula Saarinen
	järjestösuunnittelija

Edustukset

Duodecim/Potilaat mukaan Käypä hoito -suositusten laadintaan -projektiryhmä: toiminnanjohtaja
Fimea/Potilasneuvottelukunta: puheenjohtaja ja varajäsen toiminnanjohtaja
Eläkeliitto ry/Murtumatta mukana –toiminta: järjestösuunnittelija
Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n hallitus: varajäsen omahoidon koordinaattori
Primaaripreventioryhmä: toiminnanjohtaja
Reumaliitto ry/KOko-kokemuskouluttajaverkosto: 1. varapuheenjohtaja
Savuton Suomi 2030 -ohjausryhmä: toiminnanjohtaja
STM:n koti- ja vapaa-ajantapaturmien ehkäisyn koordinaatioryhmä: toiminnanjohtaja
Soveli ry/hallitus: varajäsen toiminnanjohtaja
THL:n Työikäisten ja ikääntyneiden kaatumistapaturmien ehkäisyn tavoite- ja toimenpidesuunnitelmien työryhmä: toiminnanjohtaja
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry/hallitus: varapuheenjohtaja toiminnanjohtaja
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry/Kansallisen tule-ohjelman ohjausryhmä: toiminnanjohtaja

Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry/strategiaryhmä: toiminnanjohtaja
Vanhustyön Keskusliitto ry:n valtuusto: varajäsen toiminnanjohtaja

Kannatusjäsenet

Amgen AB
Maito ja Terveys ry
Meda Oy
Oy Hartwall Ab
Oy Verman Ab
Steripolar Oy
Takeda 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 2019

omahoidon koordinaattori, sh, TtM Pauliina Tamminen
omahoidon suunnittelija, ft YAMK Elina Borchers (1.3.-31.5.2019)
omahoidon suunnittelija, TtM, ft AMK Heidi Ilkanheimo (1.6.-31.12.2019, äitiysvapaa 22.11. alkaen)
vertaiskuntoutumisen suunnittelija, toimintaterapeutti YAMK (kuntoutus) Jenny Lohikivi
toimistosihteeri, FM Sanna Paakki (opintovapaan sijainen 31.9.2019 asti)
järjestösihteeri, VTM Lauri Siren (9.12.2019 alkaen)
järjestösihteeri, VTM Lauri Väänänen (opintovapaalla 30.8.2019 asti, työsuhde 20.12.2019 asti)
järjestösuunnittelija, liikunnanohjaaja YAMK Tiina Kuronen
toiminnanjohtaja, kulttuurisihteeri, KM Ansa Holm

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

- Aikuinen rakasta luitasi -esite
- Aikuisten luustoterveellinen ravinto -esite ja ruotsinnos
- Aikuisten pituusmitta -juliste (2-osainen)
- Benbyggarrehabilitering Hemgymnastik (lätta, medelsvåra och krävande programmet), kolme eri esitettä
- Cancer och osteoporos -esite
- Eikuulumulle.fi-sivusto nuorille
- Eikuulumulle.fi –julisteet ja kortit nuorille
- Elmerin löytö –lastenkirjanen (sähköinen)
- Elmerin löytö -nettipeli (SanomaPro Oppi&ilo -yhteistyö)
- Elmerin löytö –lasten pituusmitta
- Et voi pysäyttää aikaa, mutta voit pysäyttää osteoporoosin -juliste
- Hörnstenarna i skeletthälsan -esite
- Ihmiset haluavat ihmisten pariin – Vertaistuki Suomen Luustoliiton jäsenyhdistyksissä -kirjanen (sähköinen)
- Joka 3. nainen ja joka 5. mies -juliste
- Kolme askelta lujiin luihin -ammattilaisesite
- Kotivoimisteluohjelma, 3 eri tasoa, esitteet ja julisteet
- Kuntoutumiskurssi-esite

- Lonkkasuojavyö (Steripolar) -tuote
- Lujan luuston kulmakivet lapsuudessa ja nuoruudessa -esite
- Lujien luiden resepti –esite
- Luuliikuntasuositus-kortit (UKK-instituutti -yhteistyö)
- Luunmurtuma yli 50-vuotiaana? -juliste
- Luunmurtumia suvussa? -juliste
- Luustoisten perhe –julisteet A2, A3 ja A4
- Luustokuntoutujan työkirja ja sen ruotsinnos sekä niihin 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 -juliste
- Miesten juttu –esite, riskitekijäkartoitus ja juliste
- Minuutin luustoterveystesti -esite
- Murra murtumien ketju –esite (sähköinen)
- Nikamamurtuman varoitusmerkit -esite
- Onko meillä varaa heittä lonkalta -esite
- Opetusmateriaali luustoterveydestä terveystiedon ja liikunnan opettajille (sähköinen)
- Osteoporoosi ja luustoterveellinen ravinto -esite ja ruotsinnos
- Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen potilasversio -esite
- Osteoporoosin hyvä hoito -esite
- Osteoporoosin hyvän hoidon muistilista -esite
- Osteoporoosin omahoito -esite ja juliste
- Osteoporoosista johtuvat nikamamurtumat -esite
- Pituusmitta-juliste
- Potilasohje Alzheimerin tauti, muistisairaudet ja luustoterveys -esite
- Potilasohje Anoreksia ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Diabetes ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Glukokortikoidin (kortisoni) aiheuttama osteoporoosi -esite
- Potilasohje Nivelreuma ja osteoporoosi -esite
- Potilasohje Osteoporoosi ja keliakia -esite
- Potilasohje Syöpä ja osteoporoosi -esite
- Rakasta luitasi –Luustoviikon juliste 2018
- Sijoita luustosi lujuuteen -juliste
- Simple Tips to Help Clinicians and Radiologists Detect & Report Vertebral Fractures Due to Osteoporosis -esite
- Tule mukaan! -liiton ja jäsenyhdistysten yleisesite
- Tunnista nikamamurtuman merkit -juliste (sähköinen)
- Turvaa tulevaisuutesi -juliste
- Vaaliflyer-esite
- Verkkokurssi-esite
- Vertaistukijaksi luustokurssille -esite
- Voimaa vertaisuudesta -kirjanen
- Yhdessä matkalla osteoporoosin kanssa -kirjanen
- YouTube kanavalla luustoterveyteen ja osteoporoosiin liittyviä videoita 100 kpl

Luustoliitto
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 valmisteli yhdessä Finnish Bone Societyn kanssa murtumahoidon laatusuositukset (esittely maailman osteoporoosikonferenssissa 2003)
- 2003 yhdistyksen kysymys hallitukselle erityiskorvattavuudesta
- 2003 yhdistys aloitti päivän mittaisen osteoporoosihoitajakoulutuksen
- 2004 perustetaan Suomen Osteoporoosiliitto (jatkossa: liitto) valtakunnalliseksi keskusjärjestöksi
- 2005 liitto tekee laatusuosituksen luuntiheysmittausten tulkinnasta
- 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-vitamiinisuositukset
- 2011 liitto luovutti peruspalveluministerille aloitteen osteoporoosin paremman ennaltaehkäisyn, diagnostisoinnin, hoidon ja kuntoutuksen puolesta
- 2012 liittokokous: nimenmuutos Suomen Luustoliitoksi
- 2013 Maailman osteoporoosisäätiön potilasjärjestöjen maailman-konferenssi Helsingissä
- 2013 PRH hyväksyi sääntömuutoksen: liitosta tuli Suomen Luustoliitto: Osteo-lehden nimi vaihdettiin Luustotieto-lehdeksi, avattiin uudet kotisivut ja Facebook-sivut sekä julkaistiin 206 syytä välittää –video
- 2014 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 yhteistyössä Ammattikorkeakoulu Arcadan kanssa Suomen ensimmäinen Luustohoitajan täydennyskoulutus (15 op)
- 2019 liitto yhteistyökumppaneiden kanssa Suurella luustokiertueella Bones on the Road

Luustoliitto

luustoliitto.fi