

Osteoporoosia sairastaa arviolta n. 336 000 suomalaista. Yli 65-vuotiaista 44 % on pienentynyt luuntiheys. Osteoporoosista aiheutuvia luunmurtumia tulee vuosittain jopa 40 000, joista lonkkamurtumia on n. 7 000. Tunnistamalla ja hoitamalla osteoporoosia voidaan ehkäistä yhteiskunnalle kalliita ja yksilölle kohtalokkaita luunmurtumia. Terveyttä edistävän ja ennaltaehkäisevän toiminnan korostuu, sillä yhtenä kuntien hyte-kertoimeen vaikuttavasta tulosindikaattorista ovat kaatumishoitojaksot ja yhtenä alueiden tulosindikaattorista ovat lonkkamurtumat. Pelkkä diagnoosi ja hoidon aloitus eivät vielä ehkäise murtumia. Keskeistä on osteoporoosin tavoitteellinen omahoidon ohjaus ja tuki, joilla voidaan saavuttaa pysyviä jokaisen oman arjen näköisiä muutoksia ja ylläpitää toimintakykyä.

## LUUSTOKURSSI - maksuton työväline julkiselle sektorille

Luustokurssi on tavoitteellinen kokonaisuus. Se on suunnattu henkilöille, joilla on osteoporoosi tai osteopenia. Toimipaikka saa kurssiyhteistyössä maksuttoman ja tuloksellisen työvälineen. Kurssin avulla säästetään kustannuksia.

### Mitä ja miksi?

Luustokurssi antaa osallistujille eväitä arkeen pitkäaikaissairauden kanssa sekä tietoa ja tukea osteoporoosin omahoitoon. Kurssin toimintatavat, kesto ja vertaistuki auttavat yksilöllisten tavoitteiden asettamisessa, toimivien keinojen löytämisessä tavoitteen saavuttamiseen ja siten pysyvään muutokseen omassa arjessa. Alkutilanteen kartoitus ja muutoksen seuranta tarjoavat ohjaajille ja toimipaikalle tärkeää tietoa toiminnan tuloksellisuudesta.

Osteoporoosin laadukkaan omahoidon avulla voidaan vähentää vaikeita luunmurtumia ja niistä aiheutuvia haittoja. Luustokurssi on avain murtumien ehkäisyyn ja toimintakykyiseen arkeen osteoporoosin kanssa.

### Miten toimipaikka hyötyy Luustokurssista?

Luustokurssin järjestävä toimipaikka saa käyttöönsä maksuttoman ja käyttövalmiin toimintamallin ja työvälineen, joka mahdollistaa laadukkaan tuen antamisen osteoporoosin omahoitoon ja murtumien ennaltaehkäisyyn. Toimipaikan kurssiohjaajina toimivat ammattilaiset saavat Luustoliitolta sekä koulutuksen tehtävään että kurssimateriaalit. Luustoliitto tarjoaa myös konkreettista sparrausta ja tukea toiminnan käynnistämiseen ja jatkamiseen.

Toimipaikan tuloksellista palvelutarjontaa on helppo laajentaa Luustokurssin avulla. Kurssin myötä toimipaikkoihin on tullut uusia asiakkaita. Samalla toimipaikka on saanut näkyvyyttä myös muille palveluilleen ja toiminnalleen. Kurssin maksuttomuus sekä järjestävälle taholle että osallistujille on mahdollistanut osallistumisen taloudellisista lähtökohdista riippumatta. Kurssin ohjaaminen on myös yksi tapa tehdä aidosti moniammatillista yhteistyötä.

Luustokurssitoiminta on kustannustehokas palvelu, joka edistää asiakkaiden toimivaa arkea ja kotona asumista. joiden avulla osallistujilla jo oleva ja kurssilla täydentyvä tieto muuttuu konkreettisiksi arjen teoiksi. Valtaosalla kurssin osallistujista fyysinen toimintakyky on parantunut kurssilla työstettyjen yksilöllisten arjen muutosten ansiosta. Kurssin osallistujat ovat saaneet onnistumisen kokemuksia ja tukea elämäänsä osteoporoosin kanssa. Kurssit ovat lisänneet osallistujien rohkeutta lähteä kodistaan liikkeelle ja osallistua myös muuhun toimintaan. Osallistujien mukaan kurssilla saatu vertaistuki on tärkeää. Lisäksi kurssit ovat myös vahvistaneet luottamusta tulevaisuuteen ja oman toiminnan merkitykseen:

*"Minä itse voin vaikuttaa toimintakykyyni eikä sairauden tarvitse jarruttaa oman näköistä elämäni."* - Luustokurssin osallistuja

94 % osallistujista saavutti tavoitteensa



Osallistujien tietotaito, voimavarat ja luottamus omaan kykyihinsä lisääntyivät



## Mitä Luustokurssin järjestävältä toimipaikalta edellytetään?

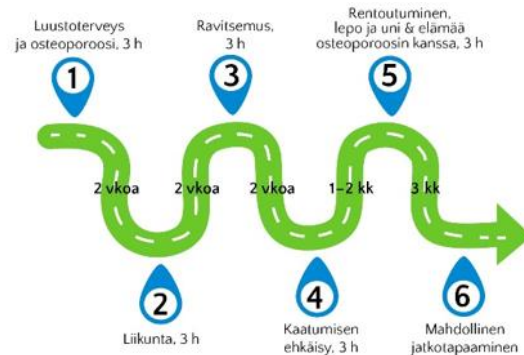
Luustokurssin järjestäminen edellyttää, että järjestävä toimipaikka varaa kurssille ohjaajaresurssin ja tilat. Kurssin ohjaamisesta vastaa kaksi ammattilaista yhdessä. Kurssiohjaajat huolehtivat Luustoliiton tuella koko kurssiprosessista kurssin markkinoinnista arviointitiedon keräämiseen. Mikäli kurssi järjestetään etänä, on toimipaikan käytössä oltava jokin videoneuvottelualusta, kuten esimerkiksi Teams tai Zoom.

Luustokurssin ohjaajaresurssi, kaksi ohjaajaa:

- ✓ Koulutus 7 tuntia x 2 = **14 h**
- ✓ Valmistautuminen 5 tuntia x 2 = **10 h**
- ✓ Tapaamiset 3 tuntia x 5 x 2 = **30 h**



Luustokurssin rakenne ja teemat:



Jo vuodesta 2012 lähtien järjestetyillä kursseilla on valmis ja tulokselliseksi todettu rakenne ja sisältö. Kurssin muokkaaminen toimipaikan ja osallistujien tarpeiden mukaan on kuitenkin mahdollista. Kurssin toteutus on aina toimipaikan ja ohjaajiensa näköinen, mutta sisältää aina osteoporoosia sairastavien omahoidon kokonaisuuden ja sairauden kanssa elämisen tuen.

## Kiinnostuimme - miten pääsemme alkuun?

Lisätietoja kurssiyhteistyöstä, -toiminnan aloittamisesta ja -ohjaajakoulutuksesta voit tiedustella Luustoliitosta:

Jenny Lohikivi 050 512 9117 tai [jenny.lohikivi@luustoliitto.fi](mailto:jenny.lohikivi@luustoliitto.fi)  
Anna Selkama 050 594 3093 tai [anna.selkama@luustoliitto.fi](mailto:anna.selkama@luustoliitto.fi)  
Heidi Ilkanheimo 050 371 4558 tai [heidi.ilkanheimo@luustoliitto.fi](mailto:heidi.ilkanheimo@luustoliitto.fi)

Toimintaan voit tutustua myös Luustoliiton verkkosivuilla:

[luustoliitto.fi/kurssiohjaaja](http://luustoliitto.fi/kurssiohjaaja)  
[luustoliitto.fi/luustokurssi](http://luustoliitto.fi/luustokurssi)