

Osteoporoosia sairastaa arviolta n. 350 000 suomalaista ja yli 65-vuotiaista 44 % on pienentynyt luuntiheys

Osteoporoosista aiheutuvia luunmurtumia tulee vuosittain jopa 40 000, joista lonkkamurtumia on n. 9 000. 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 TOIMINTAMALLI - maksuton työväline julkiselle sektorille

Luustokurssi on tavoitteellinen kokonaisuus. Se on suunnattu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Toimipaikka saa kurssiyhteistyössä käyttöönsä 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.

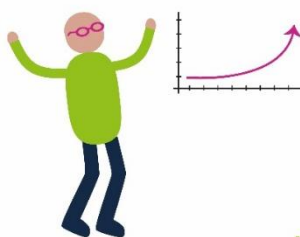
Osteoporoosin laadukkaan omahoidon avulla voidaan vähentää vaikeita luunmurtumia ja niistä aiheutuvia haittoja. Luustokurssi on avain murtumien ehkäisyyn ja toimintakykyiseen arkeen osteoporoosin kanssa.

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 sote- tai hyte- ammattilaiset saavat Luustoliiton kurssitoiminnalta sekä maksuttoman ohjaajakoulutuksen (perehdytys toimintamallin käyttöön) että kurssimateriaalit ohjaamisen tueksi ja kurssiosallistujille. Luustoliitto tarjoaa aina tarpeen mukaan myös 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.

Osallistujien tietotaito, voimavarat ja luottamus omiin kykyihinsä lisääntyvät



Luustoliitto

Luustokurssitoiminta on kustannustehokas palvelu, joka edistää asiakkaiden toimivaa arkea ja kotona asumista. Osallistujilla jo oleva ja kurssilla täydentyvä tieto muuttuu konkreettiseksi arjen teoksi. Valtaosalla kurssin osallistujista fyysinen toimintakyky on parantunut kurssilla työstytyjen yksilöllisten arjen muutosten ansiosta. Kurssin osallistajat 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 elämääni." -Luustokurssin osallistuja

Mitä Luustokurssin järjestävältä toimipaikalta edellytetään?

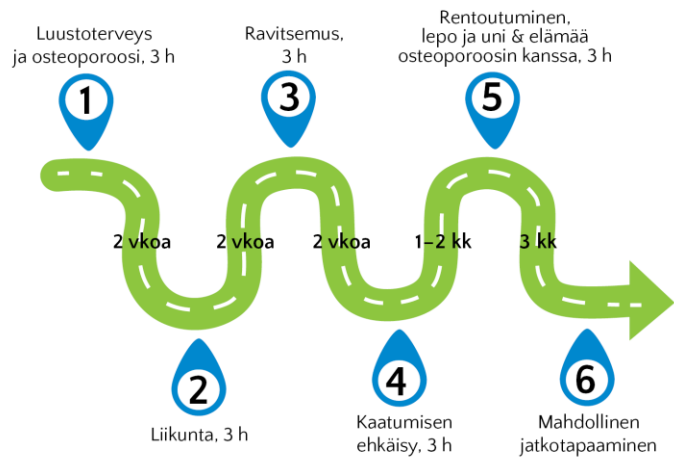
Luustokursseja voidaan järjestää erityyppisissä julkisen sektorin sote- tai hyte-yksiköissä, kuten esimerkiksi palvelukeskuksissa, terveysasemilla, liikuntatoimen toimipaikoissa tai kansalaisopistoissa. Kuka tahansa julkisen sektorin sosiaali- ja terveydenhuollon sekä hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen ammattilainen voi kouluttautua Luustokurssin ohjaajaksi.

Maksuton Luustokurssin ohjaajakoulutus perehdyttää ja antaa valmiudet Luustokurssien järjestämiseen ja ohjaamiseen toimintamallin mukaisesti. Käymällä koulutuksen ja lähtemällä mukaan Luustokurssiyhteistyöhön, toimipaikka saa maksutta käyttöönsä vakioidun Luustokurssin toimintamallin. Luustokurssiohjaajan koulutuksen kesto on yhteensä 7 tuntia.

Luustokurssin järjestäminen edellyttää, että järjestävä toimipaikka varaa kurssille ohjaajaresurssin ja tilat. Kurssin ohjaamisesta vastaa 1–2 ammattilaista. Kurssiohjaaja/-t 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 rakenne ja teemat:

Jo vuodesta 2012 lähtien järjestetyillä Luustokursseilla on valmis ja tulokselliseksi todettu vakioitu rakenne ja sisältö.



Kiinnostuimme - miten pääsemme alkuun?

Lisätietoja kurssiyhteistyöstä, -toiminnan aloittamisesta ja -ohjaajakoulutuksesta voit tiedustella Luustoliiton kurssitoiminnan henkilöstöltä:

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

Toimintaan voit tutustua myös Luustoliiton verkkosivuilla:

luustoliitto.fi/kurssiohjaaja
luustoliitto.fi/luustokurssi