

## KUNTOUTUS ANTAA POTKUA OSTEOPOROOSIN OMAHOITON

Kuntoutuminen vaatii aina kuntoutujalta itseltään aktiivisuutta ja toimenpiteitä. Osteoporoosin hoidossa henkilön itse toteuttama omahoito on tärkeintä ja sen tulee kestää loppuelämän ajan. Kevään poikkeusoloissa kuntoutujan vastuu on korostunut entisestään. Kuitenkin moni sairastunut tarvitsee kuntoutumisensa ja omahoitonsa tueksi ammattilaisen ja vertaisten apua ja tukea. Osteoporoosissa kuntoutuminen on mahdollista ikään ja sukupuoleen katsomatta.

### KUNTOUTUMISKURSSI KEMISSÄ

Luustoliitto tarjoa tietoa, tukea ja kuntoutusta osteoporoosia sairastaville mm. verkossa, puhelimitse ja videovälitteisesti. Monikanavaiset palvelut tukevat omahoidon ja kuntoutumisen jatkumista kotiloissa, arjessa ja poikkeustilanteessa. Valtakunnallisena kattojärjestönä Luustoliitolla on toimintaa ympäri Suomea.

Syksyllä 2020 Luustoliitto järjestää verkkokurssin, jonka lähitapaamiset ovat Kemissä: [www.luustoliitto.fi/verkkokurssi-kemi](http://www.luustoliitto.fi/verkkokurssi-kemi).

### KUNTOUTUMINEN ON OSA ELÄMÄÄ

Osteoporoosissa kuntoutuminen on oppimista, taitoa ja motivaatiota oman terveyden ylläpitämiseen sekä voimavaroja osteoporoosin kanssa elämiseen.

Luustoliiton kuntoutumiskurssit vievät kuntoutuksen suoraan ihmisen arkeen ja omahoidon osaksi elämää. Kurssin aikana osallistujat työstävät saamansa tiedon arjen taidoiksi mm. tarkastelemalla omaa arkeaan kurssin tehtävien kautta. Kun kuntoutuminen perustuu jokaisen kuntoutujan omiin lähtökohtiin ja tavoitteisiin, saavutetaan aitoja ja pysyviä elintapamuutoksia.

Luustoliiton kuntoutumiskursseilla ammattilaisohjaus ja vertaistuki kulkevat käsikädessä: ”Ammattilaisohjaajalta sain tietoa ja vertaisten kanssa keskustelut veivät sen käytäntöön”.

Luustoliiton järjestämä kuntoutus on tuloksellista: osallistujien tietotaito, voimavarat ja luottamus omiin kykyihin sairauden hoidossa vahvistuvat kuntoutuksen aikana. Kurssin aikana tehdyt elintapamuutokset ovat edelleen osana arkea 98 % osallistujista, kun kurssin päätöksestä on kulunut puoli vuotta.

#### Osteoporoosi

- ✓ Osteoporoosi on etenevä pitkäaikais-sairaus
- ✓ Sairastaa jopa 400 000 suomalaista
- ✓ Voi sairastua iästä tai sukupuolesta riippumatta
- ✓ Usein taustalla useat eri pitkäaikais-sairaudet tai lääkehoidot
- ✓ Suuri luun murtumien riski
- ✓ Jopa 40 000 murtumaa vuosittain
- ✓ Murtumat riskinä arjen hallinnalle ja toimintakyvylle

#### Hoito ja kuntoutus

- ✓ Ehkäistään murtumia ja pidetään yllä toimintakykyä iästä riippumatta
- ✓ Yksi ehkäisty lonkkamurtuma säästää yli 30 000 euroa yhteiskunnan varoja
- ✓ Tavoitteellista ja jokaisen omiin lähtökohtiin perustuvaa
- ✓ Jatkuvuus poikkeusoloista huolimatta
- ✓ Hyödynnetään kolmannen sektorin palveluita
- ✓ Osteoporoosin ennaltaehkäisy, diagnostiikka, hoidon ja kuntoutuksen perustana Osteoporoosi Käypä hoito -suositus

[www.luustoliitto.fi/verkkokurssi-kemi](http://www.luustoliitto.fi/verkkokurssi-kemi)

**LISÄTIETOJA:** Suomen Luustoliitto ry  
Jenny Lohikivi, suunnittelija, 050 512 9117, [jenny.lohikivi@luustoliitto.fi](mailto:jenny.lohikivi@luustoliitto.fi)