

ENNALTAEHKÄISY SEKÄ MURTUMA- JA RISKIPOTILAIDEN SEULONTA mm.

Löytöretki luustoterveyteen -esite

- Keskeisimmät luustoterveyden osa-alueet
- Jokaisen omat vaikutusmahdollisuudet oman luustonsa hyvinvoinnin edistämiseksi
- Sopii luustokuntoutujille ja yleensä luustoterveydestä kiinnostuneille
- Voi käyttää ohjausmateriaalina asiakastyössä
- Koko B5, 8 sivua



Aikuisten pituusmitta

Luustoterveyksetit

- **Minuutin luustoterveyksetti aikuisille**
 - Koko A4, yksipuolinen
- **Miehen luustoterveyksetti**
 - Koko A4, yksipuolinen
- **Lujat luut läpi elämän -esite**
 - Tiivistetysti keskeisimmät luustoterveyden osa-alueet
 - Kääntöpuolella osteoporoosimurtumien riskitekijäkartoitus
 - Koko A4, kaksipuolinen



Miesten juttu -esite

- Miesten luustoterveyteen liittyvät myytit
- Osteoporoosi, elintavat ja muut luuston kuntoon vaikuttavat tekijät miehen näkökulmasta
- Koko B5, 4 sivua



OSTEOPOROOSIN OMAHOIDON OHJAUS JA SEURANTA mm.

Luustoterveyden kulmakivet

- Tiivistetysti ja havainnollisesti luustoterveyden ja osteoporoosin omahoidon keskeisimmät osa-alueet
- Voi käyttää mm. omahoito-ohjauksessa
- Sopii myös ennaltaehkäisymateriaaliksi
- Koko A4, yksipuolinen

Luustopassi

- Luustokuntoutujien omahoidon tuen ja seurannan väline
- Perustietoa luustoterveyden edistämisestä sekä osteoporoosista ja sen omahoidosta
- Perustuu Osteoporoosin Käypä hoito -suositukseen (2014)
- Voi käyttää mm. omahoito-ohjauksessa ja omahoitoon motivoinnissa
- Koko B6, 20 sivua



Materiaalien tilaaminen ja lataaminen: www.luustoliitto.fi

MUUTA MATERIAALIA mm.

Luustokuntoutujan kotivoimisteluohteet (3 tasoa)

- Kevyt ohjelma: Sopii kaikille, myös henkilölle, jolla on todettu nikamamurtuma
- Keskitason ohjelma: Haastetaan tasapainoa ja lihasvoimaa enemmän
- Vaativa ohjelma: Sopii tottuneemmallekin liikkujalle



Kolme askelta lujiin luihin -opas

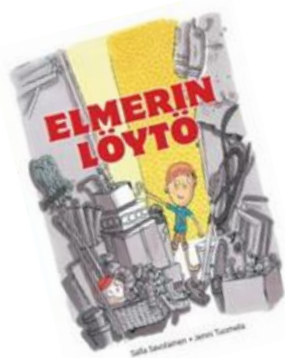
- Luuston terveyttä ylläpitävä ja edistävä ravitsemus sekä liikunta
- Perustuu uusimpiin tutkimustuloksiin ja tieteelliseen näyttöön
- Sopii ammattilaisten perustieto-oppaaksi sekä muille luustoterveyden osa-alueisiin jo hieman perehtyneille

Lasten materiaali

- Lasten pituusmitta
- Elmerin löytö -kirja luustoterveydestä 4-10-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen
- Elmerin löytö -verkkopeli (yhteistyössä Oppi & Ilo): www.luustoliitto.fi/lapsille-nettipeli

Nuorten materiaali

- www.eikuulumulle.fi -sivusto, josta löytyy myös Bonekour-mobiilipeli
- Juliste- ja korttimateriaali www.eikuulumulle.fi -sivustoon liittyen
- Opetusmateriaali esim. terveystiedon opetuksessa hyödynnettäväksi (ladattavissa Luustoliiton verkkosivuilla materiaalit -osiossa)



Materiaalien tilaaminen ja lataaminen: www.luustoliitto.fi