

Materiaalia luuston terveydeksi



Kuva: iStock

Luustoliitto tarjoaa maksutonta luustoterveysmateriaalia kaikille ikäryhmille, osteoporoosia sairastavien omahoidon ohjauksen tueksi ja tarpeen mukaan lisätiedoksi ammattilaisille. Materiaalin toimituksesta veloitetaan postimaksut.

Luustoterveys



Löytöretki luustoterveyteen

Tiedätkö, milloin luusto on vahvimillaan, minkä verran tarvitaan kalsiumia ja mistä sitä saa tarpeeksi? Entä mistä voi tietää, saako osteoporoosia sairastava riittävästi D-vitamiinia?

Esite sopii oppaaksi kaikille luustoterveydestä kiinnostuneille sekä ensitiedoksi osteoporoosiin sairastuneille. Se vie retkelle luustoterveyden kiinnostavaan maailmaan. Esitteen teksti pohjautuu Osteoporoosin Käypä hoito -suositukseen (2014) sekä virallisiin ravitsemussuosituksiin. Mukana on Minuutin luustoterveystesti.



Minuutin luustoterveystesti aikuisille

Osteoporoosimurtumien riskitekijäkartoituksen avulla voi minuutissa selvittää luustoterveyden lähtökohtia. Testi on tehty mukailleen Maailman Osteoporoosisäätiön testiä (2015).



Miehen luustoterveystesti

Joka viides yli 50-vuotias mies saa osteoporoottisen murtuman. Miesten luustoterveystestissä käydään läpi keskeiset luustoterveyden osa-alueet.



Miesten juttu -esite

Joka viides yli 50-vuotias mies saa osteoporoottisen murtuman. Miesten juttu -esitteessä kerrotaan miesten luustoterveyteen liittyvistä myyteistä, osteoporoosista, elintavoista ja muista luuston kuntoon vaikuttavista tekijöistä.



Kalsiumin ja proteiinin saanti -esite ja -juliste (suomen- ja ruotsinkielisinä)

Kalsium ja proteiinin saanti -esitteen avulla voi helposti laskea päivittäin tarvittavan kalsiumin ja proteiinin saannin. Esitteessä ovat kuvat havainnollistavat tarpeen määrää. Hyvä työväline ammattilaisille, sopii myös luustokuntoutujalle.



Luustoterveyden kulmakivet

Luustoterveyden kulmakivet -esite kuvaa tiivistetysti yksilön kannalta luustoterveyden keskeisimmät osa-alueet.

Pituusmitta aikuisille

Seinälle laitettava julistemainen kaksiosainen pituusmitta, jossa muistutetaan lujien luiden reseptistä: monipuolinen ruokavalio, joka sisältää riittävästi kalsiumia ja proteiinia, riittävä D-vitamiinin saanti sekä monipuolinen luita kuormittava liikunta ja kaatumisen ehkäisy. Oletko yhtä pitkä kuin nuorena?



Osteoporoosi



Luustopassi

Luustopassia voi hyödyntää omahoidon etenemisen seurannassa sekä tiedon välittämisessä kaikille hoitotahoille. Luustopassi sisältää perustietoa luustoterveyden edistämisestä, osteoporoosista sekä osteoporoosin omahoidosta. Luustopassi perustuu Osteoporoosin Käypä hoito -suositukseen (2014).



Kotivoimisteluohtjelma luustokuntoutujalle

(suomen- ja ruotsinkielisenä)

Ohjelmat sisältävät turvallisia ja helppoja kotivoimisteluohtjeita. Saatavilla myös julistemuodossa.

Kevyt ohjelma sopii kaikille, myös henkilölle, jolla on todettu nikamamurtuma.

Keskittason ohjelmassa haastetaan tasapainoa ja lihasvoimaa enemmän.

Vaativa ohjelma sopii tottuneemmallekin liikkujalle.

Luuliikuntasuosituskortti osteoporoosia sairastavalle

Kortti soveltuu liikuntaneuvonnan tueksi osteoporoosia sairastaville.



Osteoporoosin Käypä hoito -suositus

Potilasversiossa on esitetty tiiviissä muodossa Osteoporoosin Käypä hoito -suosituksen keskeinen sisältö yleiskielellä potilaan näkökulmasta.



Osteoporoosi ja keliakia -potilasohje

Potilasohje kertoo osteoporoosin ja keliakian välisestä yhteydestä. Potilasohje on Maailman Osteoporoosisäätiön yhdessä Luustoliiton kanssa tuottama esite (2016).



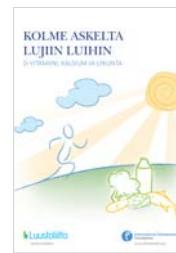
Glukokortikoidin aiheuttama osteoporoosi -potilasohje

Potilasohje kertoo osteoporoosin ja glukokortikoidin (kortisonin) välisestä yhteydestä. Potilasohje on Maailman Osteoporoosisäätiön yhdessä Luustoliiton kanssa tuottama esite (2016).



Diabetes ja osteoporoosi -potilasohje

Potilasohje osteoporoosin ja diabeteksen välisestä yhteydestä. Potilasohje on Maailman Osteoporoosisäätiön yhdessä Luustoliiton kanssa tuottama esite (2016).



Kolme askelta lujin luihin

Esitteessä kerrotaan keinoista, joiden avulla jokainen voi helposti edistää oman luustonsa terveyttä. Oppaassa käsitellään luuston terveyttä ylläpitävän ja edistävän ravitsemuksen osa-alueita sekä liikuntaa.

Opas tarjoaa kattavan tietopaketin ammattilaisille sekä muille luustoterveyden osa-alueisiin jo hieman perehtyneille.

Oppaan suomenkielinen teksti perustuu Maailman Osteoporoosisäätiön vuonna 2011 julkaisemaan englanninkieliseen oppaaseen. Suomenkielisen oppaan sisällön on tuottanut UKK-instituutin asiantuntijaryhmä.



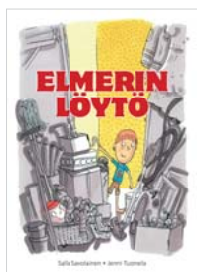
Yhdessä matkalla osteoporoosin kanssa -kirja

Kirja on tarkoitettu niille henkilöille, joiden mukana arjessa kulkee osteoporoosi. Kirjan avulla jokainen luustokuntoutuja voi saada vertaistukea ja voimaa omalle matkalleen osteoporoosin kanssa sekä omahoitotietoa.

Lapset ja nuoret

Pituusmitta lapsille

Seinälle laitettava julistemainen pituusmitta, jonka avulla voi seurata lapsen pituuskasvua.



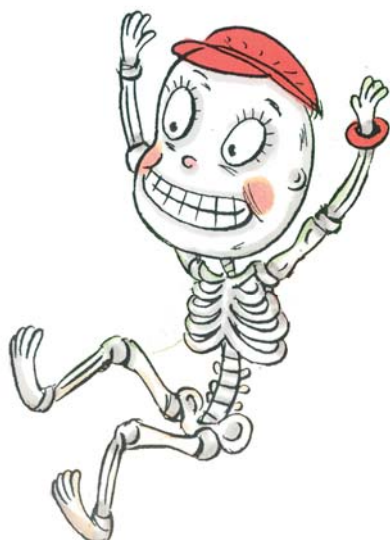
Elmerin löytö -kirja

Kirja kertoo tavallisesta pojasta ja hänen seikkailustaan luuston ja luurankojen ihmeellisyyksiin.



Luustoisen perhe -juliste

Iloinen juliste muistuttaa liikunnan ja monipuolisen ravitsemuksen tärkeydestä lasten terveydelle. Koko- vaihtoehdot A2, A3 ja A4.



Eikuulumulle.fi -julisteet

Julisteet nostavat esille nuoruuden korvaamattoman merkitys luustoterveyden kannalta.



Eikuulumulle.fi -sivusto

Nuorille suunnattu internet-sivusto eikuulumulle.fi esittelee elintapojen vaikutuksia luustoterveyteen. Sivustoa on mahdollista hyödyntää myös ohjaustyössä.



Bonekour-peli

Pelissä yhdistyy pelattavuus luustoterveyden opetukselliseen viestiin. Peli on ladattavissa Google Play Storessa ja linkki siihen löytyy myös eikuulumulle.fi -sivustolta.

Luustotieto-lehti



Luustoliitto julkaisee neljästi vuodessa ilmestyvää Luustotieto-lehteä. 40-sivuinen lukupaketti luustoasioista kiinnostuneille; luustoterveyttä ja osteoporoosia käsitteleviä asiantuntijoiden teema-artikkeleita, tieteellisiä ja muita uutisia sekä henkilöhaastatteluita.

 **Luustoliitto**

Suomen Luustoliitto ry
Arkadiankatu 19 C 36
00100 Helsinki
Puh. 050 539 1441,
soitto-aika arkisin klo 9–14
toimisto@luustoliitto.fi