

Uusia tuulia: Luustokurssi löysi paikkansa Vakka-Suomen kansalaisopistossa

Vakka-Suomen kansalaisopiston päätoiminen liikunnanopettaja **Jatta Ihanmäki** on ohjannut opistossa jo pitkään erilaisia terveysliikuntaryhmiä. Hän halusi rikastuttaa toimipaikkansa ryhmätoimintaa ja kaipasi vielä nykyistä kokonaisvaltaisempaa lähestymistapaa ryhmänohjaukseen, jotta voisi tukea osallistujien hyvinvointia entistäkin paremmin. Jatta löysi Luustoliiton verkkosivut ja niiden kautta tiedon ammattilaisille suunnatusta Luustokurssin ohjaajakoulutuksesta vuoden 2024 alussa.

– Löysin Luustoliiton sivut ja ilmoittauduin ohjaajakoulutukseen. Meillä esihenkilöni, Vakka-opiston rehtori, oli hyvin myönteinen yhteistyöhön Luustoliiton kanssa, kun asiasta hänen kanssaan keskustelin.

Lisäksi oli tärkeää selvittää, onko kansalaisopisto Luustoliiton yhteistyötahona mahdollinen. Koska yhteistyölle ei ilmennyt esteitä, jäi Jatta odottamaan mielenkiinnolla ohjaajakoulutuksen alkamista keväällä 2024.

Luustoliitto on järjestänyt Luustokursseja yhteistyössä julkisen sektorin toimipaikkojen kanssa jo vuodesta

2011. Luustoliiton kehittämä Luustokurssi on tuloksekas ja maksuton ”avaimet käteen” -toimintamalli, jonka avulla kurssien ohjaajina toimivat julkisen sektorin sosiaali- ja terveys- sekä liikunta-alan ammattilaiset voivat tukea osteoporoosia sairastavia asiakkaitaan. Luustoliiton kanssa yhteistyössä toteutettu Luustokurssi yhdistää ammattilaisohjauksen ja vertaistuen.

Ennakointi ja suunnitelmallisuus on oleellista

Kurssitoiminta vaatii käynnistykseen asiasta innostuneen, aktiivisen kurssiohjaajan. Lisäksi tarvitaan organisaation päättävän tahon sitoutuminen toiminnan aloittamiseen ja ylläpitämiseen.

Luustoliiton kurssiohjaajakoulutukseen osallistumisen reunaehtona onkin, että toimipaikka sitoutuu järjestämään ainakin yhden Luustokurssin toimipaikassaan vuoden sisällä ohjaajakoulutuksesta. Luustokurssin järjestäminen edellyttää, että järjestävä toimipaikka varaa kurssille ohjaajaresurssin ja tilat.

Jattakin osallistui ensin Luustokurssin ohjaajakoulutukseen, ja sen jälkeen ”pyörät lähtivät pyörimään”. Pyörää ei onneksi tarvinnut keksiä uudelleen, koska Luustokurssin toimintamalli antaa ohjaajakoulutuksen käyneelle valmiudet ohjata kurssin alusta loppuun.

Luustokurssin järjestäminen Vakka-Suomen kansalaisopistossa eteni seuraavan taulukon mukaisesti:



Kuukausi	Miten edettiin ja mitä tapahtui?
Tammikuu 2024	Tieto Luustokurssin ohjaajakoulutuksesta Luustoliiton verkkosivuilta. Keskustelu esihenkilön kanssa ohjaajakoulutukseen ilmoittautumisesta ja alustava tieto Luusto-kurssin järjestämisen mahdollisuudesta kansalaisopiston opinto-ohjelmassa.
Helmikuu 2024	Ilmoittautuminen Luustokurssin ohjaajakoulutukseen
Maaliskuu 2024	Yhteistyön käynnistäminen Luustoliiton kurssitoiminnan kanssa.
Huhti-Toukokuu 2024	Luustokurssin ohjaajakoulutus etänä, kaksiosainen: 17.4. ja 24.4.2024. Kurssisuunnittelu lukuvuotta 24–25 varten ja kurssitietojen luominen Vakka-Suomen kansalaisopiston sähköiseen ilmoittautumisalustaan.
Kesä-Heinäkuu 2024	Kansalaisopiston lehteen tiedot taittajalle.
Elokuu 2024	Kansalaisopiston esite postijakeluna kotitalouksiin. Kurssin mainostus opiston nettisivujen kautta. Osallistujien ilmoittautuminen Luustokursseille (Laitila ja Uusikaupunki), alkaen 14.8. Uudenkaupungin kurssi täyttyi muutamassa päivässä.
Syyskuu 2024	Kurssin aloitus Uusikaupunki, kurssi maanantaisin klo 17–20: Ensimmäinen kurssitapaaminen 2.9., toinen kurssitapaaminen 23.9.
Lokakuu 2024	Kolmas kurssitapaaminen 21.10.
Marraskuu 2024	Neljäs kurssitapaaminen 11.11.
Tammikuu 2025	Viides kurssitapaaminen 13.1. ja kurssin päättyessä tulosten toimitus Luustoliittoon

Jatan mukaan Luustokurssin järjestäminen on ollut hyvin jouhevaa ja se on onnistunut hyvin kansalaisopistolla syys- ja kevätlukukauden suunnitelmien mukaan.

– Olen saanut apua Luustoliiton kurssitoiminnan suunnittelijoilta, mikäli en itse osannut vastata joihinkin osallistujien kysymyksiin tai olen tarvinnut lisää tietoa jostakin asiasta, Jatta kertoo.

Jokainen kurssilainen määrittää itse omat tavoitteensa

Luustokurssien osallistujat saavat kurssilta työkaluja osteoporoosin lääkkeettömän omahoidon toteuttamiseen sekä toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen pitkäaikaissairauden kanssa.

– Kurssilaiset saivat kurssilla lisää tietoa osteoporoosin ja osteopenian omahoidosta sekä tukea omahoidon

*” Ohjaajana
koen tärkeäksi, että
voin jakaa tietoa ja
mahdollistaa ryhmän
kokoontumisen.”*

polun rakentamiseen. Osalla toki oli jo hyvin tietoa siitä, miten tukea omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Pysähtyminen kuitenkin ylipäättään tarkastelemaan näitä asioita ja omaa sen hetkistä tilannetta auttoi kurssilaisia löytämään kohtia, joissa voisi vaikuttaa omaan luustoterveyteen, Jatta kertoo.

Keskeistä Luustokursseilla on osteoporoosin tavoitteellinen omahoidon ohjaus ja tuki. Useimmilta sairastuneilta omahoidon toteuttaminen vaatii vähintään joidenkin elintapamuutosten tekemistä.

Pelkkä tieto ei riitä, vaan osallistu-

jien pitäisi pystyä siirtämään tieto arjen taidoiksi. Tähän tarvitaan yleensä ammattilaisten apua ja tukea.

Kurssin toimintatavat, kesto ja vertaistuki auttavat yksilöllisten tavoitteiden asettamisessa sekä toimivien keinojen löytämisessä tavoitteen saavuttamiseen ja siten pysyvään muutokseen omassa arjessa. Jatta ohjasi Luustokurssia Uudessakaupungissa ja pohdiskelee kurssilaisten tavoitetyöskentelyä:

– Jokainen kurssilainen määritteli itse omaan arkeensa soveltuvat omahoidon tavoitteensa ja tarpeensa. Jokainen tarkasteli omassa arjessaan ja elämässään niitä asioita, joihin haluaisi vaikuttaa omilla valinnoillaan. Tavoitteiden tuli olla sellaisia, että ne on mahdollista saavuttaa pienillä arjen muutoksilla, Jatta muistelee.

– Tavoitetta voi matkan aikana pysähtyä tarkastelemaan uudelleen ja uudelleen. Miettiä, mitä asioita on jo saanut esimerkiksi korjattua pienillä

muutoksilla parempaan suuntaan.

Keskusteluiden ja pohdintojen kautta jokainen kurssilainen löytää omat tavoitteensa. Jokin osa-alue voi olla toisella ihan kunnossa ja toisella taas vaatia enemmän muutoksia.

– Voi myös todeta omien elintapojen olevan kunnossa.

Kattava ja kokonaisvaltainen

– Maksuton kurssimateriaali ja valmis toimintamalli Luustoliitolta on kyllä kattava! Jatta kehuu.

Jatta kertoo saaneensa Luustokurssin ohjaajakoulutuksesta ja Luustokurssin ohjaamisesta hyviä lisäeväitä omaan työhönsä ja ammattitaitoonsa, vaikkakin on jo kokenut terveysliikuntaryhmien ohjaaja.

– Aina löytyy jokin uusi näkökulma ohjaustyöhön.

Hän kertoo oppineensa paljon uutta Luustokurssiohjaajan koulutuksesta saaduista tiedoista liittyen osteoporoosin omahoidon kokonaisuuteen sekä itse Luustokurssin ohjaamiseen.

– Toisaalta olen myös itse tullut

”Jokainen tarkastelee omassa arjessaan ja elämässään niitä asioita, joihin haluaisi vaikuttaa omilla valinnoillaan.”

enemmän tietoiseksi Luustoliitosta ja sen toiminnasta. Olen voinut jakaa tietoa Luustokurssin osallistujille, jotka ovat pohtineet tapaamiskertojen teemojen mukaisesti omahoitoa oman arkensa lähtökohdista ja sitä kautta oivaltaneet omahoidon merkityksellisyyttä.

Jatta on kokenut ohjaajana tärkeäksi sen, että on voinut jakaa tietoa ja mahdollistaa ryhmän kokoontumisen. Tapaamisten myötä kurssilaiset ovat voineet puolestaan jakaa tärkeää vertaistukea ja kokemustietoa toisilleen.

Jatta tuumailee, että hänellä on Luustokurssin myötä herännyt halu myös ohjata luustoliikuntaa tälle koh-

deryhmälle:

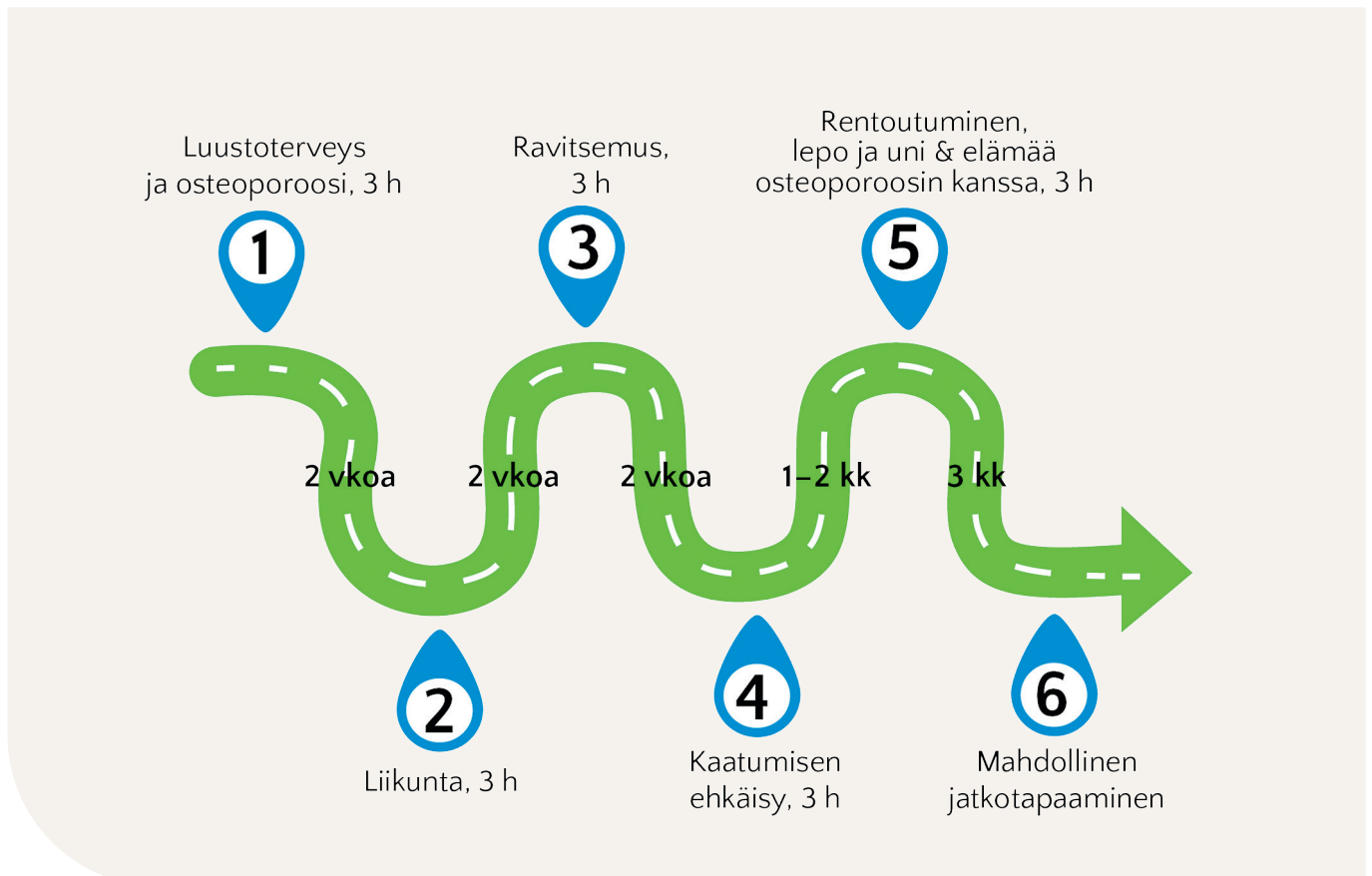
– Haluan omalla työlläni mahdollistaa kohderyhmälle edes yhden osa-alueen vahvistamisen omahoidossa liikunnan kautta.

Tälle keväälle aikataulut eivät valitettavasti mahdollista uuden Luustokurssikokonaisuuden järjestämistä. Jatta kuitenkin väläyttää, että tulevana syksynä voisi olla mahdollista toteuttaa seuraava Luustokurssi. Nyt tammikuussa päättyneelle Luustokurssiryhmälle on myös suunnitteilla jatkotapaaminen tämän kevään aikana.

Kurssien osallistujista 98 % saavutti tavoitteensa kokonaan tai osittain

Arviointi on olennainen osa Luustokursseja. Tulostittareissa on esillä osteoporoosin lääkkeettömän omahoidon kokonaisuus laajasti. Kaikilla kusseilla tehdään alku- ja loppumittaukset. Osallistujat arvioivat tilan- nettaan ja kokemustaan mm. jana- arvioiden ja avointen kysymysten avulla.

Lisäksi mitataan osallistujien toi-





Kuva: Pexels

mintakykyä (istumasta ylösnousu ja tasapaino), mikä voi toimia osallistujalle henkilökohtaisena herätteenä vaikkapa lihasvoima- ja tasapainoharjoittelun tehostamiseen.

Jokaisen kurssin päätyttyä Luustoliitto kokoaa koko ryhmän tulokset yhteen. Toimipaikka voi käyttää tuloksia osoittamaan kurssin tuottamia hyötyjä. Vuodesta toiseen Luustokurssien tulokset ovat olleet positiivisia ja osoittavat, että kursseilta saatu ja oivallettu tieto siirtyy pysyvästi osallistujien arkeen.

”Tapaamisten myötä Luustokurssilaiset voivat jakaa tärkeää vertaistukea ja kokemustietoa toisilleen.”

Niin oli myös vuonna 2023, josta on laadittu viimeisin yhteenveto kurssitoiminnan tuloksista. Kaikilla mittareilla mitattuna osallistujien kokemuksessa ja arvioissa tapahtui muutos parempaan suuntaan, kun kurssien loppuarvioita verrattiin alkuarvioihin.

Lisäksi kurssien osallistujat ovat loppukartoitukseen vastatessaan tuoneet esiin muun muassa seuraavia, jopa käänteentekeviä muutoksia liittyen elämäänsä osteoporoosin kanssa:

– *”Vertaistuen avulla pystyin vähentämään pelkoa sairauteni etenemiseen liittyvissä asioissa ja näen tulevaisuuteni valoisampana”*

– *”Olen todella iloinen ja tyytyväinen, että sain osallistua kurssille. Se on ollut tietynlainen käännekohta omassa elämässä”*

– *”Asioiden konkreettinen läpikäyminen, kuinka voi itse auttaa itseään”*

Alkutilanteen kartoitus ja muu-

toksen seuranta tarjoavat ohjaajille ja toimipaikalle tärkeää tietoa toiminnan tuloksellisuudesta. Luustokurssien avulla pystytään edistämään osteoporoosia sairastavien nykyistä parempaa ja mielekkäämpää arkea sekä ehkäisemään kaatumisia, murtumia ja inhimillistä kärsimystä. Samalla pystytään kohdentamaan toimipaikan resursseja järkevästi tulokselliseen ryhmätoimintaan.

TEKSTI: ANNA SELKAMA
KUVAT: LUUSTOLIITTO JA
JATTA IHANMÄKI

Luustoliiton kurssitoiminta julkaisee kevään 2025 aikana selvityksen, jossa tarkastellaan Luustokurssien vaikuttavuutta. Lue lisää Luustokurssien tuloksellisuudesta ja vaikuttavuudesta Luustotieto-lehdestä 2/2025!