

OSTEOPOROOSIN ITSEHOITOPOLKU

Tervetuloa oppimaan lisää osteoporoosista ja sen itsehoidosta. Osteoporoosi on luuston sairaus, jossa luusto haurastuu normaalia enemmän. Luustoa hoitamalla voit ehkäistä murtumia
Itsehoitopolku tarjoaa tietoa ja tukea osteoporoosia sairastavalle sekä heidän läheisilleen. Kurssia voi hyödyntää osana ammattilaisen tarjoamaa osteoporoosin omahoidon ohjausta tai vertaistuen osana.

1. Osteoporoosi ja osteopenia

- a. Alkukartoitus (janat mm. ”Tiedän miten voin itse vaikuttaa luustoni kuntoon”, ”Tiedän miten voin vaikuttaa kaatumisriskiini” sekä avoimet: ”Odotuksesi itsehoitopolulta”, ”Mitä kautta löysit materiaalin”) – voiko tämän toteuttaa jollain H5P työkalulla tai jollain muulla valmiilla rakennepalikalla?
- b. Teksti (Löytöretki, erillinen liitetiedosto: tekstit)
- c. Kuva Luuston uusiutuminen (mukana tekstitiedostossa, saatko poimittua sieltä?)
- d. Video: Luusto ja osteoporoosi <https://youtu.be/X5MUVAAH5w>
- e. Kuva: Terve luu ja osteoporoottinen luu (tekstitiedostossa)
- f. Video: Murtuma on hälytyskello
<https://www.youtube.com/watch?v=mvYsNKE1VaY>
- g. Kuva: Tunnista oireet (erillinen kuva)

2. Osteoporoosiin sairastuminen

- a. Video; minkälainen sairaus osteoporoosi on
<https://www.youtube.com/watch?v=ZwjleZrichw&t=42s>
- b. Teksti (Löytöretki)
- c. Teksti (Löytöretki) Primaari ja sekundaari (riskitekijät ja yhteydet muihin sairauksiin/lääkityksiin)
- d. Video Miltä tuntuu sairastua osteoporoosiin
<https://youtu.be/Uwvvcxt2SVk>
- e. Tehtävä: Miltä sinusta tuntui, kun sait osteoporoosidiagnoosin? Mitä ajattelet asiasta tänään?

3. Omahoidon kokonaisuus

- a. Video: Osteoporoosi ja omahoito
<https://www.youtube.com/watch?v=33ahyVFRp9A&t=5s>
- b. Kuva: Omahoidon kokonaisuus (pelastusrengas)
- c. Teksti (Löytöretki; lääkkeetön omahoito ja lääkehoito)
- d. **Monipuolinen ravinto**
 - i. Video: Osteoporoosi ja ravitsemus
<https://youtu.be/jHLcqHI4r1Y>
 - ii. Teksti (löytöretki)
 - iii. Tehtävä: Mitä hyvää ruokavaliossasi on tällä hetkellä? Löydätkö siitä muutostarpeita?
 - iv. kuva: Monipuolinen ateria
- e. **Kalsium**
 - i. teksti (löytöretki)
 - ii. video: Mihin kalsiumia tarvitaan?
<https://www.youtube.com/watch?v=LSdK4jqGctA>
 - iii. kuva
 - iv. Tehtävä: Mitä kalsiumin lähteitä ruokavaliossasi on tällä hetkellä? Löydätkö muutostarpeita?
- f. **Proteiini**

- i. teksti (Löytöretki)
- ii. video Miksi proteiinia?
<https://www.youtube.com/watch?v=zVWHApYIPok&t=33s>
- iii. Kuva: Ateria, jossa on kalsiumin ja proteiinin lähteitä
- iv. Tehtävä: Mitä proteiinin lähteitä ruokavaliossasi on tällä hetkellä? Löydätkö muutostarpeita?

g. D-vitamiini

- i. teksti (löytöretki)
- ii. video Miksi d-vitamiinia tarvitaan ja mistä sitä saa?
<https://youtu.be/eCrSPH2pG40>
- iii. Tehtävä: tiedätkö D-vitamiinitasosi?

h. Liikunta

- i. teksti (löytöretki)
- ii. video Miksi liikunta on luustolle tärkeää (käytä, jottet menetä)
<https://www.youtube.com/watch?v=jKzuPHQcXeU>
- iii. video Osteoporoosi ja liikkuminen (mitä ja miten)
<https://www.youtube.com/watch?v=7YB3LvQjLww>
- iv. tehtävä: Miten liikut tällä hetkellä? Onko liikkumisesi monipuolista, löydätkö muutostarpeita? Mikä voisi olla ensimmäinen pieni muutos arjessasi?
- v. video Viljamin tuolijumppa
<https://www.youtube.com/watch?v=3EZZrvwWLOG>

i. Kaatumisen ehkäisy

- i. teksti (Löytöretki)
- ii. video osteoporoosi ja kaatumisten ehkäisy
<https://www.youtube.com/watch?v=32vJvzCesGE>
- iii. teksti Kaatumisen vaaratekijät
- iv. kaatumisvaaran itsearviointi (pdf) – saako tätä kyselyksi?
https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/2990-kaatumisvaaran_itsearviointilomake_versio_1.pdf
- v. Video: Kaatumisten ehkäisy https://youtu.be/_0L1rdjCK4
- vi. Ukk-instituutin kaatumisen ehkäisyyn tarkistuslista
<https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/4317-kaatumisseula-tarkistuslista-1.pdf>
- vii. tehtävä: Voisitko sinä tehdä arjessasi jotain muutoksia ehkäistäksesi kaatumista?
- viii. 10 keinoa kaatumisten ehkäisyyn
https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/4320-10_keinoa_kaatumisten_ehkaisyyyn.pdf
- ix. video vahvat jalat jalkateräjumppa
<https://www.youtube.com/watch?v=CxVnFluJAWY&t=24s>

j. Lepo ja uni

- i. teksti (löytöretki)
- ii. teksti (Tarkista elintapasi, löytöretki)
- iii. teksti (Rentoutuminen, löytöretki)
- iv. teksti: (Tietoinen läsnäolo, löytöretki)
- v. teksti (Rutiinit eli säännölliset iltatoimet, löytöretki)
- vi. tehtävä: Miten sinä rentoudut? Mitä voisit tehdä arjessasi edistääksesi mahdollisimman hyvää unta?
- vii. video: läsnäoloharjoitus

k. Muuta huomioitavaa omahoidossa

- i. teksti: Alkoholi ja tupakka
- I. Omahoidossa eteenpäin**
 - i. teksti (löytöretki)
 - ii. tehtävä: Mitkä asiat itselläsi ovat jo kunnossa? Löydätkö muutostarpeita? Valitse yksi panostamista vaativa asia omahoidossasi, johon haluat seuraavaksi vaikuttaa.
 - iii. video: vertaisvideo (Tuula/Aija?)

4. Osteoporoosi matkakumppanina

- a. teksti (Löytöretki)
- b. Hyvän hoidon muistilista
 - i. Muistilista pdf (myös luettuna äänitiedostona?)
- c. Käypä hoito -suositus
 - i. Potilasversio pdf (myös luettuna äänitiedostona?)
- d. Lääkehoito:
 - i. Teksti (Löytöretki, sama kuin 3c:lääkehoito)
 - ii. Video: osteoporoosin lääkehoito
<https://www.youtube.com/watch?v=rOxmYv3QJXk&t=39s>
- e. Vertaistuki
 - i. teksti: vertaistoiminta (nettisivut)
 - ii. teksti: kuntoutujatarina
 - iii. Video Vapaaehtoiseksi Luustoyhdistykseen
https://www.youtube.com/watch?v=HQ_t9MXH--M

Kurssikokonaisuuteen liitetään anonyymi alkukartoitus alkuun ja loppukartoitus, joka olisi osana viimeistä jaksoa, kun kaikki osiot on ”suoritettu”. Liittyen vaikuttavuustiedon keräämiseen; sairastavan tiedon ja ymmärryksen lisääntymiseen sekä omiin valintoihin arjessa..

Itsestä huolehtimisen materiaali/verkkokurssikokonaisuus tehdään erikseen myös ns primaariprevention tarkoituksessa (Terveysylä yhteistyö) ”Luuston terveys”, jonka rakenne tulee mukailemaan tätä nyt rakennettavaa kokonaisuutta.