

# LÖYTÖRETKI OMAHOITTOON

OSTEOPOROOSI JA OSTEOPENIA







## Sisältö

1. Osteoporoosi ja osteopenia .....	4
2. Omahoidon kokonaisuus .....	6
3. Ravitsemus .....	10
4. Kalsium .....	12
5. Proteiini .....	13
6. D-vitamiini .....	16
7. Liikunta .....	17
8. Kaatumisen ehkäisy .....	20
9. Rentoutuminen, lepo ja uni .....	22
10. Muuta huomioitavaa omahoidossa .....	23
11. Omahoidossa eteenpäin .....	24
12. Pitkäaikaissairaus matkakumppanina .....	25
13. Hyvän hoidon muistilista .....	26
14. Muuta muistettavaa .....	28
15. Lähteitä ja lisälukemista .....	34

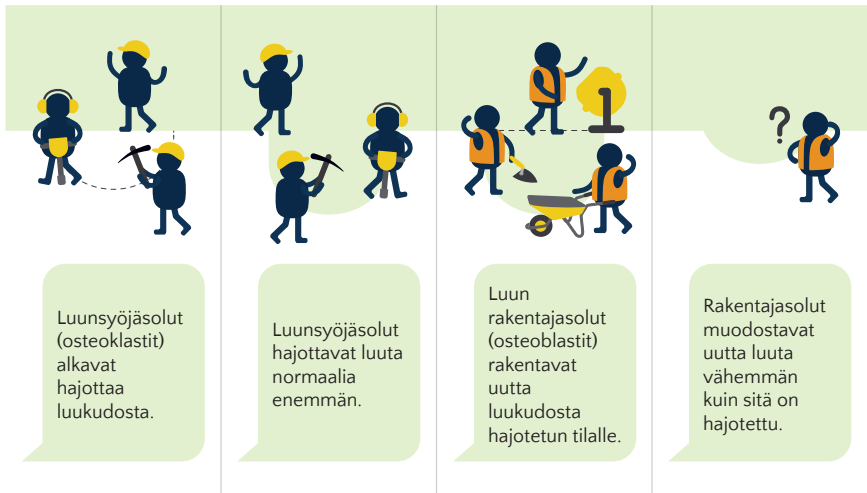


# 1. Osteoporoosi ja osteopenia

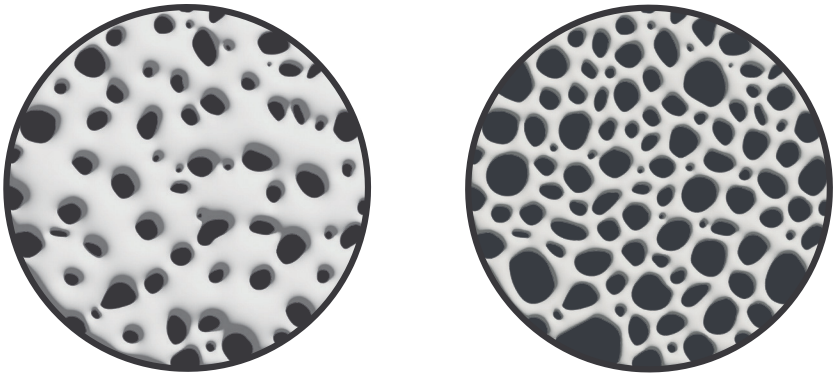
Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu läpi elämän. Luuston uusiutuminen on hidasta. Koko luuston uusiutuminen kestää keskimäärin kymmenen vuotta.

Luuston uusiutuminen tapahtuu luuta hajottavien (osteoklasitit) ja rakentavien solujen (osteoblastit) yhteistyönä. Luuston aineenvaihdunta on tasapainossa, kun uutta luukudosta muodostuu yhtä paljon kuin sitä on hajotettu.

Luusto haurastuu, jos luun hajottajasolut toimivat tehokkaammin kuin rakentajasolut. Luuston vähittäinen haurastuminen on osa normaalia ikääntymistä. Osteoporoosissa luusto haurastuu kuitenkin tavanomaista enemmän. Tällöin luun lujuus on heikentynyt ja murtumariski lisääntynyt. Osteoporoosin esiastetta kutsutaan osteopeniaksi. Osteopeniassa luun lujuus on heikentynyt jonkin verran.



Osteoporoosiin voi sairastua kuka tahansa ikään ja sukupuoleen katsomatta. Osteoporoosia sairastavia henkilöitä on Suomessa arviolta 350 000. Henkilöitä, joilla on osteopenia, arvioidaan olevan yhtä paljon. Luunmurtumia, joiden taustalla on osteoporoosi tai osteopenia, tulee 45 000 vuosittain.



Terve luu (vas.) ja osteoporoottinen luu  
Kuva: Luustoliitto

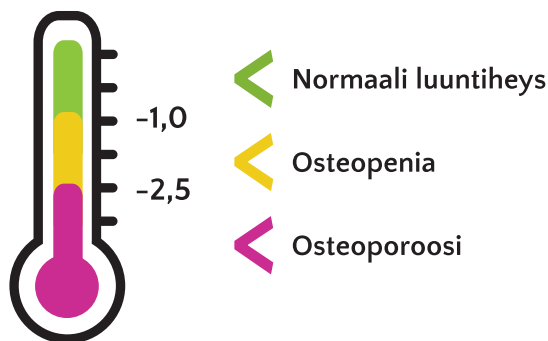
*Sairastuminen oli sokki, mutta tieto auttoi suhtautumisessa sairauteen.*

Niina 31 vuotta

Osteoporoosi voidaan jaotella primaariin ja sekundaariin osteoporoosiin. Primaarissa osteoporoosissa taustalla ei ole yhtä selvää syytä, vaan sairaus voi liittyä esimerkiksi ikääntymiseen. Kyseessä voi olla myös idiopaattinen osteoporoosi, jolloin sairauden syytä ei tunneta. Sekundaarissa osteoporoosissa on osoitettavissa jokin selvä syy, kuten lääkitys (esim. pitkäaikainen kortisonihoito, syöpähoidot) tai sairaus (esim. hormonihäiriö, keliakia, kilpirauhasen sairaus, diabetes).

Osteoporoosi on usein oireeton ennen murtumaa. Osteoporoosin tunnusmerkkejä ovat arjen tilanteessa tullut murtuma, vähintään 4 cm lyhentynyt pituus, kumara ryhti tai äkillinen selkikipu.

Osteoporoosidiagnoosi tehdään mittaamalla luun mineraalitiheys siihen suunnitellulla DXA-laitteella. Mittaustulosta verrataan 20–40-vuotiaiden naisten luun huipputiheyden keskihajontaan (T-luku). Mikäli osteoporoosi todetaan, tulee sekundaarisen osteoporoosin mahdollisuus selvittää esimerkiksi laboratoriotutkimusten avulla. Mahdollisen sekundaarisyyden hoitaminen on tärkeää. Lisäksi kartoitetaan muut mahdolliset henkilökohtaiset murtumien riskitekijät. Ne vaikuttavat muun muassa osteoporoosilääkityksen tarpeeseen.





Miltä sinusta tuntui, kun sinulla todettiin osteoporoosi tai osteopenia?

Mitä ajattelet sairastumisestasi tänään?

---

---

---

---

---

---

---

---

*Osteoporoosin kanssa voi elää.*

Jouko  
67 vuotta

*Voi olla toiveikas, sillä osteoporoosi ei ole parantumaton tauti. Siihen voi vaikuttaa paljon itse pitämällä huolta itsestään, ottamalla lääkkeitä, liikkumalla mahdollisimman paljon ja elämällä terveellistä elämää.*

Anja 85 vuotta

## 2. Omahoidon kokonaisuus

Osteoporoosia ja osteopeniaa voidaan hoitaa ikään ja sukupuoleen katsomatta. Hoitoon kuuluu aina lääkkeetön omahoito, joka jatkuu koko eliniän. Omahoidon tavoitteena on luunmurtumien ehkäiseminen. Hyvä omahoito edistää myös arjen hyvinvointia ja toimintakykyä.

**Lääkkeetön omahoito** on kokonaisuus, jonka muodostavat monipuolinen ravinto, kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin riittävä saanti, säännöllinen ja monipuolinen liikunta sekä kaatumisen ehkäisy. Omahoidon kokonaisuudessa jokainen osa-alue tukee toinen toistaan:

Osteoporoosin omahoidossa tärkeää on myös riittävä rentoutuminen, lepo ja uni, kivun hoito tarpeen mukaan, nikotiinittomuus ja alkoholin käyttö enintään kohtuudella. Läheiset ja veraiset voivat olla tukena pitkäaikaissairauden kanssa.

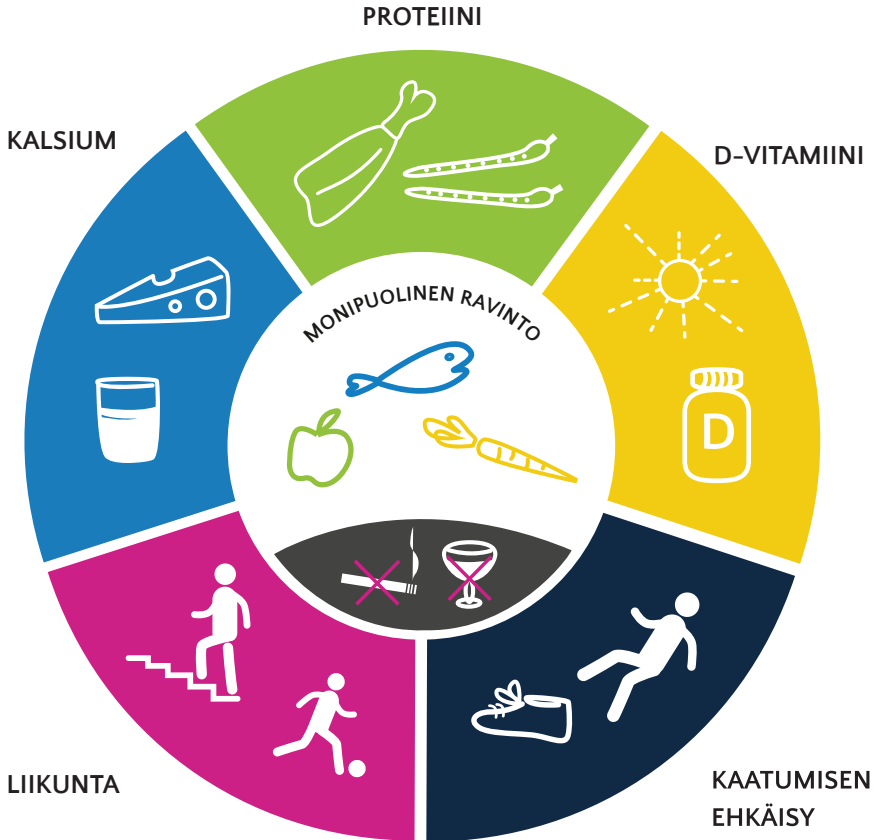
**Lääkehoito** kuuluu osteoporoosin ja osteopenian hoitoon vain tarvittaessa. Lääkityksen tarve ja kesto määräytyvät aina yksilöllisen murtumariskin perusteella. Lääkityksen säännöllinen ja määrällinen mukainen käyttö on tärkeää. Lääkehoidon kesto on tavallisesti ainakin 3–5 vuotta. Lääkehoidon aikana ja sen jälkeen on tärkeää jatkaa lääkkeetöntä omahoitoa. Lääkehoitoa ei tule lopettaa ilman lääkärin määräystä.

Hampaiden tarkastusta suositellaan ennen lääkehoidon aloittamista. Säännöllisten hammastarkastuksien jatkaminen on tärkeää myös hoidon aikana. Lisäksi jatkuva suun ja hampaiden hyvä omahoito on tärkeää.

Kun osteoporoosi tai osteopenia todetaan, on hyvä keskustella oman hoitotahon kanssa henkilökohtaisesta hoitosuunnitelmasta. Hoitosuunnitelmassa kuvataan muun muassa hoidon tarve ja tavoite, oma roolisi hoidossa ja hoidon seuranta.



Osteoporoosin ja osteopenian hoidon tehoa seurataan mahdollisuuksien mukaan luuntiheysmittauksilla (DXA). Kun käytössä on osteoporoosilääkitys, luuntiheysmittaus tulisi tehdä 2–3 vuoden välein. Jos osteoporoosilääkitys ei ole käytössä, luuntiheysmittaus tulisi tehdä 2–5 vuoden välein.



Omahoidon kokonaisuus  
Kuva: Luustoliitto

TARVITTAESSA  
OSTEOPOROOSI-  
LÄÄKITYS

### 3. Ravitsemus

Luustolle tärkeiden ravintoaineiden saannin voi varmistaa syömällä säännöllisesti ja monipuolisesti 3–6 kertaa päivässä. Näin voidaan turvata myös riittävän energian, proteiinin ja kuidun saanti.

Monipuolinen ravinto sisältää runsaasti erilaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Näitä suositellaan käytettävän vähintään 500–800 grammaa päivässä. Määrästä noin puolet tulisi koostaa vihanneksista ja juureksista, loput marjoista ja hedelmistä.

Monipuolinen ravinto sisältää myös muun muassa

- täysjyväviljatuotteita,
- kohtuullisesti rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita (voi korvata myös kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetyillä kasvipohjaisilla valmisteilla),
- kalaa 300–450 g viikossa (määrästä puolet rasvaista kalaa),
- pähkinöitä, siemeniä ja palkokasveja sekä
- hyviä rasvoja, vettä janojuomana ja maltilla suolaa

Mikäli noudattaa kasvis- tai vegaanista ruokavaliota, tulee riittävään ravintoaineiden saantiin kiinnittää erityistä huomiota.

Mitä hyvää ruokavaliossasi on?

Onko ruokavaliossasi muutostarpeita?

---

---

---



*Ruuanlaittoon kannattaa  
uhrata aikaa ja yrittää  
tehdä monipuolista.*

Marjatta 69 vuotta

*Ruokailujen rytmitys  
ja säännöllisyys on  
tärkeää.*

Leena 74 vuotta



Monipuolinen ateria

Kuva: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

## 4. Kalsium

Kalsium on keskeinen luukudoksen rakennusaine, joka auttaa ylläpitämään luuston mineraalitiheyttä. Kalsiumia tarvitaan myös muun muassa sydämen, hermoston ja lihasten toimintaan. Elimistön kalsiumista 99 % on varastoituneena luustoon. Mikäli ravinnosta ei saada riittävästi kalsiumia, elimistö käyttää luustossa olevia kalsiumvarastoja.

**Kun osteoporoosi tai osteopenia on todettu, kalsiumin kokonaissaantisuositus on 1 000–1 500 mg päivässä.** Kalsiumia saadaan joko kokonaan ravinnosta tai ravinnosta ja kalsiumlisästä yhteensä. Ensisijaisena lähteenä tulisi käyttää ravintoa.

Kalsiumia on muun muassa

- maitovalmisteissa (myös vähälaktoosiset ja laktoosittomat),
- monissa kasviksissa, kalassa ja tofussa sekä
- kalsiumilla täydennetyissä\* mehuissa, kivennäisvesissä ja kasvipohjaisissa juomissa.

Seuraavat esimerkkiannokset sisältävät kukin noin 200 mg kalsiumia:

- 1,7 dl maitoa, piimää tai kalsiumilla täydennettyä kasvijuomaa
- 2 dl jogurttia, viiliä tai rahkaa
- 60 g silakkapihvejä
- 60 g tofua



Kalsiumia on hyvä saada pitkin päivää. Jos ravinnosta ei saa riittävästi kalsiumia, on tarpeen käyttää kalsiumlisää. Kalsiumin saannista ja mahdollisen kalsiumlisän käytöstä on hyvä keskustella oman hoitotahon kanssa.

## 5. Proteiini

Proteiini on lujien luiden ja vahvojen lihasten rakennusaine. Proteiini tukee lihasmassaa ja vahvistaa siten myös toimintakykyä ja tasapainoa. Proteiinia tarvitaan lisäksi luiden kehitykseen ja luumassan säilyttämiseen. Riittävä proteiinin saanti ylläpitää myös vastustuskykyä. Erityisesti ikääntyessä riittävään proteiinin saantiin on hyvä kiinnittää huomiota.

Proteiinilla on kaksi vaikutusreittiä luustoon

- Proteiini edistää luiden kasvua lisäämällä insuliininkaltaista kasvutekijää verenkierrassa.
- Proteiini tehostaa D-vitamiinin muuntumista aktiiviseen muotoonsa, jolloin kalsium imeytyy paremmin

Aikuisten proteiinin saantisuositus on 0,83 g proteiinia kehon painokiloa kohti. Yli 70-vuotiailla proteiinin saanniksi suositellaan noin 1,2–1,5 g/kg. Esimerkiksi 70-vuotias, 75 kg painava tarvitsee noin 90 g proteiinia päivässä.

Hyviä proteiinin lähteitä ovat siipikarja, kala, liha, kananmuna, maitovalmisteet, herneet, pavut, linssit, pähkinät ja siemenet.

Seuraavat esimerkkiannokset sisältävät noin 10 g proteiinia:

- 40 g broilersuikaleita
- 35 g nyhtökauraa
- 60 g härkäpapuvalmistetta
- 3 dl maitoa tai piimää
- 120 g keitettyjä valkoisia papuja
- 1 dl maitorahkaa
- 50 g jauhelihaa

Proteiinin riittävä saanti onnistuu varmistamalla, että joka aterialla ja välipalalla on jokin proteiinipitoinen ainesosa. Proteiinin lähteiden on hyvä olla monipuolisia.

## ARVIO PÄIVÄN ATERIOIDEN SISÄLTÄMÄSTÄ KALSIUMIN JA PROTEIININ MÄÄRÄSTÄ

		Kalsium	Proteiini
<b>Aamupala</b> <b>klo 7.00</b>	Veteen keitettyä puuroa, jossa marjoja	*	3 g
	Yksi ruisleipäpala	*	2,5 g
	• kasvirasvavelite, jossa väh. 60 % rasvaa	*	*
	• 1 paksu viipale juustoa	200 mg	7 g
	• paprikaa	*	*
	Kuppi kahvia, jossa maitoa	*	*
<b>Välipala</b> <b>klo 10.00</b>	Maustamatonta jogurttia n. 1,5 dl, jossa marjoja	180 mg	4,5 g
	Ruokalusikallinen pähkinäsekoitusta	15 mg	3 g
<b>Lounas</b> <b>klo 12.30</b>	Silakkapihvejä	235 mg	12 g
	Maitopohjaista perunamuusia	60 mg	4 g
	Lisäkesalaatti ja kastikkeena öljyä	*	*
	Yksi ruisleipäpala	*	2,5 g
	• kasvirasvavelite, jossa väh. 60 % rasvaa	*	*
	• kurkkua	*	*
	Lasi piimää	200 mg	5 g
	Jäätelöpuikko	60 g	1,5 g
<b>Välipala</b> <b>klo 15.00</b>	Rouhesämpylä	*	5 g
	• kasvirasvavelite, jossa väh. 60 % rasvaa	*	*
	• 1 paksu viipale juustoa	200 mg	7 g
	• tomaattia	*	*
	Omena	*	*
	Kuppi teetä	*	*
<b>Päivällinen</b> <b>klo 17.30</b>	Lautasellinen hernekeittoa	65 mg	15 g
	Yksi ruisleipäpala	*	2,5 g
	• kasvirasvavelite, jossa väh. 60 % rasvaa	*	*
	• kurkkua	*	*
	Lasi vettä	*	*
<b>Iltapala</b> <b>klo 21.00</b>	Maustamatonta rahkaa n. 1 dl, jossa banaania	115 g	10 g
	Rahkassa täysjyvämysliä	*	5 g
	Kuppi teetä	*	*
	Lisäksi päivän mittaan vettä yht. n. 1,5 litraa.	*	*
<b>Yhteensä</b>		1 330 mg	89,5 g

\* Ei sisällä juurikaan kalsiumia tai proteiinia.

Aterioiden sisältämä kalsiumin ja proteiinin määrä vaihtelee annoskoon ja käytettyjen tuotteiden mukaan. Ks. lisätietoa [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi)

Monipuolisessa ravitsemuksessa tärkeää on myös riittävä energian, kuidun ja hyvien rasvojen saanti sekä maltillinen suolan käyttö. Esimerkiksi energian tarve on yksilöllinen ja siihen vaikuttaa muun muassa liikumisen määrä.



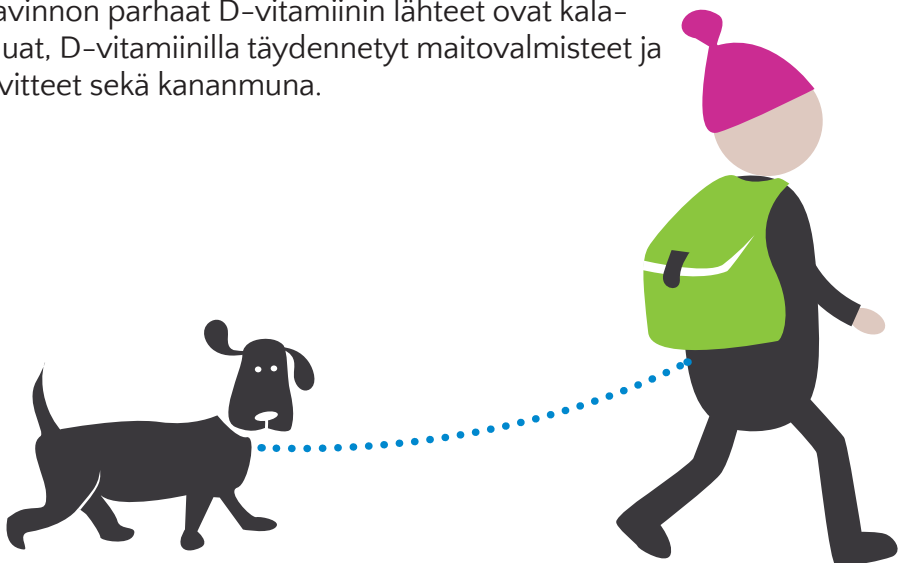
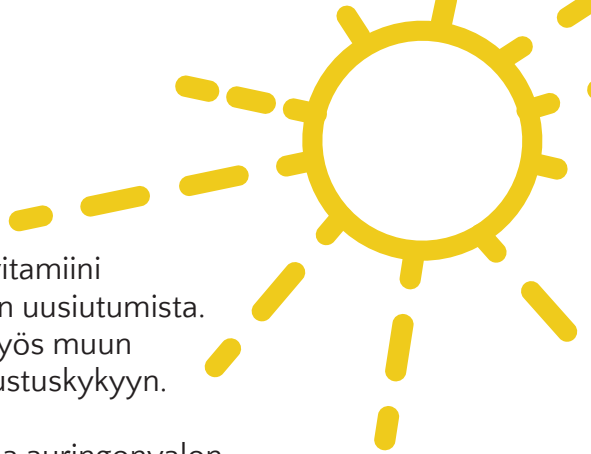
## 6. D-vitamiini

D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymiseen. D-vitamiini tehostaa ja ohjaa luukudoksen uusiutumista. D-vitamiini on yhteydessä myös muun muassa lihasvoimaan ja vastustuskykyyn.

D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta Suomessa vain kesäaikaan. Ikääntyessä D-vitamiinin muodostuminen iholla, muuntuminen aktiiviseen muotoonsa munuaisissa ja imeytyminen ravinnosta heikkenevät.

**Kun osteoporoosi tai osteopenia on todettu, henkilökohtaisen D-vitamiinilisän annoksen tulee perustua verikokeella mitattuun D-vitamiinitasoon (kalsidioli). Suositeltava verikokeella mitatun D-vitamiinipitoisuuden taso on 75–120 nmol/l. Mitäustuloksissa voi olla suuriakin eroja eri laboratorioden käyttämien erilaisten analyysimenetelmien vuoksi, joten seuranta-mittaukset on hyvä tehdä aina samassa paikassa**

Ravinnon parhaat D-vitamiinin lähteet ovat kala-ruuat, D-vitamiinilla täydennetyt maitovalmisteet ja levitteet sekä kananmuna.





## 7. Liikunta

Liikunta on välttämätöntä luustolle iästä riippumatta. Luusto tarvitsee kehon painoa kannattelevaa kuormitusta (esimerkiksi kävely) säilyttämään ja rakentamaan uutta luukudosta. Kuormituksen lisääntyessä luuta muodostavien solujen toiminta vilkastuu ja luusto voi vahvistua. Liikunta on tärkeää myös lihaskunnolle ja -voimalle.

Liikunnan avulla voidaan

- kasvattaa luun massaa lapsuudessa ja nuoruudessa,
- ylläpitää luun vahvuutta aikuisiässä,
- hidastaa luun menetystä ikääntyessä sekä
- kehittää tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta.

Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti toimintakykyyn ja terveyteen. Liikunta muun muassa auttaa selviytymään päivittäisistä askareista, parantaa muistia ja vatsan toimintaa, ylläpitää hyvää oloa ja virkeää mieltä sekä parantaa unen laatua.

Hyvät vaikutukset saavutetaan säännöllisellä, monipuolisella, jatkuvalla ja nousujohteisella liikkumisella. Liikuntamuoto ja kuormitus tulee aina valita omien taitojen, kunnon, voinnin ja mielenkiinnon mukaan. Tärkeää on kiinnittää huomiota myös turvallisuuteen.

Liikkuminen rakentuu riittäväälle ja palauttavalle unelle. Arjessa on tärkeää olla lepoa ja liikettä sopivassa suhteessa. Paikallaanolo on hyvä tauottaa aina kun voi. Kevyttä liikuskelua, kuten asiointia, koiran ulkoilutusta tai kevyitä pihatöitä, on hyvä tehdä mahdollisimman usein.

On tärkeää harrastaa reipasta tai rasittavaa liikuntaa sekä lihas-kuntoa, tasapainoa ja notkeutta kehittävää liikuntaa viikoittain.

**Reipas tai rasittava liikunta** vaikuttaa verenkierto- ja hengityselimistöön. Reippaasti liikkuessa pystyy puhumaan liikkumisesta huolimatta. Rasittavan liikunnan aikana puhuminen on puolestaan hankalaa hengästymisen takia. Reipasta ja rasittavaa liikumista voi yhdistellä. Esimerkkejä reippaasta ja rasittavasta liikunnasta ovat sauvakävely, porraskävely, pyöräily, tanssi, ve-sijumppa ja hiihto.

- Reipasta liikuntaa 2 h 30 min viikossa tai
- Rasittavaa liikuntaa 1 h 15 min viikossa

**Lihaksia voi kuormittaa, tasapainoa haastaa sekä notkeutta ja liikkuvuutta ylläpitää** esimerkiksi kuntosaliharjoittelun, erilais-ten jumppien, tasapainoharjoittelun ja venyttelyn avulla.

**Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta kehittävää liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa**

Kun osteoporoosi tai osteopenia on todettu, voi ja tulee liikkua oman kunnan, voinnin ja tilanteen mukaan. Liikuntalajin valinta on aina yksilöllistä. On hyvä noudattaa varovaisuutta voimakkaita iskuja, ponnistuksia tai repiviä liikkeitä sisältävässä liikunnassa. Suositeltavia eivät ole voimakkaat ja ääriasentoihin vie-dyt vartalon ja selkärangan kierrot, taivutukset ja koukistukset. Lisäksi on tärkeää huomioida hyvä ergonomia ja oikeat nosto-assennot. Sopivien liikuntamuotojen löytämiseksi voi hyödyntää ammattilaisen ohjausta.



**Mitkä ovat liikkumisesi vahvuudet?**

**Onko liikkumisessasi jotakin kehitettävää  
tai muutostarpeita?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8. Kaatumisen ehkäisy

Kaatumistapaturmasta seuraa usein toiminta- ja liikkumiskyvyn sekä terveydentilan heikkeneminen. Luunmurtumat tapahtuvat usein kaatumisen seurauksena. Myös kaatumisen pelko voi lisääntyä, jolloin liikkuminen vähenee. Kaatumisen pelkoa voi esiintyä, vaikka ei olisi kaatunutkaan.

Kaatumiset ei kuulu normaaliin ikääntymiseen. Kaatumistapaturmat ovat yllättäviä, mutta niitä voidaan ehkäistä. Myös kaatumisen pelkoa voi vähentää sitä käsittelemällä.

Kaatumisen keskeinen ehkäisykeino on monipuolinen liikunta. Lisäksi kaatumisen ehkäisyssä tärkeää on muun muassa

- sairauksien hyvä hoito,
- sopiva lääkehoito ja sen säännöllinen seuranta,
- hyvä ravitsemus ja riittävä nesteen saanti,
- riittävä ja palauttava uni,
- päihteettömyys,
- hyvä näkökyky tai ajantasaiset silmälasit,
- asianmukaiset jalkineet,
- tarvittaessa sopivien liikkumisen apuvälineiden käyttö,
- turvallisuus sisällä ja ulkona sekä
- turhan kiireen välttäminen.

*Tasapainoa tulee harjoiteltua paljon. Alkuun ei yhdellä jalalla seisomisesta tullut mitään, en pysynyt pystyssä. Kun tarpeeksi harjoittelin, niin ainakin 10 sekuntia pysyy pystyssä. Että kyllä tuloksia tulee.*

Anja 85 vuotta



Miten ehkäiset kaatumista?

Mitä voisit tehdä arjessasi ehkäistääksesi kaatumista?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 9. Rentoutuminen, lepo ja uni

Rentoutuminen, lepo ja uni kannattelevat myös osteoporoosin ja osteopenian omahoitoa. Ilman riittävää lepoa luustoterveellisten elintapojen ylläpitäminen on haasteellista. Päivän mittaan on hyvä kiinnittää huomiota kiireettömyyteen, hengähdystaukoihin ja riittävään aikaan oleilulle.

Unen tarve on yksilöllistä. Kun herää virkeänä, tietää nukku-neensa riittävästi. Tilapäinen unettomuus on tavallista. Osteoporoosissa myös kipu voi hankaloittaa lepoa ja riittävää palautumista.

Unen merkitys on suuri. Riittävä ja palauttava uni muun muassa

- puhdistaa aivot,
- vaikuttaa vireyteen, muistiin ja oppimiseen,
- edistää kehon fyysistä ja henkistä palautumista,
- ehkäisee stressiä, ylläpitää vastustuskykyä ja torjuu sairauksia,
- ylläpitää aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan tasapainoa sekä
- auttaa käsittelemään päivän tapahtumia ja tunteita.

Hyvästä unesta on tärkeää pitää huolta. Keskeisintä on omasta terveydentilasta huolehtiminen ja sairauksien hoito. Terveyttä vaarantavat elintavat heikentävät myös unta. Hyvästä unesta huolehtimisessa auttavat muun muassa

- monipuolinen ravitsemus ja liikunta,
- sosiaaliset suhteet ja harrastukset,
- rentoutuminen,
- vaikeiden asioiden käsittely päivällä eikä vasta vuoteessa,
- makuuhuoneen sopiva lämpötila ja valaistus sekä
- säännölliset nukkumisajat.

Miten rentoudut?

Mitä voisit tehdä arjessasi edistääksesi mahdollisimman hyvää unta?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 10. Muuta huomioitavaa omahoidossa

**Nikotiinittomuus** on tärkeä osa osteoporoosin ja osteopenian omahoitoa. Tupakka- ja nikotiinituotteet vaikuttavat luustoon haitallisesti monella tavalla. Ne muun muassa heikentävät luuston verenkiertoa sekä häiritsevät hormonitoimintaa ja kalsiumaineenvaihduntaa.

**Alkoholia** ei suositella. Jos alkoholia käytetään, määrän tulee olla mahdollisimman pieni. Runsas alkoholinkäyttö lisää kaatumisen ja vajaaravitsemuksen riskiä ja siten myös murtumariskiä.

## 11. Omahoidossa eteenpäin

Osteoporoosin ja osteopenian omahoito on kokonaisuus, joka sisältää monipuolisen ravinnon, kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin riittävän saannin, säännöllisen liikunnan, kaatumisen ehkäisyyn, riittävän rentoutumisen, levon ja unen sekä muut terveelliset elintavat.



**Mikä asiat omahoidossasi vaativat panostamista?**

**Valitse yksi omahoidossasi panostamista vaativa asia, johon haluat seuraavaksi vaikuttaa.**

**Kirjaa itsellesi ylös valitsemasi asia ja miten lähdet etenemään sitä kohti omassa arjessasi.**

---

---

---

---

---

---

Omahoidon askeleen on hyvä olla

- konkreettinen ja riittävän pieni,
- toteutettavissa oleva,
- omaan arkeen sopiva,
- tietyllä ajanjaksolla tapahtuva sekä
- itse arvioitavissa.





Iltapäivällä ruokailujeni välissä on pitkä tauko. Seuraava askeleeni on, että suunnittelen ja valmistan iltapäivän välipalan etukäteen ja syön sen vähintään kolmena päivänä viikossa. Kahden kuukauden päästä arvioin, miten onnistuin.

## 12. Pitkäaikaissairaus matkakumppanina

Tieto pitkäaikaisesta sairaudesta voi tuntua järkyttävältä tai hämmäntävältä. Tieto sairaudesta voi myös aiheuttaa epävarmuutta tulevaisuuden suhteen. Pitkäaikaissairauden herättämät ajatukset ja tunteet sekä niiden työstämisen tarve ovat yksilöllisiä.

Omahoitoon liittyvä tieto muuttuu itselle sopiviksi arjen teoiksi vähitellen harjoittelun kautta. Osteoporoosin tai osteopenian kanssa elämistä tukevat keinot ovat yksilöllisiä ja ne saattavat vaihdella eri elämänvaiheissa.

Sairauden kanssa elämistä ja omahoitoa voivat kannatella eteenpäin esimerkiksi

- läheiset ja ystävät,
- vertaistuki,
- ammattilaisilta saatu tieto ja tuki,
- mieleiset harrastukset ja työ tai vapaaehtoistoiminta,
- myönteinen ajattelu ja myötätunto itseä kohtaan sekä
- itsensä palkitseminen onnistumisista.

Luustoliitto ja sen jäsenyhdistykset tarjoavat vertaistukea, tapaamisia, liikuntaa, virkistystä ja yhdessäoloa. Luustoliitto järjestää muun muassa kursseja ja neuvontaa. Lisätietoja löydät osoitteesta [luustoliitto.fi](http://luustoliitto.fi).

# 13. Hyvän hoidon muistilista

## TUNNISTAMINEN

Kyllä Ei

Olen tutustunut esim. Luustoliiton Luustotestiin ja tunnistan luuston terveyteen vaikuttavat tekijät .....

## DIAGNOOSI

Minulle on tehty luuntiheysmittaus .....

Lääkäri on tehnyt arvion yksilöllisestä murtumariskistäni esim. FRAX-murtumariskilaskuria hyödyntäen .....

Osteoporoosin syyt on selvitetty laboratorionkokeilla ....

## HOITO

Mahdollinen murtumani ja siihen liittyvä kipu hoidettiin asianmukaisesti .....

Minulle laadittiin hoitosuunnitelma, josta selviää, mikä on terveydenhuollon tehtävä ja mikä minun roolini hoidossani .....

Kanssani keskusteltiin seuraavista asioista:

- monipuolinen ravinto .....
- kalsiumin riittävä saanti .....
- proteiinin riittävä saanti .....
- D-vitamiinin riittävä saanti .....
- minulle soveltuva liikunta .....
- miten ehkäistään kaatumisia .....

	Kyllä	Ei
• tupakoimattomuus ja alkoholin käyttö enintään kohtuudella .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• riittävä lepo .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulta mitattiin D-vitamiinipitoisuus verikokeella .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulle annettiin		
• tieto D-vitamiinin lisäannoksen tarpeesta ja tarvittaessa resepti .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• tieto kalsiumlisän tarpeesta ja tarvittaessa resepti .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• tieto luulääkehoidon tarpeesta, tarvittaessa resepti sekä ohjeet lääkkeen ottoon .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• tieto, mistä saan ammattilaisen tukea itseni hoitamiseen .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• tieto suun hyvästä hoidosta sekä hampaiden tarkastuksesta ennen mahdollista luulääkehoitoa .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• tieto, mistä saan vertaistukea .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• tieto, miten voin hakea kuntoutukseen .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## SEURANTA

Tiedän, miten sairauttani seurataan. ....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mikäli en saanut luulääkehoitoa, sain ohjeen siitä, miten pääsen luuntiheyden seurantamittaukseen 2–5 vuoden kuluttua .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mikäli sain luulääkehoidon, sain ohjeen siitä, miten pääsen luuntiheyden seurantamittaukseen 2–3 vuoden kuluttua .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 14. Muuta muistettavaa

Tähän voit kirjata ylös itsellesi merkityksellisiä asioita osteoporoosin tai osteopenian omahoitoon ja sen seurantaan liittyen.

Voit tehdä muistiinpanoja esimerkiksi seuraavista asioista:

- Mikä on pituutesi ja painosi? Onko niihin tullut muutoksia?
- Milloin sinulle on tehty viimeksi luuntiheysmittaus ja milloin se on tarkoitus tehdä uudestaan?
- Mikä on verikokeella mitattu D-vitamiinipitoisuutesi ja missä se on mitattu?
- Millainen D-vitamiinilisän annos sinulle on määrätty verikokeella mitatun D-vitamiinipitoisuuden perusteella?
- Oletko kaatunut? Millaiset olivat olosuhteet kaatuessasi ja tuliko sinulle kaatumisen johdosta luunmurtumia tai muita vammoja?
- Onko sinulle tullut muuten luunmurtumia?
- Mitä mahdollista osteoporoosilääkitystä käytät ja milloin se on aloitettu?

Lisäksi voit hyödyntää tätä tilaa muun muassa tarkemman liikuntasuunnitelmasi tekemiseen ja oman liikkumisesi seuraamiseen. Kirjaa esimerkiksi, kuinka monta liikkumiskertaa sinulla oli viikossa, mitä liikuntaa harrastit ja kuinka pitkään liikutit kerrallaan. Muista huomioida myös arkiliikunta.

Voit myös kirjata tähän arviosi siitä, miten onnistuit etenemään kohti valitsemaasi (s. 24) omahoidon asiaa. Lisäksi voit kirjata ylös, mikä on seuraava omahoidon askeleesi tai miten mahdollisesti muokkaat alkuperäistä suunnitelmaasi.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 15. Lähteitä ja lisälukemista

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2021. Tiesitkö tämän lääkkeistäsi ja alkoholista? Opas ikäihmisille.

Järnefelt 2021. Hyvän unen avaimet. Opas unettomuuden itsehoitoon.

Paakkari 2023. D-vitamiini. Lääkärikirja Duodecim 10.7.2023.

Pajala 2016. Iäkkäiden kaatumisten ehkäisy. IKINÄ. Opas 16, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Schwab 2023. Ikääntyneiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim 25.5.2023.

Suomen Fysioterapeutit ry 2017. Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisyn fysioterapiasuositus. Hyvä fysioterapia-käytäntö.

Suomen Luustoliitto ry. luustoliitto.fi

Suomen Luustoliitto ry 2020. Luut lujiksi liikkumalla. Osteoporoosin omahoito ja kaatumisen ehkäisy liikunnan avulla.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2016. Liikunta. Käypä hoito -suositus.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2016. Unettomuus vaivaa välillä meitä kaikkia. Käyvän hoidon potilasversiot.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2020. Osteoporoosi. Käypä hoito -suositus.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2023. Unettomuus.  
Käypä hoito -suositus.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2021. Osteoporoosi  
altistaa luun murtumille. Käyvän hoidon potilasversiot.

Tanskanen, Gummerus, Ritola, Tuisku & Stenberg 2021.  
Irti unettomuudesta.

Tapaturmien ehkäisyverkosto 2020. Turvallisia vuosia – Tietoa  
tapaturmien ehkäisemiseksi iäkkäille ja heidän läheisilleen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Fineli. Elintarvikkeiden  
kansallinen koostumustietopankki. fineli.fi

UKK-instituutti 2019. Liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille.

UKK-instituutti 2019. Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2024. Kestävää terveyttä  
ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvin-  
voinnin laitos 2020. Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden  
ruokasuositus.



**Tämä esite on suunnattu kaikille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia.**

**Esite sisältää omahoidon kokonaisuuden ja vertaisten kommentteja. Esite auttaa sinua etenemään omahoidossasi.**

**Tervetuloa mukaan löytöretkelle osteoporoosin ja osteopenian omahoitoon!**

Suomen Luustoliitto ry  
luustoliitto.fi

