



MURTUMAT KURIIN!

1.4.2021

Ansa Holm, toiminnanjohtaja

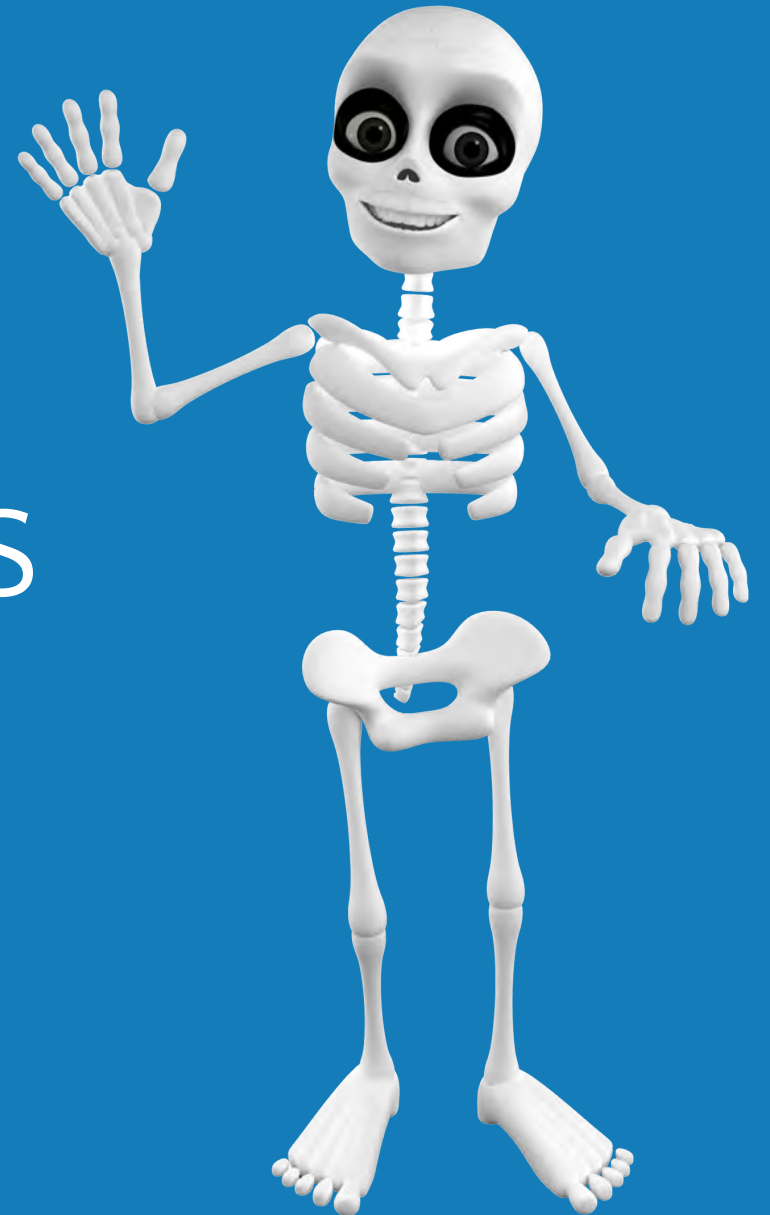
LUUSTOLIITON
VAIKUTTAMISTOIMINNAN
TAVOITE:

OSTEOPOROOSIA
SAIRASTAVAT SAAVAT
HYVÄN HOIDON
ASUINPAIKKAKUNNASTAAN
RIIPPUMATTA



OLETKO SINÄ
VAIKUTTANUT JOSKUS
YHTEISKUNNAN
ASIOIHIN?

MITEN?



KUNNALLISVAALIT 2021



SUOMEN KUNNAT

- ✓ Kuntia 310
- ✓ 45 % kunnista oli noin 5 000 asukkaan kuntia
- ✓ Kunnissa ylin päättävä elin on kunnanvaltuusto
- ✓ Kuntavaaleissa valitaan valtuuston jäsenet (määrä vaihtelee 13 – 85)
- ✓ Kunnanvaltuuston jäsenistä valitaan kunnanhallitus





KUNTAVAALIEN MERKITYS ERITYISEN SUURI:

SOTE-UUDISTUS ETENEE!



- ✓ Hyvinvointialueet (21 + Helsingin kaupunki)
- ✓ Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus
- ✓ Kunnat



SOTE-UUDISTUKSEN UUSIA ASIOITA

- ✓ Kunnissa hyte (= hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen)
- ✓ Maakunnat/hyvinvointialueet: sote (ja hyte)
- ✓ Valtion rahoitus hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen: hyte-kerroin



Kuntien HYTE-kerroin

Prosessi-indikaattorit

Kunnan toiminta väestön
hyvinvoinnin ja terveyden
edistämiseksi

Peruskoulut
(4)

Liikunta
(5)

Kuntajohto
(5)

Tulosindikaattorit

Kunnan väestön terveys ja
hyvinvointi

Ylipaino

Koettu
terveys

Koulu-
pudokas

Työkyvyttö-
myyseläke

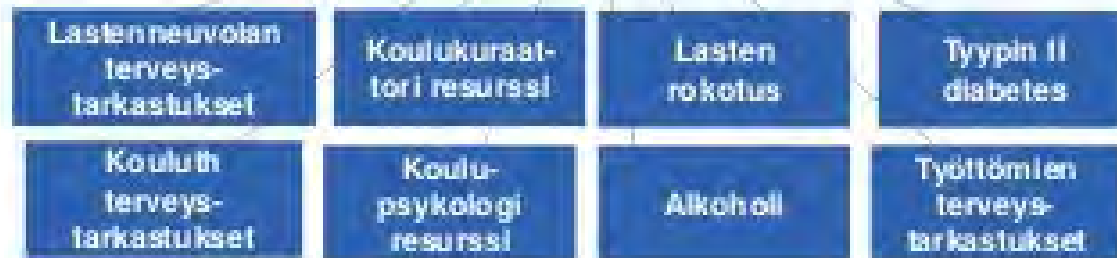
Kaatumis-
hoitojaksot

Toimeen-
tulotuki

SOTE:n HYTE-kerroin

Prosessi-indikaattorit

Sote:n oma toiminta väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi



Tulosindikaattorit

Muutos sote-alueen väestön terveydessä ja hyvinvoinnissa





LUUSTOLIITON VAIKUTTAMISTOIMINTA KUNNALLISVAALEISSA: KAATUMISTAPATURMAT JA LONKKAMURTUMAT



KAATUMISET JA MURTUMAT:

- toimintakyky
- hoito ja hoiva
- kustannukset



IÄKKÄISTÄ **KUOLEE**
YLI 1 000/V. KAATUMISISSA

RAKASTA
LUITASI

IÄKKÄIDEN KAAATUMISTAPATURMAT

- ✓ Iäkkäiden yleisin tapaturma – aiheuttaa valtaosan sairaalahoitoa vaativista vammoista ja tapaturmaisista kuolemista
- ✓ Heikentävät toimintakykyä ja lisäävät hoidon ja hoivan tarvetta
- ✓ Sairaalahoitoa vaatineiden kaatumistapaturmien määrä 30 v. 10-kertaistunut
- ✓ Yli 65-v. kaatumisvammojen sairaalahoidon kustannukset 200 milj. €, josta 4/5 lonkkamurtumien kustannuksia



LONKKA- MURTUMIA

7 000/V.



MURTUMIA

40 000/V.



400 000

SAIRASTAA

OSTEOPOROOSIA

LONKKAMURTUMAT

Lonkkamurtuman
riskitekijät:
osteoporoosin ja
kaatumisen riskitekijöitä



YHDEN LONKKAMURTUMAN
HOITO **30 000 €**

JOKA 5. KUOLEE

1 V. SISÄLLÄ
LONKKAMURTUMASTA



Lonkkamurtuman lisälasku:
palvelutarpeen kasvu, inhimillinen kärsimys ja
toimintakyvyn menetys

*Nikamani murtui. Se oli osteoporoottinen murtuma.
Lääkäri sanoi: ”Sinulla on osteoporoosi. Haluatko lääkkeen kerran vai
kaksi kertaa vuodessa? Palataan asiaan 2 vuoden päästä.”*

*Sain rintasyövän. Onneksi kaikki meni hyvin ja syöpä saatiin hoidettua.
Palasin rakkaan harrastukseni golfin pariin. Kesken swingiä selästäni
kuului rusahdus. Sen jälkeen en ole pystynyt kotona siivoamaan.*

Luustoliiton kyselyn vastauksia vuodelta 2019

MURTUMA- POTILAAN TARINA





KAATUMISEN EHKÄISY

- ✓ Kaatuilu ei kuulu normaaliin ikääntymiseen
- ✓ Kaatumisten ehkäisy: ennakointia, toimenpiteitä ja yhteistyötä
- ✓ Monipuolinen liikunta
 - ✓ Tehokkain yksittäinen kaatumisten ehkäisykeino (kotona-asuvat iäkkäät)
 - ✓ Kestävyys, liikkuvuus, lihasvoima ja tasapaino
 - ✓ Nousujohteista, säännöllistä ja riittävän haastavaa
- ✓ Ympäristö kuntoon kotona ja lähiympäristössä



LONKKAMURTUMIEN EHKÄISY

- ✓ 90 % lonkkamurtumista tulee kaatumistapaturmien yhteydessä
- ✓ Miten:
 - ✓ taustalla olevien sairauksien tunnistaminen ja niiden hyvä hoito
 - ✓ kaatumisten ehkäisy
 - ✓ osteoporoosin ehkäisy ja hoito
 - ✓ monipuolinen ravinto
 - ✓ fyysinen aktiivisuus



Mitä kunnissa voidaan tehdä?

MURTUMAT KURIIN!

TOIMENPITEET

1. estetään kaatumiset
2. estetään lonkkamurtumat
3. varmistetaan osteoporoosin
hyvä hoito



MITEN?

1. Arkiympäristö kuntoon
 - ✓ jalankulku, valaistus, hiekoitus, liukkausvaroitukset, liukuesteet
2. Kaatumisen ehkäisy
hyvinvointisuunnitelmiin
3. Tukea yhdistyksille, jotka tarjoavat palveluita iäkkäille ja osteoporoosia sairastaville
 - ✓ liikunta- ja muut tilat, liikunnan vetäjät, viestintä, taloudellinen tuki
4. Kunnan hyte-toiminta:
tuki osteoporoosin hyvälle hoidolle
 - ✓ Tavoitteellinen ryhmätoiminta

- ✓ Osteoporoosin omahoito (mahdollinen lääkehoito)
- ✓ Tavoitteena murtumien ehkäisy



Kuva: Luustoliitto

LUUSTOKURSSI: Tavoitteellista toimintaa

- ✓ Kunnan hyte-taho järjestää (ohjaaja ja tilat)
- ✓ Luustoliitto yhteistyökumppanina (maksutta):
 - ✓ Toimintamalli
 - ✓ Ohjaajakoulutus
 - ✓ Materiaalit ohjaajalle ja osallistujille
 - ✓ Tuki
 - ✓ Arvioinnin ja palautteen koonti



Kuva: Luustoliitto



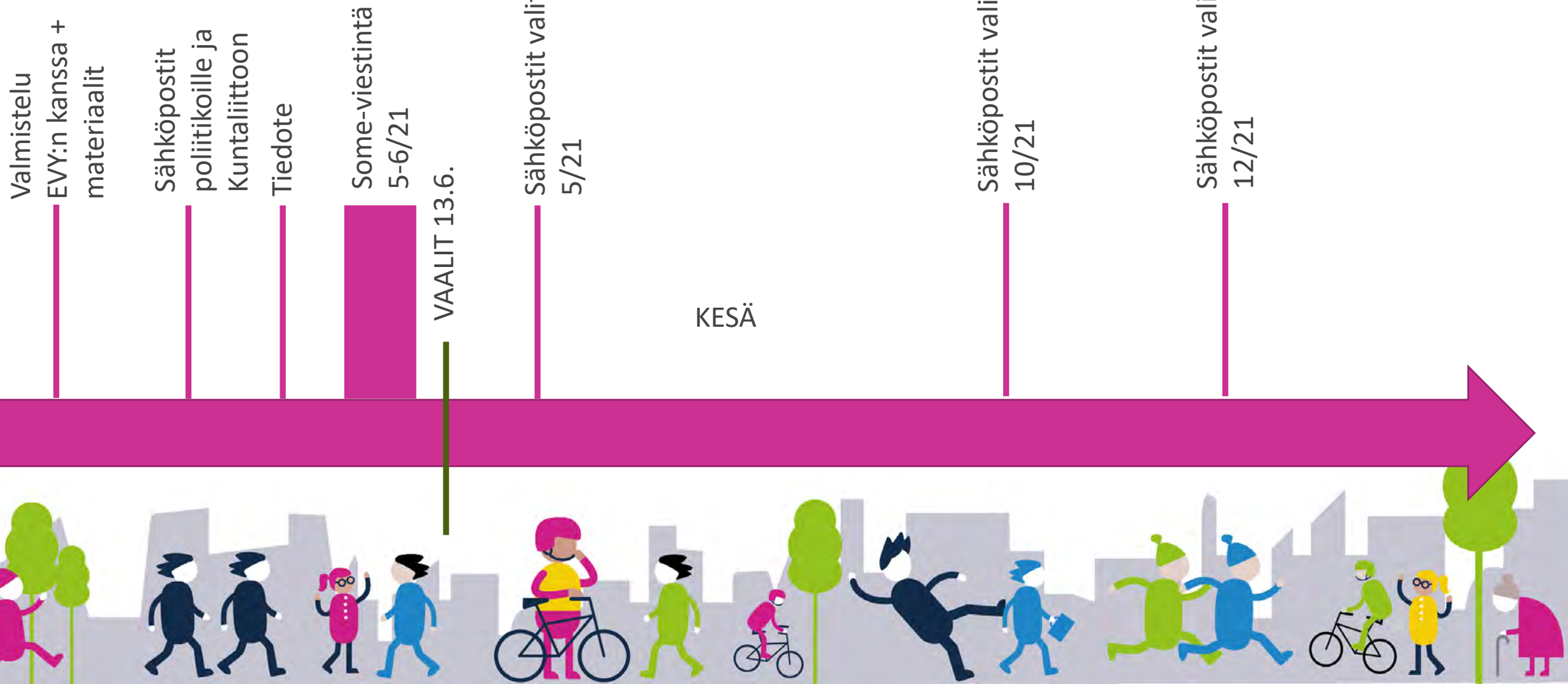
MITÄ LUUSTOLIITTO ON TEHNYT KUNTAVAALI- VAIKUTTAMISESSA?



VUOSI 2021

Lisäksi:

- Eduskunnan Osteoporoosiryhmä
- Verkostojen käyttö
- Yleisönosastonäkyvyys
- Muu tiedotus



PAINETTUA MATERIAALIA



TERVE LUU
EI MURRU ARJESSA

MURTUMAT KURIIN!

OSTEOPOROOSIPERÄISIÄ MURTUMIA
40 000 / V
ILMAN HOITOA
OSTEOPOROOSI ETENEE
UUDEN MURTUMAN RISKI ON
MONINKERTAINEN
#murtumatkuriin #hoitopolutkuntoon
#kuntavaalit2021



SEURAAVAKSI LONKKA?

Luustoliitto

MURTUMAT KURIIN!

luustoliitto.fi/murtumatkuriin
luustoliitto.fi/hyva-hoito

LONKKA-MURTUMIA
7 000/V.

MURTUMIA
40 000/V.

400 000
SAIRASTAA
OSTEOPOROOSIA

IÄKKÄISTÄ KUOLEE
YLI 1 000/V. KAATUMISISSA

KAATUMISET JA MURTUMAT:

- toimintakyky
- hoito ja hoiva
- kustannukset

KAATUMISTEN SAIRAALAHOITO
200 MILJ. €/V.

YHDEN LONKKAMURTUMAN
HOITO **30 000 €**

JOKA 5. KUOLEE
1 V. SISÄLLÄ
LONKKAMURTUMASTA

SOTE-UUDISTUS
HYTE-KERTOIMEN TULOSINDIKAATTORINA:

- kunnissa kaatumiset
- alueilla lonkkamurtumat

TOIMENPITEET

- estetään kaatumiset
- estetään lonkkamurtumat
- varmistetaan osteoporoosin hyvä hoito

MITEN?

- arkiympäristö kuntoon
- kaatumisen ehkäisy
- hyvinvointisuunnitelmiin
- tuetaan ikäkkäille palveluita tarjoavia järjestöjä
- tuetaan osteoporoosia sairastavien hyvän hoidon toteutumista



PAINETTUA MATERIAALIA




TIEDÄ & TOIMI

www.luustoliitto.fi
thl.fi/kaatumiset

Ehkäise lonkkamurtumat

MITÄ?

Mikä on lonkkamurtuma?

Lonkkamurtuma on vakava ikääntyneiden vamma, joka edellyttää välitöntä leikkauksohjausta ja kuntoutusta. Lonkkamurtuma aiheuttaa yleensä kaatumista. Lonkkamurtuma vaarallistaa toimintakykyä, jättää asiantarpeen ikääntyneiden ja usein pitkäaikahoitoon siirtyneiden. Lonkkamurtumapotilaan kuolleisuus on suuri.

- Korkea ikä, aiemmat murtumat ja vähäinen fyysinen aktiivisuus ennustavat lonkkamurtumaa ja osteoporoosin todennäköisyyttä.
- Ehkäisemällä osteoporoosia ja kaatumistapaturmia ehkäistään myös lonkkamurtumaa.

MIKSI?

Vaikutus väestön hyvinvointiin

- Lonkkamurtuman ilmaantuvuus kasvaa yli kymmenkertaiseksi 60 ja 80-vuotiaiden välillä. Suomi kuuluu maailman nopeimmin ikääntyneisiin maihin. Vuonna 2020 useampi kuin joka neljäs suomalaisen on yli 65-vuotias.
- 400 000 suomalaista on osteoporoosi, joka on jopa 40 000 murtuman taustalla vuosittain. Lonkkamurtumia tapahtuu yli 6 000 vuodessa.
- Osteoporoottinen murtuman saaneella on muuhun väestöön nähden 3–4 kertainen riski saada uusi, tavallisesti aiempaa vakavampi murtuma.
- Lonkkamurtuman saaneiden kuolleisuus on 15–21 % ensimmäisen vuoden aikana. Ero on kolminkertainen vielä toista vuotta jälkeen.

Taloudellinen merkitys

- Yhden lonkkamurtuman hoito maksaa yli 30 000 € vuodessa. Jos aiemmin kotona asunut siirtyy leikkaukseen, ensimmäinen vuosi maksaa yli 50 000 €.
- Lonkkamurtuma johtaa usein pitkäaikahoitoon, josta 5. lonkkamurtuman saanut, aiemmin kotona ollut joutuu ympärivuorokautiseen hoitoon.
- Lonkkamurtuma lisää vanhuksien käyttöä vielä 1–2 vuotta murtuman jälkeen. Lisäksi se laskee elämäntaakaa ja toimintakykyä.
- Lonkkamurtuman saaneilla on moninkertainen riski saada uusi lonkkamurtuma, sillä haavan haavan hoitoon lisäksi tarvitaan usein alaraajojen kuntoutusta, lääkitys- ja terapeuttiväitteitä sekä neuvontaa.
- Potilailla ja ikääntyneiden hyvinvointiin ja terveyden edistämiseksi yhä ikääntyneiden toimintakykyä ja toimintaa autetaan sekä heidän oma- ja terveyspalveluiden saatavuutta.

MITÄ TEHDÄ?

Ehkäise lonkkamurtumat

- Tuettua osteoporoosia sairastavat henkilöt.
- Ayriin kaatumisvaara ja neuvoa johtavien keinojen ehkäisyä kaatumista.
- Tarpeita ohittavat kuntoutuksia.



Käytä näitä hyvinvointikertomuksessa

Sosiaali- ja terveyskeskusten toimintatavoissa on varmistettava, että

- Ikääntyneiden kotonaisten perheolosuhteiden tunnistaminen, ne hoitetaan mahdollisimman hyvin ja saatetaan hoitoon tehokas.
- Osteoporoosia sairastavat tunnistetaan: jos murtuma on tullut tavallisessa arjen tilanteessa, pitäisi on lyhennettyä aistia, ryhti on kumartunut tai potilaalla on aluksi selkikipu, terveydenhuollossa on selvitetty mahdollinen osteoporoosi, aloitettava osteoporoosin hoito, ohjattava omahoitoon sekä jatkuvasti kuntoutus.
- Lonkkamurtuman saaneiden kuntoutus keskittyy asiantarpeen moniammatilliseen ohjaukseen.
- Ikääntyneiden leikkauksessa sekä asun- , hoito- ja hoivayksiköissä on välttämättä kaikkein yli 65-vuotiaiden kaatumisvaara ja neuvoa johtavien keinojen ehkäisyä kaatumista.
- Ikääntyneiden kanssa työskentelevät toimivat työväen kuntoutuskeskeisesti ja tarjoavat heille tarvittaessa riittävästi kuntoutuspalveluita kotiin.
- Ikääntyneet saavat riittävästi monipuolista ravintoa ikääntyneiden leikkauksessa ja palvelusyksiköissä sekä asun- , hoito- ja hoivayksiköissä.

Lisäksi kuntien hyte-toiminnassa tulisi

- tuottaa ikääntyneille terveellisen, turvallisen, edullisen ja esteettömän arkiympäristön, joka kannustaa toimimaan oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä tukea ylläpitämällä fyysistä toimintakykyä,
- laajaa kaatumisten ja putouksien ehkäisyn tavoitteet, toimintatavat, välineet ja mittarit osana hyvinvointikertomustyyliä,
- tarjota yhteistyökalusteita kunnan hyte-toiminnan ja ikääntyneiden järjestöjen kesken sekä antaa mahdollisuus tai edellytykset tilanteita- ja muut tilat ikääntyneiden järjestöjen käyttöön.

Lisätietoja
www.luustoliitto.fi
www.kaypaohje.fi/hu24065
www.kaypaohje.fi/hu25046
thl.fi/kaatumiset

Yhteystiedot
luustoliitto@luustoliitto.fi
www.kaypaohje.fi
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
THL.fi | [THLorg](https://twitter.com/THLorg)



MUUTA

- ✓ Pääpuolueiden kunta/seutu/piiri/alue/valtakunnan edustajille sähköposti
- ✓ Sähköposti Kuntaliittoon
- ✓ Sähköposti kansanedustajille ja avustajille
- ✓ Tiedote sähköisen tiedotepalvelun kautta
- ✓ Eduskunnan Osteoporoosisiryhmä (2 kokousta asiasta)
- ✓ Valmiita some-päivityksiä kuvineen

...



LIITON KOTISIVUT

Lisätietoja:

- ✓ luustoliitto.fi/murtumatkuriin
- ✓ luustoliitto.fi/ammattilaisille



Osteoporoosin hyvä hoito

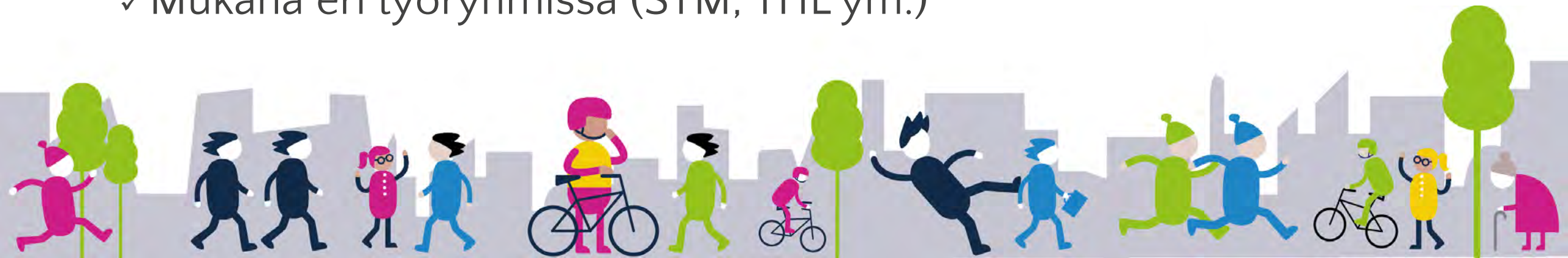
Osteoporoosi Käypä hoito -suositus

- 0** Luuston terveys
- 1** Tunnistaminen
- 2** Diagnoosi
- 3** Hoito
- 4** Ohjaus, tuki ja kuntoutus
- 5** Seuranta
- 6** Hoidon organisointi ja kehittäminen



LIITON MUUTA VAIKUTTAMISTOIMINTAA

- ✓ Hyvän hoidon kysely jäsenille
- ✓ Kirjeet sairaanhoitopiireihin
- ✓ Yleisönosastokirjoitukset yhdistysten kanssa
- ✓ Vaikuttaminen hoitopolkujen kehittämiseen
- ✓ Eduskunnan Osteoporoosiryhmä
- ✓ Lausunnot (sote-uudistus, Green paper on ageing, HILA ym.)
- ✓ Mukana eri työryhmissä (STM, THL ym.)



Miksi osteoporoosin hyvä hoito ei toteudu?

Yleinen luuston sairaus osteoporoosi ilmenee arjen tilanteissa tulevana murtumina, pituuden lyhenemisenä sekä ryhdin kumartumisena. Osteoporoosia sairastaa 400 000 suomalaista ja se voi olla taustalla jopa 40 000 murtumassa vuosittain. Tämä tarkoittaa murtumia saaneille kipua, kärsimystä ja vaikeuksia arjessa. Toimintakyky heikkenee. Murtumat myös lisäävät hoivan tarvetta, ja erityisesti lonkka- ja nikamamurtumat lyhentävät elinikää.

Yhteiskunnalle tämä tarkoittaa ensihoitohenkilöstön lisätyötä, murtumien ja toisinaan kroonisen kivun hoitoa, monenlaisia arjen hoito- ja hoivapalveluja sekä moninaisia muita kustannuksia.

Osteoporoosi on etenevä sairaus. Mikäli osteoporoosia ei diagnosoida ja hoideta eikä osteoporoosia sairastavalle tarjota tietoa ja tukea itsensä hoitamiseen, osteoporoosi etenee

aiheuttaen uusia, tavallisesti enstistä vakavampia ja vaikeammin hoidettavia murtumia.

Lääkäriseura Duodecim ylläpitää alueellisten hoitoketjujen rekisteriä. Koko Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (Hus) alueen kattavaa osteoporoosin hoitoketjua ei sieltä löydy. Osteoporoosin hoitoketju löytyy vain Hus-Lohja-alueelle. Onko niin, että osteoporoosin hoitoketjuja ei muualla koko laajan Hus-alueen sisällä ole?

KÄYTÄNNÖSSÄ ihmisen, joka epäilee sairastavansa osteoporoosia, pitäisi oma-aloitteisesti osata ottaa yhteyttä perusterveydenhuollon hoitajaan, joka arvioi, onko potilaalla tarvetta lääkärin tapaamiseen. Mikäli potilas saa lääkärinajan, lääkäri voi tehdä lähetteen luuntiheysmittaukseen, jonka tuloksen perusteella on mahdollista tehdä diagnoosi.

Toinen vaihtoehto on se, että potilasta muun syyn takia hoitava ja tavallisesti hyvin kiirei-

nen terveyskeskus- tai erikoissairaanhoidon lääkäri osaa oma-aloitteisesti tuoda esille osteoporoosin mahdollisuuden.

Myös osteoporoosia sairastavan omahoidon ohjaus on satunnaista. Luuntiheysmittauksen tulosten valmistuttua mahdollista luulääkeresepiä kirjoittava lääkäri saattaa kertoa



Omahoidon ohjaus on satunnaista.

lääkkeen käyttöä koskevaa ohjetta antaessaan, miltä osin ravintoon tulee kiinnittää huomiota, miten tulee liikkua ja miten estää kaatumiset. Näin laajan kokonaisuuden omaksuminen lääkärin vastaanotolla voi olla potilaalle vaikeaa.

Potilaan toinen vaihtoehto on

soittaa hoitajalle ja pyytää häneltä neuvontaa. Lienee kuitenkin sattumanvaraista, minkä verran kukin hoitajista osaa tarjota osteoporoosin omahoidon kokonaisuutta.

PAHIMMILLAAN osteoporoosia sairastava on saanut diagnoosin puhelimesta, ja luulääkeresepi on lähetetty sähköisesti lähimpään apteekkiin. Moni alueen osteoporoosia sairastava on kuitenkin onneksi löytänyt tiensä alueen luustoyhdistykseen ja saanut sieltä tietoa ja tukea itsensä hoitamiseen.

Osteoporoosin hyvä hoito on kannattava investointi. Sen avulla voidaan säästää merkittävästi potilaiden, omaisten ja yhteiskunnan voimavaroja.

Tiina Huusko

puheenjohtaja

Ansa Holm

toiminnanjohtaja

Suomen Luustoliitto

Irene Roos

puheenjohtaja

Pääkaupunkiseudun luustoyhdistys

A photograph of a person's arm in a white cast, held against a blue background. A large, thick pink 'X' is drawn over the cast and the text below. The text is in large, white, bold, sans-serif capital letters.

SEURAAVAKSI LONKKA?

Kuva: Läästoliitto



ANNA ÄÄNESI KUULUA:

– ENNAKKO 26.5.–8.6.

– VAALIPÄIVÄ 13.6.

MURTUMAT KURIIN!

KIITOS!



HYVÄÄ
PÄÄSIÄISTÄ

