

Muistilista hoitohenkilökunnalle matalaenergisien murtuman sekundaaripreventiossa (uuden murtuman estossa). Muistilista kuvaa tarpeellisia toimenpiteitä hoidossa, ohjauksessa ja neuvonnassa.

Lääkärin tehtävät – ensisijaiset toimet

- Lääkityksen kokonaishallinta
 - Kaatumisriskiä lisäävät lääkkeet
 - Yhteis- ja sivuvaikutukset
 - Käyttöindikaatioiden tarkistus
 - Tarpeettomien lääkkeiden poisto tai vähennyssuunnitelma
- Kalsium- ja D-vitamiinivalmisteen tarpeellisuuden arviointi ja aloitus
- Tarvittavat tutkimukset
 - Laboratoriokokeet
 - DXA-mittaus
 - Muuta, mitä:
- Osteoporoosilääkityksen tarpeellisuuden arviointi ja aloitus

Hoitajan ja / tai lääkärin toteuttamat ensisijaiset toimet

- FRAX-riskilaskuri ja sen tuloksen perusteella tehtävät hoitoketjun mukaiset tutkimukset (laboratoriokokeet, DXA)
- Terveysneuvonta ja ravitsemusohjaus
- Liikkumiskyvyn ja tasapainon arviointi
 - Kysy kaatumisista, tasapaino-ongelmista ja kävelyvaikeuksista
 - Ilman käsien tukea tuoilta ylösnousu
 - Apuväline kävellessä

Hoitaja / lääkäri / fysioterapeutti suunnittelee ja seuraa toteutumista

- Lähetä fysioterapiaan liikkumiskyvyn ja tasapainon arvioinnin perusteella
- Fysioterapianeuvonta ja ohjaus; lihaskunnan ja tasapainon parantamiseen tähtäävä ohjaus ja hoito
- Liikkumisen apuvälinearvio, liikuntaesteiden poistaminen
- Lonkkasuojat, käytössä? Jalkineiden liukuesteet, käytössä?
- Kotiympäristön riskikartoitus
- Ortostaattinen koe
- Näkökyvyn arviointi

Jatkohoitosuunnitelma; lääkitys, voinnin seuranta kuten kaatumiset ja uudet murtumat, kaatumisriskien arviointi, liikuntakyky, omahoidon tuki, DXA-kontrollit.