

OSTEOPOROOSIN HYVÄN HOIDON MUISTILISTA

TUNNISTAMINEN

Olen tutustunut esim. Luustoliiton Minuutin luustoterveydestiin ja keskustelen tarvittaessa asiasta seuraavalla lääkärikäynnilläni.

Kyllä Ei

DIAGNOOSI

Minulle on tehty luuntiheysmittaus, jonka mukaan minulla on osteoporoosi/osteopenia.

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

Osteoporoosin syyt on selvitetty laboratoriotesteillä.

HOITO

Murtumani ja siihen liittyvä kipu hoidettiin asianmukaisesti.

Minulle laadittiin hoitosuunnitelma, josta selviää mikä on terveydenhuollon tehtävänä 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
- tupakoimattomuus ja alkoholin käyttö vain kohtuudella
- riittävä lepo.

Minulta mitattiin D-vitamiinipitoisuus verikokeella.

Minulle annettiin

- tieto D-vitamiinin lisäännoksen tarpeesta ja tarvittaessa resepti
- tieto kalsiumlisän tarpeesta ja tarvittaessa resepti
- tieto luulääkehoidon tarpeesta, tarvittaessa resepti sekä ohjeet lääkkeen ottoon.
- tieto, mistä saan ammattilaisen tukea itseni hoitamiseen
- tieto hampaiden tarkastuksesta ennen mahdollista luulääkehoitoa sekä suun hyvästä hoidosta
- tieto, mistä saan vertaistukea
- tieto, miten voin hakea kuntoutukseen.

SEURANTA

Tiedän, miten sairauttani seurataan.

Mikäli en saanut luulääkehoitoa, sain ohjeen siitä, miten pääsen luuntiheyden seuranta-mittaukseen 2–5 vuoden kuluttua.

Mikäli sain luulääkehoidon, sain ohjeen siitä, miten pääsen luuntiheyden seuranta-mittaukseen 2–3 vuoden kuluttua.