

# OSTEOPOROOSIN HYVÄ HOITO

400 000 suomalaista sairastaa osteoporoosia. Se aiheuttaa jopa 40 000 murtumaa vuosittain. Koska osteoporoosi on etenevä sairaus, ilman hoitoa ensimmäistä murtumaa seuraa yleensä uusi, aiempaa vakavampi murtuma.

Koska osteoporoosi on pitkäaikaissairaus, on osteoporoosia sairastavalle tärkeää laatia hoitosuunnitelma terveydenhuollon ja pitkäaikaissairaalan yhteiseksi työkaluksi ja yksilöllisen hoidon perustaksi. Hoitosuunnitelman toteutuksessa hyvänä työkaluna voi olla alueellinen hoitopolku.

Tässä esiteessä kerrotaan, mitä osteoporoosin hyvä hoito sisältää. Se pohjautuu kansalliseen osteoporoosin hoitosuositukseen ja Terveydenhuoltolakiin.

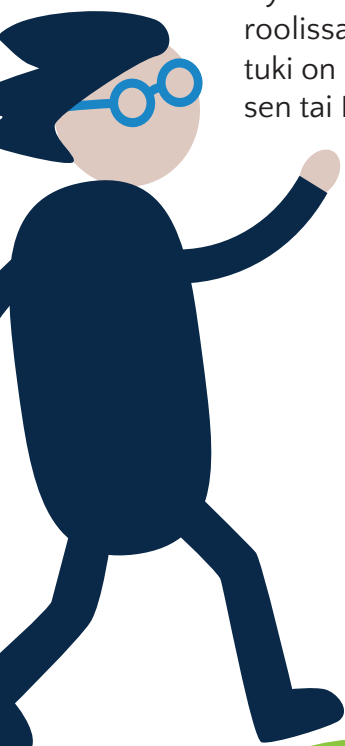


# Osteoporoosin hyvä hoito

... koostuu Käypä hoito -suosituksen (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim) mukaan osteoporoosin riskien tunnistamisesta, varhaisesta diagnoosista, hoidon aloituksesta, omahoidon ohjauksesta ja tuesta, kuntoutuksesta sekä sairauden seurannasta.

Lähtökohta hyvälle hoidolle on hoitosuunnitelma, jonka toteuttamisen apuna voi olla toimiva alueellinen hoitopolku.

Hyvä hoito edellyttää osteoporoosia sairastavan omaa aktiivisuutta. Keskeisessä roolissa ovat myös sairastavan kohtaavat ammattilaiset. Läheisten ja vertaisten tuki on korvaamaton. Vertaisen voi löytää mm. luusto- tai osteoporoosiyhdistyksen tai Luustoliiton kuntoutuspalveluiden kautta.



1



## Tunnistaminen

- Tavoitteena varhainen diagnoosi.
- Mahdollisesti hoidon aloittaminen jo ennen murtumaa.
- Murtumapotilaan tunnistaminen ja seulonta: tavoitteena uuden murtuman ehkäisy.
- Osteoporoosin riskissä oleva henkilö voi ottaa asian myös itse puheeksi, mikäli ammattilainen ei ole sitä jostain syystä tehnyt.
- Tärkeää on löytää ne sairaudet ja lääkytykset, jotka voivat olla osteoporoosin taustalla.

2



## Diagnoosi

- Ennen murtumaa vain luuntiheysmittauksella.
- Aina lääkärin arvio yksilöllisestä murtumariskistä, jossa huomioidaan mm. aiemmat murtumat itsellä ja vanhemmilla sekä muut sairaudet ja lääkitykset. Arvioinnissa hyödynnetään esim. FRAX-murtumariskilaskuria.
- Laboratoriokokeilla selvitetään mahdolliset osteoporoosin syyt, kuten esim. keliakia ja D-vitamiinin puutos.

### 3



## Hoito

- Tavoitteena murtumien ehkäisy.
- Mahdollisen murtuman ja kivun hyvä hoito.
- Aina perushoito eli lääkkeetön hoito: monipuolinen ravinto, riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti, liikunta sekä kaatumisen ehkäisy.
- Tupakoimattomuus, alkoholin käyttö vain kohtuudella ja riittävä lepo.
- Lääkehoito kohdistetaan suuren murtumariskin potilaisiin. Tarve perustuu lääkärin tekemään yksilölliseen murtumariskin arvioon.
- Lääkitys tablettina, pistoksena tai infuusiona. Annostelu kerran päivässä, viikossa tai kuukaudessa tai puolen vuoden tai vuoden välein.
- Lääkehoito on aina pitkäkestoinen. Hoitoa ei tule koskaan lopettaa ilman, että on keskustellut lääkärin kanssa.

### 4



## Ohjaus, tuki ja kuntoutus

- Hoidon perustana yksilöllinen hoitosuunnitelma.
- Sairastunut saa riittävästi tietoa osteoporoosista ja itsensä hoitamisesta sekä arjen vinkkejä itsenäiseen omahoitoon.
- Sairastuneen tulee tietää, miten ja mistä hän saa tarvittaessa ammattilaisen tukea itsensä hoitamiseen.
- Vertaistukea voi saada mm. luustotai osteoporoosiyhdistyksestä.
- Tavoitteellisen kuntoutumisen tukena mm. Luustoliiton verkkokurssi tai Luustoliiton yhteistyössä ammattilaisten kanssa toteuttama Luustokurssi.

### 5



## Seuranta

- Seurataan sairautta ja hoidon tehoa.
- Perustuu mahdollisuuksien mukaan luuntiheysmittauksiin.
- Jos ei lääkehoitoa, luuntiheysmittaus 2–5 vuoden välein.
- Jos lääkehoito, luuntiheysmittaus 2–3 vuoden välein.
- Sairastuneen tulee hakeutua seurantaan hoitosuunnitelman mukaisesti.
- Sairastuneen on tärkeää seurata itse omien kuntoutumistavoitteidensa saavuttamista.
- Lääkehoito jatkuu seurannan tulosten mukaisesti.
- Lääkkeetön hoito jatkuu koko eliniän.

### 6

## Hoidon organisointi ja kehittäminen

# 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. ....  Kyllä  Ei

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

Osteoporoosin syyt on selvitetty laboratoriotesteillä. ....  Kyllä  Ei

## HOITO

Murtumani ja siihen liittyvä kipu hoidettiin asianmukaisesti. ....  Kyllä  Ei

Minulle laadittiin hoitosuunnitelma, josta selviää mikä on terveydenhuollon tehtävänä ja mikä minun roolini hoidossani. ....  Kyllä  Ei

Kanssani keskusteltiin seuraavista asioista:

- monipuolinen ravinto .....  Kyllä  Ei
- kalsiumin riittävä saanti .....  Kyllä  Ei
- proteiinin riittävä saanti .....  Kyllä  Ei
- D-vitamiinin riittävä saanti .....  Kyllä  Ei
- minulle soveltuva liikunta .....  Kyllä  Ei
- miten ehkäistään kaatumisia .....  Kyllä  Ei
- tupakoimattomuus ja alkoholin käyttö vain kohtuudella .....  Kyllä  Ei
- riittävä lepo. ....  Kyllä  Ei

Minulta mitattiin D-vitamiinipitoisuus verikokeella. ....  Kyllä  Ei

Minulle annettiin

- tieto D-vitamiinin lisäannoksen tarpeesta ja tarvittaessa resepti .....  Kyllä  Ei
- tieto kalsiumlisän tarpeesta ja tarvittaessa resepti .....  Kyllä  Ei
- tieto luulääkehoidon tarpeesta, tarvittaessa resepti sekä ohjeet lääkkeen ottoon. ....  Kyllä  Ei
- tieto, mistä saan ammattilaisen tukea itseni hoitamiseen .....  Kyllä  Ei
- tieto, mistä saan vertaistukea .....  Kyllä  Ei
- tieto, miten voin hakea kuntoutukseen. ....  Kyllä  Ei

## SEURANTA

Tiedän, miten sairauttani seurataan. ....  Kyllä  Ei

Mikäli en saanut luulääkehoitoa, sain ohjeen siitä, miten pääsen luuntiheyden seurantaanmittaukseen 2–5 vuoden kuluttua. ....  Kyllä  Ei

Mikäli sain luulääkehoidon, sain ohjeen siitä, miten pääsen luuntiheyden seurantaanmittaukseen 2–3 vuoden kuluttua. ....  Kyllä  Ei