



## PITKÄAIKAISSAIRAAN KOTIIN SÄILÖMINEN VAI KUNTOUTUMINEN?

### PITKÄAIKAISSAIRAUS TOIMINTAKYVYN UHKANA

Osteoporoosi on pitkäaikais sairaus, jossa on suuri luunmurtumien riski. Murtuma voi lamaannuttaa pysyvästi arjen hallinnan ja toimintakyvyn. Murtuman saatua seuraavan murtuman riski on moninkertainen. Usein seuraava murtuma on jokin vakavampi.

Vuosittain Suomessa murtumia tulee jopa 40 000. Niistä lonkkamurtumia on yli 6000. Pelkästään lonkkamurtumien hoito maksaa joka vuosi yhteensä yli 180 miljoonaa euroa.

### TAVOITTEELLINEN KUNTOUTUS

Työkäisen pitkäaikais sairaan kuntoutuksella on pitkäkestoiset vaikutukset: 50-60-vuotiaana omaksutut elintavat ja hyvinvointi vaikuttavat toimintakykyyn eläkeiässä. Ikääntyneen pitkäaikais sairaan kuntoutus tukee mielekästä ja aktiivista arkea. Kuntoutus ei ole koskaan myöhäistä!

Osteoporoosia sairastavan kuntoutus vähentää hoidon ja hoivan tarvetta. Kuntoutus ehkäisee kalliita ja inhimillistä kärsimystä aiheuttavia murtumia. Kuntoutuksella saadaan aikaan kustannussäästöjä. Yksi ehkäisty lonkkamurtuma säästää jopa 30 000 euroa.

Kuntoutuminen vaatii toimenpiteitä sekä terveydenhuollolta että kuntoutujalta itseltään. Parhaat tulokset syntyvät tavoitteellisessa toiminnassa kuntoutujan omassa ympäristössä ammattilaisen ja kuntoutujan yhteistyönä. Myös vertaistuki edistää kuntoutumista.

### KUNTOUTUKSEN TOTEUTUKSEN HELPPOUS

Kuntoutus tulee olla osa tulevaa hallitusohjelmaa. Yhteistyössä kolmannen sektorin kanssa järjestettävä avo- ja ryhmämuotoinen kuntoutus on yhteiskunnan ja terveydenhuollon resursseja säästävä ratkaisu. Tuloksellista ja vaikuttavaa kuntoutusta, josta seuraa mm. sitoutuminen omahoitoon ja pysyviä arjen muutoksia, voidaan järjestää helposti aitona yhteistyöpalveluna: [www.luustoliitto.fi/luustokurssi](http://www.luustoliitto.fi/luustokurssi) ja [www.luustoliitto.fi/kuntoutus](http://www.luustoliitto.fi/kuntoutus).

#### Osteoporoosi

- ✓ Sairastaa jopa 400 000 suomalaista
- ✓ Voi sairastua iästä tai sukupuolesta riippumatta
- ✓ Usein taustalla useat eri pitkäaikais sairaudet tai lääkehoidot
- ✓ Tunnusmerkkejä pituuden lyheneminen ja luunmurtumat
- ✓ Jopa 40 000 murtumaa vuosittain

#### Kuntoutus

- ✓ Tulee olla osa hyvää hoitoa ja hoitopolkuja sekä hallitusohjelmaa
- ✓ Tavoitteellista ja jokaisen omaan lähtökohtiin perustuvaa
- ✓ Murtumien ehkäisy ja toimintakyvyn ylläpysyminen iästä huolimatta
- ✓ Toteutus yhdessä kolmannen sektorin kassa aitona yhteistyöpalveluna
- ✓ Osteoporoosi Käypä hoito -suositus perustana osteoporoosin ennaltaehkäisylle, diagnostisoinnille, hoidolle ja kuntoutukselle

#### LISÄTIETOJA:

Omahoidon koordinaattori Pauliina Tamminen, Suomen Luustoliitto ry,  
050 371 4558 tai pauliina.tamminen@luustoliitto.fi