

## Osteoporoosiriskin tunnistaminen ja hoitoon ohjaus, prosessikuvaus

### Murtumapotilaan tunnistaminen

- Pienienerginen murtuma (kaatuminen samalta tasolta tai putoaminen alle metrin korkeudesta)
- Nainen yli 50 v.
- Mies yli 60 v.

### Sekundaarisen osteoporoosiriskin tunnistaminen

- Pituuden lyhentymä 5 cm tai enemmän
- Pitkäaikainen kortisonin käyttö
- Syöpähoidot
- Reumasairaudet
- Ruoansulatuskanavan imeytymishäiriöt

### Luustoterveyden arviointi

- Käynnistä tutkimukset omassa yksikössäsi tai
- Ohjaa asiakas oman terveysaseman luustohoitajalle ja anna ohje ”Luustoterveyden arviointi” tai
- Ohjaa asiakas tekemään osteoporoosiriskitesti sähköisesti ja ottamaan sitä kautta yhteys luustohoitajaan

### Luustohoitajan vastaanotolla

- Käydään yhdessä läpi osteoporoosiriskitesti
- Selvitellään riskitekijät ja suojaavat tekijät
- Ohjaa tarvittaessa jatkotutkimuksiin
  - Laboratoriokokeet (PVK, La, K, Na, Krea, Afos, Ca-Ion, D-25, TSH)
- Konsultoi lääkäriä
  - Luuntiheysmittaus (DXA)
  - Lähetä suunterveyteen
- Sovitaan jatkotoimista, joita voivat olla esim.
  - Ohjaus luustohoitajan vastaanotolla
  - Osallistuminen Luusto-infoon
  - Tarvittaessa D- ja Kalsium lisät ja lääkityksen aloitus
  - Luustoterveyden ja/tai hoidon vaikuttavuuden seuranta
  - Liikunta- ja toimintakyvyn sekä kuntoutustarpeen arviointi fysioterapeutin vastaanotolla
  - Henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman tekeminen

### Hoitosuunnitelman teko (fraasilla)

#### Omahoidon tuki:

#### Luustoinfo

toteutetaan noin 3 kertaa  
vuodessa

#### Fysioterapiakäynti

- liikunta- ja toimintakyvyn sekä kaatumisriskin arviointi
- kuntoutuksen suunnittelu ja toteutus

#### Luustohoitajan vastaanotto

Suomen Luustoliitto/ Päijät-Hämeen luustoterveys ry

Vertaistuki

Liikuntaryhmät

Erilaiset liikuntaryhmät

Hoidon, tuen ja seurannan jatkuminen hoitosuunnitelman mukaisesti