

Ohje asiakkaalle

19.4.2023

Luustoterveyden arviointi

Tiedätkö luustosi kunnon? Heikentyneestä luuston kunnosta voi kertoa esimerkiksi pienellä voimalla syntynyt murtuma (kaatuminen tai putoaminen alle metrin korkeudesta), rintarangan kumaruus tai pituuden lyhentymä yli 4 cm. Hyvään murtuman hoitoon kuuluu myös murtuman syiden selvittäminen ja uusien murtumien ennaltaehkäisy. Toimenpiteitä ovat mm. luuston kunnon arviointi, tarvittaessa liikunta- ja toimintakyvyn sekä kaatumisen riskitekijöiden selvittäminen. Puuttamalla havaittuihin riskitekijöihin, voit ennaltaehkäistä kaatumisia ja/tai murtumia sekä edistää liikunta- ja toimintakyvyn säilymistä.

Luustoterveyden arviointiin hakeutuminen

- Varaa aika oman sote-keskuksesi luustohoitajalle
- Ajanvaraustiedot kääntöpuolella

Luustohoitajan vastaanotolla

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

Hartola	03 - 4108 9420 ma-pe klo 8-20, la klo 10-16
Iitti	03 - 4108 9420 ma-pe klo 8-20, la klo 10-16
Lahti	03 - 4108 9420 ma-pe klo 8-20, la klo 10-16
Nastola	03 - 4108 9420 ma-pe klo 8-20, la klo 10-16
Orimattila	03 - 819 4260 ma-to klo 8-15, pe klo 8-14
Asikkala	03 - 880 2802 ma-pe klo 8-15
Padasjoki	03 - 880 2930 ma-to pe klo 8-15
Kärkölä	03 - 4108 9420 ma-pe klo 8-20, la klo 10-16
Hollola	03 - 880 2401 ma-pe klo 8-15
Heinola	03 - 849 4388 ma-to klo 8-15, pe klo 8-14
Sysmä	044 - 494 2585 ma-pe klo 8-15