

## Ohje ammattilaiselle

### Luuston kunnan arviointi

#### Tunnista osteoporoosin riskissä oleva kohderyhmä

- Naiset yli 50 v. ja miehet yli 60 v. joiden murtuma on syntynyt kaatuessa tai pudotessa alle metrin korkeudelta (Nuoremmilla tätä ohjetta sovelletaan yksiköllisesti)
- Pienellä energialla syntynyt murtuma (kaatuminen tai putoaminen alle 1m korkeudelta)
- Pituuden lyhentymä  $\geq 5$  cm tai torakaalinen kyfoosi
- Osteoporoosi voi johtua liian vähäisestä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista, vähäisestä liikunnasta. Myös naissukupuoli, perinnöllinen alttius ja tupakointi lisäävät riskiä

#### Sekundaarisen osteoporoosin syitä voivat olla:

- Lääkkeet (glukokortikoidit, hepariini, epilepsialääkkeet, kalsineuriinin estäjät, GnRH-agonistit, aromataasin estäjät)
- Endokrinologiset sairaudet (hypogonadismi, hyperkortisolismi, hypertyreoosi, kasvuhormonivaje, diabetes, primaarinen hyperparatyreoosi)
- Neuromuskulaariset sairaudet (CP-oireyhtymä, Duchennen lihasdystrofia ja spinaalinen muskulaarinen atrofia (SMA))
- Hematologiset sairaudet (leukemia, talassemia, myelooma, kantasolusiirto)
- Suolistosairaudet ja syömishäiriöt (keliakia, tulehdukselliset suolistosairaudet, syömishäiriöt, vajaaravitsemus, lyhytsuolioireyhtymä, vatsalaukun poiston jälkitila)
- Muut pitkäaikaissairaudet (munuaisten tai maksan vajaatoiminta, reumasairaudet, kystinen fibroosi, syanoottiset sydänviat, aineenvaihduntasairaudet)
- Elinsiirto

#### Aloita asiakkaan luuston kunnan arviointi

- Käynnistä tutkimukset omassa yksikössä tai
- Ohjaa asiakas oman sote-keskuksen luustohoitajalle ja anna asiakasohje "Luustoterveyden arviointi"

#### Murtuma- ja osteoporoosiriskitekijöiden arviointimenetelmät

- FRAX-indeksi (Murtumariskilaskuri)
  - <https://frax.shef.ac.uk/FRAX/tool.aspx?lang=fi>
- MOI-osteoporoosiriskitesti (asiakas voi tehdä myös itse)
  - <https://www.hyvis.fi/web/paijat-hame/sahkoinen-asiointi> (PHHYKY etusivu- > sähköiset palvelut-> terveystestit)
- Luulabrat
  - PVK, La, K, Na, Krea, Afos, Ca-Ion, D-25, TSH
- Luuston tiheysmittaus DXA

#### Hoidon, kuntoutustarpeen ja seurannan arviointi ja suunnitelma (Hoitosuunnitelma)