# Osteoporoosiriskin tunnistaminen ja hoitoon ohjaus; prosessikuvaus

**Sekundaarisen osteoporoosiriskin tunnistaminen**

**Murtumapotilaan tunnistaminen**

* Pituuden lyhentymä 5 cm tai enemmän
* Pitkäaikainen kortisonin käyttö
* Syöpähoidot
* Reumasairaudet
* Ruoansulatuskanavan imeytymishäiriöt
* Pienienerginen murtuma (kaatuminen samalta tasolta tai putoaminen alle metrin korkeudesta)
* Nainen yli 50 v.
* Mies yli 60 v.

# **Luustoterveyden arviointi**

* Käynnistä tutkimukset omassa yksikössäsi tai
* Ohjaa asiakas oman terveysaseman luustohoitajalle ja anna asiakasohje ”Luustoterveyden arviointi”

# **Luustohoitajan vastaanotolla**

* Käydään yhdessä läpi osteoporoosin ja murtumien riskitesti (FRAX, MOI)
* Selvitellään riskitekijät ja suojaavat tekijät
* Ohjaa tarvittaessa jatkotutkimuksiin
	+ Luulaboratoriokokeet (PVK, La, K, Na, Krea, Afos, Ca-Ion, D-25, TSH)
* Konsultoi lääkäriä
	+ Luuntiheysmittaus (DXA)
	+ Lähete suunterveyteen
* Sovitaan jatkotoimista, joita voivat olla esim.
	+ Jatko-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:

 **Fysioterapiakäynti**

* liikunta- ja toimintakyvyn sekä kaatumisvaaran arviointi
* kuntoutuksen suunnittelu ja toteutus

**Luustoinfo**

toteutetaan noin 3 kertaa vuodessa

**Luustohoitajan vastaanotto**

Suomen Luustoliitto / Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistys ry: toimintaa myös Päijät-Hämeessä

Vertaistuki

Liikuntaryhmät

Erilaiset liikuntaryhmät

**Hoidon, tuen ja seurannan jatkuminen hoitosuunnitelman mukaisesti**