



OSTEOPOROOSIA SAIRASTAVAN HOITON SITOUTUMISEN HAASTEITA

Fimea, Helsinki 14.11.2023
toiminnanjohtaja Ansa Holm
Suomen Luustoliitto ry

SISÄLTÖ

- ✓ Luusto ja osteoporoosi
- ✓ Osteoporoosin hoito
- ✓ Potilaan näkökulma

SUOMEN LUUSTOLIITTO RY

- ✓ Potilas- ja kansanterveysjärjestö

Toiminta

- ✓ Tavoitteenamme osteoporoosia sairastavien hyvä hoito
- ✓ Työnämme väestön luustoterveys
- ✓ Kattojärjestönä alueellisille potilasyhdistyksille sekä tutkijajärjestölle

luustoliitto.fi



LUUSTO

JA OSTEOPOROOSI



MONESKO LUUSTO?



LUUSTON TEHTÄVÄT

Osallistuminen elimistön
hormonitoimintaan

Elimistön energia-
aineenvaihdunnan säätely

Verisolujen
muodostaja (luuydin)

Osallistuminen elimistön
kalsium- ja fosfaattiaineenvaihduntaan

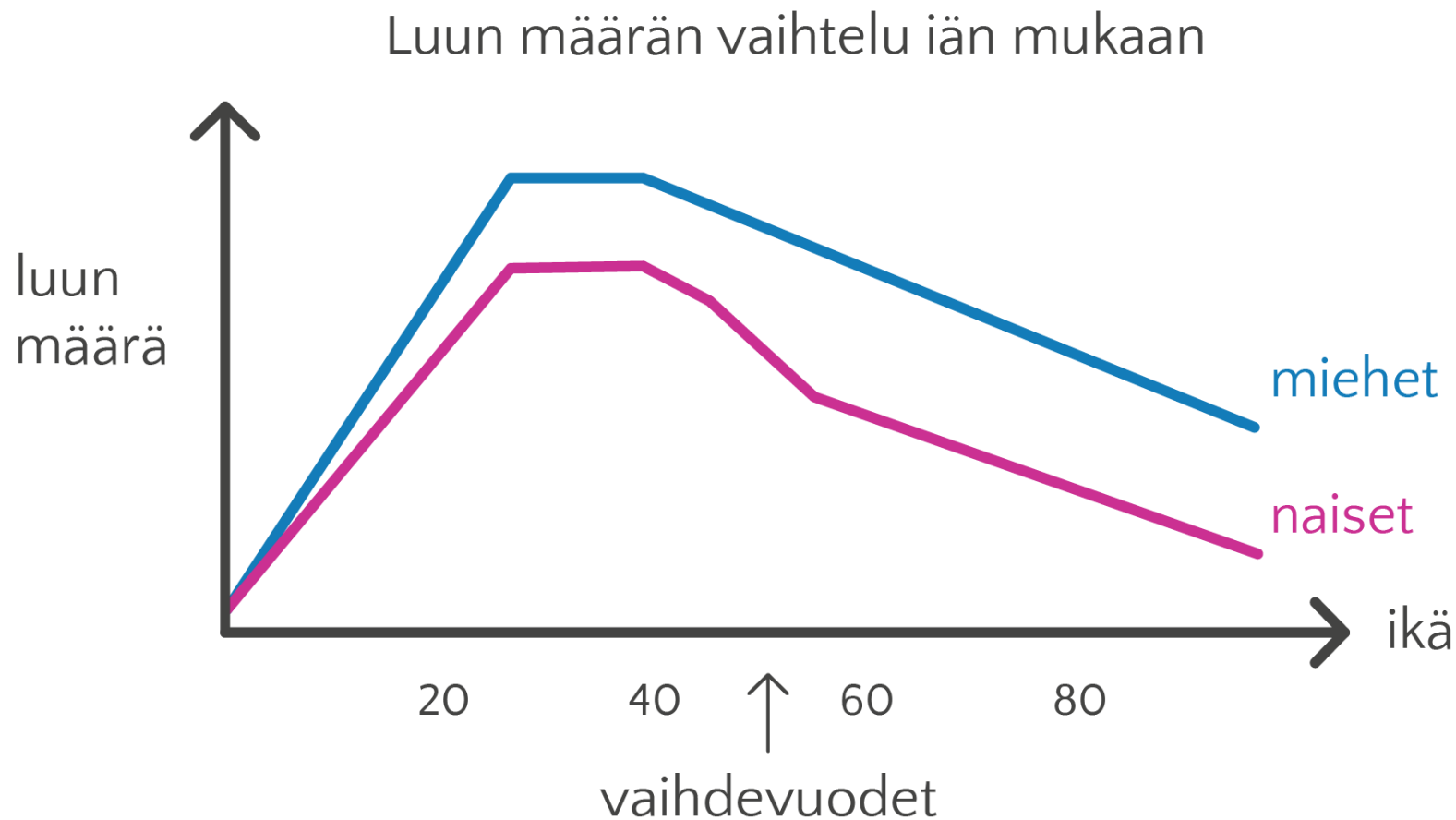
Tukiranka

Liikkumiskoneisto

Sisäelinten suoja



LUUN MÄÄRÄN VAIHTELU IÄN MUKAAN



Kuva: Luustoliitto

LUUSTOON VAIKUTTAVIA ASIOITA

- ✓ Perimä
- ✓ Ikä
- ✓ Sairaudet ja lääkkeet
- ✓ Ravinto
- ✓ Arkiaktiivisuus, liikunta
- ✓ Tupakointi
- ✓ Alkoholin käyttö



Kuva: Pexels

TERVE LUU

EI MURRU ARJESSA



OSTEOPOROOSIN VAROITUSMERKIT

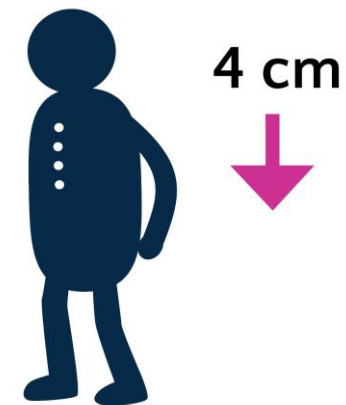
Arjen
tilanteessa
tullut
murtuma



Kumara
ryhti



Pituuden
lyhenemä
4 cm tai
enemmän



Äkillinen
selkäkipu



RAKASTA
LUITASI

Kuvat: Luustoliitto

44 %

YLI 65 V. PIENENTYNYT LUUNTIHEYS

50+ V.

✓ Naisista 2/5



✓ Miehistä 1/7



... murtuu loppuelämän aikana ranne, nikama tai lonkka

OSTEOPOROOSIN TYYPIT

- ✓ Primaarinen osteoporoosi
 - ✓ Ikääntymisen liittyvä (naisilla vaihdevuosisien jälkeen, miehillä myöhemmin)
 - ✓ Idiopaattinen osteoporoosi (syytä ei tunneta)
- ✓ Sekundaarinen osteoporoosi
 - ✓ Missä iässä tahansa ja sukupuolesta riippumatta
 - ✓ Aiheuttajana jokin lääke tai sairaus

Sekundaarisen osteoporoosin riskitekijöitä:

Lääkkeet

- o glukokortikoidit (kortisoni),
≥ 2,5 mg / vrk ≥ 3 kk
- o hepariini
- o epilepsialääkkeet
- o kalsineuriinin estäjät
- o GnRH-agonistit
- o aromataasin estäjät

Endokrinologiset sairaudet

- o hypogonadismi
- o hyperkortisolismi
- o hypertyreoosi
- o kasvuhormonivaje
- o diabetes
- o primaarinen hyperparatyreoosi

Neuromuskulaariset sairaudet

- o CP-oireyhtymä
- o Duchennen lihasdystrofia ja spinaalinen muskulaarinen atrofia (SMA)

Hematologiset sairaudet

- o leukemia
- o talassemia
- o myelooma
- o kantasolusiirto

Suolistosairaudet ja syömishäiriöt

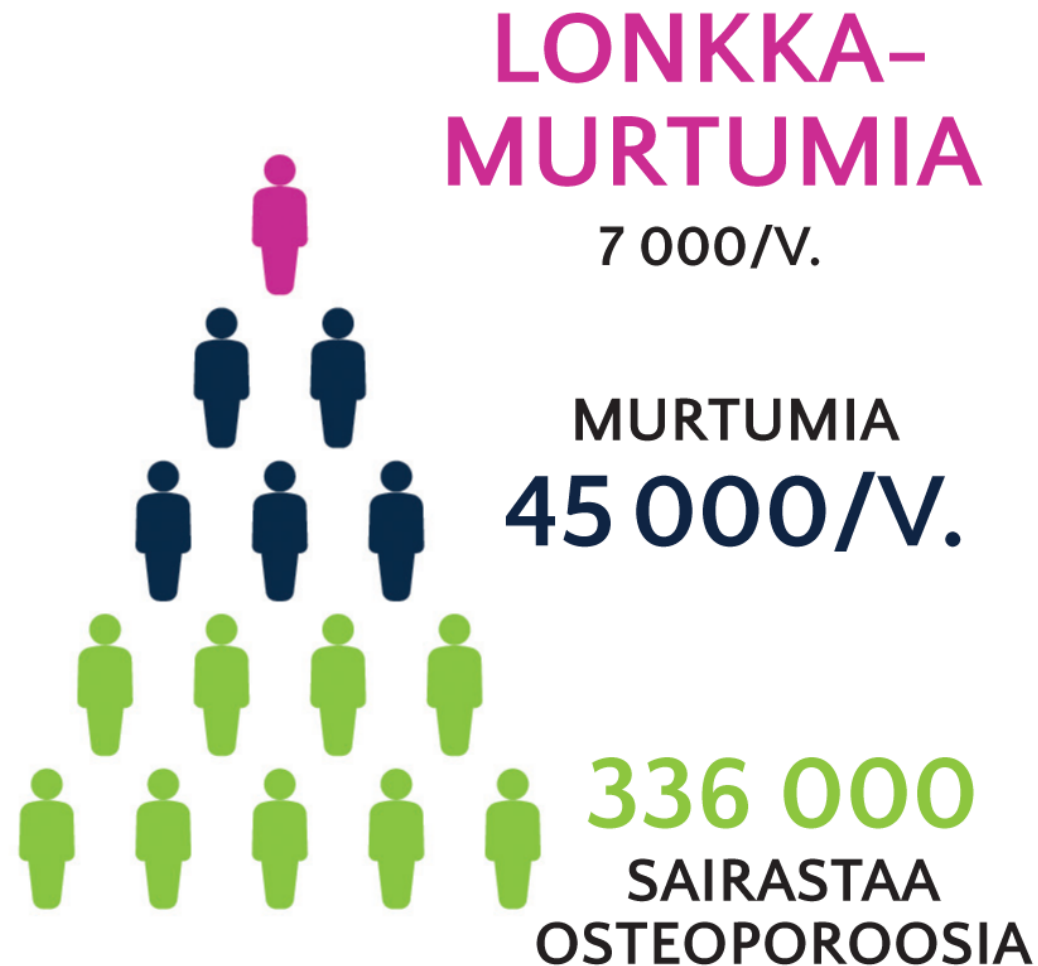
- o keliakia
- o tulehdukselliset suolistosairaudet
- o syömishäiriöt
- o vajaanavitsemus
- o lyhytsuolioireyhtymä
- o vatsalaukun poiston jälkitila

Muut pitkäaikaissairaudet

- o munuaisten tai maksan vajaatoiminta
- o reumasairaudet
- o kystinen fibroosi
- o syanoottiset sydänviat
- o aineenvaihduntasairaudet

Elinsiirto

OSTEOPOROOSI



OSTEOPOROOSI ON VAKAVA SAIRAUUS

- ✓ Osteoporoottinen murtuma lisää uuden murtuman riskiä 2–4-kertaiseksi
- ✓ Murtumat heikentävät toimintakykyä ja voivat vammauttaa
- ✓ Nikamamurtuman saaneista saa 20 % uuden nikamamurtuman vuoden sisällä
- ✓ Nikamamurtumat lisäävät ennenaikaisen kuoleman riskiä 8-kertaiseksi
- ✓ Lonkkamurtuman saaneista joka 5. kuolee vuoden sisällä

PITKÄAIKAIS- JA KANSANSAIRAUS

- ✓ Osteoporoosi on pitkäaikais- ja kansansairaus, joka etenee ilman hoitoa
- ✓ Osteoporoosia voi ilmetä missä iässä tahansa ja sukupuolesta riippumatta
- ✓ Osteoporoosia voi ennaltaehkäistä ja hoitaa ikään ja sukupuoleen katsomatta





OSTEOPOROOSIN

PERUSHOITO JA LÄÄKEHOITO

OSTEOPOROOSIN PERUSHOITO

Potilas toteuttaa arjessaan

- ✓ Monipuolinen ravinto
- ✓ Kalsium: **1000-1500 mg/vrk**
- ✓ Proteiini: 18-64 vuotiailla 1,1-1,3 g/kg/vrk
yli 65 vuotiailla 1,2-1,4 g/kg/vrk
- ✓ D-vitamiini: **S-25(OH)D 75-120 nmol/l**
- ✓ Säännöllinen ja monipuolinen liikunta
- ✓ Kaatumisen ehkäisy
- ✓ Riittävä lepo ja uni
- ✓ Tupakoimattomuus ja alkoholin käyttö vain kohtuudella
- ✓ Kivun hoito tarvittaessa
- ✓ Tuki omahoitoon



Osteoporoosi Käypä hoito –suositus, Suomalaiset ravitsemussuositukset,
Liikkumisen suositukset sekä Kaatumisten ja kaatumisvammojen ehkäisy fysioterapiasuositus

Kuva: Luustoliitto

OSTEOPOROOSIA
SAIRASTAVAN TÄYTYISI
YMMÄRTÄÄ TÄMÄ KAIKKI
JA SIIRTÄÄ OSAKSI
ARKEAAN...



HAASTEET

POTILAAN NÄKÖKULMASTA

”Tunnen olevani täysin tuuliajolla ohjeiden suhteen.
Kaikki pitäisi itse selvittää.”

”Omalla vastuulla koko homma.”

”Ei sanottu mitään.”

”Sain vain lääkkeen.”

”En saanut mitään ohjausta tai tietoa.”

”Sain vain luulääkereseptin – siinä kaikki.”

(Osteoporoosin potilaskyselyn vastauksia 2023, N=1242)

POTILASKYSELY (2023)

N=1242

✓ 31 %:lle ei kerrottu, mitä osteoporoosi tarkoittaa

✓ 48 %:lle ei tehty hoitosuunnitelmaa

Ei saanut ohjeistusta:

✓ 29 % D-vitamiinista

✓ 31 % kalsiumista

✓ 65 % proteiinista

✓ 61 % liikunnasta

✓ 74 % kaatumisen ehkäisystä

HAASTAVA SAIRAUS



- ✓ Hoitoon sitoutumisen ja motivaation puute
- ✓ Elintapamuutokset jäävät tekemättä
- ✓ Lääkehoito ja/tai lääkkeetön hoito ei toteudu tai keskeytyy

€611
MILJOONAA KULUT V. 2019



€190.9
MILJOONAA

PITKÄAIKAISEN
VAMMAUTUMISEN
KUSTANNUKSET



€406.6
MILJOONAA

MURTUMIEN SUORAT
KUSTANNUKSET



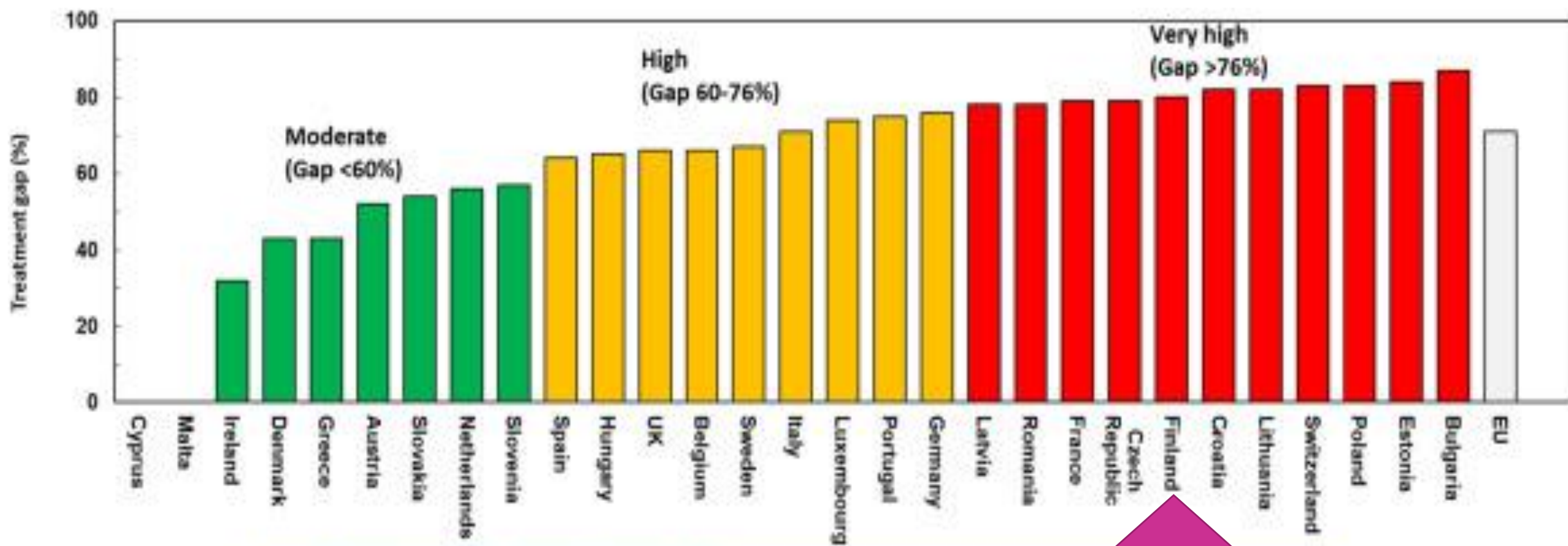
€13.6
MILJOONAA

LÄÄKEHOITO

OSTEOPOROOSIN AIHEUTTAMAT SUURET KUSTANNUKSET TERVEYDENHUOLLOLLE

**RAKASTA
LUITASI**

Kuva: International Osteoporosis Foundation IOF



- Average treatment gap : 71%
- 15 million of 21 million women needing intervention are left untreated

TULEVAISUUDESSA

- ✓ Väestö ikääntyy: 65 v. täyttäneitä 26 % väestöstä v. 2030
- ✓ Kaatumistapaturmien ja osteoporoosia sairastavien määrä kasvaa eksponentiaalisesti

OSTEOPOROOSIN OMAHOIDON TUKI ON AVAIN..

- ✓ toimintakykyiseen arkeen,
- ✓ murtumien ja inhimillisen kärsimyksen ehkäisyyn sekä
- ✓ kustannussäästöihin.

MURTUMIEN, INHIMILLISEN KÄRSIMYKSEN JA KUSTANNUKSIEN EHKÄISY

- ✓ Osteoporoosin riskin tunnistaminen
- ✓ Osteoporoosin mahdollisuuden selvittäminen (diagnoosi) ja hoito
- ✓ Potilaan ymmärrys oma- ja mahdollisesta lääkehoidosta + omahoidon tuki: pysyviä arjen taitoja ja sitoutuminen lääkehoitoon
- ✓ Hoitosuunnitelma + seuranta
- ✓ Ohjaus lisätiedon ja -tuen pariin



KIITOS!

luustoliitto.fi

