

Onko Sinulla osteoporoosi? Pysäyttikö diagnoosi?

Tuki loppuu diagnoosiin

Jopa 40 000 suomalaista saa vuosittain luunmurtuman osteoporoosin vuoksi. Lisäksi ensimmäistä murtumaa seuraa yleensä uusi murtuma, joka on usein edellistä vakavampi. Lopputuloksena voi olla lonkan murtuminen – se voi viedä toimintakyvyn ja pahimmassa tapauksessa hengen.

Suuri osa murtumista olisi estettävissä. Osteoporoosia sairastavat murtumapotilaat pitää tunnistaa, heidän tulee saada asiantuntevaa hoitoa sekä tietoa ja tukea itsensä hoitamiseen. Näin toimien säästämme yhteiskunnan varoja, kohdennamme terveydenhuollon resursseja nykyistä paremmin sekä turvaamme ikääntyneille toimintakykyisemmän elämän.

Osteoporoosi

- ✓ Sairastaa jopa 400 000 suomalaista
- ✓ Voi sairastua iästä tai sukupuolesta riippumatta
- ✓ Usein taustalla useat eri pitkäaikaissairaudet tai lääkehoidot
- ✓ Tunnusmerkkejä pituuden lyheneminen ja luunmurtumat
- ✓ Jopa 40 000 murtumaa vuosittain
- ✓ Suomalaiset ikääntyvät eurooppalaisittain kovinta vauhtia: samalla meillä lisääntyvät osteoporoosia sairastavien määrä, murtumat ja osteoporoosin hoidosta aiheutuvat kulut

Osteoporoosi Käypä hoito -suositus on perustana osteoporoosin ennaltaehkäisylle, diagnostisoinnille,

Totuus on toisenlainen. Osteoporoosia sairastavista (Luustoliiton kysely 2019, N=797):

- 69 % ei saanut ravitsemusohjausta
- 66 % ei saanut tietoa liikunnasta
- 78 % ei saanut ohjausta kaatumisen ehkäisemiseksi

Kanta-Hämeen Luustoyhdistys tekee merkityksellistä vapaaehtoistyötä, jotta osteoporoosia sairastavat Hämeenlinnan alueella saisivat tietoa ja tukea itsensä hoitamiseen.

Kumppanuustalolla käynnistyy helmikuussa 2020 yhteistyössä Suomen Luustoliiton kanssa järjestettävä ryhmä, joka on suunnattu osteoporoosia sairastaville. Osteoporoosiin liittyviä teemoja käsitellään ryhmässä yhdessä keskustellen. Lisäksi ryhmässä vieraillee eri alojen asiantuntijoita kevään aikana.

Ryhmässä syvennyttään kuuden tapaamisen aikana muun muassa:

- elävään luustoon ja osteoporoosin omahoitoon
- luustoa vahvistavaan liikuntaan
- kaatumisen ehkäisyyn
- luustoa vahvistavaan ravintoon
- osteoporoosin kanssa elämiseen

Erään ryhmään osallistuneen tarina:

- Kun sain diagnoosin, niin lääkäri kielsi lähes kaiken liikkumisen, kauppakassien kantamisen ja lasten syliin ottamisen. Tuntui, että elämäni oli ohi. Onneksi huomasi ilmoituksen lehdessä ja pääsin heti mukaan ryhmään diagnoosin jälkeen. Tuntuu, että ryhmä pelasti elämäni!

Keväällä 2020 toteutettava kurssi täyttyi nopeasti. Se kertoo siitä, että osteoporoosia sairastavan tuen ja tiedon tarve on valtava Hämeenlinnan alueella.

Lisätietoa yhdistyksen toiminnasta:

yhdistyksen kotisivuilta: luustoliitto.fi/jasenyhdistykset/kanta-hameen-luustoyhdistys tai yhdistyksen puheenjohtajalta Salme Komoselta puh. 040 040 6479