

## ”Tunnen, että olen täysin tarpeeton.”

### POIKKEUSOLOISSA HUONO-OSAISUUS KASAUTUU

Luustoliiton tuoreen jäsenkyselyn tulokset vahvistavat sen, minkä arkkikiispa Mäkisen johtaman työryhmän (3.6.2020) julkaisema raportti kertoo: kevään poikkeustilan haitat ovat kohdistuneet ennen kaikkea niihin, jotka ovat valmiiksi olleet heikossa asemassa.

Luustoliitto lähetti osteoporoosia sairastaville jäsenilleen kyselyn, joka perustui THL:n koetun osallisuuden mittariin. Tuloksista on nähtävissä, että osalle jo ennen poikkeusoloja on koettu elämäntilanne ollut vaikea. Eristyksen kaltaisissa oloissa kokemus syrjäytymisestä on vahvistunut entisestään. Kyselyn vastauksissa tavallista olikin, että kokemus osattomuudesta oli laajaa ja koski useita eri osallisuuden osa-alueita.

Henkilöt, joilla kokemus omasta osattomuudesta oli vahva, oli tavallisesti haasteita myös käytännön arjessa: apua ei saanut tarvittaessa, sosiaalisia verkostoja ei ollut ja keinoja selvittää muuttuneessa tilanteessa oli vähän. Mäkisen johtaman työryhmän raportin sanoin: suurimman taakan ovat kantaneet ne, jotka ovat jo ennestään olleet heikoilla.

### LÄÄKÄRIN VASTAANOTTOAJAT PERUTTIIN

Julkisuudessa on usein annettu kuva, että pääasiassa pitkäaikaissairauksia sairastavat potilaat itse ovat peruuttaneet omat lääkäriaikansa. Niinpä terveyskeskusten vastaanottotilat ovat ammottaneet tyhjiyttään.

Luustoliiton kyselyn mukaan 27 % vastaanottoajoista on peruttu, mutta peruutukset ovat olleet pääosin lääkärin tai hoitavan tahon tekemiä. Vain pieni osa peruutuksista on tehty potilaan itsensä aloitteesta. Lisäksi liki joka kymmenes vastaaja, jonka aika on peruttu, on kertonut kyselyssä, että uutta vastaanottoaikaa ei ole annettu peruutetun tilalle.

Näin hoidon jatkoon liittyvät toimenpiteet voivat olla potilaan itsensä aloitteellisuuden varassa, kun terveydenhuolto nk. alkaa maksaa hoitovelkaa ja ryhtyy normalisoimaan toimintaansa. Uuden ajan saaminen peruutetun voi viedä aikaa ja vaatia sinnikkyyttä – tämä on korkea kynnyksensä osattomaksi kokevalle ihmiselle.

### PITKÄAIKAISSAIRAUDEN HOITAMINEN ON OLLUT HAASTE

Myös osteoporoosin omahoito eli potilaan oma arjessa tehty ja välttämätön pitkäaikaissairauden hoito on tuottanut huono-osaismalle ryhmälle haasteita. Monipuolisen ja terveellisen ruokavalion noudattamiseen ei ole ollut mahdollisuuksia ja liikunta on ollut rajoittunutta.

Kaikkiaan osalle osteoporoosia sairastavista poikkeusolot ovat tuottaneet merkittäviä ongelmia sekä todennäköisesti heikentäneet terveydentilaa ja toimintakykyä, joka vaikuttaa ilman lisätoimia myös tulevaisuudessa. Tämä on lasku, jonka maksaminen on tärkeää muistaa, kun mietitään normaalioloihin siirtymistä. Osteoporoosia sarastavat tarvitsevat jatkossa toimivan pitkäaikaissairauden hoidon ja omahoidon ohjauksen sekä kuntoutusta.

### Osteoporoosi

- ✓ Sairastaa jopa 400 000 suomalaista
- ✓ Voi sairastua iästä tai sukupuolesta riippumatta
- ✓ Usein taustalla jokin pitkäaikaissairaus tai lääkehoito
- ✓ Tunnusmerkkejä pituuden lyheneminen ja luunmurtumat
- ✓ Jopa 40 000 murtumaa vuosittain
- ✓ Lonkkamurtumia tulee yli 7 000 vuodessa
- ✓ Lonkkamurtuma vaatii yleensä aina leikkaushoitoa ja vaatii kuntoutusta
- ✓ Lonkkamurtuman hoito maksaa yli 30 000 € ja joka 5. potilaan hengen

Arkkikiispa emeritus Kari Mäkisen johtama työryhmä jätti raporttinsa 3.6.2020, jossa esittää toimenpiteitä hyvinvoinnin ja tasa-arvon vahvistamiseksi koronakriisin jälkihoidossa. Työryhmän olivat asettaneet sosiaali- ja terveysministeriö ja työ- ja elinkeinoministeriö.

### #hoitopolutkuntoon #kukkarokiinni

#### LISÄTIETOJA:

toiminnanjohtaja Ansa Holm, Suomen Luustoliitto ry  
050 303 8129 tai [ansa.holm@luustoliitto.fi](mailto:ansa.holm@luustoliitto.fi)  
[www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi)