

Älä jätä osteoporoosia sairastavaa yksin

Osteoporoosi voi vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn hyvinkin paljon, jollei sairastunut saa siihen riittävästi ja oikeanlaista ohjausta. Tule avuksi! -podcastissa keskustellaan siitä, miten terveydenhoitoalan ammattilaiset voisivat olla paremmin osteoporoosipotilaiden tukena.

Osteoporoosi ei ole Suomessa harvinainen sairaus: sitä sairastaa arviolta jopa 300 000–400 000 suomalaista. Vuosittain tapahtuu myös arviolta 30–40 000 luunmurtumaa, joissa osasyynä on luuston haurastuminen. Osteoporoottisen luunmurtuman saaneella on muuhun väestöön nähden 2–4-kertainen riski saada uusi murtuma.

“Näin voi käydä, jos osteoporoosia ei ole aiemmin havaittu ja tunnistettu, eikä hoitoa aloitettu. Silloin murtumien ketju voi jatkua ja sairaus jatkaa etenemistään”, sanoo terveystieteiden maisteri ja Luustoliiton suunnittelija **Pauliina Tamminen**.

Tule avuksi! -podcastin toisena vieraana olevalle, osteoporoosia sairastavalle ja vertaistukijana toimivalle **Tuula Rantalalle** kävi juuri näin. Rantala sai rannemurtuman, kun oli Lapissa vaeltamassa ja kaatui rinkan kanssa. Kahdeksan kuukautta myöhemmin Rantalalle tuli hiihtolenkillä kaaduttuaan nikamamurtuma. Sitä parannellessa löytyi, vähän sattuman kautta, myös osteoporoosi.

“Nikamamurtuman hoidon aikana naapurini sattui kysymään, onko minulta mitattu luuntiheyttä. Ei ollut, joten päätin ottaa sen seuraavalla kerralla lääkärikäynnillä puheeksi. Niin mittaus tehtiin, osteoporoosi todettiin ja sain siihen lääkityksen. Olin silloin 61-vuotias ja vielä työelämässä”, Rantala kertoo.

Mutta miksi osteoporoosi löydetään usein jopa vahingossa tai verrattain myöhään? Tammisen mukaan syy on siinä, että osteoporoosi on salakavala sairaus. Se ei yleensä näytä paljonkaan merkkejä ennen ensimmäistä murtumaa. Toki joskus osteoporoosia voi ennustaa vaikkapa pituuden lyhenemisestä tai rintarangan eteenpäin kaareutumisesta. Myös monet sairaudet tai lääkitykset, kuten keliakia, syöpä- tai kortisonihoidot, voivat olla osteoporoosin riskitekijä tai aiheuttaja.

“Olennaisinta olisi kuitenkin, että osteoporoosia seulottaisiin jokaisen pienenergisen murtuman kohdalla. Eli jos potilaalle on tullut murtuma siten, että kaatuu samalta tasolta tai putoaa alle metrin korkeudesta”, Pauliina Tamminen sanoo.

Jos osteoporoosi löydetäisiin ajoissa, varmistettaisiin se, että omahoito pääsisi alkamaan mahdollisimman aikaisin. Tämä ehkäisisi sitä, ettei ihmisen toimintakyky ja arjen hallinta hankaloituisi sairauden toteamisen jälkeen.

Osteoporoosia sairastavat eivät saa riittävästi tukea

Vaikka osteoporoosi on yleinen sairaus, ovat sen potilaat yllättävän yksin sairastamisensa kanssa. Luustoliitto teki potilaskyselyn, johon vastasi noin 800 osteoporoosia sairastavaa. Sen tulokset ovat herättäviä. Suurin osa vastaajista kertoi, ettei ole saanut riittävästi ohjausta niin ravitsemukseen, liikunnan merkitykseen kuin kaatumisten ehkäisyyn.

“Kysely osoittaa, että valitettavan harva oli saanut terveydenhoitoalan ammattilaisilta riittävän monipuolista – tai ohjausta ylipäätään – mistään osteoporoosin omahoidon osa-alueista. Usein tilanne on se, että diagnoosi tehdään ja lääkehoito määrätään, mutta sen jälkeen ei tapahdu enää mitään”, Pauliina Tamminen sanoo.

Joskus käy myös niin, että ohjausta on annettu, mutta harmillisesti vain silloin, kun potilas ei ole ollut sille vastaanottavainen.

“Vastaanotolla aikaa ei ole paljon ja juuri sairaudestaan tiedon saaneella on rajallinen kyky vastaanottaa tietoa. Lisäksi on huomattava se, että pelkkä tiedon jakaminen ei riitä, vaan tarvitaan yksilöllisiä vinkkejä kyseisen ihmisen arkeen, jotta omahoito saadaan toimimaan. Lisäksi tarvitaan ohjausta vertaistuen piiriin kuten Luustoliiton puoleen tai sen paikallisiin jäsenyhdistyksiin”, Tamminen jatkaa.

Tuula Rantala muistaa diagnoosin saamisen jälkeiset hetket tarkasti. Heti lääkäriltä poistuessaan nousivat tunteet vahvasti pintaan. Osteoporoosi oli Rantalalle järkytys, sillä siitä ei ollut mitään varoittavia oireita ja Rantalan omat elintavat olivat olleet aina hyvin terveelliset ja liikunnalliset.

“Kun lähdin lääkärin vastaanotolta, minulle tuli tunne, että murenen siihen paikkaan. Se oli sellainen henkinen mureneminen. Näin mielessäni vain rikkinäiset luut ja ihmettelin, miten ihmeessä olin pystynyt siihen asti kävelemään.”

Rantala sanoo, ettei olisi ensimmäisellä lääkärikäynnillä kyennytkään kyselemään sairaudesta sen enempää. Sen sijaan olisi ollut hyvä, jos hänelle olisi varattu vaikkapa aika osteoporoosiin perehtyneelle hoitajalle kuukauden tai parin päähän. Tällaista ei kuitenkaan tarjottu, joten aktiivisena ihmisenä Rantala alkoi heti ottaa lisätuesta selvää itse.

“Löysin nopeasti pääkaupunkiseudun luustoyhdistyksen ja liityin sinne saman tien. Osallistuin myös luustokurssille, joka oli erittäin tärkeä ja hyvä. Kurssilla opin uudestaan elämään ja sen jälkeen tiesin, mitä voin itse sairaudelleni tehdä. Kurssilla saamani vertaistuki oli myös todella tärkeää. Sieltä saatu henkinen tuki palautti oman toimintakykyni.”

Kaatuminen pelottaa erityisesti

Yksi suurimmista peloista osteoporoosia sairastavilla on kaatuminen. Pauliina Tammisen mukaan kaatumisen pelkoa voi esiintyä myös, vaikkei olisi edes koskaan kaatunut.

“Pelkoa voivat aiheuttaa pelkästään diagnoosi sekä tieto siitä, että omat luut ovat hauraammat kuin terveellä ihmisellä.”

Tuula Rantala kertoo, että hänelläkin pelko alkoi kasvaa jo ensimmäisestä rannemurtumasta.

“Huomasin, etten uskaltanut oikeastaan kulkea yksin. Olin vähän kuin sellainen haavoittunut eläin ja pelkäsin, että jostain tulee joku ja tönäisee. Nikamamurtuman jälkeen tulin entistä varovaisemmaksi, varsinkin portaissa, ihmisvilinässä ja julkisessa liikennevälineissä. Jalkakäytävien reunoista tuli pelottavia. En kuitenkaan lopettanut liikkumista, vaan hankin esimerkiksi nastakengät. Sinnikkäästi jatkamalla pääsin lopulta pelosta eroon, eikä kaatuminen enää stressaa minua”, Rantala kertoo.

Tammisen mukaan terveydenhoitoalan ammattilaiset voivat auttaa pelon liennyttämisessä ensisijaisesti keskustelemalla aiheesta.

“Se yleensä jo lievittää pelkoa, kun siitä voidaan jutella jonkun kanssa yhdessä. Toki kaatumisia voidaan ehkäistä myös varmistamalla, että liikkuminen pysyy monipuolisena sekä turvallisena sisällä ja ulkona.”

Ammattilainen, poimi nämä vinkit!

Miten terveydenhoitoalan ammattilaiset sitten voisivat tukea osteoporoosia sairastavia paremmin? Pauliina Tammisen mielestä ammattilaisten olisi hyvä muistaa ja muistuttaa, ettei osteoporoosi ole aina itse aiheutettu sairaus, mutta sitä voidaan silti hoitaa elintavoilla. Hyvällä ravitsemuksella ja liikunnalla ihmisen toimintakyky säilyy ja

mahdollinen lääkehoitokin pääsee vaikuttamaan. Omahoito on osteoporoosissa erittäin olennaista.

“Olisi tärkeää, että jokaisella alueella Suomessa olisi mietitty valmiiksi myös osteoporoosia sairastavien hoitopolku. Ja että jokainen sairastava saisi apua siinä, miten omaa arkea voisi tarkastella ja muuttaa paremmaksi terveyden kannalta.”

Terveydenhoitoalan ammattilaisille on paljon materiaalia tarjolla sekä Luustoliitossa että Tule ry:ssä. Luustoliiton sivuilla on sähköinen itsehoitopolku ja lisäksi esitteitä ja kurssitoimintaa. Tule Ry:n Helpompi tapa -materiaalien avulla osteoporoosia sairastava voi joko itse tai yhdessä ammattilaisen kanssa tarkastella vahvuuslähtöisesti vaikkapa ravintoa ja luustoterveydelle tärkeää tupakoimattomuutta.

Tuula Rantalan mielestä terveydenhuollossa voisi tarjota osteoporoosia sairastaville enemmän jatkohoitoa, vaikkapa käyntejä hoitajan luona. Myös luuntiheyden mittaus voisi olla useammin kuin kerran viidessä vuodessa. Yleisesti Rantala toivoisi myös enemmän muistutuksia ja tietoutta terveydenhoitoalan ammattilaisilta asioista, jotka ovat paitsi luustoterveyden myös muun terveyden kannalta tärkeitä.

“Gynekologikäynneillä voitaisiin esimerkiksi muistuttaa varsinkin jo vähän vanhempia naisia kalsiumin ja D-vitamiinin tärkeydestä.”

Rantala toimii nykyisin myös vertaistukijana ja auttaa muita osteoporoosia sairastavia löytämään tukea ja tietoa.

“Veraistuki on mahdollottoman tärkeää. Sitä kautta pystyy jakamaan kokemuksia, ja itse olen saanut sitä kautta myös ihan uudenlaisia ystäviä. Sairauden kanssa elämisestä riittää kyllä keskusteltavaa.”

Lisätietoa ammattilaisille osteoporoosista ja sen hoidosta:

- Tule Ry:n HELPOMPI TAPA LIIKKUA -kortti antaa vinkkejä ja työkaluja siihen, miten voi motivoida ja kannustaa asiakasta terveellisempiin ja liikunnallisiin elintapoihin sekä savuttomuuteen.
Helpompi tapa -kortit löytyvät osoitteesta: <https://suomentule.fi/helpompitapa/>
- Luustoliiton sivuilta löytyy sähköinen itsehoitopolku ja paljon muuta materiaalia osteoporoosista ja sen hoidosta.
<https://luustoliitto.fi/>
<https://luustoliitto.fi/osteoporoosin-itsehoitopolku/>