

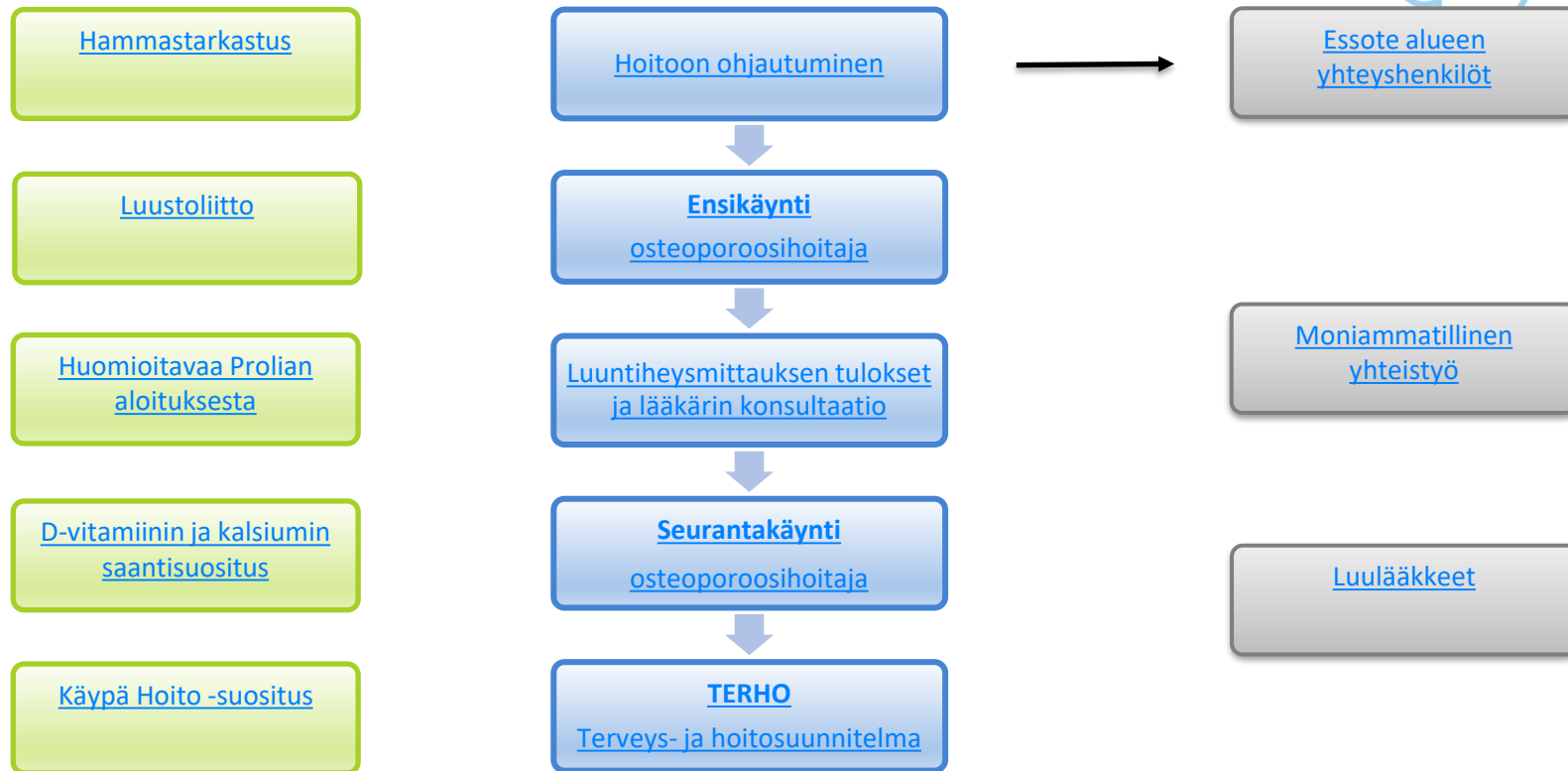


OSTEOPOROOSIN HOITOKETJU

Yleislääketieteen vastaanotto

Katja Liukkonen sh
01/2020

OSTEOPOROOSIN HOITOKETJU



Hoitoon ohjautuminen



- Potilas itse ottaa yhteyttä/omainen
- Terveystieteiden ammattilainen ohjaa, lääkäri/hoitaja (näitä ohjautuu myös esh, tth, ksh)
- [Taustalla sekundaarinen syy](#), Käypä Hoito -suositus
- Joukkopapaseulan yhteydessä tehty osteoporoosiseula 45-vuotiaille naisille
- Yleislinjaus on, että kaikki osteoporoosi asiat tulisi ensin hoitajalle, joka perehtyy potilaan tilanteeseen ja sitä kautta aloittaa tarvittavat tutkimukset ja suunnittelu
- Ensikäynti varaa 60 min aika (Prolia aloitus 30 min aika)
- Tilanteita, joissa luuntiheysmittaus on suositeltavaa
 - taustalla pienienerginen murtuma (samalta tasolta/1m)
 - riskitekijöitä taustalla / FRAX riskilaskuri
 - pituuden pieneneminen 4 cm tai yli
 - epäily rtg-kuvan perusteella (huomio nikamamurtumiin)

[ETUSIVU](#)

Ensikäynti (60min)

- Valmiit fraasit ohjaa käyntiä
- Käynnillä esiin tulleiden asioiden perusteella hoitaja tekee lähetteen DXR-luuntiheysmittaukseen ja varaa ajan kuvaukseen
- Tässä kohtaa myös käytä harkintaa laittamalla jo ”luustokokeisiin” pyynnöt ja tee ajanvaraus
 - LUU2-ajanvarauskirja, varaus tutkimuspyynnön kautta
 - DXR = käden digitaalinen luuntiheysmittaus mikä tehdään MKS:n kuvantamisessa, aikoja hyvin saatavilla
 - DXR kuva menee Ruotsiin analysoitavaksi, vastaus tulee 2-4 pvässä -> näkyy RADI lehdellä analyysi
 - NK6QA on lähetteen koodi



[Fraasipohja](#)

[D-vitamiinin ja kalsiumin saantisuositus](#)

FRAX- [murtumariskilaskuri](#)

[ETUSIVU](#)

Luuntiheysmittauksen tulokset



Osteoporoosihoitaja

- Osteoporoosihoitaja konsultoi lääkäriä LKONS-ajalla DXR-mittauksen tuloksista ja ilmoittaa jatkot potilaalle kirjeitse /(soitto)
- Jos DXR- mittauksessa osteopenia (esiaste)
 - kertaa omahoito, laita Luustoliiton materiaalia postin mukaan
 - kontrolli DXR-mittaus 5 vuoden kuluttua (voi olla myös 3 vuotta)

TERHOon suunnitelma

Lääkäri (konsultaatio)

- Aloittaa luustolääkityksen ja kirjaa YLE- lehdelle lääkityksen (resepti) ja hoitolinjauksen / jatkohoitosuunnitelman
- Määrää verikokeet: La, PVK, Krea, AFOS, Ca-albk, S-D-25 ja tarvittaessa keliakia, miehiltä testosteroni

[ETUSIVU](#)

Seurantakäynti /Prolian aloitus



- Kerrotaan lääkärin ohjeistus lääkehoidosta
 - lääkkeen käyttötarkoitus, ottotapa ja sivuvaikutukset
- Varmistetaan, että potilas on käynyt hammastarkastuksessa
- Annetaan Luustoliiton materiaalia sekä yhteystiedot paikallisyhdistyksen toimintaan <https://luustoliitto.fi/>
- Tarvittaessa ohjaus mm. ravitsemusterapeutille, fysioterapeutille tai farmaseutille
- Terveys- ja hoitosuunnitelma tekeminen TERHO-lomakkeelle
- D- vitamiini tulee olla osteoporootikoilla tasolla 75-120 (kaikilla yli 50)
- Jos jää alle tuon, niin ohjaa ottamaan D- vit lisää vielä erikseen vaikka kalkkiD menee 1x2 annoksella (lisää D- vit 20 µg 1x1)
- D- vitamiini kannattaa kontrolloida 4-6 kk kuluttua

ETUSIVU

Huomioitavaa Prolian aloituksesta



Prolia injektio – ohjeet hoitajille 9/2019

- P-Ca-albk (lab.tunnus 50444) otetaan ennen 1. pistosta ja ennen 2. pistosta. Tämän jälkeen ei tarvitse ottaa ellei syytä epäillä hypokalsemiaa.
 - Poistakaa kesto-lähetteet jatkossa jos niitä huomaatte
- hypokalsemian oireita: lihaskouristukset, puutuminen ja pistely etenkin sormissa, varpaissa tai suun ympärillä
- kannusta syömään kalkki D -lisää
- P-Ca-alb viiterajat 2.15–2.51.
 - Lievästi koholla oleva arvo ei estä Prolia-injektion antamista. Jos jatkuvasti koholla, lääkärielle konsultaatio jotta mietitään miksi koholla.
 - Jos P-Ca- alb matala → konsultoi lääkäriä, että mitä tehdään
- Prolia-injektiot kirjataan HOIYHT-lomakkeelle -> tee valmis fraasipohja itsellesi
- Tarvittaessa kysy neuvoa osteoporoosihoitajalta tai -lääkäriltä

[ETUSIVU](#)

Hammastarkastus



- Hammaslääkäri yleensä ottaa RTG-kuvan hampaistosta, ettei ole piileviä tulehduksia
- Hampaat/ikenet tulee tarkistaa ennen luulääkkeen aloitusta
- Jos hampaistoon tulee paikkauksia tai muita toimenpiteitä, luulääkkeen aloitus siirtyy niin pitkälle kunnes hampaat kunnossa
- Jos hampaan poisto tehdään, niin yleensä 4vkoa odotetaan jotta ien paranee ja sen jälkeen voi luulääkkeen aloittaa tabletti/ injektio
- Ohjaa potilasta varaamaan aika ”sanomalla ajanvarauksessa, että ollaan aloittamassa luulääkitystä” niin saa ajan hammastarkastukseen muutaman viikon sisään
- Ohjaa potilasta kertomaan hammaslääkärille uudesta luulääkkeestä

[ETUSIVU](#)

Essote alueen yhteyshenkilöt



[ETUSIVU](#)

Moniammatillinen yhteistyö



- Ravitsemusterapeutille palvelupyyntö ravitsemuksen ohjaukseen
- Fysioterapiaan palvelupyyntö esim. tasapainovaikeuksien vuoksi
- Farmaseutille ohjaus lääkkeiden tarkistukseen
- Mikkelin hyvinvointikeskuksen Sote-kioski
- Etelä-Savon Luustoyhdistys -> kutsuvat käymään
- Luustoliitto -> ammattilaisrinki, kannattaa liittyä, saa tietoa ym.

[ETUSIVU](#)

www.essote.fi



Fraasipohja HOIYHT-lomakkeelle



9.1.2020 10:26 MIVAS Sh Liukkonen Katja

Käyntisyy L95 Osteoporoosi

Osteoporoosihoitajan vastaanotto.

Luustoterveyden kartoitus/lääkäri ohjannut/ itse ottanut yhteyttä

Esitiedot

Kyseessä vuotias Osteoporoosi historia;

Perussairaudet: Tähän sekundaariset riskit

Sukuriski:

Aiemmat murtumat:

FRAX murtumariskipisteet:

Nykytilä

Kuulo/ kuulolaite:

Näkö: silmälasit

Hammashoito:

Apuvälineet:

Kaatumisriski:

Terveysteen vaikuttavat tekijät

Liikunta:

Ravitsemus:

Kalkki- D vitamiinilisä/luontaistuotteet:

D- vitamiini mitattu:

Alkoholin käyttö:

Mittarit PITUUS 165 /220

Aikuisiän pituus ollut

PAINO 70 /250

BMI 26

TUPA Ei tupakoi

Jatkohoidon järjestämistä koskevat tiedot

Ohjelmoidaan osteoporoosi verikokeet. Käy niissä nyt samantien.

Hoitaja ilmoittaa jatkot HOPU

Annettu Luustoliiton materiaalia mukaan.

[ETUSIVU](#)

Fraasipohja TERHO-lomakkeelle



5.2.2020 9:57 MIVAS Sh Liukkonen Katja (M)

Hoitosuunnitelma

TERVEYS- JA HOITOSUUNNITELMA

Hoidon tarve:

Osteoporoosi

Hoidon tavoitteet:

Luuston heikkenemisen ehkäisy. Kaatumisten ehkäisy. Uusien murtumien ehkäisy. Lihaskunnan ylläpito.

Hoidon toteutus:

Osteoporoosilääke Prolia aloitettu 2/18. Kesto 5 vuotta. Kontrolli DXR 3 vuoden ja 5 vuoden kohdalla
Osteoporoosilääke Alendronat 70mg 1x vkossa aloitettu 10/18. Risedronat 35mg 1xvkossa aloitettu 10/18. Kesto 5 vuotta. Kontrolli DXR 3 vuoden kohdalla. 5 vuoden jälkeen lääketauko 1-2 vuotta, tämän jälkeen DXR

Suunnitelma:

Prolia injektiot 2x vuosi. Kalkki D 1x2 päivässä.

Seuranta 6 kk välein injektioiden yhteydessä. Itse varaa ajan vastaanotolle. Tarvittaessa yhteys osteoporoosihoitajaan.

Mallipohjaa muokataan asiakkaan tarpeen mukaan

[ETUSIVU](#)

D-vitamiinin ja Kalsiumin päivittäinen saantisuositus



D-vitamiinin päivittäinen saantisuositus

Ikäryhmä	Suosittelava kokonais-saanti ^a	Lisätarve (ruoasta saata- van D-vitamiinin lisäksi)
2 viikkoa – 2 vuotta	10 µg/vrk	10 µg/vrk ympäri vuoden
2–17 vuotta	10 µg/vrk	7,5 µg/vrk ympäri vuoden
18–60 vuotta	10 µg/vrk	10 µg/vrk tarvittaessa^b
61–74 vuotta	10 µg/vrk	10 µg/vrk tarvittaessa^b
≥ 75 v	20 µg/vrk	20 µg/vrk ympäri vuoden
Raskaana olevat ja imettävät naiset	10 µg/vrk	10 µg/vrk ympäri vuoden

^a Suositeltava kokonaissaanti tarkoittaa valmiista ruoasta sekä mahdollisista valmisteista yhteensä saatavaa D-vitamiinimäärää.

^b Silloin kun ei käytetä päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvaviljelmiä ja/tai kalaa vuoden pimeimpänä aikana (loka-maaliskuu).

^c Pienempi annos (10 µg/vrk) D-vitamiinilisää voi riittää, jos käytetään säännöllisesti ja paljon D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvaviljelmiä ja/tai kalaa.

Kalsiumin päivittäinen saantisuositus

Ikä tai elämäntilanne	Kalsium (mg)
6–11 kk	540
1–5 vuotta	600
6–9 vuotta	700
10–20 vuotta	900
Yli 20 vuotta (myös iäkkäät)	800
Raskaus ja imetys	900
Osteoporoosi	1000–1500

Valtion Ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset Ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon 2005, 56 s. ISBN 951-37-4501-5.

Osteoporoosin Käypä Hoito -suositus 2014

Luulääkkeet yleislääketieteen vastaanotolla



- Bisfosfonaatit (Alenedronat 70 mg, Risedronat 35 mg)
 - otetaan kerran viikossa suun kautta tablettina. Huomio lääkkeen ottamiseen, 30 min pystyasennossa. Haittavaikutuksia voi olla mm. vatsakivut, närästys, ripuli, ummetus
 - Lääkehoidon kesto yleensä 5 vuotta (DXR kontrolli 2 ja 5 v kohdalla)
 - Lääke säilyy elimistössä 1-2 vuotta lääkkeen lopettamisen/tauottamisen jälkeen -> tämän jälkeen uusi luuntiheysmittaus
 - KalkkiD ei sinä päivänä kun ottaa luulääkkeen. Kalkki samaan aikaan heikentää luulääkkeen vaikutusta
- Denosumabi (Prolia)
 - annetaan 6 kuukauden välein ihon alle. Hyvin siedetty lääke. Liukoinen proteiini, joka ei sitoudu luuhun tai kerry muuhunkaan elimistössä. Haittavaikutuksia voi olla mm. lihas- ja luukivut
 - Voidaan käyttää jopa 10 vuotta / loppuiän jonka arvio lääkäri
 - Lääkkeen teho häviää käytön lopettamisen jälkeen elimistöstä. Tulee aina pohtia miten Prolian jälkeen osteoporoosia hoidetaan-> tarkoittaa 1vuoden bisfosfonaattihoitoa, jonka jälkeen 1-2 v tauko ja uusi DXR mittaus

[ETUSIVU](#)