



Ehkäise lonkkamurtumat

MITÄ?

Mikä on lonkkamurtuma?

Lonkkamurtuma on vakava ikääntyneiden vamma, joka edellyttää välitöntä leikkaushoitoa ja kuntoutusta. Lonkkamurtuma aiheutuu yleensä kaatumisesta. Lonkkamurtuma heikentää toimintakykyä, johtaa avuntarpeen lisääntymiseen ja usein pitkäaikaishoitoon siirtymiseen. Lonkkamurtumapotilaiden kuolleisuus on suurta.

- Korkea ikä, aiemmat murtumat ja vähäinen fyysinen aktiivisuus ennustavat lonkkamurtumia ja osteoporoosin todennäköisyyttä.
- Ehkäisemällä osteoporoosia ja kaatumistapaturmia ehkäistään myös lonkkamurtumia.

MIKSI?

Vaikutus väestön hyvinvointiin

- Lonkkamurtumien ilmaantuvuus kasvaa yli kymmenkertaiseksi 60 ja 80 ikävuoden välillä. Suomi kuuluu maailman nopeimmin ikääntyviin maihin. Vuonna 2030 useampi kuin joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias.
- 400 000 suomalaisella on osteoporoosi, joka on jopa 40 000 murtuman taustalla vuosittain. Lonkkamurtumia tapahtuu yli 6 000 vuodessa.
- Osteoporoottisen murtuman saaneella on muuhun väestöön nähden 2–4-kertainen riski saada uusi, tavallisesti aiempaa vakavampi murtuma.
- Lonkkamurtuman saaneiden kuolleisuus on 15–21 % ensimmäisen vuoden aikana. Ero on kaksinkertainen vielä vuosia tämän jälkeen.

Taloudellinen merkitys

- Yhden lonkkamurtuman hoito maksaa yli 30 000 € vuodessa. Jos aiemmin kotona asunut siirtyy laitoshoitoon, ensimmäinen vuosi maksaa yli 50 000 €.
- Lonkkamurtuma johtaa usein pitkäaikaishoitoon. Joka 5. lonkkamurtuman saanut, aiemmin kotihoidon piirissä ollut joutuu ympärivuorokautiseen hoitoon.
- Lonkkamurtuma lisää sairaalahoitoon käyttöä vielä 1–2 vuotta murtuman jälkeen. Lisäksi se laskee elämänlaatua ja toimintakykyä.
- Lonkkamurtuman saaneilla on moninkertainen riski saada uusi lonkkamurtuma, sillä hauraan luuston lisäksi hänellä on usein alentunut ravitsemustila, liikkumis- ja tasapainovaikeuksia sekä sarkopenia.
- Panostamalla ikääntyneiden hyvinvointiin ja terveyteen voidaan pitää yllä ikääntyneiden toimintakykyä ja itsenäistä asumista sekä hillitä sosiaali- ja terveystalouden kustannuksia.

MITÄ TEHDÄ?

Ehkäise lonkkamurtumat

- Tunnista osteoporoosia sairastavat henkilöt.
- Arvioi kaatumisvaara ja neuvo yksilölliset keinot ehkäistä kaatumisia.
- Tarjoa riittävästi kuntoutusta.

Sosiaali- ja terveystieteiden toimintatavoissa on varmistettava, että

- ikääntyneiden kansalaisten perussairaudet tunnustetaan, ne hoidetaan mahdollisimman hyvin ja seurataan hoidon tehoa.
- osteoporoosia sairastavat tunnustetaan: jos murtuma on tullut tavallisessa arjen tilanteessa, pituus on lyhentynyt useita senttejä, ryhti on kumartunut tai potilaalla on akuutti selkäkipu, terveydenhuollossa on selvittettävä mahdollinen osteoporoosi, aloitettava osteoporoosin hoito, ohjattava omahoitoon sekä järjestettävä kuntoutus.
- lonkkamurtuman saaneiden kuntoutus keskitetään asiantuntevaan moniammatilliseen yksikköön.
- ikääntyneiden kotihoidossa sekä asumis-, hoito- ja hoivayksiköissä arvioidaan kaikkien yli 65-vuotiaiden kaatumisvaara ja neuvotaan yksilölliset keinot ehkäistä kaatumisia.
- ikääntyneiden kanssa työskentelevät toimivat työssään kuntoutuskeskeisesti ja tarjoavat heille tarvittaessa riittävät kuntoutuspalvelut kotiin.
- ikääntyneet saavat riittävästi monipuolista ravintoa ikääntyneiden kotihoidossa ja palvelukeskuksissa sekä asumis-, hoito- ja hoivayksiköissä.



Käytä näitä hyvinvointikertomuksessa

- Lonkkamurtumien ikävakioitu ilmaantuvuus on vanhustenhoidon laadun tärkein indikaattori, joka kertoo ikääntyneiden fyysisestä kunnosta, ravitsemuksesta, yleensä sairauksien hoidosta, lääkekäytännöistä ja siitä, miten osteoporoosia on hoidettu (lähde: Hilmo).
- Ensimmäisen lonkkamurtuman jälkeen toisen lonkkamurtuman ilmaantuminen kahden vuoden kuluessa (lähde: Hilmo).
- Osteoporoosi-/murtuma-hoitajien määrä (lähde: TEAviisari).
- Kuinka moni lonkkamurtuman saanut on kotiutettu 3 kk lonkkamurtuman jälkeen (lähde: Perfect-hanke).
- Aloitettu osteoporoosilääke lonkkamurtuman jälkeen (lähde: Kelan lääkekorvaustiedostot).
- Osteoporoosia sairastavien avomuotoisten kuntoutuskurssien (Luustokurssi) sekä kertaluontoisten ryhmätapaamisten (Luustoinfo) määrät (lähde: kunnan kursseja ohjaavat työntekijät).
- Osteoporoosia sairastavien avomuotoisten kuntoutuskurssien tuloksellisuus (mm. tavoitteelliset elämäntapamuutokset, koettu toimintakyky) (lähde: kunnan työntekijöiden keräämät kurssien tulostiedot, joista Luustoliitto laatii koosteen kunnan käyttöön).

Lisäksi kuntien hyte-toiminnassa tulisi

- turvata ikääntyneille terveellinen, turvallinen, esteetön ja esteettinen arkiympäristö, joka kannustaa toimimaan oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä tukee ylläpitämään fyysistä toimintakykyä,
- laatia kaatumisten ja putoamisten ehkäisyyn tavoitteet, toimenpiteet, vastuutahot ja mittarit osana hyvinvointikertomustyötä,
- tarjota yhteistyörakenteet kunnan hyte-toiminnan ja ikääntyneiden järjestöjen kesken sekä antaa maksuttomat tai edulliset liikunta- ja muut tilat ikääntyneiden järjestöjen käyttöön.

Lisätietoja

www.luustoliitto.fi

www.kaypahoito.fi/hoi24065

www.kaypahoito.fi/hoi50040

thl.fi/kaatumiset

Yhteystiedot

toimisto@luustoliitto.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

thl.fi |  **@THLorg**