

Luuston terveys ja omahoidon tukeminen

MS-tautia sairastavilla on suurentunut riski osteopeniaan, osteoporoosiin ja osteoporoottiseen murtumaan, koska luuaineenvaihdunta on muuttunut. MS-hoitajan tulee tunnistaa luuston terveyteen vaikuttavat tekijät ja kiinnittää niihin hoitotyössä huomiota. Luustoterveyden puheeksi ottaminen on osa potilaan omahoitoa ja sen ohjausta.

Luustoterveyden omahoidon kulmakivet

Omahoito on tietoista terveyden edistämiseen tähtävää toimintaa, jossa keskeistä on yksilön oma vastuu. MS-tautia sairastavan tulee sitoutua myös itsenäisesti hoitamaan itseään, vaikuttamaan suotuisasti luustoterveyden ylläpitämiseen ja panostaa kaatumisten ehkäisyyn osana sairautensa kokonaisvaltaista hoitoa.

Keskeiset huomioitavat asiat ovat

- ennaltaehkäisevät toimenpiteet
- terveellinen ravitsemus ja vitamiinilisien käyttö
- riittävä liikkuminen ja liikunta
- tupakoimattomuus
- päihteettömyys tai kohtuullinen päihteidenkäyttö.

Laadukkaalla ja varhaisella ohjauksella edistetään MS-tautia sairastavan terveyttä ja ehkäistään heikosta luustoterveydestä aiheutuvia terveysongelmia. Lisäksi ohjauksella pyritään välttämään lisäsairauksien ja turhien kustannusten syntyminen. Luustoterveyden omahoidon ja hoitotyön tueksi on tuotettu hyödyllisiä materiaaleja.

Luustoterveyden ohjausmateriaalit

Lujaa tekoa – 10 luuston hyvinvointivinkkiä MS-tautia sairastavalle

Esitteessä on tutkittua tietoa luustonterveydestä ja MS-taudista pähkinänkuoressa. Materiaalin tekijä on Sanofi. Lataa ohje: (linkki tulossa myöhemmin).

MS-tauti ja osteoporoosi -potilasohje

Potilasohjeessa on esitelty MS-taudin yhteys osteoporoosiin. Ohjeesta löytyvät vinkit MS-tautia sairastavan osteoporoosiriskin vähentämiseen. Lataa ohje: <https://luustoliitto.fi/tuote/ms-tauti-ja-osteoporoosi/>. Ohje on laadittu Suomen MS-hoitajat ry:n ja Suomen Luustoliitto ry:n yhteistyöllä.

Oletko sinä lujaa tekoa?

Haasta MS podcastin jaksossa asiantuntijat keskustelevat luustoterveydestä, omahoidosta ja Ms-taudin hoitotyöstä. Kuuntele jakso: <https://www.msopas.fi/haasta-ms-podcast>. Materiaalin tekijä on Sanofi.