

Miina Sillanpään Säätiön 10 vuotta kestänyt iäkkäiden naisten lonkkamurtumatutkimus osoitti:

## **Lääkkeetön murtumanehkäisyohjelma puolittaa lonkkamurtumariskin**

**Lääkkeettömällä lonkkamurtumien ehkäisyohjelmalla voitaisiin saavuttaa huomattavat vuosittaiset säästöt, jos terveyskeskukset tarjoaisivat ohjelmaa ikääntyville naisille. Lonkkamurtumat johtavat usein myös pysyvään laitoshoitoon.**

Laaja, 10 vuotta kestänyt seurantatutkimus osoitti, että lonkkamurtumariski voidaan puolittaa ryhmämuotoisen ohjauksen ja neuvonnan avulla. Tutkimukseen osallistui kaikkiaan 2 182 uusmaalaista naista – iältään tutkimuksen käynnistyessä 60 – 70-vuotiaita. Puolet heistä osallistui murtumanehkäisyohjelmaan ja toinen puoli muodosti kontrolliryhmän. Murtumanehkäisyohjelmaan osallistuneista vain 12 sai lonkkamurtuman tutkimusaikana, kun vastaava luku kontrolliryhmässä oli yli kaksinkertainen eli 29 lonkkamurtumaa.

Murtumanehkäisy tutkimuksen tutkijana toimi sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri **Tuula Pekkarinen**. Miina Sillanpään Säätiö toteutti tutkimuksen Ray:n avustuksen turvin.

Pekkarisen mukaan tutkimuksessa käytetty ohjelma on toteutettavissa pienin lisäkustannuksin terveyskeskuksissa tai kuntoutuspalveluja tarjoavissa organisaatioissa, joissa on saatavissa fysioterapeutin, ravitsemusterapeutin, toimintaterapeutin ja lääkärin palvelut.

Pekkarinen muistuttaa, että kustannussäästö ei tule heti. ”Tutkimusryhmän murtumat alkoivat vähetä, kun ohjelmaa oli toteutettu neljä vuotta.” Säästö on kuitenkin huomattava, sillä yhden lonkkamurtuman ensimmäisen vuoden kustannukset yhteiskunnalle ovat noin 20 000 euroa. Jos henkilö joutuu lonkkamurtuman vuoksi laitoshoitoon, kustannukset kohoavat 2,5-kertaisiksi. Vuosittain Suomessa sattuu noin 7 000 lonkkamurtumaa. Lonkkamurtumariski on erittäin suuri ikääntyvillä naisilla. Arvioidaan, että joka toinen 50 vuotta täyttänyt nainen ja joka neljäs mies kokee osteoporoottisen murtuman elämänsä aikana.

### **Mitä murtumanehkäisyohjelma sisälsi?**

Ohjelma käynnistyi viikon mittaisella kurssilla, jona aikana jaettiin osteoporoositietoutta ja neuvottiin ehkäisemään murtumia lääkkeettömästi. Kymmenen vuoden seurannan aikana järjestettiin kaksi kertauspäivää.

Osanottajat saivat ravintoneuvontaa, jossa suositeltiin käyttämään maitotuotteita päivittäisen kalsiumin tarpeen saavuttamiseksi. Lisäksi suositeltiin D-vitamiinin saamista sekä kalasta että vitamiinivalmisteista. Suositukseen kuului myös reipasta liikuntaa viisi kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

Kaatumisriskin vähentämiseksi ohjattiin turvalliseen liikkumiseen niin sisällä kuin ulkona sekä apuvälineiden käyttöön. Tavoitteena oli myös saada vähennetyksi väsyttäviä lääkkeitä. Elämäntapamuutoksista esille nousi erityisesti tupakoinnin lopettaminen.

Tutkimusryhmät hankittiin satunnaisotantana väestötietojärjestelmästä. Molemmat ryhmät täyttivät sairauksia, lääkkeitä, elintapoja ja murtumia koskevan kyselykaavakkeen tutkimuksen käynnistyessä ja neljä kertaa seurannan aikana.

Lisätietoja: sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri Tuula Pekkarinen puh. 040 7512 146

Miina Sillanpään Säätiö: Säätiönjohtaja Eija Sorvari, puh. 040 5205 485