

## Ravijuhendi "Osteoporoosi käsitus esmatasandil" käsitusala

Ravijuhendite Nõukoda kinnitas käsitusala 13.06.2023

| Ravijuhendi pealkiri                        | Osteoporoosi käsitus esmatasandil                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Peamine kasutajate sihtrühm                 | Perearstid, pereõed ja kõik teised tervishoiutöötajad, kes osteoporoosi käsitlusega tegelevad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Hõlmatud isikud/patsiendid ja alarühmad     | Suure luumurruriskiga täiskasvanud: <ul style="list-style-type: none"><li>• Postmenopausaalsed naised</li><li>• Vanemaealised mehed</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ravijuhend käsitleb järgmisi teemasid       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Osteoporoosi (RHK M80–M81) varajane avastamine<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Osteoporoosi riskitegurite hindamine</li><li>◦ Luumurruriski hindamine</li></ul></li><li>• Osteoporoosi diagnoosimine</li><li>• Osteoporoosi ravi</li><li>• Osteoporoosi mittefarmakoloogilised sekkumised</li></ul>                                                                       |
| Ravijuhendis ei käsitleta järgmisi teemasid | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sekundaarne osteoporoos</li><li>• Osteoporootilise luumurru ravi</li><li>• Luumurrujärgne taastusravi</li><li>• Laste ja noorukite osteoporoos</li></ul>                                                                                                                                                                                                                         |
| Teised asjakohased Eesti ravijuhendid       | <ul style="list-style-type: none"><li>• 40–65-aastaste täiskasvanute tervise jälgimise ja haiguste ennetamise juhend<br/><a href="https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/225/40-65-aastaste-taiskasvanute-tervise-jalgimise-ja-haiguste-ennetamise-juhend">https://www.ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/225/40-65-aastaste-taiskasvanute-tervise-jalgimise-ja-haiguste-ennetamise-juhend</a></li></ul> |
| Kriitilised ja tähtsad tulemusnäitajad      | Asjakohased tulemusnäitajad on esitatud iga kliinilise küsimuse juures                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### Ravijuhendi struktuur või käsitletavat teemasid:

Ravijuhendi teemad on esitatud üleval vastavas lahtis.

### Lühendid ja mõisted:

FRAX

DEXA

Lühendite ja mõistete loetelu täiendatakse ravijuhendi koostamise käigus.

**Kliinilised küsimused:**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                                                                        |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>1. Kas kõiki postmenopausaalseid naisi ja vanemaealisi mehi sõeluurida osteoporoosi suhtes alates 50. eluaastast või muust vanusest?</b>                                                                                                                                                                                                   |                                                    |                                                                                                        |                                                  |
| <b>P</b><br><br>Postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>I</b><br><br>sõeluurimine alates 50. eluaastast | <b>C</b><br><br>sõeluurimine alates muust vanusest                                                     | <b>O</b><br><br>Osteoporoosi varajane avastamine |
| <b>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</b><br><br>Küsimusega soovitakse teada, millisest vanusest alates peaks nii mehi kui naisi osteoporoosi suhtes sõeluurima. Eesmärk on üles leida suure luumurruriskiga inimesed võimalikult varakult.                                                                                   |                                                    |                                                                                                        |                                                  |
| <b>Tulemusnäitajad:</b><br>Luumurrurisk, luumurd                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                                                                        |                                                  |
| <b>2. Kas postmenopausaalsetel naistel ja vanemaealistel meestel kasutada FRAXi või hinnata muude riskitegurite esinemist, et tuvastada luumurrurisk?</b>                                                                                                                                                                                     |                                                    |                                                                                                        |                                                  |
| <b>P</b><br><br>Postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>I</b><br><br>FRAX                               | <b>C</b><br><br>Muud riskitegurid                                                                      | <b>O</b><br><br>Luumurrurisk                     |
| <b>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</b><br><br>Ravijuhendid soovitavad FRAXi kasutamist, kuid FRAX ei sisalda kõiki riskitegureid, mida hindama peaks. Milliste meetodite abil hinnata postmenopausaalsetel naistel ja vanemaealistel meestel luumurruriski? Milliseid riskitegureid peaks lisaks FRAXi tegemisele hindama? |                                                    |                                                                                                        |                                                  |
| <b>Tulemusnäitajad:</b><br>Luumurrurisk, luumurd                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |                                                                                                        |                                                  |
| <b>3. Kas postmenopausaalsetel naistel ja vanemaealistel meestel ravivajaduse hindamiseks kasutada luudensitomeetria uuringut või muud kriteeriumi?</b>                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                                                                        |                                                  |
| <b>P</b><br><br>Postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>I</b><br><br>Luudensitomeetria (DEXA)           | <b>C</b><br><br>FRAX<br><br>vs<br><br>FRAX koos luudensitomeetriaga<br><br>vs<br><br>ainult haprusmurd | <b>O</b><br><br>Ravi alustamine                  |
| <b>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</b><br><br>Millist meetodit või kriteeriumi peaks kasutama ravi alustamiseks?                                                                                                                                                                                                           |                                                    |                                                                                                        |                                                  |

**Tulemusnäitajad:**

Tundlikkus, spetsiifilisus, positiivne ja negatiivne ennustuväärtus, AUC

**4. Kas postmenopausaalsetel naistel ja vanemaealistel meestel alustada ravi, kui FRAXi järgi on üldine luumurruriski  $\geq 20\%$  või muu riskiskoor?**

| P                                                | I                                | C              | O               |
|--------------------------------------------------|----------------------------------|----------------|-----------------|
| Postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed | Üldine luumurruriski $\geq 20\%$ | Muu riskiskoor | Ravi alustamine |

**Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:**

Töörühm soovib teada, millisest FRAXi ländist (nii luudensitomeetriaga kui ilma) alates peaks alustama osteoporoosi ravi?

**Tulemusnäitajad:**

Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet

**5. Kas postmenopausaalsetel naistel ja vanemaealiste meeste ravi erineb suure riskitaseme või muu riskitaseme puhul?**

| P                                                | I                            | C                          | O                 |
|--------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------|
| Postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed | Ravi suure riskitaseme puhul | Ravi muu riskitaseme puhul | Parem ravitulemus |

**Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:**

Töörühm tahab teada, kas jagada patsiendid luumurruriski alusel madala, keskmise, kõrge ja väga kõrge luumurruriski rühmadesse. Tahetakse teada ka, kuidas erineb käsitus lähtuvalt riskikategooriatest (väga suure riskiga alustada anaboolsete ravimitega). Tahetakse teada, kas perearst alustab ravi või suunab edasi.

**Tulemusnäitajad:**

Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid

**6. Kas suure luumurruriskiga postmenopausaalsetel naistel ja vanemaealistel meestel kasutada esmavaliku ravimina bisfosfonaati või muud parema ravitulemuse saamiseks?**

| P                                                                      | I                           | C                                                                                                 | O                 |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Suure luumurruriskiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed | Risedronaat või alendronaat | Zoledronaat või denosumab või teriparatiid või romosozumab või ibandronaat või hormoonasendusravi | Parem ravitulemus |

**Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:**

Töörühm soovib leida efektiivseima ja optimaalsema raviskeemi.

Antiresorptiivsed ravimid: bisfosfonaadid (suukaudsed risedronaat, alendronaat, ibandronaat; i/v manustatav zoledronaat), denosumab.

Anaboolse toimega ravimid: teriparatiid (Eestis olemas, ilma soodustuseta), romosozumab (Eestis pole).

**Tulemusnäitajad:**

Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid, ravimite kõrvaltoimed, ravikulu

**7. Kas suure luumurruriskiga postmenopausaalsetel naistel ja vanemaealistel meestel kasutada teise valiku ravimina anaboolset ravimit või muud ravimit parema ravitulemuse saamiseks?**

| P                                                                      | I         | C                                                                             | O                 |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Suure luumurruriskiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed | denosumab | zoledronaat, teriparatiid, romosozumab, ibandronaat, risedronaat, alendronaat | Parem ravitulemus |

**Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:**

Töörühm soovib teada, mida kasutada teise rea ravimina parema ravitulemuse saamiseks. Eestis ei ole veel anaboolsed ravimid kasutuses. Teriparatiidil ei ole soodustust.

**Tulemusnäitajad:**

Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid, ravimite kõrvaltoimed, ravikulu

**8. Kas suure luumurruriskiga postmenopausaalsetel naistel ja vanemaealistel meestel kasutada suukaudset või intravenooset bisfosfonaati parema ravitulemuse saamiseks?**

| P                                                                      | I                                                    | C                                        | O                 |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------|
| Suure luumurruriskiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed | Suukaudne bisfosfonaat (risedronaat või alendronaat) | Intravenoosne bisfosfonaat (zoledronaat) | Parem ravitulemus |

**Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:**

Töörühm soovib teada, kas suure luumurruriskiga patsientidel kasutada suukaudset või intravenooset bisfosfonaati ning kellel missugust preparaati kasutada.

**Tulemusnäitajad:**

Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid, ravimite kõrvaltoimed, ravikulu

**9. Kas osteoporoosi diagnoosiga postmenopausaalsetel naistel ja vanemaealistel meestel kasutada ravi viis aastat või muu periood?**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                  |               |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|
| <b>P</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>I</b>                         | <b>C</b>      | <b>O</b>                                      |
| Osteoporoosi diagnoosiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed                                                                                                                                                                                                                                       | Ravi viis aastat                 | Muu periood   | Ravi efektiivsus                              |
| <b>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</b><br><br>Töörühm soovib teada, kui kaua kasutada ravi erinevate preparaatidega.                                                                                                                                                                         |                                  |               |                                               |
| <b>Tulemusnäitajad:</b><br>Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid                                                                                                                                                                                       |                                  |               |                                               |
| <b>10. Kas osteoporoosi diagnoosiga postmenopausaalsel naistel ja vanemaealistel meestel teha ravi efektiivsuse hindamise uuringut iga kahe aasta järel või muu intervalliga?</b>                                                                                                                               |                                  |               |                                               |
| <b>P</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>I</b>                         | <b>C</b>      | <b>O</b>                                      |
| Osteoporoosi diagnoosiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed                                                                                                                                                                                                                                       | DEXA uuring iga kahe aasta järel | Muu intervall | Ravi efektiivsus                              |
| <b>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</b><br><br>Töörühm soovib teada, milliste millise intervalliga peab tegema DEXA uuringut ravi efektiivsuse hindamiseks.                                                                                                                                   |                                  |               |                                               |
| <b>Tulemusnäitajad:</b><br>Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid                                                                                                                                                                                       |                                  |               |                                               |
| <b>11. Kas teha röntgenülevõtte lülisambast lülumurru välistamiseks kõigil suure osteoporoosi riskiga postmenopausaalsel naistel ja vanemaealistel meestel või mitte?</b>                                                                                                                                       |                                  |               |                                               |
| <b>P</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>I</b>                         | <b>C</b>      | <b>O</b>                                      |
| Suure osteoporoosi riskiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed                                                                                                                                                                                                                                     | Röntgenülevõtte kõigil           | Mitte         | Lülumurru avastamine                          |
| <b>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</b><br><br>Lülimurd leitakse tihti juhuleiuna ja sellel ei pruugi olla mingeid sümptome, kuid on oluline järgneva murru riski hindamisel. Töörühm soovib teada, kellel teha röntgen lülisambast lülumurru välistamiseks (näiteks seljavalude ägenemisel)? |                                  |               |                                               |
| <b>Tulemusnäitajad:</b><br>Lülimurd                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |               |                                               |
| <b>12. Kas osteoporoosi kahtlusega inimestel teha kindlad analüüsid või mitte, et välistada muu sekundaarse osteoporoosi põhjus?</b>                                                                                                                                                                            |                                  |               |                                               |
| <b>P</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>I</b>                         | <b>C</b>      | <b>O</b>                                      |
| Osteoporoosi kahtlusega                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kindlad analüüsid                | Mitte         | Välistada muu sekundaarse osteoporoosi põhjus |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                             |                                       |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                             |                                       |                                   |
| <b>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</b><br><br>Töörühm soovib teada, kas peab tegema kindlaid analüüse või mitte. Analüüsid, mis töörühma huvitavad, on põletikunäitaja, kliiniline veri, d-vitamiin, neerufunktsioon, kaltsium, PTH, kilpnäärme hormoonid. Küsimuse eesmärk on välistada muu sekundaarse osteoporoosi põhjus ja leida muudetavaid riskitegureid ja hinnata ravi teostatavust. |                                             |                                       |                                   |
| <b>Tulemusnäitajad:</b><br>Tundlikkus, spetsiifilisus, positiivne ja negatiivne ennustusväärtus, AUC                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                       |                                   |
| <b>13. Kas osteoporoosiga postmenopausaalsetel naistel ja vanemaealistel meestel kasutada D-vitamiini lisamanustamist või mitte luumurru riski vähendamiseks või luutiheduse parandamiseks?</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                             |                                       |                                   |
| <b>P</b><br><br>Osteoporoosiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>I</b><br><br>D-vitamiini lisamanustamine | <b>C</b><br><br>Mitte                 | <b>O</b><br><br>Parem ravitulemus |
| <b>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</b><br><br>Küsimusega soovitakse teada, kas osteoporoosiga inimestele soovitada D-vitamiini lisamanustamist.                                                                                                                                                                                                                                               |                                             |                                       |                                   |
| <b>Tulemusnäitajad:</b><br>Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |                                       |                                   |
| <b>14. Kas osteoporoosiga postmenopausaalsetele naistele ja vanemaealistele meestele optimaalse ravitulemuse saavutamiseks soovitada D-vitamiini 800 TÜ või 1200 TÜ või muus annuses?</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                             |                                       |                                   |
| <b>P</b><br><br>Osteoporoosiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>I</b><br><br>D-vitamiini 800 TÜ          | <b>C</b><br><br>1200 TÜ või muu annus | <b>O</b><br><br>Parem ravitulemus |
| <b>Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:</b><br><br>Küsimusega soovitakse teada, millises annuses osteoporoosiga inimestele D-vitamiini lisamanustamist soovitada.                                                                                                                                                                                                                                  |                                             |                                       |                                   |
| <b>Tulemusnäitajad:</b><br>Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |                                       |                                   |
| <b>15. Kas osteoporoosiga postmenopausaalsetel naistel ja vanemaealistel meestel kasutada kaltsiumi või mitte luumurru riski vähendamiseks või luutiheduse parandamiseks?</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                                             |                                       |                                   |
| <b>P</b><br><br>Osteoporoosiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>I</b><br><br>Kaltsiumi lisamanustamine   | <b>C</b><br><br>Mitte                 | <b>O</b><br><br>Parem ravitulemus |

**Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:**

Küsimusega soovitakse teada, kas osteoporoosiga inimestele soovitada kaltsiumi lisamanustamist.

**Tulemusnäitajad:**

Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid

**16. Kas osteoporoosiga postmenopausaalsetele naistele ja vanemaealistele meestele optimaalse ravitulemuse saavutamiseks soovitada kaltsiumi 500 mg või 1000 mg või muus annuses?**

| <b>P</b>                                                        | <b>I</b>        | <b>C</b>                      | <b>O</b>          |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------|-------------------|
| Osteoporoosiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed | Kaltsium 500 mg | Kaltsium 500 mg või muu annus | Parem ravitulemus |

**Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:**

Küsimusega soovitakse teada, millises annuses osteoporoosiga inimestele kaltsiumi lisamanustamist soovitada.

**Tulemusnäitajad:**

Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid

**17. Kas osteoporoosiga postmenopausaalsetele naistele ja vanemaealistele meestele soovitada valgurikast toitu või mitte, luumurru riski vähendamiseks või luutiheduse parandamiseks?**

| <b>P</b>                                                                  | <b>I</b>        | <b>C</b> | <b>O</b>          |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|-------------------|
| Osteoporoosi diagnoosiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed | Valgurikas toit | Mitte    | Parem ravitulemus |

**Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:**

Töörühm soovib teada, kas valgurikka toidu soovitamine aitab kaasa paremale ravitulemusele ning mis oleks optimaalne valgu vajadus.

**Tulemusnäitajad:**

Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid

**18. Kas osteoporoosiga postmenopausaalsetele naistele ja vanemaealistele meestele soovitada regulaarset kehalist aktiivsust või mitte luumurruriski vähendamiseks?**

| <b>P</b>                                                                  | <b>I</b>           | <b>C</b>     | <b>O</b>                 |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------------------|
| Osteoporoosi diagnoosiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed | Kehaline aktiivsus | mitte midagi | Luumurruriski vähenemine |

**Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:**

Töörühm soovib teada, millist kehalist aktiivsust (aeroobne treening, jõutreening) osteoporoosiga inimesele soovitada.

**Tulemusnäitajad:**

Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid

**19. Kas osteoporoosiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed suunata taastusravile või anda soovitusi kodus iseseisvalt taastusraviga tegelemiseks luumurruriski vähendamiseks?**

| <b>P</b>                                                                  | <b>I</b>                | <b>C</b>                                                           | <b>O</b>                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Osteoporoosi diagnoosiga postmenopausaalsed naised ja vanemaealised mehed | Taastusravile suunamine | Kodune iseseisev taastusravi<br><br>vs<br><br>Mittemidagi tegemine | Luumurruriski vähenemine |

**Millist probleemi soovitakse küsimusega lahendada:**

Töörühma huvitab, millal osteoporoosiga inimesi taastusravile (füsioteraapiasse) suunata ja kui sageli taastusravi soovitada.

Kui füsioterapeudid ei ole piisavalt kättesaadavad, siis kasutavad perearstid sageli internetimaterjale – see on patsientidele mugav, transpordikuludeta ja saab igal võimalusel kodus teha. Murru riskiga inimesel on liikumine halvem, kodus taastusravi läbi viia parem. Soovitakse teada, milliseid materjale inimesele soovitada.

**Tulemusnäitajad:**

Luumurrud, funktsionaalne staatus, elukvaliteet, luutiheduse muutus, luu ainevahetuse markerid

**Tervishoiukorralduslikud küsimused**

1. Keda suunata spetsialistile (reumatoloog)?
2. Keda suunata osteoporoosi kabinetti?
3. Millisele veebilehele koondada osteoporoosi teave patsiendile?
4. Millised ravimid peaks olema soodustusega, millise soodusmääraga ja mis tingimustel?
5. Milline peaks olema parenteraalse ravi korraldus?
6. Kas ja kuidas jälgida ravisoostumust ja ravi kõrvaltoimeid?
7. Kellele soovitada abivahendeid?
8. Milline peaks olema postmenopausaalse naise ja vanemaealise mehe luumurrujärgne raviteekond?