

# Länsföreningen Osteoporotiker í Norrbotten

- Är en resurs för medlemmarna.
- De kan lätt kontakta oss för råd och stöd.
- Informerar allmänheten, sjukvårdspersonal, skolpersonal och beslutsfattare.
- Erbjuder information till pensionärsföreningar.
- Verkar för en god vård för osteoporotiker i Norrbotten.
- Verkar för att länet får en osteoporosmottagning.
- Påverkar politiker i Norrbotten.
- Stödjer forskning.
- Anordnar intressanta föredrag som rör osteoporos.



**Vill Du veta mer? Har Du lust att bli medlem?**

**Du är i så fall välkommen att kontakta någon av nedanstående**

Anita Sandström, ordförande  
Kullenvägen 23, 961 51 Boden  
0921-690 33, 070-601 09 17  
[akutanita@telia.com](mailto:akutanita@telia.com)

Gunhild Glanberg-Persson  
Sunderbyv.190, 954 42 S Sunderbyn  
0920-26 18 12, 070-244 50 11  
[gunhildgp@gmail.com](mailto:gunhildgp@gmail.com)

Ivar Lindh  
Stengatan 59, 972 52 Luleå  
0920-22 98 38, 070-245 98 38  
[ivar@lbmail.se](mailto:ivar@lbmail.se)

Nanna Stoltz  
Storgatan 61, 972 31 Luleå  
0920-987 46

Rakel Lindell  
Sunderbyvägen 23, 954 42 S Sunderbyn  
0920-26 11 97  
[bengt261197@telia.com](mailto:bengt261197@telia.com)



Norrbottens landskapsblomma Åkerbär

# BENSKÖRHET

## Länsföreningen Osteoporotiker i Norrbotten

Inbjuder till heldagsutbildning på Internationella Osteoporosdagen.

*"Att förebygga benskörhet, fall och frakturer"*

Tid: onsdag 20 oktober 2010 kl: 09.00 - 16.15

Lokal: Aulan Sunderby sjukhus

Syfte: Ge kunskap om Osteoporos, kost och motion.  
Ge kunskap om kotfrakturer, behandling och träning.

- \* Att förebygga sitt skelett i unga år,,
- \* Bygg och bevara ett starkt skelett

Anmälan; Ivar Lind via email; [ivar@lbmail.se](mailto:ivar@lbmail.se) eller 0920-22 98 38  
Senast 11oktober 2010, kostnadsfri dag.  
Kaffe till självkostnadspris.



# Risk- faktorer för ben- skörhet och benbrott



Gåva till Länsföreningen  
Osteoporotiker i Norrbotten  
bankgiro 286 - 8511

<b>Icke påverkbara</b>
Hög ålder
Tidigare fraktur
Kvinnligt kön
Tidig menopaus
Ärftlighet
Etnicitet
Lång kroppslängd

<b>Påverkbara riskfaktorer</b>
Fysisk inaktivitet
Låg vikt i relation till kroppslängd
Kortisonbehandling
Fallbenägenhet
Rökning
Alkohol
Låg solexponering
Nedsatt syn
Inadekvat nutrition
Miljögifter
Läkemedel

## **Vad är benskörhet?**

Hur märker du att du drabbats av benskörhet?

Varför drabbas vissa av benskörhet?

Hur kan du förebygga benskörhet?

Finns det någon behandling?

*Vill du ha svar på dina frågor?*

*Ta kontakt med någon på ovanstående sida!*

