



Örebro 14 april 2016

Den 14 april 2016 bjöd Länsföreningen Osteoporotiker i Örebro län in till föreläsning med **Johan Löfgren**, specialistläkare i internmedicin, Region Örebro län. Denna gång hade vi bokat in oss i föreläsningssalen på Karlskoga lasarett. Vi hade annonserat i lokaltidningar och på affischtavlor, samt på lasarettets hemsida - det senare med hjälp av deras patientombud, Christina Wanberg-Långh. Det var premiär för vår föreningsverksamhet i Karlskoga! Cirka 80 personer kom. Även en reporter från Karlskoga tidning, som sedan skrev ett reportage i lördagens tidning, så nu har vi nått ut i västra delen av länet.

Johan Löfgren föreläste om **"Benskörhet, en folksjukdom - förekomst och konsekvenser"**. Efter föreläsningen fick åhörarna en frågestund med Johan.

Åhörarna fick bland annat lära sig att man ska bygga upp sin benmassa som sedan förnyas kontinuerligt, men att aktiviteter som tränar muskel- och benmasseuppbyggnad just under pubertetsåren är särskilt viktiga. De ger grunden för framtida hälsa! För oss som passerat ungdomsåren gäller det förstås att vara fysiskt aktiva, t ex med dans, dagliga promenader (min 30 minuter/dag), styrketräning, simning och balansträning. Men även att under maj - september sola ansikte och underarmar 3 ggr/vecka ca 20 min per gång - mitt på dagen då det är högst UVB-strålning.

Även god kosthållning med mycket kalcium och frukt är viktig. Hellre några kilos övervikt än undervikt, då tar kroppen upp näringen bättre. Medicinering mot osteoporos ska förstås ges när man fått diagnosen. Och uppföljning efter behandling måste göras på många fler än idag!

SKLs öppen jämförelse 2012: Andel kvinnor 50 år och äldre som hade läkemedel mot osteoporos 6-12 månader efter läkemedelsbehandling:

Snitt i Riket 13,8 %. I Värmland 12,8 % och i Örebro län 16,1 %.

Det borde vara 60-70 %, Målnivå inom 2 år >30 % (SOS 2015).

Dessa siffror betyder att det f n finns ca 200 000 personer i Riket som har hög frakturrisik men som för närvarande inte behandlas.

Alla var mycket nöjda med dagens föreläsning och vi hoppas få anlita Johan vid fler tillfällen!

Elsie Westberg Källgren

Ordförande

Länsföreningen Osteoporotiker i Örebro län