

Osteoporosförening avrundade vårsäsongen

DALARNA/INSÄNT Osteoporosföreningen Dalarna hade den 20 maj sin sista kafé- och informationsträff innan sommaruppehållet

Ordförande Britt-Marie Axelsson berättade lite om de aktiviteter som varit under våren och det som är planerat inför hösten. Under våren har man bland annat haft två träffar i Falun.

Den första då man hade besök av Johan Grinden och Jessica Bergs från 1177 vars information var mycket intressant. Den andra be-

söktes av tandläkare Harald Broberg som höll en mycket intressant information om käkbensnekros.

Britt-Marie berättade även lite om programmet inför vår utflyktsresa den 13 juni. I år besöker vi Säterdalen, Säter's hembygdsmuseum och visthusboden i Stora Skedvi.

Internationella Osteoporosdagen 20 oktober kommer vi att uppmärksamma i Galleria i Ludvika mellan klockan 10 och 14 den 21 oktober

Nästa träff blir den 12 september i ABF lokalen i Ludvika.



Osteoporosföreningen Dalarna har hållit sitt sista möte inför sommaren. Gäst då var bland andra tandläkare Harald Broberg som höll en mycket intressant information om käkbensnekros.

FOTO: LÄSARBILD

29 maj 2019

Carin Hedman deltog i mingelcafé om levande biblioteket på Ludvika lasarett.

12 juni 2019

Information om osteoporos på funktionshinderrådet på Liljans Herrgård i Falun.

13 juni 2019

Sommarutflykten gick till Biografmuseumet i Säter, lunch på golfrestaurangen och besök på Visthusboden i Stora Skedvi.

DT Måndag 24 juni 2019

På sommarutflykt till Biografmuseumet

DALARNA-SÄTER Osteoporosföreningen i Dalarna har gjort en sommarutflykt till Biografmuseumet i Säter.

På Biografmuseumet i Säter fick gruppen en intressant information om bildens historia, som är cirka 25 000 år gammal, till vår tids mer rörliga bildflöde.

Biografmuseumet, som är det enda i sitt slag i norra Euro-

pa, består av flera rum inredda med typiska drag från olika tidsepoker. Där kan man uppleva allt från stumfilmens sista år, första tv-sändningen fram till våra små telefoner som numera också fungerar som stillbildskamera och videokamera.

Utflykten var en ersättning för en tidigare planerad utflykt som fick ställas in på grund av regn.



Osteoporosföreningen i Dalarna har gjort en utflykt till Biografmuseumet i Säter.

FOTO: LÄSARBILD



28 augusti 2019

Information om osteoporos hos PRO Grytnäs.

16 september 2019

Information om osteoporos hos Grangärdebygdens SPF i Sunnansjö.

17 september 2019

Information om osteoporos hos SKPF i Ludvika.

28 september 2019

Deltagit i seniormässan Folkets hus Smedjebacken som utställare och en föreläsning om osteoporos.

SENIOR & FÖRENINGSMÄSSA

VARMT VÄLKOMMEN TILL SENIOR- OCH FÖRENINGSMÄSSAN 2019!

Lördag den 28 september dukar ett femtiotal utställare upp och presenterar sina verksamheter i Folkets hus och på Werner Aspenströmbiblioteket. Kom och träffa oss i kommunala verksamheter, föreningar, studieförbund, företagare och Svenska kyrkan!

Kommunalsrådet Fredrik Rönning inviger mässan kl 10.00 i Festsalen, Folkets hus.

I bibliotekets Ahlbäcksal bjuds det på intressanta föreläsningar:

Kl. 10.30 Kent Berglund om Träning för äldre.
Kl. 11.15 Carina Hedman om Osteoporos (benskörhet).
Kl. 12.00 Annika Ekman om Seniorhälsa och vikten av samvaro.
Kl. 13.00 Susan Karlkvist om Kultur i vården

Mässan avslutas kl. 14.00.

Kl 14 i Biosalongen, Folkets hus, visas dokumentären **"Hasse och Tage - en kärlekshistoria"** (höstens första Film För Alla). Biljetter säljs utanför biosalongen.

Arrangörer i samarbete med mässutställarna:

SMEDJEBÄCKEN • **SMEDJEBÄCKEN** • **SMEDJEBÄCKEN**

2 oktober 2019

Deltagit i seniormässan Folkets hus Ludvika som utställare och föreläsning om osteoporos.

Osteoporos

- den smygande folksjukdomen

Osteoporos, benskörhet, har kallats den dolda sjukdomen, den lömska sjukdomen, för den ger i regel inga varningstecken - inte förrän en fraktur är ett faktum. Och i värsta fall kan frakturen leda till döden för en äldre människa. En sak man kan vara observant på är om kroppslängden minskar tre centimeter på ett par år.

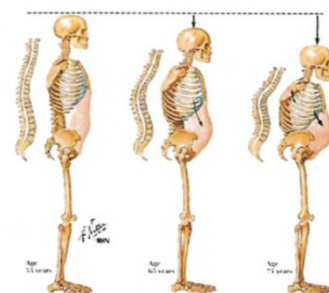
Carin Hedman från Osteoporosföreningen höll en faktsäckad föreläsning på Seniorsdagen i Ludvika Folkets Hus. Det märktes tydligt hur allvarigt speg sig bland den i huvudsak äldre publiken ja mer vi fick veta. Kvinnor över 50 år, efter klimakteriet, löper större risk och man riskar med åttio över 50 procent för sjukdomen. Bland män är det 25-30 procent. Män får den i regel senare i livet än kvinnor.

I Sverige inträffade 120 000 benskörhetsfrakturer år 2017 med en sjukvårdskostnad som uppgick till 19,7 miljarder kronor. (Källa: Forskar Sverige)

47 personer dog i Dalarna till följd av en fallolycka. De flesta var inte ett just fallolycka är den olyckstyp som leder till flest dödsfall - inte trafikolyckorna. Ända sju samhället tio gånger mer på att förebygga trafikolyckorna.

Risken för frakturer ökar ju äldre man blir. Den största risken är frakturer i höften. Bland män är risken för benskörhet större än risken för prostatacancer. Inom det första året efter en höftfraktur dör 20 procent av kvinnorna och 30 procent av männen. Båda siffror tar upp förslitningar i osteoporosfrakturer.

Risken ökar med åldern
 Antalet frakturer ökar i takt med att den äldre befolkningen blir fler. Osteoporos utvecklas i tysthet och låg bemässa ger inga symptom före frakturen. Höftfrakturerna är allvarigast, inträffar vid fallolyckor och drabbar oftast personer över 75 år. Risken ökar påtagligt med stigande ålder.



Bilden visar tydligt hur osteoporos påverkar ryggraden och kroppslängden.

Carin Hedman visade en bild på hur en kvinna successivt blev mer och mer böjd på grund av osteoporos i ryggraden, och hon nämnde att knoppelängden kan minskas med upp till 15 centimeter. Så om knoppelängden minskar med ett par centimeter på ett par år är det en allvarig varningssignal.

Kalcium, D-vitamin och K2-vitamin är viktiga för att förebygga osteoporos. K2 vidarebefordrar kalcium till skelettet.

TVå nya riskgrupper
 I det sammanhanget nämnde Carin Hedman två nya riskgrupper i samhället som kan vara starkt viktiga i framtiden. Den första handlar om yngre generationer.

20 procent av 11-15-åringar spenderar mer än fyra timmar per dag stillasittande framför TV, surfplatta eller dator, en orsaksfaktor till graden av stillasittande sannolikt är en överskattad riskfaktor för ohälsa. Fysisk aktivitet är viktig.

Den andra gruppen är muslimska invandrarkvinnor som tappar större delen av kroppen och då inte får de D-vitaminet de skulle behöva av solen. Det hela förvärras av att de har stukade pigmentering än infödda svenskar och egentligen skulle behöva mer sol, inte mindre. Många av dem kan behöva vitamin upp till 12 gånger längre än iushade i sommarlän för att bilda D-vitamin.

Ungfär hälften av alla svenskar har för låg nivå av D-vitamin i slutet på vintern. Det är speciellt viktigt att äldre kommer ut och får sol, eftersom huden blir tunnare med åren och därmed får mindre förmågan att bilda D-vitamin.

En annan stor riskgrupp är alla som behandlas med kortison. För man det i tre månader, eller över fem milligram per dag, så förhöjas risken för att utveckla osteoporos. Har man fått kortison i två år



Med på Seniorsdagen i Ludvika var bland andra Osteoporosföreningens i Dalarna ordförande Birte-Marie Andersson, till vänster. Bild: Björk. Hon är en ständigt vän och åter maximum av värdskapet. - Nu har jag druckit ett kaffe på en grundig undersökning på specialcenter på Länssjukhuset i Uppsala. Men skitern så direkt.

tycker kan jag nog inte ge dig mycket hopp. Men har aldrig druckit mjölk - basen hon är gift med en tidigare riksbankschef, Per Andersson. - Jag har heller aldrig druckit mjölk, erkände han skrattande. Han har inte osteoporos men är svårslagen medlem och kassör i mitten föredragshållaren Carin Hedman.

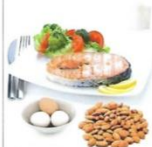
eller mer behöver man få läkemedel mot benskörhet.

Biverkningar
 Bisfosfonater är de viktigaste läkemedlen mot osteoporos. Men det har en del biverkningar som att skada matspjälningen, och därför är infusion bäst, sade Carin Hedman. I Dalarna har man tagit det här på allvar och gått över till infusion av läkemedlet som förstahandsval, och därigenom har Dalarna också förskärat sin tidigare bottenplacering bland Sveriges län och regioner när det gäller osteoporosbehandling.

Av dem som haft en fraktur får bara 17 procent förebyggande medicin för att minska risken för nya brott, men Socialstyrelsens rekommendation är minst 30 procent.

"Lär av Gävleberg"
 Osteoporosföreningen i Dalarna är i samarbete med hela Dalarna. Mellanmålet är cirka 60 och fem sju i stycken.

Så får du dig kalcium



Fakta:
 Bra källor till kalcium om man inte dricker mjölk är nässlar, broccoli, gröna bladgrönsaker, yoghurt, ost, speciellt parmesanost, mandlar och grönkål. Feta fisk som strömming, lax och sill är bra D-vitaminrik källor liksom ägg.

Föreningen i Dalarna tittar väldigt gärna österr, mot Gävleberg län, och skulle vilja att Dalarna hämtade lärdomar därifrån. - Och vi har uppmanat Ulf Beng i fölgan.

I Gävleberg finns hela "frakturen", med särskilt utbildade sjukvårdare och två koordinators som är fysioterapeuter, och fungerar som "detektiver" som söker efter patienter i riskzonen för att få frakturer. De fem osteoporossjukvårdarna finns i primärvården och det är unikt i landet. De samarbetar också med länets röntgenläkare.

Representanter för Gävleberg har varit i Dalarna och informerat om sitt arbete för Osteoporosföreningen.

Carin Hedman vill verkligen slå fast att det är värt att satsa på förebyggande vård. - Vi har satsat kronor ger fyra kronor tillbaka! Brott löser sig aldrig.

Foto och foto: M.O.

9 oktober 2019

Information om osteoporos hos Prostatacancerföreningen i Borlänge.

21 oktober 2019

Internationella osteoporosdagen uppmärksammades i Gallerian Ludvika.



Carin Hedman, Gun Ferm och Jimmy Mellbin från Osteoporosföreningen Dalarna i samtal med Christina Karlsson.

DT Onsdag 23 oktober 2019

Nyheter | 13

De kräver att sjukvården satsar mer på bensköra

DALARNA Gör ordentliga utredningar och noggranna uppföljningar av patienter som lider av bensköhet.

Den uppmaningen skickar Osteoporosföreningen Dalarna till sjukvården i länet i samband med att internationella osteoporosdagen nu uppmärksammas.

Varannan kvinna och var fjärde man riskerar att någon gång i livet drabbas av en fraktur på grund av bensköhet. Trots den höga risken menar Osteoporosföreningen Dalarna att vården inte tas på allvar i länet.

Just nu finns det ingen som tar ansvar, menar Carin Hedman, vice ordförande i föreningen.

– Allt hänger i luften, vilket är lite konstigt. Det finns

pengar att spara om man kan stoppa det innan det blir svåra frakturer, säger Hedman. Hon drar bland annat paralleller med hjärtinfarkter, som i dag är synonymt med stora efterkontroller och uppföljningar.

– Tidigare skickades ju de patienterna bara hem, säger hon.

Tillsammans med Gun Ferm och Jimmy Mellbin fanns Carina Hedman under måndagen på plats i Gallerian i Ludvika för att öka medvetenheten om osteoporos. En som stannade till vid föreningens bord var Christina Karlsson.

– Jag lider av bensköhet sedan 2013 och har länge ifrågasatt behandlingen. Nu har jag fått lite kött på benen så att jag vet vad jag ska strida för, säger hon efter att ha

samlat på sig ett antal informationsblad och samtalat med trion från föreningen.

Socialstyrelsen konstaterade redan 2014 att få patienter utreds och får insatser mot bensköhet. I sina riktlinjer från samma år skriver man att "en systematisk riskvärdering, utredning och behandling för att minska risken för ytterligare frakturer" har mycket hög prioritet.

Dessa riktlinjer har enligt Osteoporosföreningen tagits emot på olika sätt i landet.

– I Gävleborg satsar de och har en fullt fungerande frakturkedja, säger Carin Hedman.

Den frakturkedja för bensköhet, eller vårdkedja som det också kallas, som föreningen efterfrågar följer

enkel förklarar de riktlinjer som Socialstyrelsen skickade ut 2014.

I bästa fall fångas man upp och får skräddarsydd mediciner innan man drabbas av en fraktur, säger Gun Ferm.

Nu hoppas Osteoporosföreningen att Socialstyrelsens nya riktlinjer, som är försenade till våren 2020, ska lyfta bensköhet högre upp på sjukvårdens dagordning – helst i hela landet, men inte minst i Dalarna.

– Det måste ställas högre krav. Levnadsstandarden minskar ju kraftigt om man har den här sjukdomen och inte får rätt vård, konstaterar Carin Hedman.



Text & foto
Hampus Petersson
0340 882 18
hampus.petersson@nlt.se

Bensköhet

■ **Hälso- och sjukvården** behandlar varje år runt 70 000 frakturer orsakade av bensköhet.

■ **Uppskattningsvis** varannan kvinna och var fjärde man drabbas någon gång i livet av ett benbrott på grund av bensköhet eller osteoporos. Vårst drabbade är äldre som råkar ut för de flesta och även de mest allvarliga frakturerna i höft och kotor.

■ **Hos äldre** kan frakturerna leda till långvarig smärta, ökad sjuklighet, för tidig död eller funktionsnedsättning med försämrad livskvalitet som följd. Risken att det ska hända igen är kraftigt förhöjd de närmaste åren efter en första fraktur. Därför är det särskilt viktigt att identifiera, utreda och behandla personer med hög risk.

Källa: Socialstyrelsen



Brott lönar sig inte menar Osteoporosförbundet.

Carin Hedman deltagit i Funktionshinderrådet Dalarna FRID:s informations och diskussionsträff.

3 december 2019

Ordförandeträff Stockholm

12 juni 2018

Sommarutflykten gick till Falun med besök på Medicinhistoriska museet, Lugnets hoppbackar och Dalasalen.



17 september 2018

Föreläsning av Osteoporossköterskan Taina Pyhälä och Osteoporoskoordinator Malin Westling från Gävle, som berättar om hur Osteoporosvården fungerar i Gävleborgs Landsting.

Stora skillnader i vården av bensköra

FALUN Endast stroke tar upp fler vårdplatser än frakturer som beror på osteoporos (benskörhet), och samhällskostnaderna i Sverige är över 13 miljarder per år. Ändå ser osteoporosvården väldigt olika ut över landet. Region Gävleborg har gjort en rejäl uppryckning och nu jobbar de på flera olika plan med att upptäcka och följa upp patienter med osteoporos.



Carin Hedman och Britt-Marie Axelsson från Osteoporosföreningen Dalarna tycker att vården borde vara likvärdig i alla landsting.

I måndags hade Osteoporosföreningen Dalarna bjudit in representanter från osteoporosvården i Region Gävleborg. 2014 tog de ett beslut om att göra en satsning och bygga upp en frakterkedja. Eftersom det råder brist på läkare nästan överallt så beslutades att det största ansvaret skulle läggas på sjuksköterskor och fysioterapeuter.

De har nu två osteoporoskoordinatorer som ansvarar för de tre sjukhusen i regionen, fem sjuksköterskor utplacerade inom primärvården och två läkare som konsulteras och bland annat bedömer bentäthetsmätningar.

– Vi lägger fokus på kvinnor och män som är 50 år och äldre, de yngre patienterna sköts av endokrinologen, berättar Malin Westling, osteoporoskoordinator och fysioterapeut.

Alla patienter som kommer in till sjukhusen med så kallade lågfrakturer, som uppstått där skelettet egentligen borde ha hållit

”Ett stort problem är ju att väldigt många med benskörhet inte får någon behandling.”

Malin Westling

följa upp av koordinatörerna. De använder sig även av Svenska frakturregistret för att fånga upp patienter. De samarbetar även med röntgen och med primärvården där man kan fånga upp patienter som kanske fått flera upprepade frakturer.

– Ett stort problem är ju att väldigt många med benskörhet inte får någon behandling. Nu går vi ut i bred front för att få in så många som möjligt, framhåller Malin Westling.

När patienterna väl fångats upp görs en kalkyl över frakturnrisken och är den förhöjd görs en bentäthetsmätning. Resultatet från bentäthetsmätningen analyseras av en läkare som skriver en rekommendation på behandling. Sedan tar sjuksköterskorna över ansvaret.

– Vi resonerar med patienterna för att se om den rekommenderade behandlingen är aktuell, för det är ju individuellt vad som passar. Vi tar även blodprover för att utesluta andra bakomliggande sjukdomar, berättar Taina Pyhälä, osteoporossköterska.

De följer även upp hur det går med medicineringsen efter ett halvår och gör oftast



Malin Westling, osteoporoskoordinator och leg. fysioterapeut, Taina Pyhälä, osteoporossköterska. I måndags gästade de Falun för att berätta hur de arbetar med osteoporosvården i Region Gävleborg. FOTO: REBECCA LINDBER

en ny bentäthetsmätning efter två år.

Detta sätt att arbeta vore något för landstinget Dalarna att ta efter, menar Osteoporosföreningens representanter.

– Vi tycker att det är mycket som fattas här i Dalarna. Idag sköts ju allt via reumatologen. Just arbetet med att fånga upp patienter och sedan följa upp hur det går med medicineringsen och göra nya bentäthetsmätningar efter ett par år som de gör i Gävleborg vore jättebra, framhåller Britt-Marie Axelsson. ■

FAKTA

Livsstil för starkare skelett

- Utöver mediciner, som hjälper till att nybilda benmassa, finns det mycket som man kan göra själv för att stärka skelettet och förhindra fallolyckor.
- Ät kalkrik mat såsom mjölk och mejerier. Fisk med mjuka ben, som sardeiner och lax är också bra kalciumkällor, liksom grönsaker som broccoli, grönkål och bok choy, nötter, apelsiner, aprikoser och torkade filon.
- För D-vitamin – fet fisk, berikade mejerier och sol (att vistas utomhus minst 15 min nött på dagen).
- Sluta med rökning och smutsning vilket skadar skelettet.
- Daglig rörelse efter sin förmåga – promenader, styrketräning (främst ben) och balansövningar. Förebygger fall och håller oss på benen.



14 juni 2017

Sommarutflykten gick till Avesta Art utställning och Avesta Visentpark.



20 oktober 2017

Internationella Osteoporosdagen uppmärksammades på Falu Lasarett.



