

## Referat från medlemsmöte med Osteoporosföreningen i Jämtlands län onsdagen den 4 september 2019

Osteoporosföreningens första medlemsmöte för höstterminen lockade drygt ett 40-tal medlemmar och andra intresserade. Temat för dagen var: Är balansen inte som förr?- en presentation av kommande studie i Östersunds kommun, "Säkra steg", ett fallförebyggande projekt.

Ordförande Kristina Andersson hälsade välkommen och gladdes över att så många kommit till mötet med det mycket angelägna ämnet. Hon påtalade att det är mycket bekymmersamt med antalet fallolyckor i Jämtlands län. Vi ligger i topp i Sverige. Vi har också höga dödstal efter höftfrakturer. Benskörhet är en stor riskfaktor för frakturer. Varje timme bryter 11 svenskar ett ben i kroppen, som är relaterat till benskörhet. Förutom allt lidande kostar dessa frakturer 14 miljarder/år, varav 5 miljarder är direkta vårdkostnader.

Efter denna inledning presenterades det kommande projektet i Östersunds kommun. "Säkra steg", av doktorand Saranda Bajraktari och Magnus Zingmark, forsknings- och utvecklingsansvarig i Östersunds kommun.

Vård -och omsorgsförvaltningen genomför denna forskningsstudie tillsammans med Umeå Universitet.

"Säkra steg" är ett träningsprogram med övningar för balans och styrka. Programmet ska laddas ner i en app i mobiltelefon och/eller surfplatta och har utarbetats i samarbete mellan pensionärer och forskare vid Umeå Universitet.

I oktober kommer studien igång i Östersund. Alla 70+ i kommunen kommer att erbjudas möjlighet att delta. Tanken är att det ska erbjudas viss stöd vad gäller att komma igång med träningen. Träningsprogrammet ska kunna utformas efter individens behov. Friskis och Svettis kan bli en samarbetspartner i "stödarbetet."

Nu jobbar ansvariga med att hitta olika sätt att nå ut till den tänkta målgruppen. Så uppmaningen var att håll ögonen öppna och anmäl er till ett spännande och i tiden ett av flera e-hälsoprojekt!

Ordförande tackade för informationen och önskade Sandra och Magnus lycka till och sa också att föreningen kommer med intresse att följa studien.

Dagen avrundades med information om "senaste nytt" inom föreningens intesseområde. Regionen kommer inte i dagsläget köpa en egen DXA mätare pga det ekonomiska läget. I dag köper de tjänster av Vintersportcentrum för dryga 1 milj kronor/år. Den summan kommer sannolikt att öka med tanke på åldersstrukturen i länet och den ökande kunskapen och medvetenheten, bland både vårdpersonal och medborgare, om benskörhet och riskfaktor hos denna patientkategori,

Den önskade och planerade osteoporosskolan har inget startdatum ännu. Pengar saknas. Kontakt med sjukgymnasterna i primärvården har påbörjats.

Vecka 40 påkallar Socialstyrelsen uppmärksamhet kring förebyggande av fall. Föreningen kommer att finnas i sjukhusfoajén tillsammans med bl.a. PRO.

Den 21 oktober uppmärksammar föreningen den Internationella osteoporosdagen, med en föreläsning av överläkare Ingrid Bergström, Karolinska institutet. Hennes forskning handlar om kvinnor med kotfrakturer och rörelsers betydelse för smärtlindring och förebyggande. Det blev en matnyttig e.m. tyckte ordförande och tackade alla för ett livfullt deltagande.