



## SPF 159 seniorerna Hässleholm

På onsdagsmötet den 20 november var lokalen åter fullsatt.

Dragplåstret denna gång var Anders Sjöholm, överläkare vid Hässleholms sjukhus och specialist på osteoporos (benskörhet).

Mötet öppnades av ordförande i SPF Beng Olsson, som hälsade välkomna och förmedlade information från styrelsen.

Han lämnade över ordet till Anders som informerade om orsaker till hur man förebygger och behandlar osteoporos.

Osteoporos är en folksjukdom och den är vanligast bland kvinnor över 70 år. 70-75% av dessa har osteoporos.

Av kvinnor över 85 år har 25% haft en fraktur.

50% av kvinnor får osteoporos

25% av männen drabbas.

De vanligaste frakturerna är handledsfrakturer, kotfrakturer, höftfrakturer, överarmsfrakturer och bäckenfrakturer.

Det sker 70.000 frakturer i Sverige varje år, av dessa är 18.000 höftfrakturer.

I Skåne är det 8.000 frakturer varje år, 2.100 höftfrakturer.

Tunga risker för osteoporos är, tidigare frakturer, osteoporos, hög ålder, ärftlighet, kortisonbehandling och rökning.

Övriga riskfaktorer är bl.a låg kroppsvikt, fysisk inaktivitet, dålig balans, nedsatt syn och stor alkoholkonsumtion.

Symtomen kan vara, fraktur, minskad kroppslängd, kutrygg, trött i ryggen, revbenen sjunker nedåt, putmage och ryggsmärta.

Förebyggande självbehandling kan bestå av att äta allsidigt, äta mejeriprodukter, vistas utomhus, belasta skelettet, stå-gå, stärka sina muskler och träna balansen. Inte ta mediciner som gör dig yr.

Ta smärtstillande vid behov.

Vänd dig till sjukvården vid besvär.

Anders avslutade sin mycket intressanta och informerande föreläsning med att besvara frågor från åhörarna, med mycket klara och tydliga svar.

Solbritt Sundvall, ordförande i Skånes osteoporosförening, informerade om föreningen och hade broschyrer som intresserade åhörare kunde ta med sig.

Bengt Olsson tackade Anders och Solbritt för ett intressant program.

Lottdragning och kaffe med kaka avslutade mötet.