

## SPFSeniorerna Frösön – Månadsträff med tema Benskörhet 2025-01-23

Torsdagen den 23 januari inledde SPF Seniorerna Frösön 2025 sitt verksamhetsår.

Ordförande Majvor Enström inledde med en kort information om vad som komma skall vad gäller olika aktiviteter under våren. Ett program är under upptryckning. Hon slog ett slag för de webinarier, som SPF centralt erbjuder under våren. På hemsidan finns närmare presentation av dessa. Vill man se/höra dessa tillsammans med flera finns det möjlighet att göra det på Vuxenskolan.



Dagens tema var Osteoporos/benskörhet, så ordförande lämnade över ordet till Kristina Andersson ordförande för Osteoporosföreningen i Jämtlands län och Ingegerd Witt Engerstöm styrelseledamot



De drygt 40 åhörarna fick veta, att sjukdomen också kallas den tysta folksjukdomen, som drabbar varannan kvinna över 50 år och var fjärde man över 70 år någon gång i sitt resterande liv.

Det som kännetecknar sjukdomen är att man får en försvagad hållfasthet i skelettet med ökad risk för frakturer. Det är inget man känner av förrän olyckan är framme och en fraktur är ett faktum. I Sverige skattas att ca 124.000 frakturer sker relaterat till benskörhet. En beräknad kostnad för dessa är runt 23 miljarder kr. per år. Till detta kommer allt lidande på grund av smärta och många gånger svårigheter att klara sin vardag. Jämtland toppar statistiken i Sverige vad gäller frakturer på grund av fall. Sverige toppar i Europa. Orsaken till benskörhet är 75-80% ärftlig, och resten beror på livsstilsfrågor, som kost och fysisk aktivitet samt andra sjukdomstillstånd och vissa läkemedel.

Patientföreningen får ta del av hur medlemmarna upplever sin situation och hur de har blivit bemötta och behandlade i vården. Det är en palett av upplevelser, som inte alltid är så bra. Föreningen har bra relationer till Regionen, som underlättar diskussioner hur diagnos, behandling och uppföljning kan utvecklas. För närvarande

## **SPFSeniorerna Frösön – Månadsträff med tema Benskörhet 2025-01-23**

pågår ett utvecklingsarbete vad gäller vårdförloppet för de bensköra, där man ska fånga in riskpersoner för att förhindra en andra fraktur. I dag finns inga rutiner i Regionen för att hitta riskpersoner före att frakturen skett. Föreningen menar att ett steg kan vara att ställa ett antal enkla frågor vid besök på hälsocentralen, som kan indikera en fortsatt utredning och eventuell behandling.

I dag finns en koordinator på 50 % på ortopedien. När man är "lagad" inom specialistvården överförs man till primärvården, som utreder och ordinerar behandling av bla. läkemedel. En brist i länet är att det varken finns osteoporoskolor eller ett kompetenscentrum. Osteoporoskolor ger patienten trygghet och kunskap om sin riskfyllda diagnos. Ett kompetenscentrum med olika yrkeskategorier skulle bli en motor i vården och ett stöd ut till primärvården så att kompetensen inom osteoporosområdet blir likvärdig i alla kommuner.

Efter en del frågor och funderingar serverades det en mycket smakfull Gulaschgryta och ett fräscht salladsbord, kaffe och kladdkaka med grädde.



Vandringar varannan tisdag fortsätter, den 11 februari har vi en förhoppning om en tur på Medvinden. Årsmötet hålls den 27 februari.

Text: Kristina Andersson

Foto: Majvor Enström