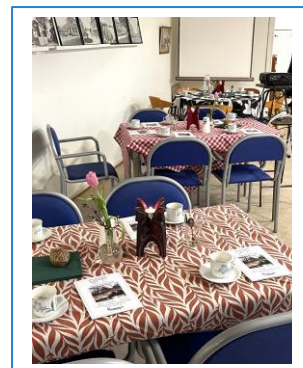
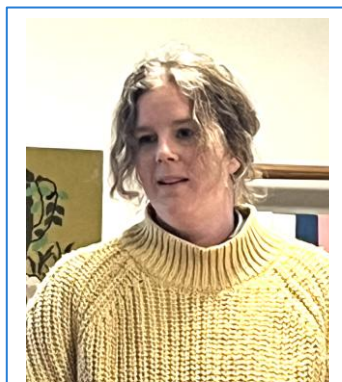
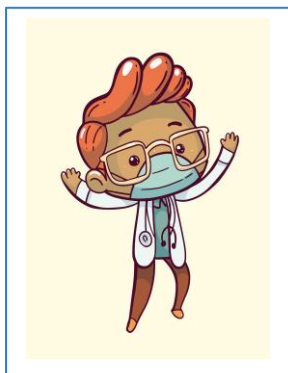


Referat Månadsmöte – Fråga Doktorn

26 januari 2026

SPF Nättraby-Hasslö



Ida Sigsäter de Neergard

Nu har vi lämnat det gamla året bakom oss och har just haft vårt första Månadsmöte för 2026, där vi fick besök av Ida från Vårdcentralen i Nättraby. Hon höll ett mycket intressant föredrag om olika sjukdomar, blodgrupper, artros, blodtryck, benskörhet och diabetes. Typiska besvär som vi äldre drabbas lite av var och en. Stort tack till henne!

Naturligtvis hade våra skickliga damer fixat goda polarkakor och annat fikabröd till kaffet. Eftermiddagen avslutades med vårt häftiga paddelloteri.



Benskörhet

Hur många centimeter behöver jag ha minskat i längd för att bli aktuell för utredning av benskörhet (osteoporos)?

- längdminskning
>3 cm före 70 års ålder
>5 cm efter 70 års ålder
- långvarig svår ryggsmärta efter 50-års ålder
- iakttagbar kyfos

DEXA - sök på Google



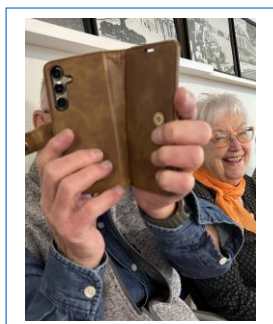
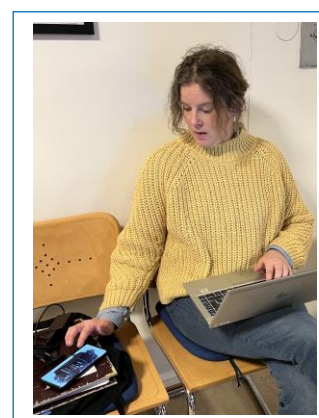

Diabetes typ II

Kan man bli botad?

Sannolikt:
Man kan gå i "remission"
(vilande sjukdom) men aldrig kunna äta precis som förr / gå upp mycket i vikt utan att återinsjukna



Det blev ett mycket trevligt möte.
Vi ses nästa gång på Årsmöte och
Linedance måndag 16/2 2026



Vem döljer sig bakom mobilen?