

Benskröhet och Sjänadrotten på SPF Seniorerna Östersunds möte

SPF Seniorerna Östersund inledde det nya verksamhetsåret 2025 med månadsträff måndag 27 januari 2025 för närmare 100 medlemmar i Publikhallen på travet. Dessförinnan hade flertalet intagit lunch på Spiltas Restaurang. Mötet inleddes med välkomstord av föreningsordföranden Per Söderberg, som presenterade dagens program - föredrag om Osteoporos/benskröhet, musik av Sjänadrotten samt information om kommande aktiviteter

Huvudämnet för dagen var osteoporos/benskröhet med Kristina Andersson, ordförande i vår regionala osteoporosförening, samt dess vice ordförande Anne-Marie Jaarnek, tillika ledamot i den centrala förbundsstyrelsen.

Fotot visar: Anne Marie Jaarnek, Kristina Andersson, Britt Inger Forsgren och Inger Rösand i samtal efter informationen om benskröhet.

Foto: Per Söderberg



Benskröhet är "den tysta folksjukdomen" och kommer smygande med åldern. Benskröhet uppges drabba hälften av kvinnorna över 50 år, kotfrakturer/kompressioner inkluderade, och en fjärdedel av männen 70+. Till cirka 75 % spelar ärftlighet in men även livsstilsfaktorer. Symtom på förändrad bentäthet kan vara exempelvis minskad kroppslängd. Antalet frakturer efter fall i samma plan ligger per år i Sverige på ca 124 000 avseende personer över 50 år.

Dialog sker med regionen om åtgärder för tidig diagnos, tydligare organisation och behov av och kompetensutveckling i primärvården. En utredning kan innehålla en dialog med patienten, FRAX (digitalt instrument på nätet), bentäthetsmätning och blodprover. I vår region har vi en koordinator/sjuksköterska på 50 % på ortopedien. Behandlande enhet inom regionen är primärvården, dock varierande kompetens på området. Som exempel nämns Skaraborgs län med

260 000 invånare som minskat kostnaderna med 30 mnkr genom satsningar på bättre organisation relaterat till osteoporosvården. Omräknat till vårt invånarantal skulle det motsvara en minskning med 15 mnkr.

För vår regionala osteoporosförening blir det 20-årsjubileum den 20 oktober 2025 i Storsjöteaterns foajé. Vidare rekommenderas att ta del av förbundshemsidan - osteoporos.org - där information finns om även den regionala föreningen.

I anslutning till föredraget lyfter SPF:s distriktsordförande Martin Rolén frågan om RPR, regionala pensionärsrådet, som förklarats vilande i två år, liksom även hos region Västernorrland. Ett möte med regionledningen förestår där man ska dryfta samverkan i ny form, vilket man är överens om. Ett Zoom-möte avses ske med medlemmarna inom SPF-distriktet på temat "Vad göra för att förbättra sjukvården?" Här går vi enligt Martin i armkrok inom en norrlandsgruppering. Vad gäller osteoporos samverkar SPF med Osteoporosförbundet.

Efter den intressanta genomgången av ämnet osteoporos och efterföljande frågestund var det dags för musikunderhållning av kvartetten Sjänadrotten som bland annat Klövsjö brudmarsch, finländska tongångar, judisk låt, Titanic, avslutande "Sjänadrotten" samt extranummer.

Sjänadrotten - står för sendrag på jamtska!
Det blev ett riktigt drag på den lilla scenen i Publikhallen med varierad repertoar med sång och musik av hög klass

Sjänadrotten: Peter Graas Ulla-Britta Johansson, Monica Lundeqvist, Fredrik Ståhl.

Foto: Sven-Olof Andersson



Kvartetten består av Ulla-Britta Johansson, Monica Lundeqvist, Peter Graae och Fredrik Ståhl, vilka förutom sång trakterade fiol, klarinett, gitarr och bastuba.

Dagen avslutades med information av studieorganisatör Iréne Westberg och ordförande Per. Iréne berättade om den förestående seniormässan 13-14 februari på Folkets Hus, där bl.a. SPF:s läkemedelsansvarige Tony Björk kommer att medverka - se vidare hemsidan seniorexpo.nu. Vidare kan man ta del av ett antal webinarier för alla medlemmar inom olika ämnen i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) och där man kan sitta antingen hemma eller tillsammans med andra på SV. Se vidare medlemsutskick via mail.

Per informerade om den nyligen genomförda aktiviteten "4-manswhist" Hos Andreas på Frösön och som kommer att upprepas måndag 17 februari på Spiltas Restaurang och preliminärt även 17 mars. Föreningens årsmöte hålls måndag 24 februari i Publikhallen på travet där Thord Eric Nilsson medverkar med minnen från VM och Vasalopp. Preliminärt har bestämts aktiviteter även för resten av 2025.

Sammantaget en intressant och välbesökt eftermiddag, där publiken hade tillgång till såväl frukt som kaffe och välsmakande morotskaka.

Text: Sven-Olof Andersson