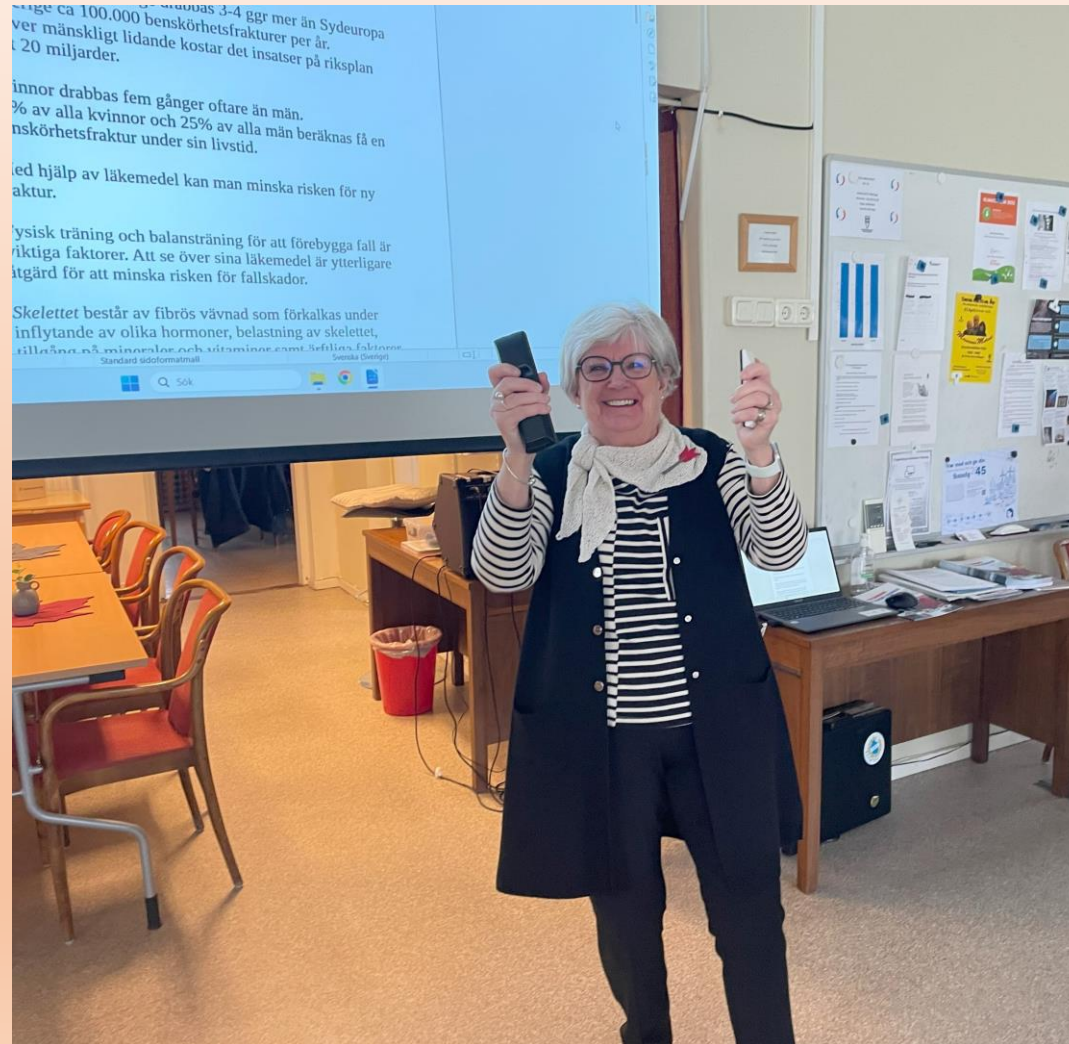


Café Rosa huset
Information om osteoporos(benskörhet) Torsdagen
den 4 april kl 14.00

Eva Holmberg, folkhälsoansvarig SPF Blekingedistriktet
informerade.

Yes, Yes jag fixade tekniken idag!!!



Kerstin hälsar Eva Holmberg, folkhälsoansvarig SPF
Blekingedistriktet välkommen till dagens information om
osteoporos (benskörhet).



Osteoporos – Benskörhet ”en dold sjukdom”

Vi i Sverige och Norge drabbas 3-4 ggr mer än Sydeuropa. I Sverige ca 100.000 benskörhetsfrakturer per år. Utöver mänskligt lidande kostar det insatser på riksplan runt 20 miljarder.

Kvinnor drabbas fem gånger oftare än män. 50 % av alla kvinnor och 25 % av alla män beräknas få en benskörhetsfraktur under sin livstid.

Med hjälp av läkemedel kan man minska risken för ny fraktur. Fysisk träning och balansträning för att förebygga fall är viktiga faktorer. Att se över sina läkemedel är ytterligare en åtgärd för att minska risken för fallskador.

43 intresserade medlemmar lyssnade på Evas fantastiska framförande och kom med frågor angående dagens ämne.



Typiska benbrott

Handledsfaktur

Överarms- axelfaktur

Ryggkotefaktur

Höftfaktur

Bäckenfaktur



Träning

Fysisk aktivitet av alla slag! Sträva efter viktbelandande aktiviteter 30 min./dag, 5 dagar i veckan. Promenader, trädgårdsarbeten, städning, måttlig fys. Rörlighet, belastning av skelettet.

Träna balans!

Sitt inte stilla för länge – res dig minst 1 gång/timme. Träna lårmuskulerna, våra viktigaste muskler! Minska fallrisken! Kolla din hemmiljö! Ät proteinrik kost, undvik **ej** fett! Rök inte!

Osteoporosförbundet och föreningen Blekinge.

Förbundet arbetar för att förbättra kunskapen om sjukdomen och stötta dem som drabbats. Osteoporosskolor, korrekt diagnos, adekvat vård, bentäthetsmätning vid misstanke om benskörhet. Jämlikhet eftersträvas!

Man måste ha skinn på näsan och mål i munnen som patient!

Osteoporossjuksköterskor i länet:

Sandra Gummesson och Madelene Wilhelmsson

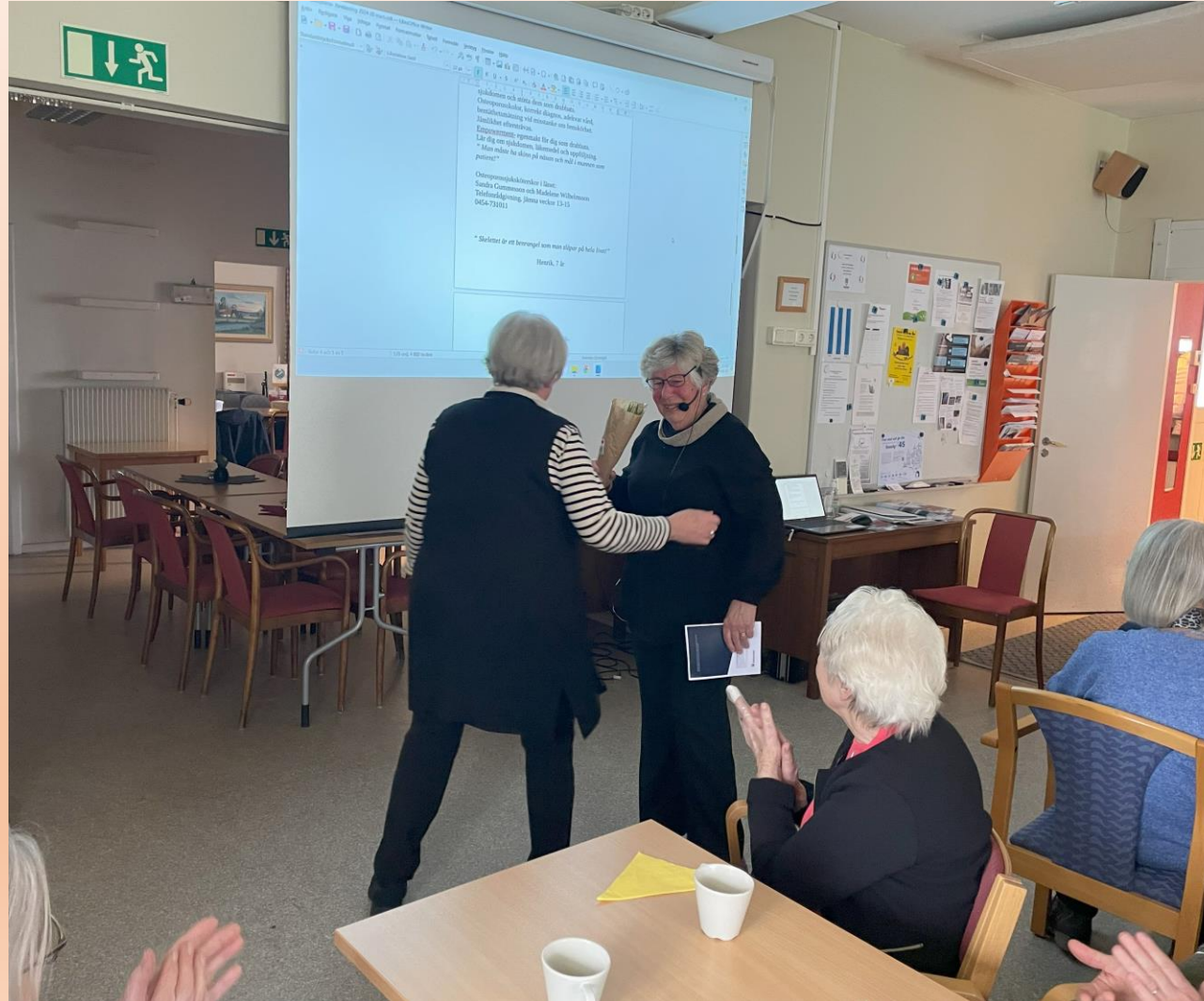
Telefonrådgivning, jämna veckor 13-15

0454-731011

”Skelettet är ett benrangel som man släpar på hela livet!”

Henrik, 7 år

Kerstin tackar Eva för dagens information om osteoporos som var sååå informativt och givande!



Vidare informerade Kerstin om nästa evenemang som är den 11 april då vi åker till Korrö hantverksby och Kyrkeby bränneri i Vissefjärda och Månadsmöte på Bergslagkrogen torsdagen den 18 april med sång och musik av Labans Trio samt frågesport torsdagen den 25 april kl 14.00 Café Rosa Huset.

Vidare serverades kaffe med dopp, vilket uppskattades. Ett Tack till alla för en trevlig eftermiddag tillsammans!