

På tematräffen den 25/11 berättade Ulla Henriksson om benskörhet.

Ulla har tidigare varit osteoporossköterska vid Region Blekinge och är numera engagerad i Osteoporosföreningen i Blekinge.



Det går inte att ta miste på Ullas engagemang.

Vi nordbor drabbas 3–4 gånger oftare än sydeuropéer av benskörhet (osteoporos).

Sjukdomen kostar det svenska samhället många miljarder per år förutom allt lidande och försämrad livskvalitet.



Män har en kraftigare benstomme än kvinnor och drabbas inte lika ofta. Skelettet är som bäst i 20-30 årsåldern och det gäller att träna i ungdomen för att bygga en stabil benstomme.





I Blekinge har vi en fin och dyr utrusning för kontroll av benskörhet men benskörhet måste även följas upp och medicineras på vårdcentralerna.

Benskörhet kan förutom av naturligt åldrande förorsakas bl a av andra sjukdomar, hormonförändring och medicinering. Exempelvis är kortisonpreparat känt för att kalka ur skelettet och kontroll bör göras av skelettets täthet.



Intresserade åhörare

Fallolyckor kan förebyggas genom träning av balans, koordination och muskelstyrka.

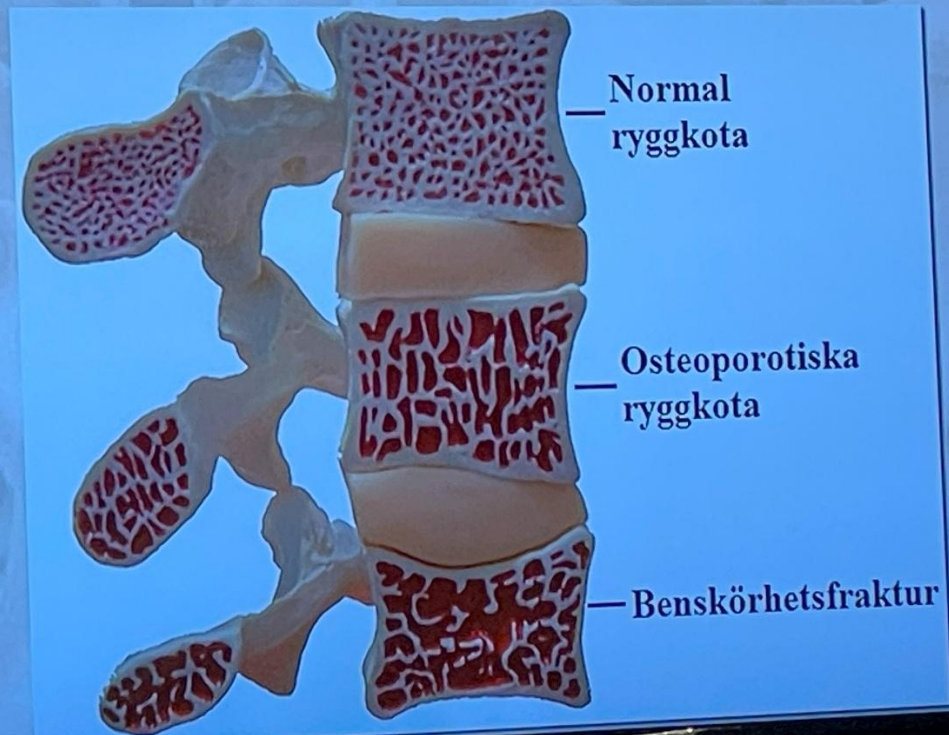
Kosten kan också förhindra nedbrytning av skelettet.

- Äta lite men oftare
- Fukt och grönt
- Mjölk och ost (kalk)
- Fet fisk
- Tillskott av D-vitamin



Medicineringen för att stärka upp skelettet är ingen Quick-fix utan tar kanske 5-6 år.

Osteoporos i ryggen



Här visas en kotpelare med olika stadier av osteoporos

Osteoporosföreningen i Blekinge har en informativ hemsida:

<https://www.osteoporos.org/osteoporosforeningar/blekinge/>

Här kan ni också hitta telefon och adress till Ulla som lovade hjälpa till med tips.

Ordförande Birgitta tackade Ulla för intressant och viktig information med en bukett blommor.

Birgitta informerade även om jullunchen den 18 december.

Som avslutning vankades det kaffe med dopp.