

Kortet Bevara din livslängd kommer att distribueras till allmänheten genom pensions- och brukarföreningar, vårdcentraler och mottagningar. Huvudmålgrupp är personer som regelbundet besöker vården. Genom att mäta sin längd med jämna mellanrum kan kraftig längdminskning upptäckas i tid. En sådan längdminskning kan vara ett tecken på benskörhet.

# Viktigt att hålla koll på sin längd

**Ett kort med titeln Bevara din livslängd ska bidra till att fler fall av benskörhet upptäcks i tid. Kraftig längdminskning kan vara ett tecken på benskörhet och kortet uppmanar vårdpersonal och patienter att mäta längden.**



Enligt Olle Svensson kan ett sätt att få upp osteoporos på vårdens prioriteringslista vara att visa att det är lönsamt att testa och behandla osteoporos. Han tycker det är märkligt att många äldre inte testas för benskörhet trots att de haft en eller flera frakturer.



Illustration: Marie Kessman

Benskörhet (osteoporos) innebär ett stort mänskligt lidande och enorma samhällskostnader varje år. Varannan kvinna och var fjärde man beräknas någon gång i livet få en benskörhetsrelaterad fraktur och samhällskostnaderna för enbart höftfrakturer ligger på över 3,5 miljarder kronor per år i Sverige. Ändå är osteoporos en sjukdom som verkar ha låg status i vården och som sällan uppmärksammas.

Olle Svensson, professor i ortopedi vid Norrlands universitetssjukhus, är en av dem som vill ändra på detta. Han är initiativtagare till kortet, som tagits fram inom Föreningen och projektet Rörelseorganens årtionde (FRÅ) där Olle sitter i styrelsen som representant för Svensk Ortopedisk Förening.

– Osteoporos drabbar i hög utsträckning äldre kvinnor, en grupp som inte alltid talar för sig. Kortet ska vara en hjälp för dem att få den vård och behandling som de har rätt till. Det var inte länge sedan som osteoporos sågs som en oundviklig och naturlig del av åldrandet och inte som en sjukdom, säger han.

Bevara din livslängd kommer att distribueras till allmänheten genom pensions- och brukarföreningar, vårdcentraler och mottagningar. Huvudmålgrupp är personer som regelbundet besöker vården. Tanken är att de ska ge kortet till doktorn eller sköterskan vid nästa besök. Eftersom osteoporos inte ger några akuta besvär förrän patienten får frakturer är det förebyggande arbetet viktigt.

– Men det märkliga är att många äldre inte testas för benskörhet trots att de haft en eller flera frakturer, säger Olle Svensson.

## Stora möjligheter att förebygga och bromsa osteoporos

Om en person har minskat mer än fyra cm i längd sedan ungdomsåren är det en stark signal om att hon eller han kan ha osteoporos. Då bör man mäta bentätheten.

– Dels finns det läkemedel som kan bromsa sjukdoms-

## Ny studie påbörjad

I år påbörjas en multinationell studie om osteoporos, Global Longitudinal Registry of Osteoporosis in Women (GLOW). Nära 60 000 kvinnor i åldrarna 55 år och uppåt ska delta under fem år. Studien genomförs i 17 städer i Europa, USA och Australien och syftet är att få kunskap om regionala skillnader i läkar- och patientbeteende och hur de påverkar behandlingsresultaten. Därigenom hoppas forskarna kunna rekommendera bästa praxis och förbättra den globala osteoporosbehandlingen.

## Föreningen och projektet Rörelseorganens årtionde, FRÅ:

FRÅ är ett forum för organisationer, företag och enskilda personer inom området rörelseorganens sjukdomar och skador i Sverige. FRÅ har ett internationellt samarbete med världskampanjen the Bone and Joint Decade. Föreningens uppgift är att förbättra situationen för dem som har eller riskerar att få sjukdomar eller skador i rörelseorganen och stödja kunskapsutvecklingen inom området.

Läs mer på [www.rorg.se](http://www.rorg.se)

förfarandet och till och med bygga upp bentätheten några procent per år, dels finns det många andra åtgärder att ta till för att förhindra frakturer; man kan till exempel behöva sanera hemmiljön för att undvika fall, korrigera synen, ändra läkemedelssammansättningen eller justera blodtrycket. Detta görs samtidigt med en översyn av patientens totala situation då man går igenom rökning, kost och motion, säger Olle Svensson.

Han menar att ett sätt att få upp osteoporos på vårdens prioriteringslista är att visa att det är lönsamt att testa och behandla osteoporos. Eftersom många ungdomar äter dåligt och inte motionerar på sin fritid samtidigt som skolorna har minskat antalet idrottstimmar och befolkningen blir allt äldre kan man befara att samhällskostnaderna kommer att skena iväg om man inte gör något för att stoppa utvecklingen.

– Allt som är mätbart ger bättre möjligheter att förändra och se resultat, och att mäta längd borde bli lika vanligt som att mäta blodtrycket. Speciellt som längd och vikt är viktig information för många andra sjukdomar, menar Olle Svensson.

Han är ordförande i expertgruppen Osteoporos, en oberoende grupp av forskare och läkare från flera discipliner, vårdpersonal och företrädare för patientorganisationerna. Gruppen arbetar för att föra ut evidensbaserad kunskap om osteoporos, granska och påverka hur vården bedrivs i landet, stimulera till ny forskning och skapa opinion i frågor som kan leda till förbättrad vård.

Catharina Bergsten



## Välkomna till ÖPPET HUS på Spenshult

Lördagen den 13 september klockan 10 - 15 kan ni ta del av Spenshults speciella sjukhusmiljö och hela dess verksamhet.

Här träffar ni företrädare för vård, rehabilitering, operation och forskning. Ni kan ta del av våra forskares senaste resultat genom posterutställning och kortare föreläsningar eller göra ett förpackningstest hos Testkonsulenterna.

FoU-centrum **Spenshult**  
[www.spenshult.se](http://www.spenshult.se)

 Reumatikerdistrikt  
Halland