

Osteoporos- skola

För dig med benskörhet

OSTEOPOROSSKOLA SIDSJÖ VÅRDcentral

Vi träffas i grupp vid 8 tillfällen under 4 veckor för teori och träning. Därefter vid en uppföljning efter 6 månader.

Kostnad: 200 kr/gång, frikort gäller

Paviljongvägen 15 B
852 40 Sundsvall

Tel: 060-750 20 55
E-post: sidsjovc@fvc.se
www.sidsjovc.se
1177.se/ Mina Vårdkontakter

Det finns gott om avgiftsfria
om parkeringsplatser
Busslinje 3



För att delta i osteoporosskolan kontakta kursledare Marie Nilsson.

Tel :060-750 20 55 mån–fre 8.00–8.30

1177.se/ Mina Vårdkontakter

Du kan också kontakta din läkare/sjuksköterska

WWW.SIDSJOVC.SE

Välkommen till Sidsjö Vårdcentral



Kursledare:

Marie Nilsson
Fysioterapeut

060-750 20 55
1177.se/ Mina
Vårdkontakter



Helena Strindlund
Distriktssköterska

1177.se/ Mina
Vårdkontakter

Vad är osteoporos?

Osteoporos, eller benskörhet, är ett tillstånd med minskad benmassa.

Detta beror på att nedbrytning och uppbyggnad av ben i kroppen är rubbad, så att mer ben bryts ner än vad som återbildas. Tillståndet leder till minskad hållfasthet av skelettet och ökad risk för fraktur.

Benskörhet är något som drabbar alla med stigande ålder, men är vanligast hos kvinnor efter klimakteriet.

Risken för att en svensk kvinna ska drabbas av en benskörhetsfraktur någon gång under livet är 50 %. För en man är risken 25%.

Osteoporosbehandling består av läkemedel, träning, rökstopp och bra kost.

Information

Det är viktigt att alla med Osteoporos får grundläggande information om kända orsaker till tillståndet och hur man själv kan påverka sin situation.

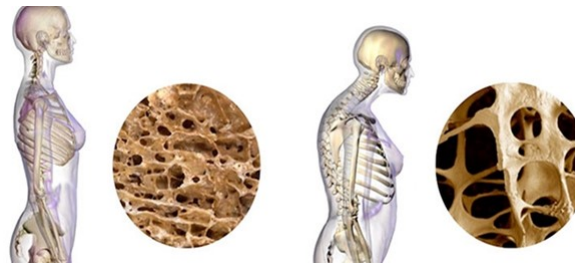


Trygghet
Kontinuitet, Rätt kompetens
Fasta läkare

Tillgänglighet
Vi har tid att ta emot dig när du behöver det.
Avgiftsfri parkering, god tillgänglighet

Professionalitet
Kompetent personal är det viktigaste för att ge dig som patient den bästa vården

Respekt
Vi möter dig med respekt och ödmjukhet när du ger oss förtroendet att bli din Vårdcentral



Sidsjö Vårdcentral Sjukgymnastiken

Paviljongvägen 15 B
852 40 Sundsvall

Telefon: 060-750 20 55

1177.se/ Mina Vårdkontakter