

# Osteoporos- skola

För dig med benskörhet

## OSTEOPOROSSKOLA SIDSJÖ VÅRD CENTRAL

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

Kostnad: 300 kr/gång, frikort gäller

Paviljongvägen 15 B  
852 40 Sundsvall

Tel: 060-750 20 55  
E-post: [sidsjovc@fvc.se](mailto:sidsjovc@fvc.se)  
[www.sidsjovc.se](http://www.sidsjovc.se)  
[1177.se/](http://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**



**Kursledare:**

Marie Nilsson  
Fysioterapeut

060-750 20 55  
1177.se/ Mina  
Vårdkontakter



Helena Strindlund  
Distriktssköterska

1177.se/ Mina  
Vårdkontakter

En personlig  
vårdcentral där  
vi arbetar efter  
följande ledord:

**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 re-  
spekt och ödmjukhet  
när du ger oss förtro-  
endet att bli din Vård-  
central

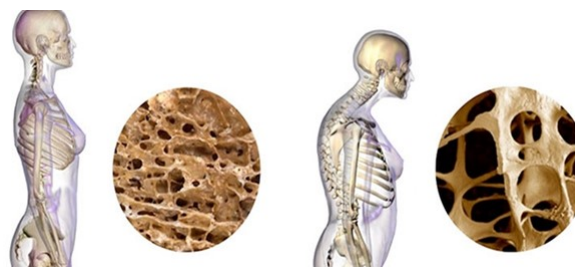
## Vad är osteoporos?

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.