

NÅR ET NYS KAN brette BEIN

DETTE ER OSTEOPOROSE

En kompakt guide til osteoporose, forebygging og behandling

www.worldosteoporosisday.org

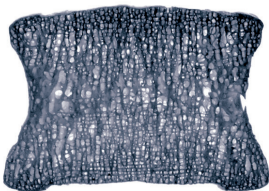
WorldOsteoporosisDay
October20



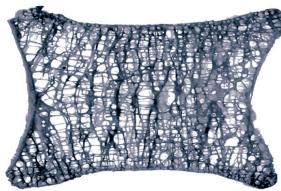
DETTE ER OSTEOPOROSE

- ▶ **Osteoporose** er en sykdom som gjør at skjelettet blir porøst, svakt og skjørt. Resultatet er økt risiko for brudd, også kjent som beinskjørhetsbrudd.
- ▶ **Osteoporose** er 'usynlig' - det finnes ingen tydelige tegn eller symptomer før et brudd oppstår. Hos personer med osteoporose kan dette skje etter et mindre fall fra ståhøyde, ett støt, en plutselig bevegelse eller ved bøyning eller løfting.
- ▶ **Osteoporose**-relaterte brudd oppstår vanligvis i hofte, rygg, håndledd eller overarmen, men kan oppstå andre steder i skjelettet. Et brudd øker risikoen for et nytt brudd, og derfor er det viktig å diagnostisere og behandle osteoporose så raskt som mulig.
- ▶ **Osteoporose**-relaterte brudd påvirker én av tre kvinner og én av fem menn over 50 år over hele verden.

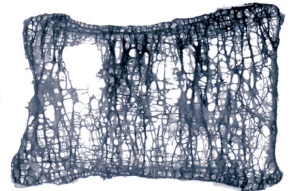
NORMALT BEIN



OSTEOPENT BEIN



OSTEOPOROTISK BEIN



EN SYKDOM MED ALVORLIGE KONSEKVENSER

Selv om osteoporose i seg selv er smertefri, kan beinskjørhetsbruddene få alvorlige konsekvenser.

HER ER LITT FAKTA



Ved osteoporose kan det oppstå ett eller flere sammenfallsbrudd i ryggen **som kan føre til smerte, høydetap eller en fremoverbøyd holdning.**



Smerte og nedsatt mobilitet kan føre til **tap av livskvalitet og uavhengighet, nedsatt evne til å utføre daglige gjøremål og aktiviteter**, og følelse av isolasjon eller nedstemthet.



Osteoporosebrudd kan gi **nedsatt funksjon** på lik linje men andre vanlige sykdommer. Hos personer som fortsatt er i arbeid, kan brudd medføre et betydelig antall **tapte arbeidsdager**, og for noen kan det bli vanskelig å fortsette i samme jobb som tidligere.



Eldre med hoftebrudd har ofte nedsatt funksjonsnivå og sykdommer og er mer sårbare. 33% av hoftebruddpasientene er pleietrengende eller på sykehjem året etter hoftebruddet – og 20-24 % av pasientene dør i løpet av det første året.



Et brudd øker risikoen betydelig for et nytt brudd, som kan resultere i flere nye brudd, med økende smerte og nedsatt funksjon.

ER DIN RISIKO HØY?

Personer over 60 år har høyere risiko for osteoporose enn yngre. Det er mulig å ha osteoporose i yngre alder. Hos kvinner signaliserer overgangsalderen starten på et ventet beintap, og det er derfor alle kvinner må være oppmerksomme på beinhelsen i yngre alder.

Siden osteoporose ikke har noen symptomer, er det viktig å diskutere skjeletthelse med legen din hvis du har en eller flere risikofaktorer. Vanlige risikofaktorer for osteoporose og beinskjørhetsbrudd er:



Brudd etter fylte 50 år



Medisiner som kan gi osteoporose, for eksempel langvarig daglig bruk av kortisonpreparater



Høydetap på 4 cm eller mer, Økt krumming av ryggen



Foreldre med hoftebrudd eller osteoporose



Tidlig overgangsalder



Lavt kalsiuminntak eller lite solesponering



Undervekt (kroppsmasseindeks under 19)



Stillesittende livsstil (lite fysisk aktivitet)



Sykdommer assosiert med osteoporose, som leddgikt, diabetes, bryst- eller prostatakreft, eller visse fordøyelsessykdommer



Røyking og/eller høyt alkoholinntak

OSTEOPOROSIS.RISK.CHECK

For å lære mer om risikofaktorer for osteoporose, og for å sjekke om noen risiko gjelder deg, ta IOF Osteoporose Risiko Sjekk [riskcheck.osteoporosis.foundation](https://www.riskcheck.osteoporosis.foundation)

DIAGNOSTERING AV OSTEOPOROSE

En beinbildevurdering vil vanligvis inkludere en risikovurdering for brudd (som FRAX[®]) for å kartlegge dine risikofaktorer. Basert på din alder og risikofaktorer, kan legen din også avgjøre om du trenger en beintetthetsmåling.

For å bestemme beinmineraltettheten (BMD) benyttes DXA (dual-energy X-ray absorptiometri) skanner. Dette er en røntgenundersøkelse som måler beintetthet i hofte og rygg. Resultatene uttrykkes som en "T-score", og indikerer forskjellen (i standardavvik) i beintetthet for den testede personen i forhold til unge, normale kvinner.

Status	BMD (Bein Mineral Tetthet)
Normal	T-score $\geq -1,0$ eller høyere
Osteopeni	T-score mellom $-1,0$ og $-2,5$
Osteoporose	T-score $\leq -2,5$ eller lavere
Etablert osteoporose	T-score $\leq -2,5$ eller lavere + tilstedeværelse av minst ett beinskjørhetsbrudd

Osteopeni betyr at beinmineraltettheten din er lavere enn normalt, men ikke alle som har osteopeni vil utvikle osteoporose. Hvis resultatene av beintetthetsmålingen viser osteopeni eller osteoporose, har du økt risiko for brudd.



OSTEOPOROSE KAN BEHANDLES

For pasienter med høy risiko for brudd er det nødvendig med medikamentell behandling for å redusere risikoen for osteoporosebrudd effektivt.

I dag finnes et bredere utvalg av medisiner mot osteoporose enn noen gang. Hvilken type behandling du blir foreskrevet vil avhenge av din individuelle risikoprofil.

Behandling har vist seg å **redusere risikoen** for **hoftebrudd** med opptil **40%**, **ryggbrudd med 30-70%** og noen medisiner kan redusere risikoen for **andre brudd med 30-40 %**.

Legen din kan også foreskrive **kalsium- og vitamin D-tilskudd** hvis du ikke får i deg nok av disse viktige næringsstoffene via kosten. Vektbærende og muskelstyrkende trening anbefales for å opprettholde skjelettstyrken, øke muskelstyrken og forbedre balansen. Det er også viktig å vurdere hvordan du kan gjøre hjemmet ditt tryggere for å redusere risikoen for å falle.

Som med alle medisiner virker osteoporosemedisinene kun hvis de tas som anbefalt. Hvis du har bekymringer, ikke stopp behandlingen uten å diskutere alternativer med legen din.

NOE Å HUSKE PÅ

- ▶ Hvis du finner ut at du kan være i risikozonen, be om en beinhevurdering, som kan inkludere en DXA-skanning.
- ▶ Hvis du har hatt brudd etter et mindre fall etter fylte 50 år, må osteoporose mistenkes. Oppsøk legen din!
- ▶ Behandling mot osteoporose er svært effektiv og kan hjelpe deg til å opprettholde et aktivt liv uten å trenge hjelp av andre.
- ▶ Behandlingen er bare effektiv hvis den tas som anbefalt. Hvis du er usikker på behandlingen, ikke stopp medisinerings uten å diskutere alternativer med legen din.

EN LIVSSTIL SOM ER BRA FOR SKJELETTET

I tillegg til å ta medisiner reduserer risiko for brudd, bør personer med osteoporose (og faktisk alle i alle aldre!) følge disse livsstilstipsene for best mulig skjeletthelse:

▶ UNNGÅ RØYKING OG HØYT ALKOHOLINNTAK



▶ SØRG FOR ET NÆRINGSRIKT, BALANSERT KOSTHOLD

som inneholder nok kalsium og protein



▶ FYSISK AKTIVITET

- ha som mål å trene i 30-40 minutter, tre til fire ganger hver uke. Vektbærende øvelser og styrketrening anbefales



▶ TILBRING MER TID UTENDØRS

for å sikre at du får nok vitamin D, eller ta kosttilskudd om nødvendig



5 SPØRSMÅL TIL LEGEN DIN

1. Har jeg noen risikofaktorer for osteoporose? (*inkludert medisinske tilstander eller medisiner som forårsaker beintap*)
2. Trenger jeg en beintetthetsmåling (DXA skanning)?
3. *Hvis du har målt beintettheten:* Hva betyr resultatene, og trenger jeg medisin for å styrke skjelettet?
4. Hvordan kan jeg få i meg nok kalsium og vitamin D?
5. Hva slags trening bør jeg gjøre for å styrke skjelett og muskler?



IOF-visjonen er en verden uten beinskjørhetsbrudd
der alle kan bevege seg normalt.






LÆR MER

Finn ut hvilke ressurser som er tilgjengelige for å hjelpe deg og din familie og venner med å holde dere friske.

- Kontakt din lokale osteoporoseforening. En liste er tilgjengelig på www.osteoporosis.foundation
- Bli med i en pasientstøttegruppe i ditt distrikt
- Besøk IOFs nettsted www.osteoporosis.foundation for å lære mer om osteoporose

VIS DIN STØTTE TIL GLOBAL OSTEOPOROSEFOREBYGGING

- Ta del i **Verdens osteoporosedag** den 20. oktober hvert år www.worldosteoporosisday.org
- Vis din støtte, signer IOF Global Pasient støtteerklæring på www.globalpatientcharter.iofbonehealth.org/
- Bli med eller doner til din lokale osteoporoseforening

-  facebook.com/iofbonehealth/
-  twitter.com/iofbonehealth/
-  linkedin.com/company/international-osteoporosis-foundation/
-  instagram.com/worldosteoporosisday/
-  youtube.com/iofbonehealth/

©2019 **International Osteoporosis Foundation**

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon•Sveits • T +41 22 994 01 00

info@osteoporosis.foundation • www.osteoporosis.foundation • www.worldosteoporosisday.org

Verdens osteoporosedag støttes av et ubegrenset utdanningsstipend fra

