
OSTEOPOROSSKOLA

ETT STRUKTURERAT OMHÄNDERTAGANDE AV PATIENTER MED OSTEOPOROS I
PRIMÄRVÅRDEN

Matilda Hellström
Leg. Fysioterapeut



BAKGRUND

- Osteoporos
 - Primär och sekundär
 - Benskörhetsfrakturer
 - Underdiagnostiserat och underbehandlat idag ¹
- Vårdkedja/frakturkedja i Västmanland
- Uppstart av osteoporosskola på Citypraktiken VT -23

SYFTE

- Målsättningen med osteoporosskolan är:
 - Öka patienternas kunskap om osteoporos, minska risken för benskörhetsfrakturer och uppmuntra till fysisk aktivitet.

Rekommendationer till hälso- och sjukvården – fysisk träning och patientutbildning

Id	Erbjud personer med ...	åtgärden ...	Prioritet
O2:3	förhöjd frakturisk enligt klinisk bedömning	fysisk träning	3
O2:1		patientutbildning	4

Kommentar: Kolumnen "Id" hänvisar till rekommendationens id-nummer i webbilagan Tillstånds- och åtgärdslista.

OSTEOPOROSKOLA

- Upplägg
 - 2 teoritillfällen, 6 veckors träning på mottagningen/hemträning
 - Stöd i att anpassa eller komplettera sin befintliga träning
 - Stöd för eventuella livsstilsförändringar
 - Utvärdering
- Medverkande
 - Fysioterapeut, dietist (kost) och distriktsköterska (medicinsk behandling)
- Rekrytering av deltagare
 - Från läkare, distriktsköterska eller fysioterapeut

TESTER OCH UTVÄRDERING

- Tester:
 - "30 sekunders Chair stand test"
 - Tandemstående/SOLEO/SOLEC
- Formulär:
 - "Falls efficacy scale"
 - EQ5D
 - Självpupplevd balansförmåga NRS

RESULTAT/UTVÄRDERING

RESULTAT/UTVÄRDERING


Bra att träffa andra
med samma sjukdom

Utrymme att ställa
frågor

Varför har jag inte
fått den här
informationen förut?!

Viktig information om
andra levnadsvanor som
påverkar osteoporos

Tryggt att få stöd i
sin träning



Tack för mig!