

Osteoporos Lathund – 1 maj 2019 – 28feb 2020

Vårdpersonal ska misstänka benskörhet vid:

- fraktur (särskilt lågenergi)
- kotkompression (kyfos, långvarig svår ryggvärk)
- >3 mån kortisonbehandling
- KOL
- längdminskning (3 cm <70 år, 5 cm >70 år)
- antihormonell behandling
- ärftlighet (höft-, kotfraktur hos förälder)

Andra riskfaktorer (för osteoporos + för fraktur):

- hög ålder
- tidig menopaus (<45år)
- låg vikt - BMI<20
- rökning
- hög alkoholkonsumtion
- reumatoid artrit
- inaktivitet
- stor fallrisk
- fallriskläkemedel (sömntabl, benz, opioder)
- lågt intag av kalcium
- hyperpara
- myelom
- diabetes mellitus
- Gastric By Pass-operation

Vaknar misstanken? Ställ dessa screeningfrågor direkt vid besöket! Boka återbesök vb.

- Längdminskning? Hur mycket?
- Höft-, kotfraktur hos förälder?
- Rökning?
- Kalciumintag (mjölk, ost)?
- Dagliga promenader/inaktivitet?

Åtgärder: FRAX + lab enl VISS -> ev DXA-mätning -> ev benspecifik behandling

- FRAX (jordgloben! en bit ner under F)
- OBS! Journalanteckning vid FRAX + DXA:
I den vanliga besöksmallen; högt upp i listen välj ”Lägg till mall...”
”FRAX” + OK
Då hamnar rubriken Bentäthetsmätning längst ner i journalanteckningen med underrubriker FRAX (möjliggör statistisk uppföljning + utvärdering). Skriv gärna resultatet av DXA här också.

Osteoporos Lathund – 1 maj 2019 – 28feb 2020

Vårdpersonal ska misstänka benskörhet vid:

- fraktur (särskilt lågenergi)
- kotkompression (kyfos, långvarig svår ryggvärk)
- >3 mån kortisonbehandling
- KOL
- längdminskning (3 cm <70 år, 5 cm >70 år)
- antihormonell behandling
- ärftlighet (höft-, kotfraktur hos förälder)

Andra riskfaktorer (för osteoporos + för fraktur):

- hög ålder
- tidig menopaus (<45år)
- låg vikt - BMI<20
- rökning
- hög alkoholkonsumtion
- reumatoid artrit
- inaktivitet
- stor fallrisk
- fallriskläkemedel (sömntabl, benz, opioder)
- lågt intag av kalcium
- hyperpara
- myelom
- diabetes mellitus
- Gastric By Pass-operation

Vaknar misstanken? Ställ dessa screeningfrågor direkt vid besöket! Boka återbesök vb.

- Längdminskning? Hur mycket?
- Höft-, kotfraktur hos förälder?
- Rökning?
- Kalciumintag (mjölk, ost)?
- Dagliga promenader/inaktivitet?

Åtgärder: FRAX + lab enl VISS -> ev DXA-mätning -> ev benspecifik behandling

- FRAX (jordgloben! en bit ner under F)
- OBS! Journalanteckning vid FRAX + DXA:
I den vanliga besöksmallen; högt upp i listen välj ”Lägg till mall...”
”FRAX” + OK
Då hamnar rubriken Bentäthetsmätning längst ner i journalanteckningen med underrubriker FRAX (möjliggör statistisk uppföljning + utvärdering). Skriv gärna resultatet av DXA här också.