



FREDENSBORG
KOMMUNE

UNDGÅ FALD

FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG



Skøre knogler.

Knogleskørhed er en tilstand med nedsat knoglemasse. knoglestyrken er mindsket i en sådan grad, at der kan opstå knoglebrud ved selv beskedne belastninger. Knogleskørhed er arveligt og udvikles pga. hormonelle forhold samt ved lav kalk og D- vitaminindtagelse. Der er ligeledes sammenhæng mellem fysisk aktivitetsniveau, alkohol- og rygevaner og knogleskørhed. Kroppen giver ingen signaler om at knoglerne er afkalkede. Det første tegn er typisk et brud efter en mindre fysisk belastning.

Hvem får knogleskørhed.

Cirka hver 3. kvinde vil efter overgangsalderen få knoglebrud på grund af knogleskørhed, ca. hver 5 mand rammes. Der opstår oftest brud: på lårbenshalsen, i håndledsregionen og i rygsøjlen. Hvert år indlægges der cirka 12.000 mennesker med brud på knoglerne. Efter et lårbensbrud vil mange opleve et tab af den fysiske formåen og hermed en nedsat livskvalitet. Måske vil man endog få behov for hjælp til at udføre almindelige opgaver i hjemmet.

Omkring 40 pct. af alle danske kvinder over 70 år har haft knoglebrud pga. knogleskørhed.

Vi opbygger og nedbryder knoglevæv hele livet. Fra fødslen og til ca. 30-40 års alderen opbygger vi mere knoglevæv end vi nedbryder. Efter 40 års alderen begynder knoglerne at miste kalk. Kvinder taber mere kalk end mænd. Men både mænd og kvinder bør forebygge, at knoglerne mister kalk.

Hvad kan man selv gøre.

Knogleskørhed kan forebygges ved hjælp af rigtig kost, motion, samt et eventuelt tilskud af kalk og D-vitamin. Mangler man D-vitamin bliver knoglernes indhold af kalk nedsat, og muskelfunktionen nedsættes muligvis også. Dette kan give en større risiko for at falde.

Kroppen optager lettest kalk fra mælk, surmælksprodukter og ost, hvor indholdet er nogenlunde konstant, uanset om man vælger de fede eller magre typer. Desuden indeholder f.eks.: bønner, grønkål, broccoli, rugbrød og spinat kalk. ½ liter mælkeprodukt samt 2 skiver ost pr. dag dækker kroppens daglige behov for kalk hos de fleste. Spiser du ikke ost, kan du

drikke 1½ dl mælk ekstra pr. dag. 1 l kaffe pr. dag øger udskillelsen af kalk. Man kan drikke 1½ dl ekstra mælk, udover den anbefalede ½ liter, for at bevare optagelsen af kalk.

D-vitamin i maden får man især fra fede fisk som f.eks.: sild, makrel, laks og sardin. Desuden er det godt, at komme ud i sollyset dagligt, da der fra sollyset dannes en stor mængde D-vitamin. Generelt kan siges at et ½ stk. rugbrød med sild eller makrel dækker det daglige D- vitaminbehov.

Motion forebygger knogleskørhed.

Fysisk aktivitet forebygger knogleskørhed. Især vægtbærende motion kan begrænse tabet af knoglemasse. Gåture, seniordans samt gymnastik er eksempler på forebyggende aktiviteter.

Gør man ikke motion afkalker knoglerne hurtigere.

Er kroppen i god form, er der flere kræfter, og det er nemmere at holde balancen og koordinere bevægelserne.

- Gå en rask tur på mindst 15 minutter 2 gange dagligt
- Stræk hele kroppen igennem hver dag
- Øv dig på at holde balancen hver dag - stå ved et stabilt møbel
- Udfør selv dine daglige gøremål – det er også motion.

Hvem har brug for kalktilskud?

Er man ikke sikker på, at få nok kalk og D-vitamin gennem kosten, kan man tage kosttilskud. De nyere kalkpræparater indeholder også D-vitaminer. De officielle anbefalinger for voksne varierer mellem 800-1200 mg kalk og 10 mikrogram D-vitamin om dagen for aldersgruppen over 60 år.

Det samlede indtag af kalk fra kosten og tabletter må ikke overstige 1500-2000 mg pr. dag, da det kan give forstoppelse.

Kalktilskud optages ikke så godt på fastende hjerte, og bør derfor tages i forbindelse med et måltid.

Har du knogleskørhed skal du have 1500 mg kalk pr. dag.

Forebyggelse af fald.

Se boligen efter i sømmene. Sørg for en god belysning. Undgå så vidt muligt løse ledninger. Fastgør løse tæpper, så tæppeender ikke svipper op. Vælg fodtøj, som giver støtte til

fødderne. Sørg for at blive rigtig vågen, og tænd lyset, hvis du skal på toilettet om natten, så mindsker du risikoen for at falde.

Forebyggelse af lårbensbrud.

Der er nu mulighed for at købe en slags "styrthjelme" til hofterne, de hedder hoftebeskyttere. De kan købes i Matas og på apotekerne.

Det er tynde stærke skåle, som er indsyede i et par bomuldsunderbukser. De virker ved at fordele slaget/stødet over en større flade, så man ikke direkte slår lårbenshalsen. De er lette at bruge, og fylder ikke så meget at det kan ses. Undersøgelser har vist, at antallet af lårbensbrud halveres, hvis der benyttes hoftebeskyttere.

Hvis du ønsker mere viden om emnet, eller har fået stillet diagnosen knogleskørhed, kan din praktiserende læge vejlede dig meget mere indgående om såvel fysisk som medicinsk behandling.

Du er velkommen til at indvi forebyggelseskoordinator i dine overvejelser om sundhed og forebyggelse. Hun vil tilbyde at støtte dig i at nå dine mål, og følger gerne op ved det næste forebyggende hjemmebesøg.

Har du behov for et forebyggende hjemmebesøg, kan du kontakte forebyggelseskoordinator i:

Fredensborg tlf. 7256 2357

Humblebæk tlf. 7256 2351

Nivå og Kokkedal, tlf. 7256 2577

Vi træffes:

Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9-14

torsdag kl. 10-18 og fredag kl. 10-13.

Fredensborg Kommune
Egevangen 3 B, 2980 Kokkedal
Tlf. 7256 5000

marts 2008

Foto: **Heidi Niemeier**