

Osteoporos – benskörhet

Bok- och länktips från Region Dalarnas sjukhusbibliotek

Hos oss på Falu lasarettsbibliotek kan du som bor i Dalarna få hjälp med att hitta lättfattlig information om hälsa.

I biblioteket finns också personliga berättelser som kan ge en inblick i andra personers upplevelser. Bibliotekspersonalen hjälper gärna till att förmedla hälsofrämjande information ur olika databaser och från föreningar.

Vi kan även bistå med källkritisk granskning av hemsidor.

Den som inte har möjlighet att komma till biblioteket kan istället ringa eller skicka e-post.

Hitta till biblioteket: Gå in genom huvudentrén på Falu lasarett, gå rakt fram och passera caféet och butiken. Följ sedan skyltningen till biblioteket. Bibliotekets entré är på plan 02. Det finns hiss utanför.

Besök oss gärna på webben: www.regiondalarna.se/sjukhusbibliotek

Kontakt

Region Dalarnas sjukhusbibliotek

E-post: falun.biblioteket@regiondalarna.se

Adress: Söderbaums väg 8, 791 82 Falun

Telefon: 023- 49 21 34

Webbsidor om osteoporos (benskörhet), fallskador och fallprevention

1177.se

Står bakom sidan: Sveriges regioner

Målgrupp: alla

En sida med råd om hälsa och information om sjukdomar. Under fliken *Sjukdom och besvär* finns rubriken *Skelett, leder och muskler*. Under denna rubrik finns underrubriken *Benskörhet – osteoporos*. Genom att klicka på den så hittar du information om osteoporos.

Du kan också söka på benskörhet eller fallskador.

fyss.se

Målgrupp: hälso- och sjukvård för beslutsstöd i rådgivning, verksamheter som arbetar med främjande av fysisk aktivitet

Fyss står för Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling och är en handbok bestående av rekommendationer framtagna av YFA (Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet) som fastställts av Svenska läkaresällskapet. Informationen riktar sig i första hand till hälso- och sjukvården som beslutsstöd vid rådgivning och behandling med fysisk aktivitet, till exempel Fysisk aktivitet på Recept. Handboken vänder sig dock också till andra som arbetar med att främja fysisk aktivitet och kan med fördel användas som kurslitteratur vid universitet, högskolor och folkhögskolor.

Kapitlet om osteoporos: <https://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Osteoporos-1.pdf>

Om rekommenderad fysisk aktivitet:

https://www.fyss.se/wp-content/uploads/2018/01/Osteoporos_161112.pdf

livsmedelsverket.se

Står bakom sidan: Livsmedelsverket

Målgrupp: alla

En sida för att få information och råd om hälsosam och hållbar mat. Om du söker på benskörhet på livsmedelsverkets hemsida får du information och råd om exempelvis matvanor och rörelsevanor.

lakemedelsverket.se

Står bakom sidan: Läkemedelsverket

Målgrupp: alla

Läkemedelsverket är en statlig myndighet. På webbsidan kan du få information om medicin och folkhälsa. Sök i sökrutan (förstoringsglaset) på osteoporos eller benskörhet.

osteoporos.org

Står bakom sidan: Osteoporosförbundet

Målgrupp: alla

Osteoporosförbundet är en rikstäckande organisation för personer med benskörhet och för deras anhöriga. Sidan innehåller fakta om sjukdomen, men även träningsråd och information om hur man förebygger fallskador och vad som är en bra kost.

<https://www.osteoporos.org/>

reumatiker.se

Står bakom sidan: Reumatikerförbundet

Målgrupp: alla

Osteoporos är överrepresenterat hos reumatiker och på Reumatikerförbundets sida finns fakta om sjukdomen. Sök på Osteoporos.

svenskaosteoporossällskapet.se

Står bakom sidan: Svenska Osteoporossällskapet

Målgrupp: alla

Svenska Osteoporossällskapet är en intresseförening som främst består av verksamma inom professioner som möter patienter med osteoporos. Målet är att samla erfarenheter och sprida information till sjukvård och allmänhet.

Faktaböcker

Ordination motion. Vägen till bättre hälsa av Jon Karlsson, Agneta Ståhle och Eva Jansson. (2009)

Boken innehåller råd om motion vid olika sjukdomstillstånd och är en populärvetenskaplig version av Fysss. Om just benskörhet kan man läsa på sidorna 76 – 79. I boken förmedlar experter – främst läkare och sjukgymnaster – fakta på ett ingående och lättförståeligt sätt. Boken består av två delar; den första runt att förebygga sjukdom och den andra runt hur vi kan lindra vissa sjukdomar med hjälp av vardagsmotion och därmed uppnå bättre hälsa.

Osteoporos av Kristina Åkesson (red.) (2017)

Boken tar upp viktiga aspekter kring utredning, behandling och prevention vid osteoporos.

Osteoporos. Benskörhet av Britt-Marie Nyhäll-Wåhlin (2011)

Ett häfte som tar upp sjukdomens orsaker, behandling, diagnos och olika förebyggande åtgärder.

Osteoporos. Frakturer och träning av Inger Bergström (red.) (2019)

Boken beskriver sjukdomens diagnostik, utredning och handläggning. Här finns förslag på hur osteoporospatienter med olika sorters frakturer kan träna som komplement till övrig behandling.

Osteoporos och frakturrisk. En praktisk handbok av Märit Wallander, Mattias Lorentzon och Andreas Kindmark (2017)

Boken vänder sig främst till personal inom vården och innehåller bland annat råd om osteoporosutredningen, diagnostik, läkemedelsval, uppföljningstid och läkemedelsbiverkningar. I boken diskuteras också olika patientfall.

För barn och unga

Skelett av Bengt-Erik Engholm och Jojo Falk (2021)

En lättläst faktabok med tecknade bilder, där du får lära dig mycket om skelett och benknötar.

Skelett. Människans och djurens skelett i närbild – hur det utvecklats och fungerar, likheter och skillnader av Steve Parker (1988).

En faktabok med mycket fotografier och bilder, som berättar om många olika aspekter och historik runt skelett hos människor och djur.

Tidskrifter

Reumabulletinen

Ges ut i samarbete med Svensk Reumatologisk Förening (SRF).

Reumatikervärlden

Tidningen ingår i medlemskapet i Reumatikerförbundet och vänder sig till dig med reumatisk sjukdom eller annan sjukdom i rörelseorganen.

Poddar

Starkt skelett hela livet

<https://www.vetenskaphalsa.se/podd-starkt-skelett-hela-livet/>

Här berättar Kristina Åkesson, professor i ortopedi vid Lunds universitet och överläkare vid Skånes universitetssjukhus, om osteoporos/benskörhet.