



WORLD OSTEOPOROSIS DAY

OsteoStrong-Uppropet

Internationella
Osteoporosdagen
20 Oktober 2024

Om du vill vara med i vårt upprop så behöver du vara enig med oss i dessa påståenden:

1. Sveriges läkarkår behöver intressera sig för och samtidigt få utbildning kring de icke-medicinska alternativ som nu finns tillgängliga för Sveriges bensköra
2. En kostnadsanalys för samhällsnyttan för att inkludera OsteoStrong och andra validerade metoder i ett högkostnadsskydd ska göras
3. All rapportering kring benskörhet ska verka för att gagna Sveriges bensköra och lyfta frågan på den politiska agendan

STATUS 22 OKTOBER 2024

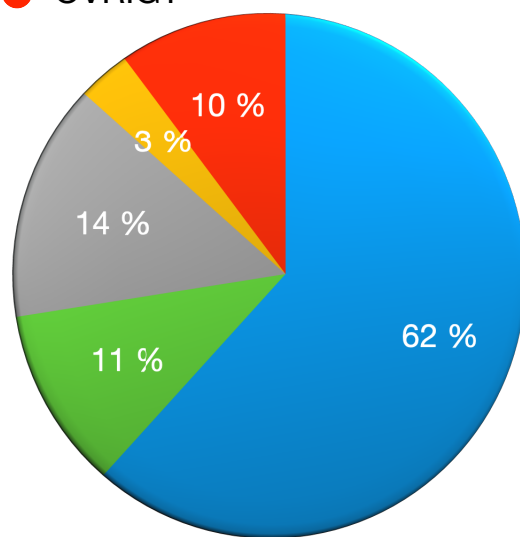
ANTAL PÅSKRIFTER:

661

Snittålder:

69,8 år

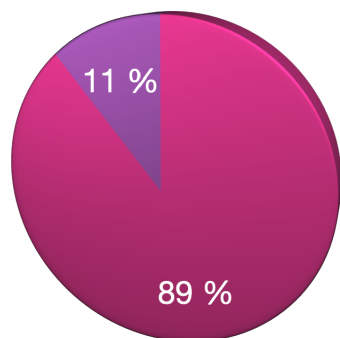
- STOCKHOLM
- SKÅNE
- ÖVRIGT
- GÖTEBORG
- JÖNKÖPING



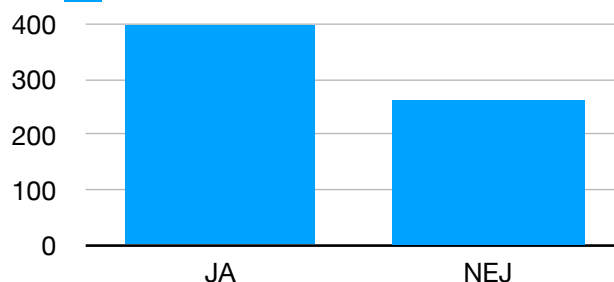
LÄS MER HÄR



● KVINNOR ● MÄN



■ DIAGNOS BENSKÖRHET



Vill du lägga till någon personlig åsikt i uppropet?

Har blivit frisk från benskörhet efter alla år på OsteoStrong

Jag hoppas att man snart slutar att se OsteoStrong som en fara och istället ser det som ett bra alternativ till medicinering. Jag hoppas också på att OsteoStrong snart kommer att ingå i högkostnadsskyddet.

Är sambo till en som fått sekundär osteoporos

Önskar mera information i samhället t.ex att det kan börja redan i 40-års åldern för kvinnor, så att man tidigt kan börja träna och ändra sin kost. Min mormor dog av benskörhet, att dödligheten efter en bruten lårbenshals är så hög tror jag inte att många vet. Tänk om vi kunde hjälpa flera i tid så att de slipper dö av benskörhet.... Om en nära släkting som mormor/farmor/mamma är benskör så borde man även testa familjemedlemmar så man i tid kan bromsa.

Grymt bra initiativ!

Hjälp Sveriges bensköra!!

Håper dere vil etablere dere i Norge. Jeg er veldig interessert!

Oetiskt att vänta på fraktur för att "diagnosticera" benskörhet. Och antagligen ett stort slöseri med pengar.

Som gammal sjuksköterska vet jag att detta är ett bra komplement å träning för benskörhet . Att belasta skelettet fick vi lära första terminen .

Inte en dag för tidigt att uppmärksamma en folksjukdom, eller en kvinnosjukdom rättare sagt!

Bra initiativ! 💪

Kom ut till fler städer

År 2019 kunde inte läkarna förklara för mig vad benskörhet är, fick rådet gå hem och googla 🤖.

Önskar att vi har blivit och blir bättre på det ❤️.

Jag fick diagnos benskörhet redan som ung , hade ätstörningar mensen uteblev i många år, mycket sängbunden av en skada. Nuförtiden tycker jag att vården fallerat. Är nu 50 år och får höra att jag är för ung för benskörhet och inte har några riskfaktorer, trosts bentäthetsmätning som visar osteoporos. Förr fanns en gedigen kunskap inom vården ang. Osteoporos när man är yngre. Den kunskapen finns inte idag tyvärr. Nu när jag var på sjukhuset fick jag bara höra att " det är bara om man är 80 år och brutit lårbenshalsen som man har benskörhet".

Att osteostrong skall ingå i högkostnadskortet . Min smärta har försvunnit samt har fått bättre styrka och balans

Borde ingå i den vanliga sjukförsäkringen!!

Bättre behandling = färre olyckor och billigare för alla

Nej

Har OsteoStrong . Önskar att OsteoStrong kommer in i högkostnadskortet då det hjälpt mig att bli starkare och smärtfri Mvh Marie-Louise

Ge oss mer info om träning (ja allt) vitaminer m.m. Vårdcentralen måste bli bättre på detta!

Det är så viktigt att alla som behöver får möjlighet att stärka sitt skelett.

Det finns mycket att tjäna, både för de som är bensköra och samhällsekonomiskt. OsteoStrong gör ett fantastiskt jobb.

För mig var det svårt att få läkaren att förstå att jag inte ville ha zoledronsyra. Risken med osteoporos är inte osteoporosen i sig utan konsekvenserna av den därför viktigt att arbeta mot den risken. Jag kör hårt med styrketräning, viktväst på 10 kg. Kan jag bara hålla DXA siffrorna att inte bli sämre är jag nöjd. Kanske jag är naiv ...det får framtiden visa.

| |
|---|
| Bra |
| I om att jag är man, undrar om jag kan få mer info/studier om osteoporos angående män vs kvinnor. |
| Vid mitt senaste årliga läkarbesök bad jag om remiss till Sofiahemmet för bentäthetsmätning, vilket jag tidigare gjort där. Detta kunde jag inte få eftersom jag nu är över 80 år. Förvånande tycker jag. |
| Vid diagnos ska man få rekommendationer om hur man bör träna och var man kan få hjälp att komma igång. |
| Kanske benskörhet |
| Det är "skämmigt" att det görs alldeles för lite när det gäller kvinnodominerade sjukdomar Inom sjukvården idag! |
| Att kalla det en form av apartheid kanske inte är ett allför vågat uttryck? |
| Man förskriver ibland träning på recept vilket är bra. Träningsrecepten är emellertid inte utformade så utförligt som de medicinska. Det är en brist som behöver arbetas med i särskild ordning. |
| Håller tummarna för att det ska ingå i högkostnadsskyddet då benskörhet drabbar många som ej har möjlighet att gå på osteostrong på grund av kostnaderna. Kännbart för mig också. |
| Har ostepedi och tränar på Osteostrong i Göteborg |
| Detta är viktigt! |
| Bra att Ni lyfter detta 👍👍👍👍 |
| Väldigt bra att det blir känt hur illa den svenska sjukvården ser på benskörheten och hur illa man kan bli bemött inom den. Så tacksam att hittat osteoporos-strong som kommer att upplysa människor hur det är att vara benskör!! |
| Önskar att det fanns en klinik närmre där jag bor. |
| Vill veta resultatet. |
| Vårdcentralen har nekat utredning för benskörhet. |
| Önskar en seriös dialog mellan Osteoporos förbundet och Osteostrong |
| Tränar på OsteoStrong och har numera Osteopeni. Från start hade jag Osteoporos. |
| Enl. mätningen i min häl har jag benskörhet. |
| Uppropet är nödvändigt. |
| Vi behöver få veta hur vi ska träna (om inte osteostrong finns i sin stad) |
| Trygg träning för ett starkare skelett med stort engagemang! Önskar bara att kostnaden skulle kunna sänkas...för jag vill kunna fortsätta. |
| Låt er viktiga kunskap växa!! ✨ |
| Min mor hade svår osteoporos under de sista 20 åren av sitt liv. Hon fick svåra biverkningar av de mediciner hon erbjöds av vården för att bromsa benskörheten. Om hon hade erbjudits icke-medinisk behandling hade hon förmodligen lidit mindre. |
| Fruktansvärt att vården av bensköra är så dålig och att man får så dåligt bemötande i sjukvården |
| ökad hjälp för osteoporos själv fått dålig hjälp, är mycket påverkad av sjukdomen |
| Viktigt för alla! Speciellt äldre och speciellt i områden med sämre tillgång till hjälp! |

| |
|--|
| <p>Det vore värdefullt om de som uttalar sig är insatta i forskningsresultaten, inte enbart de nya svenska, och har insikt om Osteostrongmetoden och inte bara kommer med svepande påståenden. Jag skulle önska att det framförs adekvata argument som kan diskuteras och ev bemötas!</p> |
| <p>Självklart att Osteostrongs träning ska ingå i högkostnadsskyddet!!</p> |
| <p>Många tror att benskörhet bara drabbar gamla människor. Fler borde erbjudas kontroll redan vid 50 års ålder.</p> |
| <p>Hoppas verkligen att detta kan påverka att läkare på exvis vårdcentral bryr sig och blir mer kunniga och intresserade av ämnet, att biverkningar av den medicinska behandlingen belyses mer och att Osteostrong som alternativ kan bli billigare, många har absolut inte råd att betala ca 1000 kr/mån.</p> |
| <p>Att detta arbete och upprop är nödvändigt !</p> |
| <p>Behandling utan piller perfekt!</p> |
| <p>Det drabbar oss som är äldre osteostrong träning borde ingå i högkostnadsskyddet</p> |
| <p>Min uppskattning ligger på att det finns en som hela tiden ser DIG att du gör rätt i maskinerna. Skön miljö med andra mycket bra avslappning och GOTT kaffe</p> |
| <p>Viktigt att få fram bra, metoder för att motverka och få bukt med osteoporos. Osteoporos leder till stort lidande i längden för den enskilde och stora samhällskostnader. Det bästa vore att få fram metoder, utan mediciner med mycket och svåra biverkningar.</p> |
| <p>Den träning för skelettet man får hos OsteoStrong passar mig utmärkt. Går inte på gym eller tränar av olika anledningar men Osteo Strong's träning, den kan alla göra. Den är rolig, inte tidskrävande och fin stämning hos OsteoStrong och under kontroll att man känner sig säker på att man inte gör någon skadlig rörelse. Inga krångliga ombyten. Supereffektivt. Det var Osteo Strong som testade min benskörhet. Ingen vårdcentral eller läkare har föreslagit det trots alla besök och årliga kontroller. Måste man bryta ett ben för att detta ska uppmärksammas. Alldeles för lite information och medvetandegörande i samhället om Osteoporos!!!</p> |
| <p>Har dagligen ätit stor dos D-vitamin i många år. Tandläkarhögskolan i Sth sade för 3 år sedan att: "ditt tandben är som en 20-årings"! Beror det på D-vitaminet?</p> |
| <p>Hade vårdcentralen mer kunskap om sjukdomen. Hade jag inte behövt ha sådana besvär</p> |
| <p>Jag har ehlers Danlos och detta är viktigt även för oss.</p> |
| <p>Tycker det ska vara bättre uppföljning Med rehab träning etc</p> |
| <p>Har själv sett det positiva av att få använda osteostrongs träning</p> |
| <p>Jag går redan på osteostrong i Sickla i början på detta år. Det skall bli intressant att följa upp mina resultat i slutet på detta år ang benskörhet. Mvh. Katarina</p> |
| <p>Nej</p> |
| <p>I början av studien hade jag förstadium till osteoporos.</p> |
| <p>Jag har osteopeni</p> |
| <p>Jag var precis på strecket till osteoporos för flera år sedan så förmodligen benskör vid det här laget. Fantastiskt initiativ av er, jag kommer snart till Göteborg för att se om det kan vara något för mig.</p> |
| <p>Efter flera kotkompressioner och oerhörd värk började jag träna på OsteoStrong våren 2022. Därefter har jag blivit stark i ryggen/kroppen och värken är borta!</p> |
| <p>Vi lever längre och framför allt kvinnor - center för benskörhet sparar lidande, liv och när i förebyggande syfte är det win-win nationalekonomiskt sett.</p> |

| |
|--|
| Även utan benskörhet bidrar OsteoStrong till bibehållande av styrka, muskelkraft, balans och hållning. |
| Bra initiativ då många i min närhet har drabbats av benskörhet |
| Har blivit starkare! 🏆🎵 |
| Bra att satsa på barnaktiviteter så att barn rör sig och får ett starkt skelett |
| Jag har just börjat på Osteostrong, tror att det är bra för mig med Alzheimer och dålig balans. |
| Det är skandal att vanliga läkare har så lite kunskap om denna sjukdom som är så utbredd! |
| Kämpa på mot friskare skelett och ett högkostnadskort så att ALLA får möjligheten att gå hos er! |
| Samarbete gagnar alla 👍 |
| Mer info behövs till allmänheten om denna viktiga fråga. |
| Viktigt att förebyggande vård får större prioritet |
| jag harr gått ett tag hos er, det var bra, men har andra sjukdomar som gjorde att jag ej är kvar där nu..men var bra där, fick träning. |
| Önskar att alla som vill ska kunna få del av denna träning som i dagsläget är dyr. Träningen borde ha samma status som sjukgymnastik som rekommenderas av sjukvården. Önskar jag hade råd att gå i förebyggande syftar då benskörhet finns på min mors sida. |
| Enkel träning och roligt att kunna avläsa sina resultat på en gång. |
| Alla regioner måste få tillgång till OsteoStrong med högkostnadsskydd, det är en demokratisk rättighet! Osteoporos är framförallt en kvinnosjukdom som inte fått den uppmärksamhet den borde fått. Den medicinering som erbjuds har starka biverkningar och gör oss inte friska. Utifrån min situation kan jag inte belasta med tunga vikter. Med OsteoStrong har jag äntligen fått ett hopp om bättre livskvalitet, med minskad risk för framtida frakturer. Vilket även innebär minskade samhällskostnader i förlängningen. |
| Jag ligger på gränsen till benskörhet och vill inte bli sjuk i det |
| Osteostrong hjälpte mig att bota osteoporos. |
| Nej |
| Bra jobbat Osteostrong!!!! |
| Det vore viktigt att få in det i högkostnadsskyddet. |

Jag hade ett röntgensvar för 3 år sen att jag hade en benskörhet som om jag var över 100år med svar på en lapp jag fick fr Osteostrong men sen i röntgensvar fr Sofiahemmet syntes ingenting helt plötsligt alls! Har både rygg,whiplash op/,höft,fingrar o tår höft reumatism diagnoser mm men inte Osteoporos.. Tyckte det var talande hur jag tror att dem både fuskar/ljuger om diagnoser inom spec sjukvård o svar bl a har jag i hela mitt liv blivit utsatt för att läkare o specialister har dolt en massa sjukdomar för mig i stort o litet. Provade på dessa maskiner Osteostrong har gratis test o jag bara tryckte väldigt lätt o sakta med liten kraft o hade en instruktör vid min sida som kollade oxå svaren man kunde se direkt på maskinerna som inte kan ljuga el dölja alls någonting som jag själv kunde se vad svaren blev direkt vid litet lätt tryck vad som behövde tränas på för att få starkare bentäthet o vet att det är stor skillnad på än vad gym kan erbjuda. Har inte haft råd bara att gå dit igen men jag är f d elitidrottare o tränare/ledare i flera idrotter med många utbildningar i olika idrotter dessutom o förstod att det stärkte upp hela min stabilitet i hela kroppen på ett stabiliserande kraft o verkan i mina svaga partier där jag är o varit svag o har äv opererats o blivit ej rehad av vården alls utan Själv tränade mig starkare o stabilare för att sitta i rullstol,gå m rollatorn o kunde bli stabilare i hela kroppen utan rullstol men använder ibland rollator efter epilepsi anfall o astma anfall bl a vid tunga handlingar av matvaror bl a. Så kämpa vidare att det ska ingå i vårdens frikort- borde varit det för länge sen o bjud in läkare att pröva era väldigt stärkande i benmuskelationens uppbyggnad i mkt lätt tryck med stor potential att bli friskare o tätare ben i hela kroppen. Har sett också era bevis på era seminarier med bilder o sett o hört många bli helt friska i osteoporos. All lycka till med Osteostrong o er fina kunniga medryckande personal! Önskar ni hade avtal med vården sedan länge-jag behöver er i framtiden när jag tror att min benskörhet är som om jag vore kanske som om jag var 150år ytterligare svagare i min benskörhet i kroppen. För allting håller ihop med hela kroppen. Från insidan till utsidan!

Jag har deltagit i studien och märkt stor skillnad i styrka o balans.

Sjukvården behöver bli lyhörd för alternativa lösningar om de är dokumenterat godkända alternativ. Bör även ingå i högkostnadsskyddet då vinsterna är mycket stora sett i ett större perspektiv.

Uppfattar att benskörhet och dålig balans kommer tillsammans

Finns en stor grupp som genomgår cancerbehandling med antihormoner utan förebyggande behandling för benskörhet!

Öppna träningscenter i Växjö!

Dexa shouldn't be the only measurement to prescribe medications.

Det är bedrövligt att läkarkårens intresse känns så "ljummet" vid diagnosen osteoporos

Tack för att ni gör denna diagnos synlig för allmänheten! Finns mycket lidande som potentiellt kan undvikas om befolkningen har koll på denna sjukdom! Mvh Patrik på Agilokliniken

Viktigt m. Läkares deltagande i detta ,det gäller hela vår existens o hela mänskligheten.

Min mamma hade osteoporos och min syster har det, jag ligger inte inom det "röda eller gröna" utan mitt emellan säger vården, väntar på ny mätning.


Har osteopeni, min mor har grav benskörhet, ingen koll förrän hon blev 94 år!! Kan på grund av scolios inte delta i vanlig gympa, gäller oss båda. Fantastiskt med möjlighet till träning / förebyggande via osteostrong för oss båda, tacksam! Trots läkarbesök ej fått förebyggande råd via vården.Tacksam att detta lyfts.

Vill att Osteostrong metoden ska ingå i högkostnadsskyddet

| |
|--|
| <p>KÄMPA PÅ!!! Finns alternativa metoder än den medicinska/tablett världen: Kunskapen om anatomi och fysiologi t ex - det som uppenbarligen inte läses på läkarprogrammet. Våra kroppers uppbyggnad och funktion - det mest naturliga som finns - annars skulle vi inte finnas. Ganska enkelt. Nu köör vi för allas vår framtida förbättring av styrka & livskvalite med ökad ålder. Starkt skelett bl.a. ❤️</p> |
| <p>Jag besöker nu mottagningen på Ynglingagatan, vid Odenplan varje vecka, och är nöjd med det förutom resorna. Hoppas att det i framtiden ska finnas Osteostrong i Region Dalarna och även Västerås, Västmanland för att främja tillgängligheten för fler behovande.</p> |
| <p>Äldre kvinnor är lågt prioriterade i sjukvården och i samhället. Vi behöver synas och höras för att få hjälp. Det är också ekonomiskt vansinne att strunta i oss.</p> |
| <p>Bör absolut ingå i högkostnadsskyddet, då många äldre med låg pension skulle kunna få adekvat hjälp och bättre levnadsförhållanden.</p> |
| <p>Alla ska ha rätt att kunna välja icke-medicinska alternativet för att ta hand om sitt skeletthälsa och ha råd med det.</p> |
| <p>Fick på VC titta på mig till en remiss till Osteoporosmottagningen i Sollentuna. Är så glad att jag stod på mig! Det ska inte behövas!</p> |
| <p>Fick nyligen diagnosen Lätt benskörhet efter en röntgenundersökning</p> |
| <p>Osteostrong borde verkligen ingå i högkostnadsskyddet, vad kostar inte medicinen som läkaren vill ge mig men jag avstår pga biverkningar, Bättre om resultat kan uppnås med träning!</p> |
| <p>Viktigt med kunskap för att förebygga och behandla med respekt. Inte bara skicka patient hem med medicinering utskrivet för utvärdering först om tre till fem år och för vissa hem med ofullständig information kring tandläkarbesök eller risk för tandbensnekros. Tragedi och risk för lidande och nedsatt funktion för den enskilde och en merkostnad för samhälle. Öka kunskapen kring hormoner exvis klimakteriet och osteoporos. Livsmedel träning för att mota Olle i grind. Tack på förhand.</p> |
| <p>Att kunna bli mindre benskör utan att behöva ta medicin med tråkiga biverkningar är bara att applådera. Men det kostar, och alla har inte råd. Att jobba preventivt vet vi ju i Sverige ger resultat. SÅ</p> <p>SÄTT OSTROSTRONG PÅ HÖGKOSTNADSKORTET!!!</p> |
| <p>Mvh Agnetha Sjuksköterska</p> |
| <p>Det vare bra att osteoporosen är erkänt som vilken som helst sjukdom.</p> |
| <p>Tveksam till att använda mediciner då dessa kan påverka möjligheterna till ingrepp i tänderna i framtiden. Har testat Osteostrong och denna metod skulle kunna fungera för mig. Har dock inte råd.</p> |
| <p>Jag har tränat på Osteostrong sikla i 2 år och förbättrat mina resultat med 4% .Har ingen benskörhet nu.</p> |
| <p>Att som kvinna få veta innan klimakteriet vad som behövs göras för att motverka denna diagnos som både är skrämmande och lidande.</p> |
| <p>Öppna gärna fler ställen</p> |
| <p>Go for it!</p> |
| <p>Så glad att alternativ finns med statisk träning, OsteoStrong!! Jag kan inte hoppa och skutta med proteser i mina knän. Efter tre frakturer, fick jag tjata mig till en mätning av benskörhet. Skandal att jag som patient ska behöva trycka på!</p> |

| |
|---|
| Nej |
| Förebygger benskörhet och går på Osteostrong. Det enda som finns för mig för att undvika benskörhet. |
| Jag önskar att vi kan få till en politisk debatt kring benskörhet, värdig den utmaning som samhället upplever idag! |
| Tack |
| Jag har osteopeni inte osteoporos. |
| Kämpa på! |
| Har upplevt bättre balans och allmäntillstånd blir bättre efter mina pass på osteostrong göteborg! |
| Bra om man fick lite ekonomisk hjälp Att gå på Osterostrong |
| Viktigt informera läkare om studiens resultat |
| Vi måste själv ta aktiv ansvar för våra kroppar! Tycker OS är perfekt sätt att göra det. |
| min läkare har slutat ge mig läkemedel mot osteoporos. Skamligt! |
| Jag började hos er i augusti o är mycket nöjd. Alltid trevligt bemötande med kunnig och engagerad personal. Mycket intressanta digitala föreläsningar också. |
| Bra att sjukvården uppmärksammas om vikten att tidigt undersöka och observera benskörhet. |
| Bör vara kostnadsfritt. Vi betalar mycket skatt. |
| Trevligt att inte vara en "pinne" hos läkare/fysioterapeut utan vara igenkänd och delaktig i en grupp. Vilket gör att man lättare tar sig till centret (även om det tar nästan en timme). |
| Osteoporos är en folksjukdom och detta bör uppsammas. Med rätt träning kan man både förebygga och minska redan existerande svagheter. |
| Förebygga måste vara bättre än bota! |
| Bra att ni både syns och hörs |
| Önskar att osteostrong kunde ingå i högkostnadspriset! |
| Enormt viktigt att sjukvården tar denna diagnos på allvar. Det kostar samhället alldeles för mycket pengar att behöva bryta sig innan man får en röntgen. |
| Har osteopeni. Inte fått ngn hjälp via vårdcentralen. |
| Jag anser att det är viktigt att jobba förebyggande för att inte få benskörhet med medföljande problem som benbrott mm mm |
| Saknar ord för hur usel primärvården var. Mina väninna som flyttat till Portugal och som fick samma diagnos fick en helt annat bemötande och snabbare behandling. |
| Vet ej om jag är benskör. |
| Man borde göra benskörhet undersökning vid 50års ålder om man. |
| Önskar få OSTEOSTRONG att ingå i sjukvården |
| Heja! Osteo Strong ! |
| Nödvändigt |
| Hög tid med denna uppmärksamhet, många kvinnor lider av kotkompressioner, som jag. Har arbetat i hemsjukvård i många år med svåra smärtor. |
| Nej |

Bra jobba på! Självt går jag på Osteostrong både i Sverige och i Portugal.

..viktig info om benskörhet 

Jag får kraftiga biverkningar av den medicin som erbjuds och är hänvisad till alternativa metoder som jag själv bekostar. I mitt fall OsteoStrong som fungerar utmärkt. Bör rekommenderas och omfattas av högkostnadsskyddet.