

OSTEOPOROSE og FRAKTUR-PROFYLAKSE

Primær profylakse

Forebyggelse af osteoporose og lavenergi-fraktur i befolkningen
Knoglevenlig livsstil

OSTEOPOROSE og FRAKTUR-PROFYLAKSE

Calcium og D-vitamin

Hvem ? :	Personer > 65 år Personer, der ikke indtager mælkeprodukter eller opholder sig i sollys 1/2-1 time daglig
Anbefalet indtag:	Calcium: 800 mg./d. sv.t. 0.5 l mælk og 25 g ost (1-2 skiver). (> 65 år 1000-1200 mg./d) D-vitamin: 200 IE (5,5 g) for ptt. < 60 år; 400 IE for ptt. > 60 år Jævnlig indtag af fede fisk (sild, makrel, laks, sardin) Unikalk D ₂ : 1000 mg calcium og 400 IE D-vitamin vitaminpiller indeholder typisk 200 IE

OSTEOPOROSE og FRAKTUR-PROFYLAKSE

Calcium og D-vitamin

Hvem ? :

Personer > 65 år

Personer, der ikke indtager mælkeprodukter eller opholder sig i sollys 1/2-1 time daglig

Anbefalet indtag:

Calcium: 800 mg./d. sv.t. 0.5 l mælk og 25 g ost (1-2 skiver). (> 65 år 1000-1200 mg./d)

D-vitamin: 200 IE (5,5 g) for ptt. < 60 år; 400 IE for ptt. > 60 år
Jævnlig indtag af fede fisk (sild, makrel, laks, sardin)
Unikalk D₂: 1000 mg calcium og 400 IE D-vitamin
vitaminpiller indeholder typisk 200 IE

OSTEOPOROSE og FRAKTUR-PROFYLAKSE

Østrogen

(gives i kombination med gestagen ved bevaret uterus)

Hvem ? : Kvinder, de første 4 - 10 år efter menopause

Fordele: Nedsat risiko for frakturer
Nedsat risiko for colorectal c.
Ingen klimakterielle gener
PpD 2.00-3,50

Ulemper: Menstruation og brystspænding
Øget risiko for c. mammae
Øget risiko f. venøs tromboemboli
Øget risiko f. apopleksi og IHD

Kontraindikation: Nuværende eller tidligere østrogen-receptorpositiv c. mammae
Disposition eller aktuel venøs tromboemboli
Disposition til c. mammae (relativ kontraindikation)

OSTEOPOROSE og FRAKTUR-PROFYLAKSE

Bisfosfonater

Indikation:	Lavenergifraktur i columna Steroid-behandling > 7,5 mg prednisolon dagl. > 6 mdr. og BMD Z-score > 0 el. T-score < -1 Overvejes ved BMD Z-score > -1 el. T < -2,5 + risikofaktorer for fraktur Overvejes til højrisikopatienter efter ophørt østrogenbehandling Overvejes som suppl. til østrogen, hvis BMD forbliver lav / falder trods østrogenbehandling	
Fordele:	Mindsket risiko for columnafraktur Mindsket risiko for visse perifere frakturer (Alendronat) Kan bruges tidsubegrænset	Ulemper: kompliceret indtag (lav compliance) Lettere GI-gener, øsofagitis Knoglesmerter PpD 3,50 (Didronate), 11,50 (Fosamax)
Kontraindikation:	Hypocalcæmi og osteomalaci Forsigtighed ved nedsat nyrefunktion og gastrointestinale ulcera	

OSTEOPOROSE og FRAKTUR-PROFYLAKSE

SERM

Indikation:

Kvinder med lavenergifrakstur i columna
Kvinder med nedsat BMD + risikofaktor for fraktur
Overvejes til højrisikopatienter efter ophørt østrogenbehandling

Fordele: Reducerer columnafrakturer
Bedrer lipidstatus

Ulemper: Klimakterielle gener (de første 2 år)
Øger risiko for DVT

OSTEOPOROSE og FRAKTUR-PROFYLAKSE

Smertebehandling v. fraktur

Paracetamol

NSAID incl. COX2- inhibitorer

Morfika evt. depot

Fysioterapi

OSTEOPOROSE og FRAKTUR-PROFYLAKSE

Økonomiske tilskudsregler

Medicin:

Enkelttilskud til bisfosfonat og raloxifen. Kræver:

- a) rtg. verificeret lavenergifraktur i hofte eller columna
- b) steroidbeh. >7,5 mg/d i > 6 mdr. **og** BMD Z-score < 0el. T-score < -1 (osteopeni)
eller min. 1 risikofaktor **og** BMD Z-score < -1 eller T-score < -2,5 (osteoporose).

Lægemiddelstyrelsens ansøgningskema, www.laegemiddelstyrelsen.dk/tilskud/overblik/kriterier/asp

Generelt medicintilskud: V. samlede medicinudgifter /år >500kr. 50%-85% tilskud. Beregnes automatisk på apoteket.

Kronikertilskud: Individuel ansøgning v. køb af tilskudsberettiget medicin for >20.000kr/år (sv.t. pt.-andel på ca. 3.900kr).
www.laegemiddelstyrelsen.dk/tilskud/overblik/kriterier/asp

Medicinkort til pensionister: Pensionsloven § 17. **Tilskud til ikke pensionerede m. dårlig økonomi:** Aktivloven §82

Hjælpe midler:

Hjælpe midler mm. via serviceloven (SL) som søges via socialforvaltningen **Boligændringer:** SL § 102

Hjælpe midler: SL § 97 (generelt fuld refusion) **Forbrugsgoder:** SL § 98 (Til udgifter > 500 kr. ydes max. 50%)