

RUTIN OSTEOPOROS 2022

Risikfaktorer för osteoporos (enligt viss.nu)

Starka riskfaktorer för fraktur

- Hög ålder
- Tidigare fraktur efter lågenergivåld, framförallt i kota eller bäcken hos person över 50 års ålder
- Låg bentäthet
- Höftfraktur eller kotfraktur hos förälder
- Systemisk glukokortikoidbehandling motsvarande en prednisolondos ≥ 5 mg per dag under minst 3 månader

Andra riskfaktorer för fraktur

- BMI <20 kg/m²
- Vikt hos kvinna <50 kg vid genomsnittlig längd (166 cm)
- Rökning
- Ofrivillig viktförlust >5 kg senaste året
- Fysisk inaktivitet
- Menopaus före 45 års ålder
- Ökad fallbenägenhet
-

Diagnosticera:

När vi uppmärksammar riskfaktorer för osteoporos genomförs eller bokas tid för en FRAX-skattning: <https://frax.shef.ac.uk/FRAX/tool.aspx?lang=se>

Hemsjukvårdspatienterna bör betraktas som riskgrupp.

Dokumentera resultat av FRAX med tilläggsform FRAX i Take Care.

Överväg bentäthetsmätning (DXA). Mätning ska framförallt övervägas om FRAX anger 10-årsrisk för "major osteoporotic fractures" (höft, överarm, kota, handled, bäcken) över 15 procent. OBS! Undersökningen bör endast utföras om patienten kan förväntas medverka till behandling eller frakturforebyggande åtgärder. Resultatet ska alltid sammanvägas med klinisk bedömning inklusive förekomst av andra riskfaktorer för fraktur. Allmän screening med DXA rekommenderas inte.

DXA utförs av Evida röntgen Vällingby och Unilabs röntgen Odenplan samt via remiss till osteoporosmottagningen på Sollentunageriatiken.

Osteoporos definieras med utgångspunkt från T-score. Om bara en av mätningarna anger osteoporos så gäller den bedömningen.

Dokumentera diagnosen i Take Care (avsnitt M80-M82 i ICD-10).

Överväg laboratorieprover, för att utesluta sekundära orsaker till osteoporos, t ex:

- Hb, SR, kalcium, albumin, TSH, alkaliska fosfataser, kreatinin och PTH
- Joniserat kalcium
- Eventuellt 25-hydroxi-vitamin D hos bland annat äldre och personer med låg solexponering på grund av mörk hudfärg eller täckande klädsel
- Testosteron hos män <70 år vid påvisad osteoporos

Behandla:

Erbjud alla FaR och remiss till osteoporosskola på Kista Rehab.

[Osteoporos_161112.pdf \(fyss.se\)](#)

[Osteoporos \(fyss.se\)](#)

Vid behov erbjud remiss till dietist, stöd vid rökning eller risk-/missbruk av alkohol.

De flesta patienter med tidigare osteoporosrelaterad fraktur eller frakturrisik enligt FRAX på över 15% och som saknar kontraindikationer bör erbjudas behandling med benaktiva läkemedel och i så fall samtidigt Calcium + D-vitamin. De patienter som bedöms inte aktuella för benaktiva läkemedel ska erbjudas Calcium+ D-vitamin om de bedöms ha otillräckligt intag i kost, låg solexponering etc. Se [Osteoporos - Viss.nu](#).

[Osteoporos - Kloka listan](#).

Patienter som påbörjar behandling med **Zolendronsyra** el annan bisfosfonat sätts på väntelista tidstyp osteoporos 1 gång per år. Utvärdera behandling och överväg avslut efter 3-5 år.

Patienter som påbörjar behandling med **Prolia** ska läggas in i patientlista Prolia samt på väntelista tidstyp osteoporos var 6:e månad. Det är viktigt att intervallen mellan doserna hålls till 6 månader. Normalt livslång behandling. Avsluta ALDRIG behandling med Prolia utan att patienten får annan behandling (t ex Bisfosfonat senast 6 mån efter föregående dos). Överväg remiss till osteoporosmottagningen om behandling med Prolia bedöms vara nödvändig att avsluta.

Läkemedelshantering:

[Rutin för infusion av zoledronsyra 5 mg - Janusinfo.se](#)

[Prolia - FASS Vårdpersonal](#)

[Prolia-paminnelseprogram-varldpersonal-A4 SWE-162-1122-80009-december-2022.pdf \(amgen.se\)](#)

Uppföljning

S-kalcium och kreatinin bör kontrolleras vid åtminstone ett tillfälle efter insatt kalcium-D-vitaminterapi, efter 2-3 månader. Se för övrigt rekommenderad uppföljning baserat på val av behandling.

DXA-uppföljning vid primär osteoporos bör i normalfallet utföras efter 2 år. Orsaken till att utföra en ny DXA-mätning är att positiva effekter på skelettet kan motivera patienten till fortsatt behandling och utebliven effekt kan motivera till ändrad terapi

Vid steroidinducerad osteoporos och immobilisering är förloppen snabbare och DXA-mätningar kan vara av värde med kortare intervall (cirka 1 år).

Lämpligen ska våra patienter på Kista vårdcentral erbjudas läkarbesök varje till vartannat år för denna patientgrupp, för utvärdering av beh, kontroll av compliance, motiverande åtgärder mm.

Exempel på patientmaterial:

ALLMÄNT

www.fraktur.se

[SE-PRO-0520-00016 aug 2021 Osteoporos broschyr lvet godknd PromoMats.pdf \(fraktur.se\)](#)

PROLIA

[prolia patientinformationsbroschyr se-pro-0520-00004 september 2022.pdf \(amgen.se\)](#)