**Var kan jag få veta mer om osteoporos?**

www.1177.se/Ostergotland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Benskorhet/

Osteoporosförbundet hemsida: [www.osteoporos.org](http://www.osteoporos.org)

**Patientinformation**

**Alendronat Veckotablett**

Läkemedelsgrupp: Bisfosfonat

Osteoporosmottagningen,

Linköpings Universitetssjukhus

**Vad är osteoporos eller benskörhet?**

Under hela vårt liv sker en kontinuerlig uppbyggnad och nedbrytning av skelettet. Som starkast är skelettet vid 20-30 års ålder. Därefter uppstår en obalans i processen och det bryts ner mer skelett än det byggs upp, vilket ökar risken för fraktur. Vilken maximal bentäthet man uppnår i livet styrs mycket av gener och det är väldigt individuellt vid vilken ålder skelettet börjar brytas ned. Kvinnor bryter i regel ned mer ben i anslutning till klimakteriet medan män oftast har en mer jämn nedbrytning under livet. Vissa sjukdomar och läkemedel kan bidra till att skelettet bryts ned snabbare.

**Osteoporos är vanligt**

Om du har fått veta att du har benskörhet är du inte ensam. Tre av fyra kvinnor över 65 års ålder får antingen diagnosen osteopeni (sänkt bentäthet) eller osteoporos (benskörhet). Hos män är det vanligare i högre åldrar. Det viktigaste i en osteoporosutredning är att ta reda på om du har en hög frakturrisk och därmed bör få behandling med benstärkande läkemedel. Varannan svensk kvinna och var fjärde man får under sin livstid en benskörhetsrelaterad fraktur. De vanligaste benskörhetsfrakturerna drabbar handled, överarm, kotorna i ryggraden (kotkompression/kotfraktur) och höfterna.

**Behandling med Alendronat**

* Alendronat verkar genom att hämma nedbrytningen av skelettet och det innebär att skelettet blir starkare och frakturrisken minskar.

I de flesta fall behandlas man även med kalcium och D-vitamintabletter dagligen. Om du har fått ett recept på kalcium och D-vitamintablett är det viktigt att du tar den dagligen för att Alendronat ska få bäst effekt.

* Alendronat är en så kallad veckotablett vilket innebär att du tar en tablett en gång i veckan.
* Behandlingen varar normalt i fem år. Därefter görs en ny bedömning och plan för fortsatt behandling utifrån din riskprofil. Behandlingen kan i vissa fall förlängas till totalt 10 år och kan därefter avslutas helt, eller så görs ett uppehåll under några år för att sedan starta en ny behandlingsomgång om det behövs. Anledningen till att man gör behandlingsuppehåll med bisfosfonater efter några år är för att låta skelettet vila en period.

**Biverkningar**

Liksom vid all läkemedelsbehandling kan vissa personer få biverkningar när de behandlas med Alendronat. För de flesta går biverkningarna över men upplever du fortsatt biverkningar efter några veckors behandling är det viktigt att du kontaktar din läkare. Extra viktigt är om du får biverkningar från magen.

**Vanliga biverkningar kan vara:**

* Besvär från mage och tarm som till exempel halsbränna eller illamående
* Smärta i muskler, skelett eller leder

**Viktigt att tänka på när du tar Alendronat**

* Det är viktigt att du tar tabletten fastande eller minst 2 timmar efter senaste matintag och att du inte äter något 30 minuter efter att du svalt tabletten. Det gäller mat, drycker och andra mediciner. Tabletten ska sväljas hel och sköljas ner med kranvatten (inte mineralvatten eller annan dryck).
* Tabletten kan vara irriterande för slemhinnan i matstrupen och för att den ska glida ner effektivt till magsäcken ska du hålla dig upprätt (sitta, stå eller gå) i åtminstone 30 minuter efter att du svalt tabletten.
* Kalciumtabletten ska du inte ta vid samma tidpunkt som veckotabletten. Kalciumtabletten kan du i stället ta senare på dagen eller hoppa över de dagar då du tar veckotabletten.
* Vi rekommenderar alla patienter som har osteoporosläkemedel att bibehålla en god munhygien och gå på rekommenderade kontroller hos tandläkare och/eller tandhygienist.