

# Ekspert på egen krop

Efter at have fået konstateret knogleskørhed, besluttede 56-årige Birthe Birkebæk sig for at blive ven med sin nye kroniske følgesvend. I dag føler hun sig sundere end nogensinde og ekspert på egen krop.

• Interview med Birthe Birkebæk

“Knogleskørhed er som en uventet gæst, der spontant melder sin ankomst og inviterer sig selv indenfor som en indiskutabel selvfølge. Den har ventet i kulissen i flere år, uden jeg har haft den mindste anelse.”

Ordene stammer fra Birthe Birkebæk, der trods sine kun 56 år fik konstateret relativ svær knogleskørhed tidligere dette år.

## Overrumplet

“Min mor fortalte mig – nærmest ved en tilfældighed – at hun havde knogleskørhed, og da to af mine mostre også har sygdommen, tænkte jeg, at det måske var arveligt og bad min læge om henvisning til scanning. Jeg havde aldrig før overvejet muligheden af, at mine knogler skulle være mere skøre end andres, så det var meget specielt at få den information. Også på grund af måden, jeg fik den på. Jeg fik bare papiret med scaningsresultaterne i hånden med alle de latinske formuleringer på halvanden A4-side, og jeg fattede ingenting. Det eneste, jeg husker fra konsultationen, er min praktiserende læges ord om, at jeg skulle tage Alendronat og så i øvrigt bare fortsætte med at leve, som jeg plejer. Det forvirrede mig meget. Jeg følte mig

overrumplet og anede ikke mine levende råd.”

Lægen fortalte dog også Birthe om muligheden for at komme på osteoporoseskole i Aarhus, hvor hun bor. På skolen ville hun lære alt om livsstil, kost og motion og få lejlighed til at møde andre i samme situation. Det tilbud kunne Birthe ikke sige nej til.

“Desværre viste det sig, at der var 6 måneders ventetid til osteoporoseskolen, og det syntes jeg var meget længe at gå at vente på at få den vejledning, jeg havde brug for. Så da jeg opdagede, at Osteoporoseforeningen kun lå 5 minutter fra mit hjem, besluttede jeg mig en dag for at besøge foreningen. Det var Yrsa Knudsen, der tog imod, og før jeg vidste af det, sad hun og jeg i mødelokalet, hvor hun gav sig god tid til at høre om min situation og fortælle om, hvad knogleskørhed egentlig er.”

## Banebrydende møde

Det var først i forbindelse med mødet med Yrsa Knudsen, at det for alvor gik op for Birthe, at knogleskørhed er en kronisk sygdom.

“Det var ikke faldet mig ind, at jeg skulle leve med det her resten af

mit liv. Men når jeg så på Yrsa, der trods knogleskørhed er 75 år og i topform, kunne jeg se, at det ikke behøver at være skæbnesvangert. Yrsa vendte den negative situation til noget positivt og mindede mig om, at jeg skal huske at passe på mig selv. Hun anbefalede mig blandt andet at konsultere en dygtig fysioterapeut, som kunne vejlede mig i træning og den daglige bevægelse af kroppen. Og hun fortalte mig, at jeg ikke behøvede at affinde mig med de influenzaagtige bivirkninger, jeg fik af den medicin, jeg havde fået ordineret, men at jeg sammen med lægen skulle finde et bedre alternativ. Det gjorde jeg, og i dag får jeg en indsprøjtning hver 6. måned og har ingen bivirkninger. Så samtalen med Yrsa var guld værd – jeg føler virkelig, at jeg blev modtaget med hjertet. Jeg gik opløftet derfra og siden er der ikke gået en dag, uden at jeg har tænkt på hende. Yrsa har været banebrydende for mig, og hun er min rollemodel. Når jeg bliver 75, vil jeg være som hende”, fastslår Birthe.

## Ekspert på egen krop

Da Birthe forstod, at knogleskørhed ville være en fast følgesvend fremover og dermed et grundvilkår i hendes liv, besluttede hun sig for at blive ven med sygdommen. Første skridt var at lære



noget om sin krop, hvordan hun bedst kunne styrke den, og hvilke hensyn den krævede.

“Efter en uges tid fik jeg min første tid hos min nye fysioterapeut, River Breinholt. Jeg havde skrevet en masse spørgsmål ned, og River var bare fantastisk. I starten kom jeg en gang om ugen. Første dag lyttede han og besvarede spørgsmål. Jeg fortalte om min T-scores på minus 3,6 og minus 3,3 i henholdsvis ryg og hofte, og han fortalte mig, at jeg var privilegeret, fordi jeg ikke havde nogen brud. Og så instruerede han mig i nogle øvelser og fortalte mig, hvordan jeg kunne integrere dem i hverdagen. Ikke bare som led i

en træningssituation, men også når jeg står i køen i Netto, hvor han gjorde opmærksom på, at jeg kunne bruge tiden på at træne min balance ved at stå på skift på det ene og det andet ben.”

Konsultationerne hos River lærte Birthe meget andet end træning. De lærte hende at forstå sygdommens alvor gennem sin krop og inspirerede hende til at ændre adfærd og tage ansvar for sig selv. Det gav pote.

“I dag føler jeg, at jeg er ekspert på min egen krop – jeg har aldrig ført kendt den så godt som nu. Jeg har været vant til, at mit liv var styret af mit hoved. Nu lyt-

ter jeg til kroppens signaler og tænker sundhed og forebyggelse ind i dagligdagen. Jeg træner og passer på min krop, bruger de opskrifter, jeg finder i Osteoporoseforeningens kogebøger og sørger for at tage kalk og vitamin d hver eneste dag. Og de nye gode vaner smitter også af på min 16-årige datter og min mand”, fortæller Birthe, der i forbindelse med diagnosen også besluttede sig for at konsultere sin coach igennem de seneste 7 år, Ulrikke Stokholm.

### **Bog til hjælp og selvhjælp**

“Der skete noget med min identitet, da jeg fandt ud af, at jeg skulle leve med en sygdom resten

## Det var ikke ” faldet mig ind, at jeg skulle leve med det her resten af mit liv

af mit liv. Det havde jeg brug for at tale med nogen om, og det blev så min coach. Hun hjalp mig med at få sat et nyt perspektiv på den eksistentielle krise, jeg følte, jeg var kastet ud i. Og da jeg altid har holdt af at skrive og har udgivet eller redigeret flere bøger, inspirerede hun mig til at skrive en bog, der kan hjælpe andre med

knogleskørhed. Det er faktisk den bog, jeg selv følte, jeg manglede, da jeg fik stillet diagnosen.”

Bogen indeholder en blanding af Birthes egen personlige historie, dagbogsuddrag, konkrete råd, litteraturhenvisninger samt digte, som hun selv har erfaret kan være velegnet som livslindring. Den fortæller også om de hjælpere, hun har mødt på vejen. Eksperter og lægfolk. Rollemodeller i virkelighedens eller litteraturens verden.

Hendes håb er, at bogen vil kunne inspirere andre til at navigere og tage ansvaret for eget helbred på sig.

”Mit højeste ønske er, at alle, der får stillet diagnosen, får udleveret bogen. Jeg tror, mange vil kunne have glæde af at have nogen, der forstår, ved hånden. Hvem og hvordan dette etableres, giver bogen konkrete bud på. Håbet er at inspirere læseren til at rekvirere hjælp. Er der blot én læser, der hjælpes videre, akkurat som Yrsa Knudsen fra Osteoporoseforeningen hjalp mig, er mit projekt lykkedes. Så giver det hele mening.”

Birthe Birkebæks bog, ”Personhistorie - om at blive ven med knogleskørhed”, udkommer den 28. februar 2015 – etårsdagen for den dag, hvor hun fik sin diagnose.

## Det bedste og det værste ved knogleskørhed (uddrag)

• Af Birthe Birkebæk

*Det bedste er at få diagnosen på knogleskørhed inden brud på lårbenet inden sammenligning med dronning Ingrid*

*Det bedste er at skanne knoglerne*

*når mor, mostre og fastre har skøre knogler*

*generne insisterer i det skjulte*

*Det bedste er at tjekke, hvad de har gang i*

*tage det i opløbet*

*Have det lange ben foran og tage den derfra*

*Det er det bedste ved knogleskørhed*

*Det værste ved knogleskørhed er at fatte, acceptere og leve med en kronisk sygdom*

*Det værste er at jeg skal tænke mig om og holde en pause*

*nedtone endorfinerne*

*når jeg luger i haven*

*spadserer ved stranden*

*cykler i skoven*

*tømmer opvaskemaskinen*

*bærer købmandsvarerne*

*vasker trappen*

*Det er det værste ved knogleskørhed*

*Det bedste ved knogleskørhed er at jeg har fået en reminder om hvor vigtigt det er at leve her og nu*

*og selv tage ansvaret for*

*at lytte til kroppen*

*og lytte til hovedet*

*og finde nødvendig plads til*

*at krop og hoved komplementerer hinanden.*

*Digtet er inspireret af*

*Søren Ulrik Thomsens digt*

*”Det værste og det bedste”,*

*Vindrose 2002.*

## Osteoporoseforeningens lægetelefon

Telefonen er åben for foreningens medlemmer hver torsdag kl. 16.00-18.00. Ved telefonen sidder overlæge Mette Hitz, Henrik M. Jensen, Lars Rejnmark og læge Torben Harsløf.

