

Skolen var *guld* værd



Nyvalgt suppleant i Osteoporoseforeningens lokalafdeling Aarhus, Ole Bonde Henriksen, var kun 49 år, da han fik stillet diagnosen knogleskørhed. Osteoporoseskolen gav ham uvurderlige værktøjer til håndtering af sygdommen.

Vedvarende hoste og en engageret praktiserende læge var årsagen til, at Ole Bonde Henriksen fra Hinnerup for to år siden blev henvist til røntgenundersøgelse på Aarhus Universitetshospital. Billedet bød på mere end ventet: Det kastede ikke alene lys over Oles hjerte og lunger (som heldigvis var i fin tilstand), men afslørede også et brud på rygsøjlen. En supplerende røntgenundersø-

gelse og DXA-scanning fastslog årsagen. Bruddet på rygsøjlen skyldtes knogleskørhed og Ole havde en T-score på minus 2,8.

Ligger i generne

Umiddelbart er Ole ellers ikke den oplagte kandidat til skøre knogler. Han har aldrig røget, har kun drukket alkohol i små mængder, har altid spist sundt og dyrket

masser af motion. Skurken skal findes i generne.

“Jeg er helt sikker på, at sygdommen ligger i familiens gener, da min ene søster har også fået knogleskørhed for fire år siden”, fastslår Ole, der i begyndelsen ikke vidste meget om, hvad det vil sige at have knogleskørhed og hvordan man bedst håndterer hverdagen i den situation.

”Beethoven er jo byens stolthed, og jeg er nærmest flasket op med hans musik, som vi hørte stort set hele tiden.”

”



Ole Bonde Henriksens store flair for hunde har bragt ham vidt omkring i årenes løb. Her deltager han med sin hund på en hundeudstilling i Tyskland

Mandehold

Personalet på hospitalet var dog søde til at informere, og Ole blev forsynet med en stak brochurer, som han kunne gå hjem at læse. Det helt store udbytte fik han dog først i sommeren 2013 i forbindelse med et kursusforløb på Aarhus Universitetshospitals Osteoporose-skole:

”Den skole var guld værd”, fortæller Ole. ”Kurset var supergodt organiseret. Jeg gik på et rent mandehold, og vi fik brugbare tips og materialer fra både en ergoterapeut, en fysioterapeut, en diætist og fra lægerne. Det var rart, at de havde tilrettelagt det, så der kun var mænd på holdet – vi var tilmed nogenlunde jævnaldrende. Vi havde de samme problemer, og kemien var god, så snakken gik lige fra den første dag. Også spørgelysten var stor, så vi fik utroligt meget ud af være sammen, fordi vi supplerede hinanden godt. Det er noget, jeg kun kan anbefale.”

Nye rutiner

Efter et fald for nogle år siden har Ole haft problemer med voldsomme nervesmerter i den ene fod. Smerterne holdes nede med 5 daglige tabletter Gabapentin, der betyder, at han ikke mærkede noget til sit rygbrud. Alligevel har foden og de skøre knogler gjort ham mere forsigtig i hverdagen.

”Jeg passer utroligt på med ikke at falde eller løfte på tunge ting. Det er noget, jeg aldrig tænkte over

tidligere, hvor jeg var meget aktiv. Jeg løb ture med hunden, cyklede og svømmede i Hinnerup-badet. Nu går jeg i stedet – hunden skal jo stadig luftes, og flere gange om ugen laver jeg nogle øvelser, som jeg har fået anbefalet af en fysioterapeut. Hunden undrer sig nok over synet af mig i karambolage med den store træningsbold, men jeg synes det fungerer fint”, smiler Ole.

Tung dans med kommunen

Tidligere har Ole haft flere og meget forskellige jobs. Han har fx undervist i tysk, filosofi og religion på ungdoms- og aftenskoler, han har arbejdet som teknisk servicemedarbejder og vagt for Dansikring. Og han har arbejdet som redningshundefører sammen med sin kloge hund.

Men i 2011 ændrede situationen sig. Ole faldt, og de voldsomme smerter i foden satte en stopper for det daglige arbejde. Diagnose og behandling trak ud, Ole blev sygemeldt – og levede i en lang periode af sygedagpenge. Det var der dog ikke meget perspektiv i, mente Ole, der hellere ville have en ydelse, der gjorde det muligt at tage et fleksjob.

”Man tror, at kommunen tager positivt imod den slags, men det gjorde den ikke. Det skulle blive en kamp i sig selv, men heldigvis har min fagforening en socialrådgiver ansat, som var til stor hjælp. Det endte dermed, som det skulle,

og i dag har jeg fået fleksjob på et kulturcenter, hvor jeg bl.a. underviser pensionister i brug af computer et par gange om ugen og hjælper pedellen. Et par timer om dagen kan det blive til. Mere holder min fod og ryg ikke til i øjeblikket”, siger Ole, der for et par måneder siden sagde ja til at indgå som suppleant i Osteoporoseforeningens lokalafdeling i Aarhus.

Kultur i massevis

Kultur er Oles helt store passion, og han tager så tit, det kan lade sig gøre til koncert sammen med gode venner. Især har han et blødt punkt for Ludwig van Beethoven, som var født i Bonn - ligesom Ole selv.

”Beethoven er jo byens stolthed, og jeg er nærmest flasket op med hans musik, som vi hørte stort set hele tiden.”

Også de klassiske, tyske digtere og interkulturel idehistorie optager meget af Oles tid. Han er medlem af kulturafdelingen for Deutsch-Dänisches Netzwerk Aarhus, som samarbejder med en underafdeling for Goethe-instituttet. Oles yndlingsinteresser er Goethe, romantikken og sofismen, og han er i øjeblikket ved at færdiggøre sin kandidatuddannelse i idéhistorie fra Århus Universitet.

”Så hvem ved, måske får jeg en dag lejlighed til at undervise igen. Det håber jeg i hvert fald.”