



◀ Osteoporosekurset gjorde Jette Puggaard bevidst om, hvad hendes krop kan tåle, og den viden tog hun med sig, da hun efter endt kursusforløb vendte tilbage til det motionscenter, hun har trænet i igennem de seneste tre år. Foto: Privat.

En vej til større tryghed

Otte uger på et osteoporosehold gav viden og kropsbevidsthed.

• Interview med Jette Puggaard, suppleant i Lokalfdeling Midtjylland

66-årige Jette Puggaard har aldrig mærket noget til den knogleskørhed, hun fik konstateret i 2008. Og det på trods af, at hendes T-score i ryggen i forbindelse med den seneste skanning viste minus 3,9. Hun har ingen brud, og når man ser bort fra det daglige tilskud af Alendronat, kalk og D-vitamin, har hun indtil fornylig aldrig tænkt på at tage særlige hensyn.

Jette er suppleant i Osteoporoseforeningens Lokalfdeling Midtjylland, der dækker Viborg, Skive, Struer og Lemvig.

”Det var lokalafdelingens formand, der mindede mig om, at jeg måske burde tage visse hensyn til min krop, når jeg har så høj T-score, som jeg har”, fortæller Jette, der efterfølgende kom i tanker om, at Viborg Kommune fornylig havde etableret et otte ugers-kursusforløb for borgere med knogleskørhed.

Viden og inspiration

”Jo mere, jeg tænkte over det, jo mere gik det op for mig, at der faktisk var mange ting relateret til min sygdom, som jeg ikke var

helt klar over. Derfor talte jeg med min praktiserende læge, som sørgede for, at jeg blev henvist til en plads på kommunens osteoporosehold.”

” I løbet af de otte uger fik jeg genopfrisket nogle ting, fik afklaret min fysiske formåen og mødte andre i samme situation

Jette blev kort efter indkaldt til en indledende samtale med osteoporoseholdets fysioterapeut, der – sammen med en diætist – stod for undervisningen af de ni tilmeldte mænd og kvinder. Undervisningen var en kombination af teori og vejledning - fx om kost, kosttilskud og medicin – samt fysisk træning.

”I løbet af de otte uger fik jeg genopfrisket nogle ting, fik afklaret min fysiske formåen og mødte andre i samme situation, hvilket i sig selv var inspirerende, for vi talte jo med hinanden om, hvordan vi tackler hverdagen og bestemte situationer”, siger Jette.

Kan anbefales

Kursets træningsdel gjorde Jette bevidst om, hvad hendes krop kan tåle, og den viden tog hun med sig, da hun efter endt kursusforløb vendte tilbage til det motionscenter, hun har trænet i igennem de seneste tre år:

”Jeg træner tre gange om ugen, og det meste foregår i maskinerne, hvor det er svært at gøre noget forkert. Men osteoporosekurset har øget min kropsbevidsthed, så nu kender jeg mine grænser og ved, hvordan jeg kan minimere risikoen for skader. Det giver tryghed. Alene af den grund kan jeg kun anbefale alle med knogleskørhed at melde sig til et osteoporosehold eller tage forbi en fysioterapeut. Det kan nemlig betyde, at man aldrig behøver at blive bange for at bevæge sig.”