



Det er dejligt, når kollegerne tager hensyn til ens fysiske begrænsninger. Men det kan også give anledning til bekymring at føle, at man ligger andre til last.

• Interview med Karina Schleemann

Det er skønt at have kolleger, der tager hensyn til, at man skal passe særligt på sin ryg. Kolleger, der klarer de tunge løft for én og springer til, når man skal have fri til at få foretaget de nødvendige undersøgelser og opfølgninger hos lægen. Men de mange hensyn kan også efterlade én med frygten for, at kollegerne en dag bliver trætte af en.

Det mener i hvert fald Karina Schleemann, som på 17. år arbejder i "klubben" på Almandsskolen i Sønderborg, hvor hun er ansat som pædagog for skolens 8-10-årige elever.

Karina fik konstateret knogle-skørhed i sommeren 2015. På det tidspunkt var hun 54 år.

Som at knække en gren

"Jeg var ude at gå med min hund i skoven. Imod os kom en motionist med sin hund. Hundene ville selvfølgelig hilse på hinanden, men da jeg trak min hund til mig, faldt jeg let bagover og ned på skovbunden. Idet jeg ramte jorden, kunne jeg høre min ryg brække. Det var samme lyd, som når man brækker en gren. Jeg kunne ikke rejse mig, og motionisten løb bare videre, selvom jeg

Vil ikke ligge
kolleger til last

forsøgte at råbe ham op. Heldigvis havde jeg min mobil på mig. Jeg ringede til min mand, så han kunne komme og hente hunden, og jeg ringede 112, og da jeg har en app på min telefon, som viser præcis, hvor jeg befinder mig, kom ambulancen hele vejen ud i skoven og hentede mig. Og så gik turen ellers direkte til Aabenraa Sygehus, hvor jeg blev røntgenfotograferet”, fortæller Karina.

Røntgenbilledet afslørede et brud på den 12. ryghvirvel, og Karina blev udstyret med et jernkorset, som hun bar 24 timer i døgnet i de næste 3 måneder.

“Vi skulle have været afsted til Østrig ugen efter, og den tur blev vi nødt til at aflyse, men timingen var god i forhold til min arbejdsplads, for jeg skulle alligevel have ferie. Alligevel betød bruddet, at jeg alt i alt var væk fra mit job i 2,5 måneder”, husker Karina.

Efter 3 måneder kom korsettet af, og Karina var klar til at blive genoptrænet. 12 gange hos fysioterapeuten på Sønderborg Sygehus og skræddersyede gymnastikøvelser på et ryghold. Ingen havde endnu undersøgt, om Karina havde knogleskørhed.

“Jeg måtte insistere på at blive scannet. Min mor havde svær knogleskørhed, og jeg frygtede, at jeg havde arvet sygdommen. Scanningen viste, at jeg havde knogleskørhed og en T-score på minus 4,5 på rygsøjlen. Så 4 måneder efter bruddet blev jeg sat i medicinsk behandling. Det var længe at vente, syntes jeg.”

Hensyn på jobbet

Diagnosen betød, at Karina måtte fortælle både leder og kolleger, at hun er nødt til at passe særligt på

► Ambulancen kom hele vejen ud i skoven, da Karina på en gåtur var faldet om på grund af et brud på ryghvirvlen.

med visse bevægelser, for selvom man ikke skal løfte rundt på så store børn, er der mange fysiske aktiviteter forbundet med et job som pædagog. Hertil kommer, at arbejdet ofte kræver, at Karina er på skolen i mere end de 32 timer, hun er ansat til.

” Alle siger, at jeg skal sige fra, når jeg har brug for det, men jeg bryder mig ikke om at være den, der altid siger nej

“Mine kolleger er enormt søde, men vi er kun et lille team på to pædagoger og en medhjælper, så der er ikke mange at sprede de aktiviteter ud på, som jeg skal holde mig fra. Jeg har det skidt med, at mine kolleger skal tage så meget hensyn til mig og er bange for, at de synes, at jeg er en belastning. Spørgsmålet er jo, hvor længe de vil blive ved med at være så fleksible”, siger Karina.

Afledte bekymringer

Selvom Karina for det meste har det godt, fylder hendes knogleskørhed rigtig meget; Frygten for at få endnu et brud, frygten for om økonomien kan hænge sam-

men, hvis hun bliver nødt til at gå ned i tid, frygten for om hun overhovedet ville kunne få lov til gå ned i tid, frygten for om kollegerne bliver trætte af hende. Og endelig frygten for hvordan sygdommen vil udvikle sig.

“Jeg frygter, at jeg kommer til at ende som min mor, som faldt mere og mere sammen og blev helt hjælpeløs til sidst. Jeg håber, at lægerne er blevet dygtigere, end de var dengang, og at jeg også selv er mere opmærksom på, hvordan jeg skal leve og bevæge mig, end hun var. Fysioterapeuten og speciallægen fra Aabenraa Sygehus har været gode til at vejlede mig, og jeg har også god opbakning fra mine døtre, som er henholdsvis klinisk diætist og sygeplejerske. Men jeg føler stadig, det er problematisk med alle de hensyn på jobbet”, fastslår Karina.

“Alle siger, at jeg skal sige fra, når jeg har brug for det, men jeg bryder mig ikke om at være den, der altid siger nej, hvis der er nogen, der spørger, om jeg vil tage en ekstra morgenåbning, eller hvis der er aftenarrangementer på skolen. Jeg er også i tvivl om, hvad jeg kan tillade mig at bede om fri til, og derfor bliver jeg tit på jobbet, selvom jeg har smerter i min ryg og egentlig burde tage hjem og passe på min krop. Det tager en del af min energi, men jeg hænger på, så godt jeg kan og så længe, jeg kan!”

