



Ud
med
det
sure,

ind med det søde

Knogleskørhed og det gode liv behøver ikke at være hinandens modsætninger.

• Interview med Hellen Lund

“Man skal gøre sig klart, hvad der betyder mest for en og prøve at indrette sin hverdag, så sygdommen ikke står i vejen for livskvaliteten,” mener formanden for Osteoporoseforeningens nystiftede lokalafdeling, Hovedstaden Vest, Hellen Lund. Selv har hun masser af tips, der kan gøre hverdagen nemmere, og dem glæder hun sig til at dele med andre i den nye lokalafdeling.

En genfundet kampgejst var afgørende for, at Hellen i dag kan leve det, hun kalder “det gode

liv”. Men vejen hertil har ikke været gnidningsfri.

Faktisk turde Hellen næsten ingenting de første 14 dage efter at hun som 63-årig havde fået diagnosen knogleskørhed. Hun frygtede at ende i en kørestol, hvis hun provokerede sine knogler unødigt og ville dårligt løfte en liter mælk.

“Jeg er vokset op med en handicappet mor og har været gift med en mand, der også endte i kørestol. Det har altid været mig, der

var den stærke, så det var svært for mig at forholde mig til den nye situation,” husker hun.

Ikke alene skulle Hellen vænne sig til at have knogleskørhed og til at turde være aktiv igen. Også den rette behandling var længe undervejs.

Autoritetstroen holdt mig tilbage

Ingen mistænkte, at Hellen havde knogleskørhed, da hun i januar 2013 mødte op i konsultationen med stærke smerter i ryggen.

”Smerterne opstod i forbindelse med en influenza, hvor jeg hostede voldsomt, så min læge mente, at smerterne bare skyldtes hosten. Det troede jeg så på – man må jo tro på lægerne”, fortæller hun.

I maj havde smerterne ikke fortaget sig, og Hellen gik igen til lægen og bad om en nærmere udredning.

”Det viste sig, at jeg havde knogleskørhed, og at mine tre nederste ryghvirvler var faldet 60 % sammen i højden - formentlig i forbindelse med mine voldsomme hosteanfald i januar. Det er klart, at det gjorde ondt!”, pointerer hun.

Hellen blev sat i behandling med Alendronat, som hun fastholdt hele det første år trods ubehagelige bivirkninger i form af hududslæt, der mindede om en allergi, hun tidligere havde lidt af.

”Jeg sagde derfor til min nye praktiserende læge, at jeg ikke tålte den. Og så fortalte hun mig noget, som jeg siden har undret mig meget over. Hun sagde: ”Når man har haft den allergi, som du har, er der ikke anden medicin at få, så nu skal du tage stilling, om du vil have den eller ej.” Og så konkluderede jeg, at medicinsk behandling ikke var noget for mig.”

Aktiv livsstil

Siden sommeren 2013 havde Hellen gradvist genvundet modet til at bruge sin krop og gå lange ture, men nu tog hun for alvor fat på en aktiv livsstil. Hun tilmeldte sig et rygtræningshold hos en fysioterapeut to gange om ugen, træning i varmtvandsbassin en gang om ugen og et yogahold hver lørdag. Herudover gåture og anden bevægelse ”efter behov”. Træningen blev et vendepunkt for Hellen.

”Jeg kunne mærke, at min krop blev stærkere. Jeg kunne holde til

mere og min styrkede muskulatur betyder, at jeg har langt færre og mindre voldsomme smerter end i 2013, hvor jeg ofte tog smertestillende tabletter tre gange dagligt. Min forbedrede fysik smittede også af på mig mentalt. Det gik op for mig, at det, lægen havde fortalt, simpelthen ikke kunne passe. Der findes masser af behandlingsmuligheder. Også til mig”.

Og så gik Hellen endnu engang op til sin læge fast besluttet på at blive bedre behandlet – og da hun gik derfra, havde hun en henvisning til Osteoporoseenheden på Hvidovre Hospital i hånden.

” Det har altid været mig, der var den stærke, så det var svært for mig at forholde mig til den nye situation

Livet skal leves

For Hellen har det været afgørende at opbygge sin fysiske styrke. Det har givet mentalt overskud til at gøre alle de ting, som hun holder af.

”Livet skal være rart,” siger hun. ”For mit vedkommende handler det gode liv fx om at rejse, at besøge børn og børnebørn og om at gå på kunstudstillinger. Det forudsætter tre ting: En god fysik – den arbejder jeg på at opretholde, ja, i dag holder jeg ligefrem af at dyrke motion. At man forsøger at gøre alt det kedelige arbejde så let som muligt, så man har energi til alt det sjove. Og planlægning – hvilket også

kan omfatte planlægning om at slappe helt af den første dag på en rejse efter en lang flyvetur, eller om at tage en smertestillende tablet som forebyggelse, hvis jeg har lyst til at tage de høje hæle på en enkelt aften, selvom jeg ved, at det hævner sig på ryggen.”

Hellen bestiller dagligvarer på nettet, og får dem leveret til døren. Hun kan også anbefale, at man anskaffer sig en robotstøvsuger, og at man indretter hjemmet praktisk. Fx ved at lægge en topmadras oven på madrassen, så det er nemmere at rede seng og ved at placere en smuk stol i entreen, så man kan sidde ned og tage sko på med et skohorn, uden at det ser påfaldende ud.

”Man skal tænke i muligheder, ikke i begrænsninger. Min sygdom får ikke lov til at sætte en stopper for et godt liv. Ikke lige foreløbig i hvert fald. Det handler om, at komme ud med det sure og ind med det søde”, fortæller hun.

▼ En genfundet kampgejst var afgørende for, at Hellen Lund i dag kan leve det, hun kalder ”det gode liv”. Men vejen hertil har ikke været gnidningsfri.

Foto: Ole Bo Jensen, Imagebureauet.

