

Fortrykte kort hjælper tungen på gleden

Ny osteoporoseskole i Køge skræddersyr forløbet efter individuelle behov.

“Jeg bliver bekymret, når jeg får ondt i ryggen.” “Jeg føler mig trist, fordi jeg ikke kan gøre de ting, jeg kunne tidligere.” “Jeg er bange for at blive afhængig af smertestillende medicin.”

Udsagnene er hentet fra en bunke fortrykte kort, som danner udgangspunkt for erfaringsudveksling samt vejledning af deltagerne på den nye Osteoporoseskole i Køge, som er etableret på initiativ af speciallæge i endokrinologi Mette Hitz og sygeplejerske Pia Raaschou fra endokrinologisk afdeling på Sjællands Universitetshospital i Køge.

Et forløb på osteoporoseskolen strækker sig over tre dage á to timer, og deltagerne på holdene med max. 6 deltagere af samme køn får på førstedagen hver udleveret en bunke kort med 20 ens udsagn med besked om at udvælge tre, som de synes passer allerbedst på dem selv. Herefter fortæller hver især, hvorfor de har valgt de udsagn, de har.

Godt værktøj sætter snakken i gang

“Kortene er et godt værktøj til at få en god snak i gang, for-

di de er så konkrete”, fortæller Mette Hitz. “Hvis man bare spørger åbent til, hvordan folk har det, lukker de sig ofte. Kortene tvinger til det modsatte. Og når deltagerne fortæller om deres bekymringer, kan de mærke, at de mødes med forståelse og anerkendelse af de problemer, de har. Der udveksles erfaringer, og alle hjælper og støtter hinanden. Der ligger en stor værdi i at møde andre i samme situation”, fortæller hun.

Den meget åbne diskussion hænger bl.a. sammen med, at alle på holdet er af samme køn. Det giver erfaringsmæssigt en bedre dynamik og betyder, at man kan tale åbent om de problemer, der specifikt er relateret til at være kvinde eller mand med knogleskørhed.

Med udgangspunkt i de emner, der optager deltagerne mest, giver Mette Hitz og Pia Raaschou i løbet af første undervisningsdag en grundig indføring i sygdommen og dens behandlingsmuligheder, anbefalinger til livsstil og håndtering af smerter, og på osteoporosekursets to øvrige dage møder deltagerne ud fra

samme “deltager-behovstilgang” henholdsvis fysioterapeut Mette Kjerstine Fuglsang og ergoterapeut Ulla Birgit Jensen. Samlet set skal forløbet bidrage til at højne deltagerens livskvalitet, så de bliver bedre til at håndtere deres sygdom.

Også en social dimension

Som led i forberedelserne til den nye osteoporoseskole havde Mette Hitz og Pia Raaschou nedsat en arbejdsgruppe med deltagelse af Osteoporoseforeningen, da det er afgørende, at osteoporosekurset tager udgangspunkt i patienternes ønsker og behov og ikke i det, man som fagperson går ud fra, at patienterne har brug for. De to initiativtagere var derfor forberedt på, at et kursusforløb ville vægte rådgivning og sparring om fysisk aktivitet, hjælpemidler, information om selve sygdommen og endelig den sociale dimension, som kan spille en – endog rigtig stor – rolle.

“Det er desværre sådan, at mange føler sig alene med deres knogleskørhed. Nogle føler sig fx ikke forstået af de fagpersoner, de møder i sundhedsvæsenet – det gælder ikke mindst, hvis de har smerter. Mange begrænser

”Jeg er i tvivl om, jeg laver den rigtige træning”

” Hvis man spørger åbent til, hvordan folk har det, lukker de sig ofte ... Mange føler sig alene med deres knogleskørhed

”Jeg føler mig ikke syg. Jeg har det aldeles fortrinligt, mærker ikke noget til det...”

samværet med familie og venner. Nogle fortæller ikke engang deres nærmeste, at de har knogleskørhed, fordi de ser det som et nederlag ikke at kunne klare det, de kunne før, eller ikke at kunne holde ud at sidde længe på en stol, hvis de skal med til familiefester og lignende. Og så isolerer de sig derhjemme. Faktisk var der flere, der fortalte, at de følte sig forstået for første gang, da de sad sammen med ligesindede i gruppen på Osteoporoseskolen”, fortæller Pia Raashou, der af samme grund glæder sig over, at deltagerne fra det første osteoporosehold udvekslede telefonnumre og aftalte at mødes, efter forløbet på osteoporoseskolen var slut.

Massivt behov for viden og indsigt

Indtil videre er deltagerne på den nye osteoporoseskole håndplukket fra det endokrinologiske ambulatorie på sygehuset i Køge. Forløbet kunne med fordel være af noget længere varighed end de 3 undervisningsgange, der er tale om nu, men Mette Hitz og Pia Raashou har besluttet, at det, så længe ressourcerne er så begrænsede, som de er, er bedre at udbyde flere kurser af kortere varighed, så flest muligt kan få tilbuddet.

”Vi har foreløbigt planlagt seks kursusforløb i år, men behovet er langt større”, fastslår Mette Hitz. ”Og det skal kommunerne også

få øjnene op for. Mennesker med knogleskørhed ved simpelt hen ikke, hvor de skal gå hen med deres spørgsmål og bekymringer. De mangler viden og basal indsigt i deres egen situation. De oplever fx at få smerter efter en gåtur, og så holder de af frygt for at gøre noget galt måske helt op med at bevæge sig i stedet for at justere turenes længde. Det sætter gang i en dårlig spiral, der i sidste ende vil koste sundhedsvæsenet meget mere, end det koster at give en god, individuel vejledning i, hvordan man lever livet med knogleskørhed.”

Osteoporoseforeningens Patient-til-patient telefon

Hver tirsdag formiddag tilbyder to af foreningens mangeårige medlemmer at give deres viden om sygdommen videre til medlemmer, der har knogleskørhed, og som gerne vil tale med ligestillede om sygdommen. Telefonen er åben hver tirsdag kl. 10.00-11.30.

