

# Flere mænd på holdet

Flere kvinder end mænd har knogleskørhed, og det betyder, at det oftest primært er kvinder, der deltager på kommunernes osteoporosehold. Mange mænd bryder sig nemlig ikke om at være ene mand på holdet, og det får nogle til at melde fra. Decideret herrehold kan være vejen frem.

Der er ifølge fysioterapeut i Rebild kommune, Anne Mette Gerner Houmann, stor forskel på mænd og kvinders tilbøjelighed til at opsøge, tilmelde sig og deltage på osteoporoseholdene. Faktisk er der 10 gange så mange henvisninger fra kvinder end fra mænd, og det kan blive en ond cirkel, da mange mænd foretrækker at være på hold, hvor der også er andre mænd.

Erfaringen viser, at mange mænd, der har tilmeldt sig et almindeligt osteoporosehold, stopper efter første fremmøde – eller udebliver fra holdet.

“Mange af dem, der melder fra eller udebliver, søger dog individuel vejledning, og det er selvfølgelig godt, selvom det langt fra kan måle sig med et rehabiliteringsforløb, som holdene kan tilbyde”, fortæller Anne Mette.

“Dels kan vi ikke tilbyde den enkelte individuel træning og undervisning 2 gange ugentlig, dels mangler også den sociale dimension,” forklarer hun.

For at få fat i flere mænd med knogleskørhed oprettede Anne Mette derfor sammen med sin kollega, sygeplejerske Mette Thomsen, et rent herrehold, som strakte sig over 6 uger i årets første måneder.

## Rent herrehold

På herreholdet undervistes deltagerne to gange ugentligt om fx medicinering og smertehåndtering, kost og anbefalinger til fysisk aktivitet ved et team bestående af ergoterapeut, sygeplejerske, kostvejleder og fysioterapeut. Teorien blev hver gang fulgt op med et konkret individuelt tilpasset træningsforløb.

Netop den sociale dimension ved at være sammen på et hold er en god motivationsfaktor, påpeger Anne Mette.

Efter de 6 uger opfordrede hun således deltagerne til selv at fortsætte sammen i træningscentrene. “Så holder man lettere fast i sine aftaler og fortsætter den gode vane,” fortæller hun.

Hun gav desuden alle et program og elastikker med hjem, så man kan træne videre hjemme i stuen 2 gange om ugen á 25 minutter.

**“Man skal tage imod tilbud om at blive klogere på sin sygdom”**

Efter de 6 uger har Anne Mette fået mange positive tilbagemeldinger fra deltagerne:

“Flere har meldt positivt tilbage og sagt, at de faktisk gerne så, at forløbet havde været endnu længere. Og deltagerne har nu selv foreslået, at de gerne vil mødes og træne sammen igen om et halvt år. Det er dejligt at se,” siger hun.

” Mange mænd foretrækker hold, hvor der også er andre mænd

Vilhelm Paulsen fra Skørping er en af dem, der deltog på holdet.



”Flere af deltagerne på herreholdet har efterfølgende sagt, at forløbet gerne måtte have været endnu længere”, fortæller fysioterapeut Anne Mette Gerner Houmann.

Privatfoto



Teorien blev hver gang fulgt op med et konkret individuelt tilpasset træningsforløb.  
Privatfoto

Vilhelm, der endnu ikke har haft brud på grund af sin knogleskørhed, tøvede ikke med at takke ja, da Osteoporoseforeningen kontaktede ham og gjorde opmærksom på holdet, fortæller han.

For Vilhelm var det ikke udslagsgivende, at det var rent herrehold, men han understreger, at ”der ofte opstår en hyggelig stemning, når gamle herrer mødes”. Også han var godt tilfreds med forløbet:

”Det var på mange måder en positiv oplevelse. For det første har jeg fået introduceret nogle øvelser, som jeg skal fortsætte med. For det andet gav det mig generel kendskab til området – jeg ved nu mere om min sygdom,

om træning og om kost, og jeg er blevet mere opmærksom på ikke at vride og løfte for meget. Det er jeg glad for.”

”Jeg kan klart anbefale enhver at tage imod tilbud om at blive klogere på sin sygdom – og hvis det er decideret herrehold, der skal til for at få mændene med, så synes jeg, at det er et godt initiativ,” siger han.

### Alle kan være med

Det er besluttet, at deltagerne fra det første herrehold inviteres ind til en opfølgning en gang hvert halve år. Men Anne Mette håber, at der kan blive etableret flere herrehold i fremtiden.

”Det er vigtigt at understrege, at ingen på forhånd er udeluk-

ket fra at kunne deltage på holdet. Bare man selv kan sørge for transporten til Rebild kommunes træningscenter, er man velkommen om det så er med rollator eller kørestol – vi tilpasser jo øvelserne til den enkelte. Alle er velkomne,” fastslår hun.

”Vi mærker på deltagerne, at vi har ramt plet med det her hold. Udfordringen er fortsat at nå ud til flere mænd, der vil deltage – det er en gruppe, som det generelt kan være svært at få til at bide på, og som vi derfor tidligere har kontaktet proaktivt.”

Med etableringen af de nye herrehold håber Anne Mette, at flere mænd selv vil melde sig til i fremtiden.