

Der skal være plads til *forkælelse*

Der skal mere end svær knogleskørhed, begrænset førlighed og udfordringer med vejrtrækningen til at slå 84-årige Evy Hierwagen ud. Engagement og lysten til selvforkælelse fejler nemlig ingenting.

Evy Hierwagen har altid været høj og tynd ligesom sin far. 180 centimeter og medlem af De højes Klub igennem mange år. Den tid er dog forbi. I dag er Evy sunket 14 centimeter i højden på grund af gentagne brud på den øvre del af rygsøjlen. Den krummede ryg lægger pres på lungerne og besværliggør vejrtrækningen.

Evy blev første gang konfronteret med ordet knogleskørhed i 1976, da hun var 42 år. Hun var i andet ærinde til konsultation hos en gynækolog, der fortalte, at hun var i underskud af østrogen og burde tage hormontilskud for ikke at risikere at udvikle knogleskørhed.

“Jeg takkede venligt nej til tilbuddet. Jeg kunne ikke forholde mig til en sygdom, som jeg ikke mente vedkom mig. Jeg er nok lidt af en stædig kamel”, fortæller Evy. Skæbnen ville imidlertid, at Evy i de følgende år ad flere

omgange blev involveret i studier, der netop kredsede om knogleskørhed.

Evy har hele livet arbejdet i Skat og var på et tidspunkt tilknyttet Afdeling for Skat og Selskabsbeskatning på Artillerivej i København. En dag i 1987 skete det uheldige, at Evy faldt og brækkede underarmen på det nybenede gulv. Uheldet resulterede i en langvarig sygemelding – og kontakt med en osteoporoseinteresseret læge på det daværende Sundby Hospital på Amager.

“Lægen overtalte mig til at indgå i et studie, der gik ud på at afdække eventuel knogleskørhed hos patienter med brud, så jeg blev i løbet af en periode på 2 år undersøgt på alle leder og kanter. Dog uden nogen sinde at få at vide, om jeg havde knogleskørhed eller ej”, husker Evy.

Som 62-årig gik Evy på pension efter 46 år. Ugen før, hun stop-

pede på sit arbejde, blev hun ringet op af en ung læge, som forskede i knogleskørhed.

“Han havde fået mit navn af lægen på Sundby og spurgte, om jeg havde lyst til at deltage i et 4-årigt forskningsprojekt med lægemidlet Evista.” Jo tak, det ville Evy gerne. Hun fik besked på at tage en pille hver dag; om hun fik Evista eller placebomedicin, vidste hun af hensyn til forskningsprojektet ikke.

Tre år inde i projektet, kunne lægen imidlertid fortælle Evy, at hun havde knogleskørhed, og hun fik ordineret Evista – denne gang med sikkerhed den rigtige medicin. I dag er hun i behandling med Prolia, som indsprøjtes under huden en gang hvert halve år.

Evy “vidste ikke en pind om knogleskørhed” og indrømmer, at hun “ikke søgte særlig meget information om emnet”,



Evy Hierwagen lægger vægt på god kvalitet, og det afspejler sig både i køle- og klædeskab. Foto: Osteoporoseforeningen

” Jeg må blankt indrømme, at jeg ikke er den store motionist

da hun fik stillet diagnosen for snart 20 år siden. Hun blev indmeldt i Osteoporoseforeningen, hvor hun igennem en årrække var aktiv som kasserer i lokalafdeling København. Evy har i øvrigt altid følt sig godt behandlet i Osteoporoseforeningen, som hun derfor har besluttet at betænke med et pænt beløb i sit testamente, fortæller hun.

Ramt af gentagne brud

Trods behandlingen blev Evy ikke skånet for yderligere brud. I starten af 00'erne faldt hendes ryghvirvler sammen ad flere omgange. Det gjorde ondt, men Evy har en høj smertegrænse.

Rygbruddene skulle desværre ikke komme til at stå alene.

”I 2012 stod jeg ret op og ned og faldt – og jeg kunne ikke rejse mig igen. Heldigvis havde jeg min nødkaldsknap rundt om halsen, og kort tid efter lå jeg på operationsgangen på Hvidovre Hospital og blev opereret for brud på lårbensknoglen og lårbenshalsen. Det var skæbnesvangert. Rygbruddene har reduceret min højde, men bruddene på mit lårben har kostet mig min fulde førlighed, for i dag kan jeg ikke gå uden hjælpemidler. Og det er måske godt det samme, for jeg kan alligevel

ikke gå langt, fordi mine lunger er så klemte af min nedsunkne ryg, at jeg har svært ved at få luft”, tilføjer Evy.

Evy ved ikke selv, hvorfor hun har fået knogleskørhed. Så vidt hun ved, havde ingen af hendes forældre det. Hun mistænker dog selv, at det kan skyldes en kombination af 42 års passiv rygning på kontoret - og en lav vægt.

Engageret

Trods de fysiske skavanker engagerer Evy sig i mange ting, når hun ikke sidder og filosofierer over livet og det, der er sket

Osteoporoseforeningens diætisttelefon

Telefonen er åben for foreningens medlemmer hver onsdag kl. 13.00-15.00.
Ved telefonen sidder klinisk diætist Kirsten Bønløkke.



igennem alle årene. Hun er fx en ivrig bridgespiller, hun elsker at gå i teatret og har igennem Danske Handicaporganisationer anskaffet sig et ledsagerkort, så en besværet gang ikke afholder hende fra at komme af sted.

Evy er også aktiv på andre fronter. Hun er fx suppleant i Ældre-rådet i Københavns Kommune, hun er medlem af Valby lokalhistoriske Selskab og engageret i sin lokale ældrebolig, som Evy har boet i igennem snart 10 år. Og så elsker hun jura og har stribevis af juridiske lærebøger stående på reolen i stuen.

Der er dog også områder, som Evy indrømmer ikke at være så optaget af:

“Motion! Jeg må blankt indrømme, at jeg ikke er den store motionist. Det har jeg aldrig været.

Og jeg er heller ikke helt god til at leve efter “osteoporosebogen”. Jeg har aldrig været mælkedrikker, og jeg glemmer nok lidt for tit at tage kalk og vitamin D, som jeg skal. Om min situation ville have været anderledes, hvis jeg havde været mere konse-

” Vidste ikke “en pind” om knogleskørhed

kvent i den retning, kan jeg ikke bruge tid på at ærgre mig over. Jeg kan jo alligevel ikke skrue tiden tilbage”, siger hun.

Plads til selvforkælelse
Selvom Evy i de seneste år har tabt sig meget og i dag kun vejer omkring 43 kilo, holder hun rig-

tig meget af god mad. Oste kommer i hus med taxa frem og tilbage til den lokale osthandler, og Evy nyder at sætte tænderne i slagter Lunds lækre frokost- og middagsretter, som hun bestiller over nettet. “Lidt - men dyrt og lækkert” synes at være mottoet.

Kvalitetssansen afspejler sig også i Evys ydre. Flotte, lakerede negle og et hår, der sidder upåklageligt er hverdag for Evy, der også har et nært forhold til sin skrædder, som har syet en stor del af hendes garderobe.

“Jeg vil ikke spare på den slags. Jeg har tjent godt igennem et langt arbejdsliv. Jeg har ikke nogen børn, der skal arve mig. Så jeg synes godt, at jeg kan tillade mig lidt ekstra forkælelse. Det skal der være plads til”, slutter Evy.



Bidraget til vedligeholdelse af normale knogler.

Calcium-Citrat-Malat er et calciumsalt, hvis optagelse er helt uafhængig af mavesyre og eller fødeemner. Kan indtages af alle og på alle tidspunkter af døgnet, dog anbefales indtag ved sengetid.

Er basisk og udløses først i tarmen, hvorfra vi optager mineralerne.

(Calcium lagres bedst i knoglerne om natten når kroppen er i hvile)

Normale knogler er grundlaget for vores trivsel. Vi sætter fokus på kosttilskud, der kan hjælpe med at opretholde en velfungerende og stærk knoglestruktur – hele livet.

Calcium bidrager til vedligeholdelse af:

- ✓ Normale knogler og tænder
- ✓ Normal styrkning af blod
- ✓ Normalt energistofskifte
- ✓ Normal muskelfunktion

Vitamin D3 bidrager til vedligeholdelse af:

- ✓ Normal optagelse og udnyttelse af calcium
- ✓ Normale knogler og tænder
- ✓ Normal muskelfunktion
- ✓ Immunsystemets normale funktion

Kan købes på landets førende apoteker.

Apotekets Vare nr.: 21 63 30

Markedsføres af: Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715 Esbjerg N
Tlf.: 75 47 05 55 · E-mail: camette@camette.dk

