

# Nægtede *at kvitte jobbet*

Da Karen Kristensen som 48-årig fik at vide, at hun havde knogleskørhed, gik hun i panik. Lægen fortalte hende, at der nu var adskillige ting, hun ikke længere kunne klare, herunder jobbet i hjemmeplejen. Men Karen fortsatte på trods - og i dag har hun lært at leve med sygdommen.

I 2015 modtog Karen Kristensen et brev i sin postkasse. Hun var forinden blevet knogleskannet, men regnede ikke med, at der var noget galt. Brevet afslørede dog noget andet: Karen var svært afkalket i lænden og skulle snarest bestille tid hos sin læge, så hun kunne komme i behandling mod knogleskørhed.

Nyheden kom som et chok for Karen: "Jeg gik fuldstændig i panik," fortæller hun, "det kom virkelig bag på mig, og jeg var nærmest ved at gå ned med flaget. Jeg ved ikke meget om sygdommen, men i kraft af mit job som social- og sundhedsassistent har jeg set, hvordan mennesker med

” Karen følte ikke, at venner og familie kunne sætte sig ind i hendes sygdom

mange sammenfald ser ud. Jeg blev mildest talt forskrækket.”

Det hele startede med, at Karen som 48-årig gik brat og tidligt i overgangsalderen efter at have fået fjernet begge æggestokke.

Sygehuset ordinerede i forbindelse med operationen hormonmedicin, Østradiol, så Karens knogler ikke skulle afkalke for tidligt, men hendes egen læge mente ikke, at der var grund til nærmere undersøgelse eller skanning af knoglerne – trods Karens egen anmodning.

”Det var kun fordi jeg en dag konsulterede en anden læge i samme lægehus, at jeg over-



Selvom der er gået et par år, fylder sygdommen stadig en del i Karen Kristensens hverdag. Privatfoto.

hovedet fik at vide, at jeg havde knogleskørhed. Denne læge anbefalede mig nemlig uopfordret at blive skannet. Det skete fuldstændig tilfældigt," fortæller hun.

### Tog chancen

Da Karen var blevet diagnosticeret med knogleskørhed gik turen igen tilbage til egen læge, som fortalte, at hun var nødt til at lægge sit liv om; hun måtte ikke længere løfte mere end 5 kilo, hun måtte ikke bøje sig forover, ikke vride i ryggen osv. Men først og fremmest burde hun sige sit job i hjemmeplejen op:

"Jeg var lige blevet færdig med min uddannelse som social- og sundhedshjælper en måned forinden, så den besked slog mig fuldstændig ud. Jeg tænkte, hvad så nu?? Jeg tog til møde på jobcentret for at tale om andre jobmuligheder, men jeg kunne ikke slippe mit job."

Karen følte heller ikke, at hendes venner og familie kunne sætte sig ind i hendes sygdom. De bagateliserede den, syntes hun. Derfor følte hun sig alene og ked af det de første par måneder, efter at have fået stillet diagnosen.

"Jeg havde aldrig hørt om Osteoporoseforeningen, og mine læger fortalte mig ikke om dens eksistens. Men jeg higede virkelig efter at blive rådgivet af nogen, der vidste noget om sygdommen – det havde jeg hårdt brug for, ikke mindst psykisk, for jeg var helt nede."

Efter 3-4 måneder trak Karen sig dog op: "Jeg skulle videre,

tænkte jeg ved mig selv." For at sparre med andre i samme situation, tilsluttede hun sig en gruppe på Facebook, som i dag – hvor Karen har overtaget rollen som administrator – har næsten 500 medlemmer, der alle har knogleskørhed. Her giver medlemmerne hinanden gode råd og fortæller hinanden om deres erfaringer med kost, medicin og motion og så videre.



## Jeg higede virkelig efter at blive rådgivet af nogen, der vidste noget om sygdommen

Og arbejdsmæssigt tog Karen en stor og vigtig beslutning:

"Jeg valgte ikke at følge lægens råd om at kvitte mit job," siger hun, "Jeg tog i stedet chancen og fortsatte. Og det er jeg rigtig glad for i dag."

### "Det går den rigtige vej"

Karen Kristensen har, siden hun blev diagnosticeret, været i medicinsk behandling. I begyndelsen fik hun Alendronat en gang om ugen, men efter et år opstod der pludselig ubehagelige bivirkninger, hvilket ifølge lægen er helt normalt. Karen fik derfor i stedet en indsprøjtning med Aclasta, som hun skal have en gang om året. Aclasta er dog heller ikke fri for at give bivirkninger, påpeger Karen, der nogle gange har ondt i hofterne

og problemer med at sove på grund af medicinen.

Ulemperne til trods, virker behandlingen. Da sygdommen blev konstateret, var Karens T-score i lænden på minus 3,79. Efter et år med Alendronat var den på minus 3,35 (marts 2016). T-scoren i hofte har hele tiden været næsten normal. "Selvom der er gået et par år, siden jeg blev diagnosticeret,

fylder sygdommen stadig en del i min hverdag. Hvis jeg går en tur, er jeg fx altid nervøs for at falde. Men jeg føler mig samtidig heldig over aldrig at have brækket noget. Det er jeg virkelig glad for!"

Til daglig bor Karen alene. Hun ser ofte sine venner og har to børn, som hun blandt andet tager på rejser med: "Mine børn og jeg har planlagt en tur til USA til maj. Og jeg beder bare til, at jeg ikke brækker noget forinden", tilføjer hun.

"Det, der til at begynde med var et enormt chok, har jeg nu vænnet mig til at leve med. Sygdommen ligger godt nok hele tiden i baghovedet, men jeg er glad for at have truffet de valg, jeg traf – og taknemmelig over, at det nu går den rigtige vej", slutter Karen.