

# ”Vi skal blive klogere sammen”



Formanden for Osteoporoseforeningens ny-stiftede lokalafdeling, Hovedstaden Nord mener, at knogleskørhed fylder for lidt i den offentlige bevidsthed. Hun og den øvrige lokalbestyrelse har store visioner for lokalafdelingens arbejde.

Linda Garlov blev primo 2018 valgt som formand for Osteoporoseforeningens nye lokalafdeling, Hovedstaden Nord, der dækker Gentofte, Lyngby-Taarbæk, Ballerup, Gladsaxe og Herlev kommuner. Ved siden af arbejdet i den nye lokalforening er Linda direktør for dansk journalistforbund, men trods en i forvejen travl hverdag går hun 100 % ind for sin nye opgave:

”Jeg har hele tiden ment, at Osteoporoseforeningen gør et fantastisk godt arbejde, men samtidig er jeg af den holdning, at vi, der har ressourcer og overskud, bør gøre, hvad vi kan for at hjælpe fællesskabet. Derfor valgte jeg at stille op som formand for den nye lokalafdeling,” fortæller Linda,

◀ Linda Garlov, der er formand for Osteoporoseforeningens lokalafdeling, Hovedstaden Nord mener, at knogleskørhed fylder for lidt i den offentlige debat. Privatfoto.

der selv fik stillet diagnosen knogleskørhed som 48-årig.

### De vigtigste opgaver

I dag er godt 600 af Osteoporoseforeningens medlemmer tilknyttet Hovedstaden Nord – et tal, der ifølge Linda på ingen måde afspejler det antal, der lever med sygdommen i området. "Derfor er en af de første og vigtigste områder for lokalafdelingen at hverve flere medlemmer," fastslår hun og tilføjer, at hun og den øvrige lokalbestyrelse også vil lægge stor vægt på, at der skal skabes basis for etablering af stærke netværk mellem medlemmerne.


En anden vigtig opgave bliver at udbrede kendskabet til knogleskørhed blandt såvel borgere som beslutningsansvarlige i de kommuner, der hører ind under den nye lokalafdeling. Ifølge Linda får knogleskørhed nemlig slet ikke nok opmærksomhed i dag, og det skal der gøres noget ved, både i forhold til forebyggelse helt ned til skolestadiet og til opsporing af de borgere, der lever med knogleskørhed uden at vide det:

"Vi vil mødes med kommunerne og tale om, hvad vi sammen kan gøre for at styrke knoglesundheden for borgerne. Vi har i bestyrelsen blandt andet talt en del om, hvad der skal til for at motivere de unge til at leve knoglevenligt. Vi forestiller os i den forbindelse, at vi vil tale med kommunen om at få fx idrætslærerne til at inddrage et emne som knoglesundhed i undervisningen," forklarer hun.

For at sikre, at arbejdet i lokalafdelingen afspejler medlemmer-

nes behov og ønsker, udformer den nye lokalbestyrelse et spørgeskema, som sendes ud til lokalafdelingens medlemmer:

"Vi vil i dialog med vores medlemmer, og vi er åbne for at eksperimentere og prøve nye tiltag, som kan supplere de tiltag, som Osteoporoseforeningen i forvejen har stor succes med. Vi vil fx finde ud af, om der er noget, der fylder særligt for de medlemmer, der bor her i lokalområdet, eller om de savner noget generelt, så vi har et godt udgangspunkt for at gøre en positiv forskel i forhold til det enkelte medlem," siger Linda.

 Vi, der har ressourcer og overskud bør gøre, hvad vi kan, for at hjælpe fællesskabet

**"Man er ikke alene med sine bekymringer"**

Linda blev på trods af en fysisk aktiv livsstil diagnosticeret med knogleskørhed for 8 år siden – i en alder af 48 år. Hun kender derfor selv til nogle af de tanker og bekymringer, der følger med en kronisk sygdom.

"Selvom jeg aldrig havde mærket noget til mine porøse knogler, husker jeg, at det var et chok for mig at få diagnosen. Jeg så ikke mig selv som sådan en, jeg var for ung, for fysisk veltrænet, og vissheden om, at jeg pludselig skulle til at tage særlige hensyn til mine

knogler, gav mig en masse bekymringer; Jeg var i vildrede om, hvad jeg burde og ikke burde gøre rent fysisk: Måtte jeg for eksempel løbe i skoven? Måtte jeg stå på ski? Måtte jeg cykle? Det er spørgsmål, som jeg stadig synes, det er svært at få klare svar på. Det er helt åbenlyst et vanskeligt område for fysioterapeuterne at vejlede om, og det er frustrerende," siger hun.

Linda er ikke alene med sine bekymringer. Da lokalafdelingen holdt stormøde i februar måned, deltog 100 medlemmer, og hun bemærkede, at netop fysisk bevægelse er et emne, der optager mange.

"Derfor er det også et emne, som jeg vil tage fat om i lokalarbejdet, hvor vi vil lægge op til, at man kan mødes og netværke med andre i samme situation, lade sig inspirere af de andre og i det hele taget opleve, at man ikke er alene med sine bekymringer. Jeg kunne fra stormødet mærke, hvor engagerede folk er, og at der virkelig er behov for at samle folk. Det skal vi bestræbe os på at leve op til," fortæller Linda.

I dag fylder sygdommen ikke meget i Lindas egen hverdag. Den er et vilkår, hun har lært at leve med, fortæller hun: "Jeg forsøger ikke at vride i ryggen og jeg undgår at bære for tunge ting – men jeg dyrker fortsat meget motion. For eksempel løber jeg stadig – og det vil jeg blive ved med."

Linda glæder sig til at tage fat på de mange opgaver i den nye lokalafdeling, hvor hun glæder sig til, som hun siger, at "vi skal blive klogere sammen".