

Omvæltning på 180 grader

For to år siden fik Lykke Vester konstateret knogleskørhed. Diagnosen bragte radikale forandringer med sig, og i dag, to år senere, trives Lykke Vester godt med at leve anderledes og mere knoglevenligt.



”Det at flytte til lejligheden ved vandet er noget af det allerbedste, vi har gjort”, fortæller Lykke Vester. Foto: Osteoporoseforeningen.

61-årige Lykke Vesters hverdag ser anderledes ud i dag, end den gjorde for to år siden:

”Jeg er uddannet tandplejer og havde gået et stykke tid med skulder- og rygsmærter som følge af dårlige arbejdsstillinger. Jeg havde ondt alle døgnets 24 timer. Til sidst blev min skulder så dårlig, at den skulle opereres,” siger hun.

Men i forbindelse med genoptræningen efter operationen

fik Lykke et pludseligt smæld og voldsom smerte i ryggen.

”Ingen vidste på daværende tidspunkt, at jeg havde knogleskørhed, så der blev ikke taget specielle hensyn til ryggen på det træningshold, jeg gik på. Jeg gik fuldstændig i knæ, og smerterne blev bare ved og ved.”

Efter et lægebesøg og en DXA-skanning fik Lykke at vide, at hun havde knogleskørhed, og at

smerterne skyldtes sammenfald af rygsøjlen.

”Efter diagnosen fik jeg en recept og en pjece stukket i hånden af min læge. En snak var der ikke tid til. Ingen information. Hvad skulle jeg stille op, tænkte jeg! Jeg var helt rundt på gulvet og der poppede 1000 spørgsmål op i mit hoved. Hvad er det her? Bliver det værre? Kommer jeg til at ligne Dronning Ingrid? Meldingen var kommet bag på mig - man tror jo altid, at det

er naboen, der rammes og ikke én selv.”

”Efter konsultationen skyndte jeg mig hjem og googlede alt, hvad jeg kunne om knogleskørhed og meldte mig ind i Osteoporoseforeningen, så jeg kunne få overblik over, hvordan jeg skulle forholde mig til den her sygdom,” fortæller Lykke.

Måtte lære at leve anderledes

Noget af det første, Lykke måtte lære, var, hvordan hun skulle bære sig som ny med diagnosen.

”Jeg skulle vænne mig til, at jeg ikke måtte lave vrid med ryggen og løfte tunge ting. Og fra at have været en knokler, der ikke var bange for at tage fysisk fat, skulle jeg til at tænke og leve anderledes. Det var en stor forandring, men jeg var fast besluttet på, at det her var noget, som jeg skulle lære at leve godt med. Heldigvis har jeg en god mand, som hjælper mig, når der er brug for det,” beretter hun.

På grund af total nedslidning af ryggen var der dage, hvor Lykke dårligt kunne stå ud af sengen. Hun blev langtidssygemeldt fra sit arbejde og blev i den forbindelse tilknyttet en sagsbehandler, der skulle hjælpe hende med at søge førtidspension:

”Som led i den proces blev jeg blandt andet sendt i arbejdsprøve på et gartneri. Her var der et rum, jeg kunne gå ind i for at hvile efter behov – et rum, som jeg tilbragte 2/3 af tiden i. Det gik jo ikke. Jeg fik min førtidspension og var meget letet; Min sagsbehandler sagde,

at hun aldrig havde oplevet en sag, der gik så hurtigt.”

Siden diagnosen har Lykke været i behandling med Alendronat og taget daglige tilskud af vitamin D og kalk. Hun er desuden begyndt at gå til varm-

hertil er noget af det allerbedste, vi har gjort. Vi skal ikke hver dag tænke på, hvad skal males, osv. I huset var der meget, der skulle vedligeholdes. Nu skal der ikke slæbes vasketøj eller klippes hæk. Og det er skønt – med eller uden knogleskørhed!”



” Man ikke skal tro, at det er jordens undergang.

Lykke har altid godt kunnet lide aktiviteter på vand, og har tidligere været aktiv som standup

boarder. I dag foretrækker hun noget, der er mindre risikofyldt, så hun og hendes mand har købt en sejlbåd, så de stadig kan opholde sig på vandet.

”Vi har været gode til at finde på alternativer. Mit liv har taget en 180 graders drejning, men absolut ikke til det værre. Man må tilpasse sig, så man holder fast i en god tilværelse,” siger Lykke.

Til daglig er Lykke godt beskæftiget med venner, gågrupper, motionscentre og sine voksne børn. Hun har fortalt børnene, at de kan have arvet anlæg for knogleskørhed, så de kan være opmærksomme i tide. Men også, at det ikke er noget, de skal gå og være bange for:

”Noget af det vigtigste, jeg vil give videre i forhold til det at have knogleskørhed er, at man ikke skal tro, at det er jordens undergang. Det er det ikke. Man skal bare finde ud af, hvad man så gør – og nogle gange kan alternativet være overraskende positivt.”

vandssvømning for rygpatienter, og dét er noget, der hjælper på smerterne, konstaterer hun: ”Jeg er som født på ny, hver gang jeg har lavet øvelserne i det varme vand. På dage, hvor jeg vågner op om morgenen og er helt stiv i kroppen, tvinger jeg mig op og afsted til svømning. Når jeg er færdig, har jeg det meget bedre. Så det er noget, jeg kun kan anbefale”, fortæller hun.

Fra hus til lejlighed med havudsigt

Som følge af diagnosen valgte Lykke og hendes mand at sælge deres pasningskrævende villa i Åbyhøj. I stedet fandt parret en nyopført lejlighed med havudsigt i Århus:

”Jeg har altid godt kunnet tænke mig en lejlighed ud til vandet, og det, at vi flyttede