

”Jeg skylder min læge stor tak”

70-årige Elsa Rønne Mikkelsen kan takke sin praktiserende læge for, at det for godt tre år siden blev opdaget, at hun havde knogleskørhed. I dag er Elsas T-score markant forbedret.

For godt tre år siden – i foråret 2016 - blev Elsa Rønne Mikkelsen indkaldt til almindelig helbredsundersøgelse af Viborg kommune. Undersøgelsen var et standardtilbud til alle 67-årige bosat i kommunen – herunder Elsa, der med glæde lod sig undersøge.

Resultaterne fra undersøgelsen var overordnet gode; Elsa havde dog en smule nedsat lungefunktion, der viste sig at være forårsaget af mild KOL (Kronisk Obstruktiv Lungesygdom). Og i forbindelse med den opfølgende konsultation anbefalede hendes praktiserende læge hende at blive udredt for knogleskørhed – bare for en sikkerheds skyld.

Elsa fulgte lægens råd. Hun fik foretaget en DXA-skanning, der til hendes store overraskelse viste, at hun havde – endda svær - knogleskørhed: T-score i ryggen var på minus 4,2. Den ene og den anden hofte havde en T-score på henholdsvis minus 2,4 og minus 2,0.

”Det kom helt uventet og var en stor forskrækkelse for mig at få at vide. Selvom jeg har været ryger i næsten 40 år, indtil jeg stoppede for 14 år siden (rygning øger risikoen for knogleskørhed;

red.), havde jeg aldrig tænkt på, at knogleskørhed var noget, jeg behøvede at forholde mig til. Jeg vidste i det hele taget ikke meget om sygdommen,” fortæller Elsa.

Godt tilbud fra kommunen

Efter at have fået stillet diagnosen blev Elsa straks sat i behandling med Alendronat, kalk og d-vitamin. Derudover anbefalede den praktiserende læge hende at melde sig til et 8-ugers osteo-

” Behandlingen har givet resultat”

poroseforløb, som Viborg kommune tilbyder. Elsa meldte sig, og efter godt en måned kom hun til.

”Det var et rigtig godt forløb. Der var fysisk træning med fysioterapeuter to gange om ugen, vi fik øvelser til hjemmetræning, kostvejledning med en diætist, sygdomslære med en sygeplejerske og så var der en ergoterapeut, der underviste i gode arbejdsstillinger,” siger Elsa.

Men forløbet var også en god måde at komme i kontakt med

andre mennesker i samme situation, fortæller hun:

”Det tog en del af usikkerheden at få snakket med de andre på holdet. Vi var sammen om at lære, hvordan vi skulle forholde os til vores skøre knogler, og sammen om at få afmystificeret sygdommen. Det var vigtigt. Det er trods alt en kronisk sygdom, så man kan godt blive lidt forskrækket, når man får at vide, at man har den. Det blev jeg da også.”

Ved siden af osteoporoseforløbet meldte Elsa sig ind i Osteoporoseforeningen, hvor hun mødte op til foredrag og læste i medlemsbladet. Det sammenholdt med forløbet i kommunen har ifølge Elsa selv gjort hende en del klogere på sygdommen – og givet hende ro og overskud.

Stærkere knogler

Behandlingen med Alendronat har givet resultat, og i dag ser Elsas T-score bedre ud. Ifølge den nyeste DXA-skanning, som blev foretaget tidligere i år, er hendes T-score i ryggen nu på minus 3,4 (før: minus 4,2), og også T-scoren i hofterne er forbedret. Elsa følger selv aktivt med i udviklingen:

“Jeg beder min læge om at få alle resultater fra DXA-skanningerne, så jeg selv kan følge med i tallene. Det er meget motiverende – også i forhold til at tage medicinen,” forklarer hun.

“Jeg er utrolig tilfreds med forløbet, og jeg er dybt taknemmelig over for min praktiserende læge, som jeg skylder stor tak. Jeg mærker jo absolut ingenting til min sygdom. Hvis ikke min læge havde været opmærksom på, at jeg var i risiko for at have knogleskørhed, ville jeg måske have haft brud eller sammenfald i løbet af de seneste 3,5 år – i stedet er mine knogler blevet stærkere!”

En tilværelse præget af lyst

Til daglig har Elsa nok at se til. Hun bor i et lille hus med to etager i Viborg, giver af og til en hjælpende hånd i Osteoporoseforeningen og er tilknyttet en lektiecafé under Dansk Flygtningehjælp, hvor hun hjælper til én til to gange om ugen. På ugeprogrammet står også styrketræning, yoga, vandgymnastik og en daglig gå-tur. Derudover læser hun, strikker og tilbringer tid med familie og venner.

“Jeg nyder tilværelsen som pensionist – for langt det meste af det jeg gør, er lystpræget og frivilligt,” fortæller Elsa.

“Min hverdag har selvfølgelig ændret sig en smule efter jeg fik knogleskørhed – for eksempel



Elsa Rønne Mikkelsen er sin læge dybt taknemmelig for, at diagnosen blev stillet i tide, så hun kunne komme i behandling for knogleskørhed, før der er indtruffet brud eller sammenfald af rygsøjlen.
Foto:Privatfoto

tænker jeg over min løfteteknik, og jeg tør ikke længere at tage på vandreture med al for tung

” Det tog en del af usikkerheden at få snakket med de andre på holdet

bagage. Derudover tænker jeg endnu mere end tidligere over at spise knoglevenligt og over at få motion, der er vægtbærende

for at styrke knogler og muskler. Og så fik jeg et tip på osteoporoseforløbet om at anskaffe mig en støvsuger til hver etage – det har jeg taget til mig!”

Elsa ved godt, at hun ikke kan tage højde for alt. Men hun prøver at gøre hvad hun kan for at undgå brud og sammenfald. Samtidig husker hun det allervigtigste – nemlig at nyde livet.