

I visse kommuner er hjælpen nær

Hvis du har knogleskørhed, kan du have stor glæde af at følge et forløb på en osteoporoseskole, så du kan blive godt rustet til at leve bedst muligt med din sygdom. Se, om din kommune er blandt dem, der har et målrettet tilbud. Og læs, hvad du kan gøre, hvis der ikke er en osteoporoseskole i nærheden af dig.

Osteoporoseforeningen har i mange år arbejdet for at få landets kommuner til at etablere osteoporoseskoler, så borgere med knogleskørhed får indsigt i og overblik over deres sygdom og en strategi for, hvordan de bedst tackler de hensyn, som er en nødvendig følge af livet med skøre knogler.

På osteoporoseskolerne bliver du undervist og guidet af fagpersoner med særlig indsigt i din sygdom som fx læger, sygeplejersker, diætister, fysioterapeuter og/eller ergoterapeuter. Herudover kan du udveksle erfaringer med andre, som er i samme situation som du selv. 25 kommuner har indtil videre etableret målrettede kurstilbud til borgere med knogleskørhed.

Nogle kommuner starter nye hold få gange årligt, andre kommuner flere. Mens du venter på kursusstart, kan du med fordel kontakte Osteoporoseforeningens diætist og få gode råd til en knoglerigtig kost, ligesom Osteoporoseforeningen kan vejlede dig om, hvad du skal spørge ind til, hvis du ønsker at komme i gang med knoglestøttende træning så hurtigt som muligt og derfor har brug for en fysioterapeut med indsigt i de særlige udfordringer forbundet med knogleskørhed.

(Oversigt over fysioterapeuter kan ses på www.osteoporose-f.dk – kost og motion, knoglevenlig motion, fysioterapeuter, fordeling på regioner).

Osteoporosehold

Der er forskellige henvisningsmåder fra kommune til kommune. Kontakt din kommune eller din praktiserende læge og hør mere om, hvad du skal gøre, hvis du ønsker at komme med på et osteoporosehold i nærheden af dig.

Bor du i en kommune uden osteoporoseskole, eller har du behov for supplerende hjælp eller vejledning, kan du bede din praktiserende læge eller sygehuslæge om en henvisning til en "afklarende samtale" i din kommune. Den afklarende samtale sigter mod at give borgere med en kronisk sygdom et tilbud, som er tilpasset den enkeltes behov, præferencer og ressourcer. Et sådant tilbud kan fx omfatte vejledning til kost, motion samt hjælp og hjælpemidler i hverdagen.

Nedenstående kommuner tilbyder målrettede osteoporoseforløb:

REGION NORDJYLLAND:

Aalborg
Frederikshavn
Hjørring
Jammerbugt
Mariagerfjord
Morsø
Rebild
Thisted
Vesthimmerland
Læsø
Brønderslev

REGION MIDTJYLLAND:

Herning
Holstebro
Horsens
Skive
Viborg
Aarhus
Silkeborg

REGION SYDDANMARK:

Billund
Faaborg-Midtfyn
Kolding
Vejen
Tønder

REGION HOVEDSTADEN:

Allerød
Hillerød
Høje-Taastrup

Se mere på
www.osteoporoseforeningen.dk,
øverst i bjælken til højre