

# Gode takter i Vendsyssel

I 2019 lykkedes det at få Brønderslev kommune til at etablere et målrettet undervisnings- og træningsforløb til borgere med knogleskørhed. Herudover har Osteoporoseforeningens lokalafdeling Vendsyssel introduceret et helt nyt koncept: Knoglecaféer. Borgernes modtagelse af begge initiativer har været særdeles positiv.

Det betaler sig at være vedholdende. Det viser erfaringerne fra Vendsyssel. Således lykkedes det i april måned 2019 at få Brønderslev kommune til at etablere skræddersyede osteoporose-rehabiliteringshold - som den sidste kommune i regionen.

Osteoporoseholdene er målrettet borgere med diagnosticeret knogleskørhed med brud og borgere med rygsammenfald i det hele taget. Programmet hører under Brønderslev Sundhedshus og er tilrettelagt af et tværfagligt team bestående af en fysioterapeut, sygeplejerske, diætist samt en ergoterapeut fra Brønderslev kommune.

## 10 uger – hele vejen rundt

Meningen med osteoporoseforløbene er at klæde deltagerne på til at leve bedst muligt med deres knogleskørhed, og i løbet af de 10 uger, som et forløb varer, underviser de ovennævnte involverede faggrupper i alle de emner, som kan medvirke til at trække i den rigtige retning, så man kommer hele vejen rundt. I forbindelse med den sidste lektion er desuden Osteoporoseforeningen til stede og fortæller deltagerne om muligheder og fordele ved et medlemskab.

Programmet er sammensat som et kombineret undervisnings- og træningsforløb med 10 x undervisning og 20 x træning. Der er i forløbet lagt vægt på en høj grad af information for at øge deltagerens handlekompetencer og ansvar i forhold til håndteringen af knogleskørhed. Der undervises derfor om knogleskørhed generelt, om medicinforståelse,

” Meningen er at klæde deltagerne på til at leve bedst muligt med deres knogleskørhed

diagnosespecifik fysisk aktivitet, knoglevenlig kost, individuel kostberegning, ergonomi, smertehåndtering, sygdomsmestring og målsætning/udslusning. I forhold til selve træningen arbejdes diagnosespecifikt efter de seneste anbefalinger med vægtbelastning, styrke- og balancetræning – inklusive centrale elementer som holdningskorrektur, tempo- og retningskifte mv. Desuden indgår funktionstræning, således at hver enkelt deltager i praksis bl.a.

træner funktionen ”op fra gulv” i tilfælde af fald.

Indtil videre har Brønderslev kommune gennemført 3 rehabiliteringsforløb med i alt 39 borgere mellem 51 og 89 år. Resultaterne er rigtig gode, og de mange positive tilbagemeldinger fra deltagerne betyder, at rehabiliteringsforløbene fortsætter med 4 hold årligt fordelt mellem Brønderslev og Dronninglund kommuner.

## Populære knoglecaféer

Lokalafdeling Vendsyssel har desuden med succes afprøvet et nyt koncept med afvikling af såkaldte ”knoglecaféer” for Osteoporoseforeningens medlemmer i Brønderslev og omegn. Knoglecaféerne går ud på, at medlemmerne inviteres til at mødes over lidt kaffe og kage, så der kan blive udvekslet erfaringer om stort og småt. Der har foreløbig været inviteret til knoglecafé tre gange, og da tilslutningen er stor og tilbagemeldingerne fra medlemmerne positive, vil lokalafdelingen invitere til flere knoglecaféer fremover. Konceptet bakkes op af Brønderslev kommune, der stiller Sundhedscenteret til rådighed for møderne.