



Drejebog til et aktivt, knoglestærkt liv.

Osteoporoseforeningens Lokalafdeling Hovedstaden Nord har gennemført et pilotprojekt, som kan tjene som drejebog for og inspiration til fremtidige træningsforløb i foreningsregi.

Med diagnosen knogleskørhed følger ofte mange spørgsmål og stor usikkerhed. Mange bliver usikre på, hvor meget de tør presse kroppen gennem træning, hvordan de skal spise og om de kan leve som før med samme aktivitetsniveau og uændret livsmønster. Mange føler sig derved alene med deres nye diagnose. Er man så heldig at bo i en kommune, der har målrettede tilbud til osteoporosepatienter (og kort venteliste), er der hjælp inden for ræk-

kevidde, men langt de fleste er overladt til sig selv.

Et pilotprojekt gennemført af Osteoporoseforeningens Lokalafdeling Hovedstaden Nord vil imidlertid kunne bringe hjælpen et skridt nærmere. Pilotprojektet omfattede et komplet trænings- og informationsforløb til osteoporosepatienter og danner grundlag for udarbejdelsen af en drejebog, der kan inspirere andre lokalafdelinger til at etablere lig-

nende træningsforløb i samarbejde med lokale aktører.

Pilotprojektet, som var målrettet personer med knogleskørhed samt kvinder og mænd i risikogruppen, blev gennemført tidligere i år. Projektet fokuserede 2 gange ugentligt over 23 lektioner på knogleskørhedsforebyggende træning og leg samt inspiration til generel hjemmetræning og knoglevenlig kost. I særlige lektioner blev det gennemgået, hvorledes

Teamet bag pilotprojektet (fra venstre mod højre): Medlem af bestyrelsen i Lokalafdeling Hovedstaden Nord, Jacqueline Davidsen, Simon Esrup fra Træningscenteret Knoglestærk, formand for Lokalafdeling Hovedstaden, Linda Garlov, Magnus Bendtsen fra Træningscenteret Knoglestærk, tandplejer Marija Darwish fra Tandlægeskolen, Klaus Middelbo fra Kildeskovshallens Fysioterapi samt medlem af bestyrelsen i Lokalafdeling Hovedstaden Nord, Brita Ireland. Foto: Lone Drejet

andre sygdomme samt medicin kan have negativ indflydelse på knogleskørhed og tandsundhed. I programmet indgik desuden GLA:D (Godt Liv med Artrose i Danmark)-træning med fokus på smertehåndtering og bevægelse. I hele forløbet blev der taget særlige hensyn til deltagere med rygsammenfald og tidligere brud, da det var vigtigt at vise, at disse forhold ikke er en hindring for at deltage og gennemføre træning i det hele taget. Efter hver lektion hyggede de 24 deltagere sig, mens de udvekslede erfaringer over en kop kaffe eller te.

Programmet var tilrettelagt af initiativtager og medlem af bestyrelsen i Lokalafdeling Hovedstaden Nord, Jacqueline Davidsen i samarbejde med Hanne Larsen, centerleder i fitnesscenteret Wellcome i Hellerup og gennemførtes i tæt samarbejde med Magnus

Bendtsen og Simon Esrup fra træningscenteret Knoglestærk, Klaus Middelbo fra Kildeskovshallens Fysioterapi samt tandplejer Marija Darwish fra Tandlægeskolen, Københavns Universitet.

” Ved at deltage i forløb som dette, vil man genvinde tilliden til sin krop og modet til at bevæge sig

Fastholdelse af god livskvalitet

”Et af de primære formål med initiativet er at bidrage til, at alle i risikogruppen og specielt nydiagnosticerede med knogleskørhed får de bedste forudsætninger for at leve et godt og velfungerende liv. Ved at deltage i forløb som dette, vil man genvinde tilliden til

sin krop og modet til at bevæge sig – både i træningssituationer og i hverdagen. I pilotprojektet havde vi deltagere såvel med og uden forudgående brud, og træningen og rådgivningen blev tilpasset den enkeltes behov og formåen. De erfaringer, deltagere har fået med sig, skulle gerne resultere i større trykthed i hverdagen og dermed også i fastholdelse af et aktivt liv og en god livskvalitet”, fortæller Jacqueline Davidsen.

Pilotprojektet er nu ved at blive evalueret og efter eventuelle justeringer vil programmet indgå i en decideret drejebog, som Lokalafdeling Hovedstaden Nord vil stille til rådighed for alle Osteoporoseforeningens lokalafdelinger.



Efter hver lektion hyggede deltagerne sig, mens de udvekslede erfaringer over en kop kaffe eller te. Foto: Lone Drejet