

Kampagnetema:

Hvorfor rækker vi ud til sundhedsfaglige?

· Af Jonathan Hammershøj

Den er der til genoptræningen, ved skranken, på plejecenteret og under hjemmebesøget. Ja, man må sige, at kontakten mellem borgere og sundhedsfaglige medarbejdere sker mange steder – og ikke mindst ofte. I disse rum, hvor borgere og sundhedsfaglige mødes, gemmer sig et potentiale. Et potentiale for at forbedre opsporing af osteoporose i Danmark. Det potentiale skal en ny kampagne fra Osteoporoseforeningen bidrage til at forløse. Her på siden kan du læse om nogle af de engagerede sundhedsfaglige medarbejdere, der allerede nu gør en særlig indsats for osteoporoseområdet.

Leif er fysioterapeut: "Vores faggruppe skal være særligt opmærksomme på at forebygge og opspore osteoporose hos patienter"

I Varde har fysioterapeut Leif Christiansen sin egen klinik. Her hjælper han vidt forskellige patienter, som så mange andre med samme faglighed gør hver eneste dag. Den store kontaktflade, tiden med patienterne og det at han ser dem ofte er for Leif de mest oplagte grunde til, at han som fysioterapeut kan hjælpe med forebyggelse og opsporing af osteoporose.

"Første gang patienterne kommer, har vi dem inde i omkring 45 minutter, og nogle af dem er i forløb, der strækker sig over 10-12 gange. Så patienterne kan nå at fortælle mig mange ting, som jeg tænker, at jeg vil kigge nærmere på," siger han.

Leif Christiansen er derfor altid opmærksom på, om patienterne i hans klinik, som kommer af andre årsager, kunne være i risiko for at udvikle osteoporose. Eksempelvis spørger han ind til risikofaktorer som arvelighed, tidligere brud og uheldsmæssig livsstil. Og det har han gode grunde til at gøre.

"Hvis en patient får brud, kan det være svært for vedkommende at klare indkøb eller gøre rent. Vi ved alle sammen, at vi har det bedst med ikke at være afhængige af andre. Det er livskvalitet at kunne klare sig selv. Og den livskvalitet er vigtigt at værne om."



Fysioterapeut Leif Christiansen, Varde. Foto: Jonathan Hammershøj

Diætisten Camilla hjælper klienter med at skabe klarhed, så de kan holde knoglerne stærke



”Jeg bruger meget tid på at hjælpe folk med at navigere i alle kostrådene. Folk er ikke for fine til at give kostråd til sin nabo, tante eller ven, så jeg oplever, at der er misinformation,” fortæller klinisk diætist Camilla Frydenberg, der tidligere har arbejdet ved Endokrinologisk Afdeling på Hvidovre Hospital, men nu er privatpraktiserende.

Camilla mener, at diætister kan og bør have et større fokus på, at danskerne får rådgivning om kostens betydning for knoglerne, og at de som faggruppe kan bidrage til at gøre opmærksom på sygdommens risikofaktorer – ja, endda bidrage med opsporing.

”Hvis man er osteoporosepatient eller i risiko for at udvikle osteoporose, kan det være rigtig nyttigt at få rådgivning ved en diætist. En diætist kan hjælpe med at sikre, at man hverken får for meget kalk og D-vitamin eller for lidt. Det er vigtigt at finde den rette balance,” siger hun.

Klinisk diætist Camilla Frydenberg, Allerød. Foto: Jonathan Hammershøj

SOSU-assistenten Randi: ”Jeg skylder mine borgere, at de undgår at falde”

Fald kan køre til knoglebrud, der kan få stor betydning for livskvaliteten. Ifølge SOSU-assistent Randi Frederiksen Møller er den hjælp, hun kan tilbyde sine borgere, derfor vigtig. Og hun opfordrer til, at andre SOSU-assistenten og -hjælpere også vil være opmærksomme på osteoporose hos deres borgere.

”Det betyder rigtig meget for borgeren selv at kunne varetage sin personlige pleje og tage tøjet af og på. Hvis en borger vælter og eksempelvis får et hoftebrud, skal borgeren have mere hjælp af os og måske mere medicin,” siger hun.

Lavenergibrud forbundet med osteoporose forårsager betydelige folkesundhedsproblemer, især i de ældre befolkningsgrupper. Derfor kan SOSU-assistenten og -hjælpere spille en stor rolle for samfundet, men særligt for den enkelte.

”Jeg skylder mine borgere, at de undgår at falde. At de ikke skal indlægges og skal igennem et sygdomsforløb af længere varighed,” slutter Randi.

*SOSU-assistent Randi Frederiksen Møller, Nordborg.
Foto: Jonathan Hammershøj*



Få viden om osteoporose og opsporing

Historierne på disse sider er smagsprøver på artikler fra kampagnesiden www.osteoporoseviden.dk, hvor man som sundhedsfaglig medarbejder kan:

- Teste sin viden om osteoporose
- Melde sig til gratis konferencedage
- Læse flere historier og se videoer med Leif, Camilla, Randi og andre sundhedsfaglige
- Downloade gratis informationsmateriale om osteoporose

Kampagnetema:

Test og temaaftener skal gøre danskerne klogere på knoglerne

Spred budskabet og bak op om Osteoporoseforeningens nye kampagne. Så kan du hjælpe din omgangskreds til et liv med sundere knogler, færre brud og bedre livskvalitet.

· Af Jonathan Hammershøj

I midten af august lancerede Osteoporoseforeningen sin hidtil største kampagnesatsning.

Formålet er klart: De danskere, som har knogleskørhed eller risiko for at udvikle det, skal lære sygdommen at kende, så de kan forebygge den og handle på deres observationer.

Mange kan bidrage

Som bekendt er det ofte lægen, danskerne spørger til råds om helbred og sygdom. Men de fleste er også i kontakt med sundhedsvæsenet, når de træner

hos fysioterapeuten, handler på apoteket eller måske taler med sygeplejersken eller SOSO'en, der hjælper et andet familiemedlem.

Derfor skal kampagnen bl.a. lære seks sundhedsfaglige grupper sygdommen bedre at kende, så de kan vurdere om en borger er i risiko for knogleskørhed. Forhåbentlig kan den opdaterede viden også medføre, at flere vil fortælle om sygdommen, når de er kontakt med borgere og patienter.

Samtidig er det vigtigt, at den almindelige dansker også får viden om knogleskørhed ad andre kanaler. Derfor giver kampagnen også information om knogleskørhed til en bestemt gruppe borgere.

”Vi rækker særligt ud til mænd og kvinder på 50-70 år, fordi mange i den aldersgruppe udvikler knogleskørhed. Men alle kan gøre noget godt for knoglerne. Er man i risiko for knogleskørhed, er det endnu mere vigtigt at handle på det med henblik på at undgå brud,” siger sekretariatschef

Hvordan hjælper jeg?

Vil du bidrage til, at kampagnen får synlighed, kan du gøre følgende:

Fortæl din omgangskreds om den kampagnehjemmeside, der er mest relevant.

Taler du med en sundhedsfaglig medarbejder, kan du opfordre vedkommende til at teste sin viden om knogleskørhed på www.osteoporoseviden.dk. Taler du med en privatperson, kan du opfordre ham eller hende til at teste sin risiko for knogleskørhed på www.knogletest.dk.

Invitér til konference eller temaaften

Vil du bidrage til, at flere melder sig til kampagnens konferencer og temaaftener, kan du fortælle om arrangementerne, når du fx møder sundhedsfaglige eller taler med nogen i dit netværk, som kunne have gavn af at få opdateret sin viden om knogleskørhed.



Camilla Nissen Toftdal, der er overordnet projektleder for kampagnen.

Er din ven eller nabo i risiko?

Ifølge Sundhedsstyrelsen er op mod 500.000 danskere ramt af knogleskørhed uden at vide det. Ved at tage Osteoporoseforeningens risikotest på www.knogletest.dk, som er udviklet til kampagnen, kan man nu få en indikation på, om man har lav, moderat eller høj risiko for at være en af dem.

Er du allerede diagnosticeret med

knogleskørhed, kan du hjælpe andre ved at fortælle om testen.

”Tænk på det menneske, der hjalp med at opdage din knogleskørhed. Kampagnen er en anledning til, at du kan gøre det samme for mennesker omkring dig,” siger Camilla Nissen Toftdal. Hun håber, at alle medlemmer vil fortælle familie, venner, naboer og kolleger om kampagnen, som også omfatter arrangementer for både sundhedsfaglige og den brede offentlighed.

Er man sundhedsfaglig med-

arbejder, kan man teste sin viden om osteoporose på www.osteoporoseviden.dk, hvor man også kan tilmelde sig en af de 8 gratis konferencedage, som foreningen afholder i forbindelse med kampagnen.

Er man borger, kan man tilmelde sig en af kampagnens 19 tema-aftener via www.knogletest.dk.

I begge tilfælde afholdes arrangementerne i efteråret 2021 og foråret 2022, og de er fordelt i hele landet. Deltagelse er gratis for alle.

Hvem er målgrupperne?

De sundhedsfaglige:

Kampagnens ene spor retter sig mod sygeplejersker, SOSU'er, fysioterapeuter, ergoterapeuter, farmakonomer og diætister. Kampagnen skal klæde dem bedre på til at identificere personer, der har knogleskørhed eller er i risiko for at udvikle det, og rådgive dem om, hvad de selv kan gøre.

Borgerne:

Kampagnens andet spor retter sig mod kvinder og mænd i alderen 50-70 år, som kan have knogleskørhed uden at vide det, eller er i risiko for at få det. Kampagnen skal give viden om sygdommen og tilskynde den enkelte til at passe på knoglerne, leve sygdomsforebyggende og handle på en mistanke.

Kampagnen finansieres af Osteoporoseforeningen og Sundhedsministeriet.