

Brønderslev sætter turbo under de gode knogletilbud

I Brønderslev kommune ønsker flere og flere borgere med knogleskørhed at deltage i et rehabiliteringsforløb. Derfor har kommunen udvidet sine tilbud, så de på én gang favner bredere og mere præcist. Og tilstrømningen er massiv.

· Af Lone Drejet, freelance journalist

I godt to år har Brønderslev Kommune haft fokus på knogleskørhed. I dialog med Osteoporoseforeningen udviklede kommunen i 2019 et ti ugers intensivt rehabiliteringsforløb – en slags udvidet osteoporoseskole – der gennem rådgivning, undervisning og knoglevenlig træning klæder kommunens borgere med knogleskørhed på til at fastholde en maksimal grad af selvstændighed i deres eget liv.

Den kommunale indsats er efterfølgende løbende blevet intensiveret. I 2020 med lancering af aftenarrangementer målrettet borgere, der har mistanke om, at de har knogleskørhed. Og igen i 2021 med endnu et rehabiliteringstilbud, der ligger i de sene eftermiddagstimer, så borgere, der har knogleskørhed og stadig er på arbejdsmarkedet, har mulighed for at deltage.

Et tilbud for enhver

Fysioterapeut Christina Sørensen fortæller, at der bag tilrettelæggelsen af kommunens tilbud til borgere med knogleskørhed er

lagt vægt på, at forløbene favner bredt:

”Borgere med knogleskørhed er lige så forskellige som alle andre. Vi har forsøgt at tilrettelægge vores tilbud på en måde, så flest muligt kan få mulighed for at deltage.”

Formålet med begge forløb er at give deltagerne redskaber til at håndtere deres sygdom gennem

nye – rehabiliteringsforløb er et eftermiddagshold med fremmøde én gang om ugen. For at komme på dette hold skal man – ud over at have knogleskørhed – have et relativt højt fysisk aktivitetsniveau.

“Det nye hold giver plads til større fleksibilitet, og på den måde favner vi bredere,” påpeger Christina Sørensen.

”Deltagerne efterlyser superviseret træning”

træning og undervisning i blandt andet sygdomsforståelse, knoglevenlig kost, medicin, livsstil og fysisk aktivitet.

Det ene rehabiliteringsforløb er et “intensivt daghold” med fremmøde to gange om ugen. Forløbet retter sig mod borgere med et relativt lavt fysisk funktionsniveau og har været udbudt siden 2019. Det andet – og

Ud over rehabiliteringsforløbene udbyder Brønderslev Kommune to gange årligt aftenarrangementer, hvor kommunens tværfaglige team bestående af diætist, fysioterapeut og sygeplejerske oplyser generelt om knogleskørhed og håndteringen af sygdommen. Formålet er blandt andet at gøre opmærksom på risikofaktorerne, så flere kan blive diagnosticerede, samt at informere om, hvordan man kan holde sine knogler stærke længst muligt. Her er alle med interesse for emnet velkomne.



Osteoporoseholdet i Dronninglund arbejder målrettet med vægtbærende træning, der styrker knoglerne. Foto: Kristine Marie Gjesten.

Konstruktiv ventetid

Osteoporosetilbuddene er eftertragtede, og der er på nuværende tidspunkt venteliste til holdene. For at bruge ventetiden konstruktivt inviteres borgere på venteliste derfor til et aftensarrangement, så de kan blive informeret om knogleskørhed og få konkrete råd om håndtering af sygdommen, indtil de kan komme i gang med de regulære holdforløb.

Hjælp til fastholdelse af træningen

Fysisk aktivitet er en væsentlig faktor i en knoglevenlig livsstil, og efter et afsluttet holdforløb er det derfor vigtigt at holde fast i den regelmæssige træning. Derfor har kommunen etableret selvtræningshold på sundhedscentrene, hvor deltagere efter endt

rehabiliteringsforløb kan komme og træne sammen med andre i samme situation og på den måde holde motivationen oppe. Dog uden instruktør. Christina

get, vi kan få realiseret sammen med Osteoporoseforeningen, som vi fortsat har et tæt samarbejde med,” siger Christina Sørensen.

” Borgere med knogleskørhed er lige så forskellige som alle andre ”

Sørensen og teamet håber imidlertid på, at der fremover vil være instruktør med på selvtræningsholdene noget af tiden:

”Deltagerne efterlyser superviseret træning, så det vil formentlig være næste trin i forhold til videreudvikling af konceptet. Det er eventuelt no-

”Og så er næste trin at informere endnu mere om osteoporoserehabilitering – ikke mindst i forhold til sygehusene og de privatpraktiserende læger,” påpeger hun.

Rehabiliteringsforløbene strækker sig over 10 uger og finder sted i et af kommunens sundhedscentre. Ved ønske om deltagelse kan man selv henvende sig i Sundhedshuset i enten Brønderslev eller Dronninglund.