

Kirsten bad om en knoglescanning:

”Jeg havde slet ikke regnet med, at der var noget galt”

Mennesker med kronisk sygdom har øget risiko for psykiske lidelser. Ifølge sundhedspsykolog Lisbeth Hede Jørgensen kredser udfordringerne ofte om tab af identitet og bekymringer om fremtiden. Nogle vil dog kunne overvinde bekymringerne ved først og fremmest at acceptere den nye virkelighed. Det gjorde Kirsten Islund, da en scanning viste, at hendes knogler ikke var så stærke, som hun havde regnet med.

· Af Jonathan Hammershøj

Det er der heldigvis endnu. Smilet. Og det på trods af, at Kirsten Islund fik en noget uventet besked, da hun i 2021 bad om et helbredstjek og en scanning for knogleskørhed.

Da Kirsten gik til lægen, var hun lige gået på pension som 67-årig, og som så mange andre følte hun sig sund og rask. Hun skulle bare lige være sikker.

Som du måske har regnet ud, viste DXA-scanningen, at Kirstens knogler var svagere end ventet. I hoften så tallene fine ud, men i lænden havde hun forstadier til knogleskørhed, også kaldet osteopeni.

”Jeg havde slet ikke regnet med, at der var noget galt,” siger Kirsten, der var i vildrede og straks tænkte på, hvad de usynligt svækkede knogler ville betyde for hendes fremtid.

Fra hjælper til hjulpet

Indtil sin pension arbejdede Kirsten Islund i skattevæsenet, hvor hun hjalp danskerne med

at forstå paragraffer, moms og årsopgørelser.

”Jeg er god til at omsætte svært stof om skat og økonomi, så det bliver forståeligt for andre. Det var fantastisk at høre fra folk, når de havde fået god hjælp hos mig,” siger hun.

Men da den sidste skatterådgivning var foretaget, og Kirsten ville have tjekket sit helbred som en god start på pensionisttilværelsen, var det pludselig hende, der fik brug for hjælp til at forstå.

”Alle mennesker har deres egen sti. Også i forhold til sygdom

Kirstens læge ringede nemlig med godt nyt: DXA-scanningen viste ikke knogleskørhed. Hverken i hofte eller lænd. Men virkeligheden er som bekendt mere nuanceret end som så.

”Der gik ikke ret længe, og så blev jeg kontaktet om et forskningsprojekt omkring knogleskørhed. Og det gav jo ikke mening i mit hoved, for min læge sagde jo, at alt var fint. Men så fortalte forskeren, at jeg har osteopeni og dermed har risiko for at udvikle knogleskørhed.”

Kirsten tog efterfølgende kontakt til sin egen læge.

”Jeg havde brug for hjælp til at forstå, hvad osteopeni er for noget. Jeg vidste i forvejen lidt om knogleskørhed, men jeg havde aldrig hørt om forstadierne til sygdommen. Så derfor blev jeg forvirret og bekymret over, hvad det mon ville betyde for mig og min fremtid,” siger hun.

Bekymringer om hverdagen

Kirsten bor for sig selv i et hus tæt på Ribe. Hun håber at kunne passe huset i mange år endnu, at hun fremover også kan gå de daglige ture med sin hund, og at der efter corona kan blive bedre

muligheder for at rejse. Derfor er det vigtigt for hende at holde sig sund og rask.

”Jeg vil bare ikke blive mere syg, og mine knogler skal ikke sætte en stopper for min hverdag. Så jeg har forsøgt at blive klogere på, hvad jeg selv kan gøre for eksempel gennem min kost. Og så kan jeg forstå, at man kan få behandling for knogleskørhed, hvis det skulle udvikle sig,” siger hun.

Ifølge Lisbeth Hede Jørgensen, der er sundhedspsykolog og har bunkevis af erfaringer fra patientsamtaler, er det netop dagligdagen, som ofte fylder hos mennesker, der får en ny diagnose som følgesvend.

”Mange oplever, at tvivl om fremtiden eller tab af identitet følger med det at blive syg. De fleste patienter, jeg taler med, har spørgsmål til hverdagen og bekymringer om, hvordan resten af livet vil gå dem,” siger hun.

Lisbeth Hedes erfaringer suppleres af en rundspørge foretaget af Danske Patienters medlemsor-

ganisationer i 2011. Dengang svarede langt størstedelen af organisationerne, at deres medlemmer præges af psykiske udfordringer i forbindelse med fysisk sygdom.

Acceptér virkeligheden

Det kan måske lyde banalt, men ifølge Lisbeth Hede Jørgensen er

det første og vigtigste skridt mod at den fysiske sygdom ikke får lov at påvirke én psykisk, at man accepterer sin nye virkelighed.

”Alle mennesker har deres egen sti. Også i forhold til sygdom. Men hvis man inde i sig selv kan finde en form for accept af, at man er blevet ramt af en fysisk sygdom



*Kirsten Islund ser fremad og håber at kunne holde sine knogler så stærke som muligt gennem kost og motion.
Foto: Jonathan Hammershøj*

eller begrænsning, bliver ens muligheder for at leve godt med sygdommen bedre,” siger hun.

Det kan helt konkret betyde, at man som patient med knogleskørhed accepterer, at der er visse motionsformer eller bevægelser, man ikke skal udføre. I stedet bør man fokusere på alternativerne.

”Hvis man bare fortsætter uden at stoppe op og forholde sig til den nye virkelighed, risikerer man jo at lave noget, der gør sygdommen værre. Bør man for eksempel ikke løfte sine børnebørn op fra gulvet, så vil det være konstruktivt at fokusere på, hvordan man i stedet kan være sammen med sine kære små,” fortæller Lisbeth Hede Jørgensen, der understreger, at livet byder på udfordringer for stort set alle.

”Det lyder lidt hårdt, og det kan virke uretfærdigt, men virkelig-

den er nu engang sådan, at man på en eller anden måde skal leve med de ting, livet byder en. Det er en del af det at være menneske, så det prøver jeg at tale med mine patienter om, hvis de ikke har så let ved at nå frem til accept.”

Viden og motivation

Kirsten Islund var en af dem, der hurtigt accepterede sin nye virkelighed.

”I starten syntes jeg, det var uoverskueligt at opsøge viden

om osteopeni og knogleskørhed, og på internettet stod det meste information med latinske betegnelser. Men gennem samtaler med min læge og forskerne på projektet, og ved at overvære et foredrag om kost og knogleskørhed ved diætist Kirsten Bønløkke, har jeg fået ny viden, som jeg bruger i hverdagen. Det motiverer mig, at der er håb, og at jeg selv kan gøre noget godt for mine knogler, så de forhåbentlig ikke bliver dårligere i fremtiden,” slutter hun.

Tre gode råd til dig med osteopeni eller knogleskørhed

- Acceptér de forandringer, som følger med
- Vær opmærksom på de ting i livet, som du også er og holder af
- Lad diagnosen være anledning til at udvikle en større evne til selvomsorg

Kilde: Lisbeth Hede Jørgensen, sundhedspsykolog

BIDRAGER TIL VEDLIGEHOVELSE AF DINE KNOGLER

Calcium Ultra Forte + Vitamin D3

Calcium Ultra Forte er et kalkprodukt der indeholder Calcium-Citrat-Malat. Et calciumsalt, der sikrer optagelse – uafhængig af mavesyre og kost.

KØBES PÅ DIT LOKALE APOTEK



Calcium-Citrat-Malat
Vedligeholdelse af knoglerne

