

Fra travl gulvmand til

sygemeldt med knogleskørhed

For Claus Skaaning Andersen var det et kæmpe chok, da han som 53-årig fik konstateret knogleskørhed. Det har været hårdt både mentalt og økonomisk at gå fra at drive eget gulvbelægningsfirma til at være sygemeldt med en kronisk sygdom og ikke vide, om man kan fortsætte i sit fag.

· Af Inge Hald



Claus Skaaning Andersen har indrettet et værelse med forskellige træningsredskaber i sit hus. Her træner han bl.a. med cementsække, som han er nødt til at kunne håndtere i sit arbejde som gulvlægger. Foto: Inge Hald

Knogleskørhed kan ramme alle. Også mennesker med mange år tilbage på arbejdsmarkedet. At blive diagnosticeret med en kronisk sygdom kan være livsomvæltende i sig selv. Men når man samtidig mister fodfæstet i sit arbejdsliv og økonomien vælter som følge af en langvarig sygemelding, kan det give masser af ekstra bekymringer.

Sådan har det været for Claus Skaaning Andersen, der som 53-årig fik konstateret knogleskørhed i sommeren 2021. Han gik fra at være en travl gulvlægger med eget firma til at være sygemeldt på ubestemt tid med en kronisk sygdom. Han vurderer selv, at han som selvstændig nok har tålt længere tid med smerter, end hvis han havde væ-

ret lønmodtager. Så havde han sygemeldt sig noget tidligere i forløbet.

Hans sygdomsforløb har nu været godt et år, hvor han har savnet et tidligere og koordineret opsporings- og behandlingsforløb, som måske kunne have hjulpet ham til at få en afklaring på sin arbejdssituation tidligere.

”Jeg føler, at jeg er ved at afvikle min tilværelse som 54-årig. Jeg har brugt hele min opsparing på at udbetale løn til mig selv i den tid, mit firma har måttet holde lukket. I værste fald risikerer jeg at skulle sælge mit hus for at få økonomien til at hænge sammen,” fortæller Claus over en kop kaffe i sit rækkehus i Malling.

Claus har de seneste mange måneder svinget imellem frustration over sin situation og håb om at kunne fortsætte som gulvlægger.

”Da jeg fik diagnosen, var jeg sikker på, at jeg var færdig som gulvmand, og hvad skulle jeg så? Det er det eneste, jeg kan. Jeg kan ikke noget med computere, og hvem vil ansætte en mand i min alder med en dårlig ryg? Jeg har haft perioder, hvor jeg har været rigtig frustreret og ked af det.”

”Heldigvis fik jeg på et tidspunkt kontakt til en fysioterapeut med særlig ekspertise inden for knogleskørhed. Ham spurgte jeg: ”Kan jeg blive gulvmand igen?”. Og han svarede: ”Ja, det kan du godt!”. Det betød alverden for mig og gav mig håb for fremtiden. På det tidspunkt kunne jeg ikke sidde op, uden at det gjorde ondt,” siger Claus, der har været selvstændig med sit firma C S Gulvbelægning siden 2005.

Travlhed efter coronanedlukning

Claus’ rutsjetur begyndte nytårsaftnen 2020. Claus havde endelig fri efter tre måneder, hvor han havde arbejdet 10-12 timer dagligt både hverdage og weekender med at lægge linoleums- og vinylgulve hos kunder. Efter coronanedlukningen var der en stor opgavepukkel, der skulle bringes ned. Men i stedet for at roen bredte sig i kroppen nytårsaftnen, fik han tiltagende ondt i ryggen.

”Det føltes som et hold i ryggen allernederst ved lænden, og det har jeg prøvet mange gange før. Så jeg tænkte, at jeg skulle gøre, som jeg plejer, nemlig gå til kiropraktor. Han ville sætte ryggen på plads, og så ville smerterne forsvinde efter en-to uger,” siger Claus, der selv tænkte at rygproblemerne skyldtes mange arbejdstimer og nogle ekstra coronakilo.

I januar og februar 2021 fik han flere kiropraktorbehandlinger, men rygsmerterne var der hele tiden.

”Efter nogle måneder spurgte jeg kiropraktoren, om det ikke var en idé at få scannet min ryg. Men jeg skulle bare træne og tabe mig, lød svaret. Samme besked fik jeg, da jeg fik en tid i mit lokale lægehus. Ryggen blev overhovedet ikke undersøgt. Det var en meget kort samtale med lægen,” siger Claus.

”Jeg kendte absolut intet til knogleskørhed. Jeg vidste kun, at gamle kvinder kunne få svage knogler

”Hver morgen stod jeg op og havde ondt. I den periode brugte jeg tusindvis af kroner på at købe smertestillende creme, som kunne dulme de værste smerter. Langt de fleste dage gik jeg på arbejde trods smerterne.”

Kunne ikke være knogleskørhed

Efter en søvnløs nat med voldsomme rygsmerter i slutningen af juli 2021 ringede Claus til sin kiropraktor og insisterede på at få ryggen røntgenfotograferet. Samme dag tog han til sin læge

og aftalte, at lægen ville få røntgenbilledet tilsendt.

Røntgenbillederne viste et mindre sammenfald i den næstnederste ryghvirvel. Lægen mente dog ikke, at det kunne være knogleskørhed, fordi Claus’ smerteforløb så ville have været anderledes med to-tre måneders intens, og konstant smerte. Og Claus’ smerteniveau havde været mere svingende. Men lægen henviste Claus til en DXA-skanning for at få en afklaring på rygproblemerne. DXA-skanningen fandt sted, næsten ni måneder efter smerterne begyndte.

”Jeg var helt afslappet, da jeg skulle DXA-skannes, for jeg havde jo fået at vide af lægen, at jeg ikke kunne have knogleskørhed. Men ved skanningen spurgte medarbejderen, der lavede undersøgelsen, hvad jeg lavede. Da hun hørte, at jeg var gulvmand og stadig arbejdede, spurgte

hun, om jeg ville have resultatet med det samme. Og så fortalte hun, at min T-score var -2,4 og at jeg dermed havde osteopeni. På grund af sammenfaldet i ryg-

gen var diagnosen knogleskørhed,” siger Claus.

”Jeg fik et kæmpe chok. Det var en fredag eftermiddag, og jeg stod helt alene med beskeden om, at jeg havde knogleskørhed. På sygehuset havde jeg bare fået at vide, at der var noget, der hed Osteoporoseforeningen, og her kunne jeg læse mere. Jeg kendte absolut intet til knogleskørhed. Jeg vidste kun, at gamle kvinder kunne få svage knogler.”

”Jeg sov ikke hele weekenden, men gik ind og læste en del på ▶



Claus Skaaning har lagt sit liv om og dyrker forskellig træning hjemmefra.
Foto: Inge Hald

Osteoporoseforeningens hjemmeside. Her stod blandt andet, at man tidligere har anbefalet ikke at løfte over fem kilo, hvis man har haft knoglebrud på grund af knogleskørhed. Min ene kat vejer 10 kilo, så jeg tænkte, at sådan kan man da ikke leve. Jeg følte mig virkelig overladt til mig selv. Jeg var ved at blive vanvittig den weekend, så jeg passede på med ikke at læse for meget ad gangen,” siger Claus, der hurtigt meldte sig ind i Osteoporoseforeningen og har haft stor gavn af flere samtaler med foreningens faglige rådgivere.

Har lagt sin livsstil om

Claus gik efterfølgende til en anden læge end ham, der ikke mente, at der var tale om knogleskørhed. Tilliden var væk. Den næste læge satte Claus i behandling

med præparatet Alendronat for at stoppe nedbrydningen af knoglerne og gav derudover et par hurtige råd om en knoglevenlig livsstil med sund kost og motion.

Først på dette tidspunkt – i slutningen af august 2021 – valgte Claus Skaaning Andersen at sygemelde sig og søge hjælp via kommunen.

”Jeg håber stadig, at jeg bliver helt rask og kan komme tilbage og arbejde i mit firma

At få knogleskørhed har motiveret Claus til at lægge sin livsstil om. Han træner hos en fysioterapeut hver uge og har indrettet et træningsrum hjemme, hvor han dagligt træner med redskaber og vægte. Dertil lange gåture hver dag og masser af salater og grøntsager på den daglige menu.

Håber på at blive helt rask

De forskellige indsatser og livsstilsomlægninger gav pote i begyndelsen af 2022, hvor Claus havde perioder på flere uger uden smerter. Det gav ham håb om, at han i marts så småt kunne begynde at arbejde i sit gulvlægningssfirma igen. Men så vendte smerterne tilbage, typisk efter at han havde taget lidt for hårdt fat med træning. Han har

nu fået sin læge til at henvise ham til en MR-skanning for at få ryggen undersøgt til bunds.

Heldigvis har Claus bevaret troen på, at han vil kunne fortsætte som gulvlægger.

Heldigvis har Claus bevaret troen på, at han vil kunne fortsætte som gulvlægger.

”Jeg bliver optimistisk, bare jeg har en uge uden smerter. Jeg håber stadig, at jeg bliver helt rask og kan komme tilbage og arbejde i mit firma. Men jeg ved ikke, om det kan lade sig gøre. Heldigvis går det den rigtige vej med ryggen. Det går bare meget langsomt.”

Gode råd: Hvad gør man, når en erhvervsaktiv får knogleskørhed?



Lars Kromann Myhre
Skoleleder, Søndermarksskolen i Rønne, og daglig leder for medarbejder, diagnosticeret med knogleskørhed i november 2019

Vær tæt med din medarbejder

”Vi startede med bare at være mennesker og ikke arbejdsgiver, da en af skolens medarbejdere fik konstateret knogleskørhed. Udgangspunktet var: ’Vi skal nok finde ud af noget, for vi vil rigtig gerne have, at du kan blive ved med at være her.’ Herefter var vi i en proces sammen om at finde løsninger. Hvilke opgaver og hvilken mængde tid kunne lade sig gøre?”

Mit bedste råd til andre i samme situation er at være meget tæt med den medarbejder, der er kommet i den uheldige situation at blive ramt af sygdom. Vi holdt rigtig mange møder, og den tid har været givet godt ud. Vi har forsøgt forskellige ting, har fx fået en særlig aflastningsstol fra Hjælpemiddelcentralen. Nu er vi landet på et flexjob med en hviledag midt i ugen, som er god for vores medarbejders fysik. Han er tilfreds og indgår fuldstændig på lige fod med andre i sit team, bare på nedsat tid.

Rummelighed er en del af vores kultur. Vi er meget bevidste om, at vores 500 børn skal kunne spejle sig i forskellige mennesker, og det er vigtigt, at man kan have et godt arbejdsliv, uanset hvad man har med sig.”



Lise Kirketerp Rubak
Erhvervscoach

Vigtigt at finde sin egen historie

”At få en diagnose gør ofte, at man føler, at man mister magten over sit liv. Det kan være svært at navigere i. Her er det godt at få hjælp fra en professionel – fx en coach eller psykolog – til at bearbejde, at livet har forandret sig, så man kan finde et nyt fodfæste og tage kontrollen tilbage. Det kan også være godt at finde et fællesskab med andre, der selv har sygdommen inde på livet. Nogle kan opleve at føle sig meget forkerte, når de får en diagnose. Der kan være forskellige overvejelser, som folk uden sygdommen har svært ved at forstå.

Det er vigtigt at finde sin egen historie. Få tingene skilt ad. Hvad er historien udadtil, fx på arbejdspladsen, og indadtil blandt ens nærmeste? Det er vigtigt at tage den snak med nogen og turde være sårbar: ’Det har jeg lyst til at fortælle, og det har jeg ikke lyst til at fortælle.’ Disse overvejelser kan være gode at tage med en ekstern ressourceperson, for man kan ikke forvente, at ens familie kan lægge den distance.”



Lene Fogh Karlsbjerg
Ergoterapeut i Jobcenter Vejle

Få en samtale med Jobcenteret

”Går du og bekymrer dig om din jobsituation på grund af sygdom, er du altid velkommen til at kontakte dit lokale Jobcenter og få en snak om de muligheder, der findes inden for fastholdelse af medarbejdere. Ofte er det ergoterapeuter eller fysioterapeuter, du møder her. Vi tilbyder at komme på besøg på arbejdspladsen og gennemgå dine arbejdsopgaver, kigge på om tingene kan organiseres anderledes eller om der er behov for fx hjælpemidler. Der er også mulighed for fx at få bevilget personlig assistance, hvor en kollega købes fri til at hjælpe med en opgave, ligesom der kan laves en § 56-aftale, hvor arbejdspladsen kan søge om refusion for sygedagpenge på 1. sygedag.

Der findes en vifte af muligheder. Sådant en snak er en god måde til at foregribe begivenhedernes gang, når man på grund af sygdom pludselig står i en ny situation i sit arbejdsliv. Det kommunale system er kun interesseret i at hjælpe og forebygge fx en sygemelding.”

Fik knogleskørhed som 53-årig:

Jeg vil ikke sygeliggøres



Helle Damgaard gik i overgangsalderen allerede som 43-årig, og 10 år senere fik hun konstateret knogleskørhed. Hun savner mere fokus på, at knogleskørhed også kan ramme mennesker, der er yngre og erhvervsaktive.

· Af Inge Hald

◀ *Helle Damgaard har valgt at trodse sin modvilje mod at stå offentligt frem, fordi hun synes, der mangler fokus på, at knogleskørhed også kan ramme yngre og erhvervsaktive mennesker.*
Foto: Privatfoto

”Når jeg læser om nogen med knogleskørhed, så er det ofte mennesker, der er 20-30 år ældre end mig og gået på pension, og deres og mit liv har ikke noget med hinanden at gøre. Jeg føler mig virkelig alene om at have fået diagnosen i min alder og med et fuldtidsarbejde.”

Sådan lyder det fra Helle Damgaard, der fik konstateret knogleskørhed for et år siden som blot 53-årig. Hun arbejder som skolelærer, og egentlig har hun slet ikke lyst til at stå frem og fortælle om sin diagnose. Det er nemlig kun hendes nærmeste familie og få venner, der i dag ved, at hun har knogleskørhed. Men hun vælger at trodse sin modvilje mod at stå offentligt frem, fordi hun synes, at emnet er for vigtigt til at lade være.

”Jeg tror, der er mange, der har det som jeg: De har ikke lyst til at stå frem og fortælle, at de har knogleskørhed, fordi de ikke ønsker at blive set på som én, der er svagelig og syg og ikke kan klare det, man skal. Den kategori har jeg ikke lyst til at være i. Der er al for lidt fokus på, at knogleskørhed også kan ramme yngre mennesker, og der mangler nogle tilbud og rådgivning til os, der er i den erhvervsaktive alder og ikke er fysisk mærket af vores knogleskørhed,” siger Helle, der bor i Silkeborg sammen med sin mand og den yngste af deres tre børn på 18, 22 og 25 år.

Kunne jeg selv have gjort mere?

Helle har altid spist sundt, har aldrig røget og har dyrket mas-

ser af motion som fx løb, styrketræning, cykling og skiløb. Der er heller ingen i hendes familie, der har knogleskørhed. Derfor kom det som chok for hende, da hun sidste år fik konstateret knogleskørhed med en T-score på -2,7. Forud lå et forløb, hvor hun gennem fem år havde taget hormoner, fordi hun gik i overgangsalder som blot 43-årig.

”Jeg følte ikke, at gynækologen gav mig noget valg i forhold til at få hormonbehandling, for ellers ville jeg risikere at få knogleskørhed”, blev der sagt. Derudover fik jeg blot at vide, at jeg skulle fortsætte samme livsstil som hidtil og bare tage lidt kalktilskud.”

”Der er al for lidt fokus på, at knogleskørhed også kan ramme yngre mennesker

I forbindelse med en undersøgelse på sygehuset noterede lægen sig, at Helle fik hormonbehandling på grund af tidlig overgangsalder og opfordrede hende til at få foretaget en DXA-scanning. Den viste, at hun havde en let afkalkning af knoglerne, kaldet osteopeni.

”Jeg lå i ’orange’ kategori to gange, og så røg den i ’rød’ kategori med diagnosen knogleskørhed sidste år. Jeg blev virkelig ked af det og megafrustreret. Jeg følte mig utroligt dårligt informeret fra min egen læges side. For kunne jeg selv have gjort mere for at undgå at få knogleskørhed? Jeg havde jo fået hormonbehandling i de fem år, som gynækologen havde sagt, jeg skulle. Jeg var ret overrasket over, at lægen vidste så lidt om knogleskørhed. Jeg forsøgte virkelig at spørge ind til tin-

gene, men blev mest henvist til at finde viden på nettet, da lægen mente, at jeg nok ikke helt hørte til i Osteoporoseforeningen,” siger Helle, der blev sat i behandling med medicinen Alendronat for at forebygge udviklingen af knogleskørhed.

Nye tanker og bekymringer

At få konstateret knogleskørhed satte gang i en masse tanker og bekymringer, hun ikke havde før. For hvordan udvikler sygdommen sig hos hende, og hvilke konsekvenser vil det få for hendes liv?

”Jeg begyndte at bekymre mig over, om jeg stadig kan de ting, jeg gerne vil om 10 eller 15 år, fx rejse, vandre og stå på ski. Jeg tænker også over, hvor gammel jeg mon bliver, om jeg bliver skrøbelig før tid og ender med at være helt hjælpeløs. Jeg havde det også svært med at skulle til at tage medicin ugentligt og var bange for eventuelle bivirkninger. Og tænk hvis man nu også får kræft, for puha, så er man ilde stedt, fordi kræftmedicin også kan give knogleskørhed. Jeg fik alle mulige tanker, som skulle bearbejdes.”

Helle begyndte selv at søge viden om knogleskørhed og meldte sig ind i Osteoporoseforeningen. Tilfældigt så hendes søster et opslag fra en fysioterapeut i Aarhus om et online foredrag om knogleskørhed, udbudt af Aarhus kommune. Her deltog en fysioterapeut fra Silkeborg med særlig ekspertise i knogleskørhed, og hende har Helle siden konsulteret flere gange.

”Jeg fik en rigtig god snak med fysioterapeuten. Jeg var meget nervøs for at gøre noget forkert. Fx elsker jeg at stå på ski, men det er jo ikke så godt, hvis jeg ▶

vælder. Men fysioterapeuten beroligede mig og afmystificerede en masse ting om fx træning og øvelser,” fortæller Helle, der tidligere i år valgte at tage på skiferie med familien, som de har gjort de seneste 20 år.

”Den første dag på skiferien tænkte jeg meget over, at jeg skulle passe på ikke at falde. Men det gik over, for jeg er en habil skiløber og kunne mærke, at jeg stadig kan det samme, som jeg plejer.”

Siger fra over for flere ting

Det første chok med at få diagnosen har bundfældet sig, og nu lever Helle videre uden større ændringer i hverdagen. Hun mærker ikke noget til sin knogleskørhed bortset fra mindre bivirkninger i form af hovedpine, efter hun har taget sin ugentlige medicindosis.

”Jeg drøner rundt på arbejdet, og jeg hopper, danser, løber og cykler, som jeg plejer. Men jeg siger fra over for flere ting. Jeg undlader fx at løfte borde og tunge stole og beder min mand om at flytte de store krukker i haven, for det vil være for dumt at risikere at få et sammenfald i ryggen. Generelt tænker jeg nok mere over, hvordan jeg løfter ting, og jeg

bærer fx indkøbsvarer i en rygsæk i stedet for at slæbe dem i poser. Jeg passer også ekstra på, når det er glat udenfor. Her er jeg

”Jeg lever, som jeg plejer, men måske ligger det alligevel i baghovedet, at jeg skal passe ekstra på

blevet ret nervøs for at falde og brække noget, og jeg tør fx ikke længere cykle, når det er glat.”

”Jeg prøver at fortrænge knogleskørheden i hverdagen. Den popper op engang imellem, fx om mandagen, når jeg skal tage min medicin. Jeg lever, som jeg plejer, men måske ligger det alligevel i baghovedet, at jeg skal passe ekstra på. Og jeg mangler

nogle rådgivningstilbud, fx fra en diætist, som er rettet mod sådan en som mig, der er på arbejde i dagtimerne og har mange arbejdsår foran mig,” siger Helle.

Hun håber også, at flere – både blandt læger og i befolkningen i almindelighed – får øjnene op for, at knogleskørhed kan ramme bredt.

”Når jeg hører folk tale om knogleskørhed, handler det tit om ældre mennesker, der har det helt forfærdeligt. Så tænker jeg: ’Puh, I skulle bare vide, at I står over for én, der også har det’. Folk er generelt ikke særlig godt oplyste på området. De ved ikke, at det også kan ramme yngre og erhvervsaktive, og det skal der ændres på,” siger Helle.

Er du erhvervsaktiv?

Osteoporoseforeningen tager gerne imod dine idéer til tilbud og indsatser, der er rettet imod yngre og erhvervsaktive mennesker med knogleskørhed.

Send en mail til info@osteoporose-f.dk eller ring på 86 13 91 11.



Helle Damgaard har altid elsket at dyrke motion, og det gør hun stadig. Hun styrketræner, danser, går til step og cykler på arbejde, når vejret er til det. Her er hun på en af sine lange søndagsvandreture. Foto: Privatfoto