



Hørt i rådgivningen

Vi bringer i denne og kommende udgaver af Knogleskør nogle af de spørgsmål, som medlemmerne ofte stiller til foreningens læger, fysioterapeut, diætist og sygeplejerske. Svarene er skrevet af rådgiverne selv. Denne gang er det sygeplejerske Lene Vorre.

Jeg har fået knogleskørhed. Jeg er meget forvirret. Hvad skal jeg stille op?

Jeg er glad for, at du kontakter mig. At informere og hjælpe med at skabe overblik er en del af det, jeg gør. Mange føler sig ramt og har brug for at sætte ord på, hvordan det føles at få at vide, at man har knogleskørhed. Derfor vil jeg gerne, at du fortæller mig din historie, og hvad der gik forud for, at du blev undersøgt for knogleskørhed. Måske har du behov for at vide, hvordan knoglerne opbygges og nedbrydes hele tiden, og hvad der påvirker den proces, og hvad du selv kan gøre. Eller måske har du brug for at vide, hvordan medicinen virker, eller hvorfor calcium skal fordeles over døgnet. Mange siger "Se, det får man jo ikke at vide!" Det er netop de huller i din viden, vi sammen skal finde og fylde op. Jeg kan også give dig sparring til at komme videre. Hvem skal du have fat i? Er det din egen læge, eller kan du have glæde af en af foreningens andre eksperter i rådgivningen, og hvad skal du spørge efter?

Jeg har fået diagnosticeret knogleskørhed. Min T-score er -2,5. Jeg har fået tilbudt Alendronat. Er det nødvendigt at tage medicin?

Med en T-score på -2,5 har du jo netop ramt den grænse, som

defineres som knogleskørhed. Fakta er, at knoglecellerne fra vi er ca. 35 år nedbryder ca. 0,5 procent mere af vores knoglemasse om året, end de opbygger. Beslutningen om du skal starte med behandlingen skal ske i dialog med din læge. Sammen kan I lægge strategien for din knoglesundhed. Er der noget helbreds- eller livstilmæssigt, du kan optimere på? Har du en sygdom, eller får du medicin, der øger afkalkningen af knoglerne? Mon dit stofskifte er på plads? Lever du knoglesundt? Ryger du? Indtager du kalk nok, og er dit D-vitamin niveau på plads? Motionerer du på en knoglesund måde? Inddrag altid din læge, hvis du har overvejelser omkring medicin.

Det er svært for mig at synke Alendronat, når jeg ikke må spise noget til. Jeg synes også, at jeg får hård mave.

Alendronat er en bisfosfonat, og der findes faktisk en bisfosfonat-type, som er en brusetablet. Snak med din læge, om brusetablet Binosto kan være en mulighed for dig. Skal du tage Binosto, skal du opløse den i mindst 120 ml postevand og overholde de samme forholdsregler, som når du tager tablet Alendronat. Du skal altså tage den fastende om morgenen,

vente med spise morgenmad og være stående, gående eller siddende indtil mindst 30 minutter efter indtagelsen.

Det, at du oplever hård mave, kan skyldes din calciumtablet. Calciumcarbonat kan give træg mave. Se på din calciumindpakning: Indeholder tabletten calciumcarbonat? Det kan også være calcium citrat eller fx et algeprodukt, men de stoffer giver som regel ikke grund til træg mave. Du kan prøve at fravælge kalk med calciumcarbonat, men du kan også afprøve forskellige tip til at holde din mave godt i gang. Gode toiletvaner er nyttige. Overhør ikke trangen til toiletbesøg og giv dig god tid på toilettet. Sørg for at motionere hver dag, drikke rigeligt og spise fiberrigt. Du kan supplere din kost med ekstra kostfibre, fx hvedekliid eller loppefrøskalder. Put dem i din tykmælk eller havregrød. Sødmælk kan være med til at stoppe maven, mens kærnemælk og surmælksprodukter har den modsatte virkning.

Vær opmærksom på, at kalktabletter også kan fås både som brusetablet og som tyggetablet. Spis altid calcium til et måltid. Det optages bedst, når der i gang i mavesyreproduktionen.

Jeg har haft sammenfald i ryggen, dør tit med smerter og må tage smertestillende piller. Hvad kan jeg gøre?

Godt du har mod på at snakke om din situation. Der er mange ting, der påvirker ens smerteoplevelse. Samarbejd med dine smerter i stedet for at kæmpe mod dem. Tag smerterne i opløbet, og lad dem ikke udvikle sig. Er det nødvendigt at tage smertestillende for at holde hele dagen ud, kan det være en god ide at tage de første, allerede når du vågner, og blive liggende i sengen en halv times tid, til de virker. Fordel de smertestillende over døgnet med seks-otte timers mellemrum. Vær opmærksom på at veksle mellem dine daglige gøremål. Overvej hvad du vil lave i løbet af dagen og læg et program for det, hvor du veksler mellem opgaverne og er siddende, stående og gående. Læg hvilepauser ind og accepter, at du måske skal bruge to dage til at færdiggøre en opgave. Overvej om du kan have glæde af noget kropsstøttende tøj. Smerter kan opleves voldsommere, hvis du ikke har overskud, så sørg for at få nok at spise og drikke og forsøg at få en god nattesøvn. Det samme gælder, hvis du går og er urolig. Snak derfor om det, der bekymrer. Tal med ligestillende, der har oplevet rygsammenfald på egen krop, fx til et af vores arrangementer eller i Patient-til-patienttelefonen tirsdag formiddage.

Jeg er blevet gjort opmærksom på, at min tandlæge skal vide, at jeg er i behandling med Alendronat. Hvorfor det?

Det drejer sig om at sikre dig den mest optimale behandling ved fx tandudtrækning. Længerevarende behandling med Alendronat

eller Prolia kan i sjældne tilfælde forlænge helingstiden af såret i kæben. Man er derfor ekstra opmærksom på at forbedre sårhelingen og mindske risikoen for, at der opstår betændelse i såret. Det anbefales osteoporosepatienter at være omhyggelig med tandbørstning og at gå til tandlæge regelmæssigt. Styrelsen for Patientsikkerhed kom i 2021 med nye retningslinjer, der betyder, at nogle tandopgaver overgår til en kæbekirurg, som har de bedste muligheder for at lave lukning af et sår i kæben. Gør gerne opmærksom på, at du tager medicin mod knogleskørhed så tidligt som muligt, da din praktiserende tandlæge kan gøre de fleste ting inden for de første fire år efter behandlingsopstarten.

Har du brug for et godt råd eller vejledning ud fra din specifikke situation?

Som medlem af Osteoporoseforeningen kan du gratis benytte dig af foreningens rådgivningstilbud. Find kontaktoplysninger og åbningstider i dette blads kolofon. Vi ser frem til at høre fra dig.



Sygeplejerske Lene Vorre er klar med rådgivning på torsdage kl. 13.00-18.00. Foto: Henning G. Jensen.