

# Sammen klarer vi hverdagens benspænd

Flere og flere får stillet diagnosen. Faktisk er der omkring 20.000 nye med knogleskørhed hvert år.

Mange af os har oplevet, at det er en voldsom diagnose at få, og som ny med osteoporose går mange tanker igennem hovedet: Hvordan bliver mit liv nu? Bliver jeg handicappet? Kan jeg tåle medicinen? Heldigvis er der rigtig meget, vi kan gøre – både selv og sammen i foreningen.

I dette magasin har vi fokus på mestring i hverdagen, og hvordan vi gennem kosten kan gøre en forskel. For eksempel gennem enkle tiltag som at bytte én grøntsag ud med et mere vitaminrigt alternativ. Eller ved at søge viden, holde styr på DXA-scanninger eller tjekke vores kalkindtag i kosten i den nye app Mine Knogler.

Men det er også inspirerende, hvad vi kan gøre i fællesskab og som forening. Jeg bliver stolt, når jeg læser om den gruppe kvinder fra Ringkøbing, som er gået sammen for at hjælpe hinanden med at mestre deres nye livsvilkår med osteoporose. De hygger sig med det, og sammen klarer de hverdagens benspænd.

I Osteoporoseforeningen laver vi flere tiltag, som understøtter det gode liv med osteoporose. Lokale arrangementer som "Ny med osteoporose" og "Et godt liv trods smerter" samler medlem-

mer og åbner for dialog og erfaringsudveksling.

Samtidig har alle medlemmer mulighed for at få gratis rådgivning på telefonen hos vores læger, diætist, fysioterapeut og sygeplejerske – de er klar med nyeste specialistviden og kan give den individuelle rådgivning, som vi alle kan have brug for, hvad enten det omhandler bivirkninger ved medicinen, funktionsniveau i forhold til træning, kosttilskud eller noget helt fjerde.

Alle disse indsatser får endnu mere værdi, hvis vi får politisk opbakning.

Jeg håber og opfordrer til, at det nye Folketing med dets nye hold af sundhedspolitikere på tværs af partier, og uden at skele til politiske blokke, vil tage fat på arbejdet med at lave en national handlingsplan. Blandt andet skal landets kommuner styrke indsatsen.

I Osteoporoseforeningen arbejder vi på at udbrede de kommunale tilbud til osteoporoseramte. Senest har jeg været til møde med Rudersdal kommune med forslag om at opstarte et skræddersyet forløb, og jeg glæder mig over at et osteoporoseforløb nu har taget form i Haderslev kommune. Det er tydeligt, at vi har en fæl-

les dagsorden. Vi bliver desværre flere og flere med diagnosen med brug for bedre hjælp til både opsporing og mestring.

Du hjælper ved at være medlem i Osteoporoseforeningen. Du kan hjælpe os yderligere ved at tale åbent om livet med knogleskørhed. Bed om politisk opmærksomhed. Det har du nemlig fortjent!

Med venlig hilsen

Linda Garlov  
Landsformand i  
Osteoporoseforeningen

