

..

*”Jeg følte mig helt
forkert i min egen
krop - også psykisk.”*



AF: ANE SØBY ESKILDSEN
FOTO: MORTEN FRIIS

Jeg tænker tit 'hvorfør mig?'

"Om fem år sidder du nok i kørestol." Ordene kom fra en yngre kirurg på hospitalet, da Susanne Svarrer som 59-årig fik et brud i ryggen. Det var en chokerende melding for den tidligere eliteskøjteløber og butiksejer.

Krukken med blomsten skulle hen i solen. Det kunne lige nås, inden gæsterne meldte deres ankomst til Susannes runde 60-års fødselsdag. Den endte i stedet på gulvet, for løftet af den tre kilo tunge – eller lette – krukke startede et jag af smerte i Susannes ryg. Fødselsdagen blev derfor efterfulgt af et lægebesøg, som endte med en henvisning til hospitalet. Her fik Susanne udleveret et tre-ugers træningsforløb. Men de øvelser kunne hun ikke lave på grund af smerter. Efter endnu et besøg ved lægen kom hun til røntgenskanning, som viste et stort brud i lænden. Diagnosen knogleskørhed fulgte trop.

"Jeg blev lagt ned, og jeg havde så mange smerter og var utroligt ked af det. Det var en nedtur, og jeg følte skyld og

skam over ikke at kunne stå distancen," forklarer Susanne Svarrer, der i dag er 62 år.

Fra skobutik til seniorpension

Bruddet betød et skifte i livet fra at være aktiv og selvstændig ejer af en skobutik til seniorpension.

"Jeg har ikke tal på alle de skokasser, jeg har modtaget og båret rundt på i løbet af en almindelig arbejdsdag. Op og ned og så snøre kundernes sko. Pludselig kunne jeg ikke noget. En mand til en af mine kunder, som tit kom i butikken, sagde til mig, at hvis jeg ikke fik afviklet forretningen nu, så ville jeg komme til at kravle ud. Han var læge." Det ramte Susanne, som fortæller, at hun var tæt på at få en depression.

"Jeg trak mig fuldstændigt fra alt, som

jeg før syntes var sjovt og dejligt. Vi har et rigt foreningsliv og musikliv i lokalområdet, men jeg kunne ikke sidde på en stol så længe. Jeg følte mig helt forkert i min egen krop – også psykisk. Jeg er taknemmelig for, at jeg nu er på den anden side og kan se lyset."

Susanne opsøgte en psykolog, som heldigvis kunne hjælpe med at flytte fokus fra bruddet og alt det, hun ikke længere kunne, til det hun stadig kan.

Jeg fylder mere og mere vand på

Susannes tilstand går langsomt fremad. Hun kan i dag bevæge sig rundt i huset og gå lidt rundt i haven. Og med vandrestave kan hun gå en lille tur i naturen ved Præstø på Sydsjælland, hvor hun bor med sin mand.

"Jeg sætter mig ikke ned i et hjørne. Jeg fylder mere og mere vand på den kande, jeg vander med. I starten var det en lille kande, jeg gik rundt med, men nu kan jeg bære 4-5 liter. Min træning er at vande blomster, at gå op ad trapperne. Bære vasketøjet. Og så lave de to øvelser, som en

fysioterapeut med speciale i knogleskørhed gav mig, for jeg savnede at få pulsen op,” fortæller Susanne. Hun blev mormor samtidig med at hun brækkede ryggen.

”Jeg er utroligt kontrolleret i alt, hvad jeg gør, for jeg er så bevidst om ikke at få brud. Jeg kunne ikke løfte mit lille nyfødte barnebarn. I dag tager jeg stadig ikke bare lige fem tallerkener ud på én gang. I stedet går jeg hellere flere gange. Så giver det lidt træning, og det finder jeg glæde i.”

Forklaringen udebliver

Selvom Susanne øver sig i at tænke positivt og se fremad, er det alligevel uforløst for hende, hvorfor netop hun skulle få knogleskørhed. Hun tænker over, hvad det ville have betydet, hvis det var blevet opdaget tidligere – for eksempel på en af de mange skanninger, hun har været igennem for problemer med ryggen og nakken forud for bruddet.

”I min ungdom var jeg eliteskøjteløber, og jeg trænede hver dag og brækkede også et ben og en arm et par gange. I 20’erne brækkede jeg et ribben ved, at

min kæreste holdt om mig i en dans. Her var der ingen, der tænkte på knogleskørhed, men de kiggede alle mistænksomt på ham! Mon jeg havde det allerede der? Eller har jeg en anden underliggende sygdom, som endnu ikke er udredt? Man spekulerer jo bare. Kunne jeg have undgået, at det blev så slemt?”

Susanne har også tænkt på arvelighed og husker fra barndommen, at hendes nu afdøde mor i perioder ikke kunne komme ud af sengen. Hun skulle kravle ud af sengen for at komme på arbejde. Mangel på D-vitamin har hun også overvejet som en årsag blandt flere. Men et entydigt svar får hun nok aldrig.

Fremtiden

Kirurgens dystre melding om kørestolen spøger stadig, og når det sker, så skal Susanne virkelig hanke op i sig selv.

”Jeg går jo og spekulerer i det her år, hvor der ikke er nogen kontrol, og jeg ikke ved, hvordan tallene er. Jeg har 11 dage tilbage af min Forsteo behandling, og jeg er nervøs for, hvad der så skal ske. Jeg

↓

OM SUSANNE SVARRER

62 år

Bor syd for Præstø, Sydsjælland

Fik stillet diagnosen knogleskørhed som 60-årig

Tidligere ansat i den finansielle sektor og ejer af egen skobutik

I dag på seniorpension

Får behandling med Forsteo

ser frem til næste skanning, for min situation afhænger af, om der sker en negativ udvikling, og om jeg får flere brud. Kan det blive værre end mine minus 4,3, og er der en bagkant for min behandling?”

Når Susanne ser tilbage på de sidste år, er hun blevet klogere på flere områder. Noget ville hun have gjort anderledes, mens det også er tydeligt for hende, hvad der har hjulpet hende igennem.

”Når man begynder at isolere sig fra omverdenen, så skal man reagere og søge hjælp. Det tog mig for lang tid at opdage. Heldigvis har jeg mange tæt på, som jeg har kunnet tale med. Min mand har været en kæmpe støtte. Også min bror og min datter. Så folk ved, hvordan man har det,” fortæller hun.

”Man skal også give sig selv lov til at være ked af det. Det er jo et kæmpe tab i livskvalitet. Men det kan blive godt igen. Jeg har også støttet mig op af Osteoporoseforeningens råd om kalk og kosttilskud, og deres læger har guidet mig. I starten skulle jeg lave om på alle vaner og indføre nye ting. Man bliver sin egen arbejdsgiver for at blive ved at klare sig igennem. Viljen i det små har jeg skullet finde, og så flytte fokus til dét, jeg kan.” ●



••

”Hvis du ikke afvikler din butik nu, så kommer du til at kravle ud.”