

Brug din forening

– vi er her for dig

Få viden, støtte og rådgivning hos Osteoporoseforeningen – både når du lige har fået diagnosen, og når et nyt spørgsmål melder sig. Vi giver også inspiration til alt dét, du selv kan gøre for at leve knoglesundt.

Osteoporoseforeningen gennemførte i maj 2024 en spørgeskemaundersøgelse om at være ny med knogleskørhed. I alt deltog 5.188 i undersøgelsen, som har givet rigtig gode input til foreningens arbejde med at udvikle nye indsatser. I dette magasin og hele efteråret sætter vi fokus på den første tid med diagnosen. Undersøgelsen viser nemlig, at mange oplever det som en svær tid, og føler sig alene.

Tusind tak til alle jer som har deltaget – enten i undersøgelsen eller ved på anden vis at fortælle om jeres behov og ønsker til foreningen. ●



Tænk tilbage på dengang du var ny med knogleskørhed. Hvordan passer de følgende udsagn på dig?

- 75%:** Jeg havde brug for at vide, hvad knogleskørhed ville betyde for mig på længere sigt
- 68%:** Jeg følte mig ikke syg
- 64%:** Jeg var bekymret for at få et brud
- 52%:** Jeg var bekymret for, hvad knogleskørhed ville betyde for min hverdag og mit sociale liv
- 50%:** Jeg følte mig alene med en ny diagnose



52%

begyndte at træne mere, efter de fik diagnosen

Osteoporoseforeningen har samlet alt om træning i et online univers. Her finder du de retningslinjer, som passer til din situation, og du får inspiration til din egen træning og træningsprogrammer, du kan kaste dig ud i:



www.osteoporose.dk/hverdagens-traening-og-motion/



64%

var bekymret for at få brud

Brud fylder meget for mange nye med diagnosen. Tag en snak med vores rådgivere, hvis du vil vide mere om, hvordan du forebygger brud. Du kan også læse mere om brudrisiko her og se nogle eksempler på, hvad brudrisikoen er hos forskellige mennesker:



www.osteoporose.dk/knogleskoerhed/brud/brudrisiko/



29%

blev udredt på grund af knogleskørhed i familien

Hvis du har knogleskørhed, kan dine børn have arvet sygdommen. Men det er ikke sikkert. Det kan kun en skanning afgøre. Læs overlæge Lars Hyldstrups gode råd til, hvordan du hjælper dine børn:



www.osteoporose.dk/knogleskoerhed/arvelighed/