

AF: ANE SØBY ESKILDSEN  
 FOTO: HENNING GREGERS JENSEN

# Jeg skal i gang med at prioritere mig selv

Karin Schmidt fik konstateret knogleskørhed for tre måneder siden. Vi har mødt hende til en snak om, hvordan hun oplever det at være ny med knogleskørhed. På de efterfølgende sider vil eksperter give svar på nogle af de spørgsmål og udfordringer, som mange møder i starten.

”**D**u har knogleskørhed. Du skal tage en pille én gang om ugen og læs lige indlægssedlen, for der er særlige forholdsregler om, hvordan du tager pillen. Så ses vi til kontrol om 2 år.” Sådan stod der i prøvesvaret på telefonen til 53-årige Karin Schmidt fra lægen en lørdag formiddag for tre måneder siden i haven på Djursland. Karin var forbløffet. For beskeden efterlod hende med en række spørgsmål, som hun ikke kunne få svar på – hverken samme dag eller ugen efter, for lægen var på ferie. Og selv da lægen kom tilbage, var der ikke noget at tilføje, mente han.

”Hvor hurtigt bliver det værre, hvad hvis medicinen ikke virker, og hvad kan jeg gøre selv? Er de her piller den bedste løsning for mig, og er der noget andet, som pillerne er skidt for, og hvad hvis jeg ikke har lyst til at tage dem? Jeg havde en masse spørgsmål, men ingen svar. Så jeg gik på Facebook og meldte mig ind i nogle grupper. Her stod der i flere opslag, at pillerne ikke virker, og at jeg skulle passe på mine tænder. Så havde jeg pludselig tusind nye spørgsmål. Nu holder jeg en pause fra de grupper,” fortæller Karin. De første uger var forvirrende, hun var alene, og følte et stort ansvar for at finde rundt i alle de forskellige informationer. For var der noget hun havde overset, noget hun manglede at sætte sig ind i?

## Mor med knogleskørhed

Selve diagnosen var ikke en overraskelse, for Karins mor på 83 år har knogleskørhed, har tabt 14 cm i højden og har haft tre rygbrud. Og som sundhedsfaglig vidste Karin godt, at arvelighed er en risikofaktor for knogleskørhed.

”Men jeg blev ked af det. Jeg er alene med tre børn. Hvor galt bliver det? Ender jeg som min mor? Til min skanning sagde de, at jeg var blevet 4 cm lavere.”

*fakta*

## OM KARIN SCHMIDT

53 år og bor på Djursland

Uddannet social- og sundhedsassistent og fysiologisk massør

Førtidspensionist med slidgigt i ryggen

Fik konstateret knogleskørhed i 2024

Får Alendronat

..... I naturen finder jeg ro og tid til mig selv, fortæller Karin. Hun har en fast rute i skoven, som hun går mindst en gang om dagen.



Karin har været åben om diagnosen over for sine nærmeste, men det har været svært.

"Sådan en osteoporose-diagnose skriger bare til himlen, at man er gammel. For det er sådan noget, gamle mennesker får, som min mor eller dem på plejehjemmet, hvor jeg arbejdede. Men jeg er jo stadig ung. Det rammer mig og gør det svært at sige højt."

På grund af slidgigt i ryggen har Karin nogle fysiske begrænsninger, som betyder, at hun ikke kan være med til alle aktiviteter og er nødt til at have muligheden for at kunne sætte sig eller tage pauser.

"Det er en svær balance, for jeg kan blive nervøs for, om jeg bliver socialt amputeret. Spørger de mig så igen næste gang? Og hvis jeg kun kan være med halvdelen af tiden, hvor længe vil mine børn så blive ved med at have mig med? Jeg har altid en festivalstol med, så jeg kan sætte mig. Men det er ikke fedt, hvis der står tyve forældre til en fodboldkamp, og så sidder jeg der som den eneste. Så føler jeg mig gammel," forklarer Karin.

#### De første livsstilsændringer

Efter tre måneder er Karin i dag begyndt at finde hoved og hale i diagnosen. Hun har meldt sig ind i Osteoporoseforeningen og har i det små taget fat på en sundere livsstil.

"Jeg spiser flere grøntsager nu. Men jeg er alene med tre drenge, som ikke gider det grønne. Så jeg skal i gang med at prioritere mig selv, og det er svært, når man er vant til altid at tænke på dem først."

Det samme gælder motionen, som Karin godt ved er vigtig, og som faktisk giver hende energi.

"Jeg kobler af ved at komme ud i naturen og gå en tur med en podcast i ørene. Men det skal prioriteres. Jeg siger til mig selv, at jeg skal tænke på mig selv på den lange bane, så selvom der er noget med børnene her-og-nu, så skal jeg ud at bevæge mig for min knogleskørhed."

#### Om et år

Karin har selv været opsøgende for at få diagnosen og finde information. Og det frustrerer hende, at lægen ikke har kunnet give hende svar.

"Min læge sagde ikke noget med kalk og D-vitamin, mad eller motion. Det har jeg selv fundet ud af. På mine gode dage føler jeg mig meget motiveret til at komme i gang. Men andre dage er jeg lidt ramt, og så er det svært. Jeg håber på, at det om et år er en hverdagsting for mig med træning og sundere mad." ●