

Ergoterapeuten Lene hjælper osteoporosepatienter til et aktivt liv: ”Vi kan gøre en forskel”

Når borgere får konstateret osteoporose, kan frygten for sammenfald påvirke deres aktivitetsniveau og livsglæde, fortæller ergoterapeut Lene Sten Holst. Med vejledning, hjælpemidler og tålmodighed, kæmper hun for at få osteoporosepatienter til at slippe frygten, så de kan få den hverdag, de ønsker.



Da Lene Sten Holst mødte den ældre kvinde første gang, lå kvinden i sengen. Hun havde lagt sig, da hun efter et rygsammenfald havde fået konstateret osteoporose – og hun havde tænkt sig at blive liggende. Hun frygtede flere sammenfald og mere smerte.

Plejepersonalet og kvindens familie tog sig godt af hende. Så godt, at de uhensigtsmæssigt støttede hende i, at det var bedst at være sengeliggende.

Men ergoterapeut Lene Sten Holst vidste, at kvinden risikerede at få mere ondt, hvis hun forblev inaktiv. Lenes opgave blev derfor at få hende op og i gang.

”Det at bevæge sig naturligt er alfa og omega, når vi snakker osteoporose. Så det er vigtigt, at vi ergoterapeuter støtter borgerne i at være aktive,” siger hun og understreger, at der selvfølgelig kan være nogle begrænsninger ved den enkelte borger, man skal tage højde for.

Konsekvenser for borgernes sociale liv

Menneskers fysiske aktivitetsniveau kan ændre sig, når de bliver syge. Det gælder også osteoporosepatienter, som risikerer at sætte deres sociale liv og psykiske velbefindende over styr.

Nogle undgår besøg hos venner og familie, fordi de føler behov for at sidde for længe på en stol. Andre kan ikke klare at komme ind og ud ad bilen.

Heldigvis kan ergoterapeuter som Lene Sten Holst gøre en forskel for disse mennesker.

”Vi kan tænke de rigtige hjælpemidler ind. Vi kan også snakke med pårørende om, hvorvidt borgeren med osteoporose kan få en liggende pause i løbet af dagen, så vedkommende alligevel kan deltage i arrangementer. Vi arbejder med det, der kan hjælpe og give mening for borgeren,” siger hun.

På den måde spiller ergoterapeuter en vigtig rolle i at støtte borgere i at leve det liv, de gerne vil.

”Det er jo svært at se muligheder, når man har ondt, og når man har fået et funktionstab. Så der er det vigtigt, at vi som ergoterapeuter bevarer troen og støtter borgeren, så han eller hun kan blive glad igen,” siger hun.

Tilbage til en aktiv hverdag

Glæde har Lene Sten Holst i hvert fald hjulpet den ældre kvinde, der før var sengeliggende, med at genvinde.

Kvindens frygt for nye sammenfald er efter et længere forløb blevet mindre. Hun tør nu stå i køkkenet for at vaske op eller for at lave kaffe til sine gæster. Hun tør også at bøje sig for at tage sine støvler på, så hun kan hente post eller gå en tur i haven, mens hun støtter sig til sin nye rollator.

”Jeg ved godt, at det ikke er alle, vi kan hjælpe, men vi kan gøre en forskel, det er jeg helt overbevist om,” siger Lene Sten Holst.

Vil du også hjælpe patienter med osteoporose? Test din viden og find information om opsporing og hjælp på www.osteoporoseviden.dk – her kan du også melde dig til en af de 8 gratis konferencer til efteråret 2021 og foråret 2022.