

VOXPOP

Da jeg fik knogleskørhed

Knogleskørhed rammer forskelligt, både fysisk og mentalt. Kom med rundt i landet og læs fire medlemmers erfaringer.



Peter Kirkemoe,
58 år, Læsø

Hvilke overvejelser gjorde du dig, da du fik diagnosen?

Det var en temmelig voldsom mavepuster med knogleskørhed. Jeg besluttede mig for ikke at tage medicin for osteoporosen, da jeg hellere vil fokusere på at nyde livet.

Hvad er den største forandring i dit liv, efter du har fået knogleskørhed?

Nu er min kone højere end mig.

Hvornår føler du dig mindst og mest syg?

Jeg føler mig mest syg ved forsamlinger. Det tager energi at forholde sig til andre mennesker – en energi som jeg ellers bruger på at negligere mine smerter. Jeg føler mig mindst syg, når jeg arbejder for mig selv. Jeg har en ejendom og et hus, som jeg kan gå og renovere, og så glemmer jeg smerterne.

Hvordan holder du humøret oppe, når det er svært?

Jeg tænker på en kampscene fra Monty Python-filmen "De Skøre Riddere." I scenen får en ridder hugget både ben og arme af, men råber "Kom tilbage, jeg kan stadig bide jer!" Jeg har dette mantra: Always look on the bright side, og så bruger jeg energi på det, der gør mig glad – ikke det, der ikke kan forandres. ●



Lars Holm,
50 år, Dragør

Hvilke overvejelser gjorde du dig, da du fik diagnosen?

Ikke de vilde overvejelser endnu, for jeg fik det i april. Jeg har dog overvejelser omkring, hvad jeg selv kan gøre, og hvordan jeg kommer videre. Og jeg vil gerne have et træningsprogram, så jeg kan begynde at træne igen.

Hvad er den største forandring i dit liv, efter du har fået knogleskørhed?

Alt det, jeg laver og holder af som mountainbike og at køre ræs, er slut. Jeg går op i motorsport, men det er også slut. Jeg kan ikke gøre nogle af disse ting mere, da bare det at sidde stille gør ondt lige nu.

Hvornår føler du dig mindst og mest syg?

Jeg har ondt hele tiden, der er ingen pause i det. Men jeg har det bedre end den første måned, hvor jeg også havde smerter efter bruddet i ryggen. Jeg tror på, at det nok skal blive godt igen – lige nu er det bare besværligt.

Hvordan holder du humøret oppe, når det er svært?

Jeg har prøvet en masse ting i livet, der har lært mig, at lige meget, hvor meget man huler, så hjælper det ikke. Man skal selv komme videre. Jeg sørger for at passe på mig selv og holder mig fra alt det negative. ●



Karen, 58 år, Daugård, Vejle

Hvilke overvejelser gjorde du dig, da du fik diagnosen?

Jeg ville gerne undgå nye brud og sammenfald. Mine overvejelser handlede meget om, hvordan jeg kunne få et bedre liv og passe på sig selv. Jeg ændrede min kost, begyndte at træne anderledes og ændrede min rutiner på arbejdet.

Hvad er den største forandring i dit liv, efter du har fået knogleskørhed?

Det er nok fremtiden og usikkerheden om job, og om jeg får et godt liv. At være aktiv er en stor livskvalitet for mig, og det vil jeg gerne fortsætte med uden at blive for begrænset.

Hvornår føler du dig mindst og mest syg?

Mest syg efter en hård dag på arbejde med mange tunge løft. Når jeg har fri føler jeg mig mindst syg, for så kan jeg indrette mig efter at undgå at belaste ryggen.

Hvordan holder du humøret oppe, når det er svært?

Jeg har lige været på en uges vandretur med en højskole. Det var skønt at møde andre og støtte hinanden. Jeg mødte 4 andre kvinder med knogleskørhed – det var et godt fællesskab. ●



Anette, 59 år, København

Hvilke overvejelser gjorde du dig, da du fik diagnosen?

Jeg tænkte, at det lå lidt i kortene, da min mor og søster havde det. Jeg gik på nettet og læste en hel masse og undersøgte, hvad foreningen anbefalede.

Hvad er den største forandring i dit liv, efter du har fået knogleskørhed?

Det at få en kronisk sygdom og det psykiske i det. Men frygten og angsten er heldigvis gået over. Jeg tænker meget over at spise sundt og at få trænet.

Hvornår føler du dig mindst og mest syg?

Jeg føler mig heldigvis ikke syg. Jeg tager nogle bevidste valg i hverdagen for at passe på mig selv, hvor jeg undgår visse ting. Men de ting jeg undgår, såsom at løfte tunge stakke af bøger, er ikke noget afsavn. Jeg føler mig mest syg, når jeg lige skal tage pillen, da det minder mig om, at jeg har sygdommen.

Hvordan holder du humøret oppe, når det er svært?

Jeg tænker ikke særlig meget over sygdommen til dagligt, så det påvirker ikke min dagligdag. Det er kun lidt øv, når jeg skal tage pillen. ●

DEL DINE ERFARINGER

På Osteoporoseforeningens Facebook-side og hjemmeside deler vi jævnligt personlige historier fra mennesker med knogleskørhed. Vi oplever, at rigtig mange kommenterer og bidrager med egne erfaringer i kommentarfeltet, og at I på den måde hjælper og støtter hinanden. Tusind tak for det.

Du kan følge foreningen på Facebook her. Del meget gerne siden i dit netværk.

