Afdelingsnyt

Lokalafdeling

Sønderjylland

Haderslev, Sønderborg, Tønder

og Aabenraa Kommuner

Blad 1 - 2023

osteoporose
foreningen

SIDEN SIDST

ved formand Amalie Sørensen

Højer d. 14. januar 2023

Kære medlemmer.

Håber at I alle har haft en dejlig julefejring og at I alle er kommet godt ind i 2023.

Et nyt år er i gang. Vi håber at det nye år må bringe mange gode oplevelser, lykke og sundhed til os alle.

2022 har været et år med mange facetter, både gode og mindre gode.

Det er vigtigt for os alle at se de lyse sider, og leve i håbet om at det gode i mennesker må sejre. Menneskelighed og kærlighed må altid være det bærende element i vores liv.

Osteoporoseforeningen arbejder for at alle mennesker, der har osteoporose skal få en god hverdag og et godt liv. Oplysning om hvad osteoporose/knogleskørhed er, er vigtig. Ved du hvad sygdommen betyder, har du mulighed for at hjælpe dig selv på mange måder. Gennem træning, kost og livsstil kan du hjælpe dig selv til at få det meget bedre.

Formand
Amalie
Sørensen

Næstform.
Jette
Hübschmann

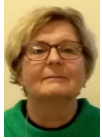
Sekretær
Bodil Høy

Kasserer
Kirsten Skov
Jensen

Best.medl.
Per N.
Andresen

Best.medl.
Britta
Jensen

1. suppleant
Herdis
Kryhlmand



2. suppleant
Tove Stabel

AfdlelingsNyt Udgiver: Osteoporoseforeningen, Afdeling Sønderjylland
Ansvarshavende redaktør: Kirsten Skov Jensen

oplag 525

I Afd. Sønderjylland har vi haft forskellige arrangementer i 2022, og vi har haft eksperter til at komme og formidle viden og information om knogleskørhed. Vi har haft arrangementer i Skærbæk, Sønderborg, Haderslev og Aabenraa.

Vi arbejder med at få "Osteoporose-skoler" til alle kommuner i Sønderjylland og indtil dags dato er det lykkedes at få en Osteoporoseskole i Tønder kommune og i Haderslev kommune.

For at holde disse skoler i gang er det vigtigt, at I ønsker at benytte dette tilbud. Det betyder uendeligt meget at I melder jer til holdene, og at I stiller krav om en god undervisning og træning. Vi hjælper gerne, hvis I er i tvivl om, hvordan I melder jer til.

Den 6. marts holder vi Generalforsamling og vi håber, at mange vil deltage. Det er en god aften, hvor bl.a. overlæge Per Andresen vil fortælle om osteoporose.

Vi skal have en ny formand i år, da jeg ikke stillet op til formand. Så vi håber, at der er nogen af jer, der har lyst til at støtte bestyrelsen, så vi får en formand, og kan fortsætte det gode arbejde for mennesker med Osteoporose i Sønderjylland.

Med ønsket om at 2023 må blive et godt og
lykkeligt år ønskes I alle et godt nytår

Amalie Sørensen

KNOGLERNE
skal holde hele livet
- kan dine det?

Osteoporoseforeningens

Lokalafdeling Sønderjylland

inviterer til

generalforsamling 2023

Hold fokus på knoglerne!

Kom til en spændende aften, hvor vi sætter fokus på knoglerne i Sønderjylland. Hør Overlæge Per Andresen give en opdatering på det seneste nye om knogleskørhed og få svar på dine spørgsmål.

Mød Osteoporoseforeningens nye landsformand Linda Garlov og gør din din indflydelse gældende på generalforsamlingen, som afholdes i følge vedtægterne.

TID: Mandag den 6. marts, kl. 19.00 - 21.00

STED:
Skyttegården
Hjelm Allé 44
6200 Aabenraa

PRIS:
Medlemmer gratis
og ikke-medlemmer 75,- kr

Der serveres et let traktement

TILMELDING:
Senest 1. marts til
Amalie Søresen, tlf. 4118 3107
mail: sonderjylland@osteoporose-f.dk

osteoporose
foreningen

Hjælp en ven
til at blive medlem af Osteoporoseforeningen

Alt hvad han/hun skal gøre er at:

sms
KNO til 1217

og få tilsendt link til indmeldelsesformularen

Medlemsfordele

- Få medlemsbladet Knogleskør fire gange årligt
- Benyt dig af gratis telefonrådgivning ved læge, fysioterapeut, diætist og sygeplejerske
- Bliv en del af fællesskabet
- Deltag i aktiviteter og foredrag i din lokalafdeling
- Få nyttige informationer på medlemslogin
- Følg med i seneste nyt via Facebook og nyhedsbreve

osteoporose
foreningen

Debatmøde i Sønderborg

af Tove Stabel

Den 28. september var vi samlet til debatmøde i Frivillighedens Hus i Sønderborg. Debatten var baseret på, at der er op imod 500.000 danskere, der har knogleskørhed uden at vide det.
Overlæge Pernille Hermann fra Odense universitetshospital berettede om FLS - Det er en international anerkendt metode til systematisk at forebygge yderlige brud på patienter med knogleskørhed.
Hun var også inde på hvilke behandlinger og medicin, der er relevant for behandling af knogleskørhed. Hun fortalte også om de forskellige tegn på knogleskørhed. Man skal holde øje med om der var arvelighed for knogleskørhed i familien. Derudover skal man også være opmærksom på at der findes medicin, hvor bivirkninger desværre kan føre til knogleskørhed.

Pernilles søde tegning.
Ja, knogler kan hjælpes

Fakta:
En Fracture Liaison Service (FLS) er et koordinatorbaseret frakturforebyggelsesprogram, der har til formål at forhindre sekundære frakturer; dvs. at forebygge, at borgere, som allerede har haft ét osteoporoserelateret brud, efterfølgende pådrager sig et nyt lavenergibrud.

Da denne metode FLS har betydning for Region Syddanmark, var der også inviteret nogle politikere.
Det var Ditte Lauritzen, som er formand for sundhedsudvalget i Sønderborg kommune, og Regionsrådsmedlem Carsten Sørensen. Begge to arbejder på at få FLS metoder udbredt i hele region syd.
Derefter blev der serveret kaffe og Sandwich, og efter kaffen var det så tid til spørgsmål. Det var en konstruktiv og god debat.

International osteoporosedag, 20. oktober 2022

På Kalvø

af Britta Jensen

Der var ingen hekse i de hule træer

Hvert år fejres den internationale osteoporosedag den 20. oktober med et specielt arrangement.

I år havde vi valgt, at det skulle foregå på Kalvø nord for Aabenraa, hvor 27 medlemmer af Afdeling Sønderjylland mødtes kl. 13.30 ved det tidligere badehotel – nu Café Moster N.

Det lange ben foran !

Der er stadig lidt skibsbyggeri på Kalvø

Viggo Jensen havde meldt sig til at fortælle lidt om Kalvøs historie herunder det gamle skibsværft, og det gjorde han på fortrinlig vis.

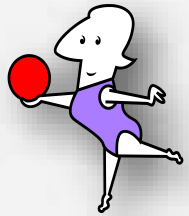
Der var lunt i stenparken midt på øen. Den var tidligere 7 m højere, men der er gravet grus

Trods hård blæst og kulde havde de fleste dog mod på at gå med øen rundt med et stop midtvejs ved de store gamle sten fra istiden. Dem kunne Viggo Jensen også fortælle en del om. Pludselig brød solen frem og der var læ. Skønt.

En times tid efter mødtes vi alle på selve cafeen, hvor vi kunne få varmen, og der blev serveret kaffe og sønderjysk brødtorte, som vist nok faldt i de flestes smag. Endelig sluttede flere af med at aflægge et kort visit på det lille museum i den modsatte ende af bygningen. Her var en kustode så venlig at fortælle lidt om museet og dets historie.

Det gjorde godt med lidt varmt at drikke - og den gode kage

Træning for osteoporoseramte



Osteoporosehold: Hver torsdag kl. 10.30—11.30
Sana Pandza— Sundhedshusets fysioterapi,
Ringgade 168, 2.th., 6400 Sønderborg,
Tlf.: 7442 8040, e-mail: fysio@sundhus.dk www.sundhedshuset.info

---

Osteoporosehold - Kiropraktikerne Kongevej 32, Sønderborg
har hold ved Rosemarie. Kontakt tlf. 7442 9299 og hør nærmere.
Www.kiro-kongevej.dk . Mandage. Max 6 på holdet.

Træning for osteoporoseramte — ved Else Plauborg
Sankt Jørgens Gade 35-39, 1.sal, Sønderborg
Kontakt: AOF Syd, tlf.: 7442 7220 eller www.aofsyd.dk
Max 7 på holdet. Der er 3 hold.

Anita Nicolaysen— Osteoporosehold i Haderslev
fysioterapeut tlf. : 5131 7744
KLINIK for FYSIOTERAPI og OSTEOPATI, Nørregade 52, st.tv

Jette Ottosen - Aabenraa Fysioterapi & Træning
Industrivej 10, 6200 Aabenraa - tlf.: 7462 0822
www.aabenraafysioterapi.dk.

FOF Haderslev — Hensyntagende holdtræning
Voxeværket, Kløvervej 75, 6100 Haderslev.
info@fofhaderslev.dk tlf. 2990 6359 Max 7 på holdet.

FOF Kolding Cellerciser-træning
Idrætsbygningen, Brostræde 3-5, Kolding.
Gratis prøvetime.

Patient til Patient telefon

Hver tirsdag formiddag tilbyder to af foreningens mangeårige medlemmer at give deres viden om osteoporose videre til andre medlemmer.
Telefonen er åben hver tirsdag mellem kl. 10 – 11.30.
(Helligdage og juli måned undtaget).
Jytte Pedersen fra København kan kontaktes på tlf. 2695 6646 og Yrsa Korshøj Knudsen fra Århus på tlf. 4026 0096.

Lægetelefon

Lægetelefonen har åben for foreningens medlemmer
Mandage og torsdage 16.00 – 18.00 tlf.: 4050 5575.

Diætisttelefon

Klinisk diætist Kirsten Bønløkke svarer på spørgsmål om kost og kosttilskud for medlemmer, som har osteoporose eller ønsker at forebygge sygdommen.
Hver onsdag kl. 15.00—17.00. tlf.: 52106151

Fysioterapeut-telefon

Fysioterapeut Lene Lebech svarer på spørgsmål og træning, øvelser og krops-støttende tøj for medlemmer, der ønsker vejledning
hver mandag kl. 16.00 – 18.00 tlf.: 5210 6153

Sygeplejerske-telefon

Sygeplejerske Lene Vorre svarer på spørgsmål og vejleder om de spørgsmål der dukker op, når man får diagnosen knogleskørhed.
Hver torsdag kl. 13.00 - 18.00 tlf.: 52106152

Osteoporoseforeningen Landsforeningen mod knogleskørhed

Park Allé 5, 1., 8000 Aarhus C.
Tlf.: 8613 9111 er åben mandag til onsdag fra kl. 10.00—15.00

Kogebøger

Kirsten Bønløkkes 3 kogebøger koster kr. 50 pr. stk.
Alle tre bøger kan købes for kr. 125 tilsammen.
Kan købes ved vore arrangementer eller via hjemmesiden www.osteoporose-f.dk/webshop. Der vil blive tillagt porto for forsendelse

---

~~Afsender:
Osteoporoseforeningen
Kirsten Skov Jensen
Thrigesvej 60
6100 Haderslev~~

POST B
PP DANMARK

Bestyrelse

Formand:	Amalie Sørensen, Højer	tlf. 7461 7611
Næstformand:	Jette Hübschmann, Løgumkloster	tlf. 2342 4288
Sekretær:	Bodil Høy, Sønderborg	tlf. 6165 9924
Kasserer:	Kirsten Skov Jensen, Haderslev	tlf. 6110 7011
Bestyrelsesmedlem:	Per N. Andresen, Gråsten	tlf. 7365 4021
Bestyrelsesmedlem:	Britta Jensen. Rødekro	tlf. 2342 5833
1.supleant:	Herdis Kryhlmand, Aabenraa	tlf. 6160 6982
2.suppleantt:	Tove Stabel, Rødekro	tlf. 2989 2403
Bilagskontrollant:	Margrethe Dahlstrup	
Do. Suppleant	Lone Nordvang Hein	
Ansvarsh. Redaktør:	Kirsten Skov Jensen	tlf. 6110 7011

Kontaktpersoner:

Aabenraa	Herdis Kryhlmand	tlf. 6160 6982
Haderslev	Søren Rishøj Jakobsen	tlf. 2051 9615