

AF: ANE SØBY ESKILDSEN OG METTE RUBÆK
 FOTO: PRIVATFOTO OG HENNING GREGERS JENSEN

Motivation, genkendelighed, tryghed og spejling:

Forsker har undersøgt værdien af lokale osteoporoseforløb

Hvordan kan lokale forløb om knogleskørhed skabe værdi? Det undersøger et studie fra det tidligere Videnscenter for Knoglesundhed og Syddansk Universitet. Tryghed spiller blandt andet en rolle, forklarer forskeren bag.

fakta

HVEM KAN KOMME PÅ OSTEOPOROSE-FORLØB?

Nogle kommuner kræver henvisning fra lægen, mens andre har åben tilmelding. De fleste har ikke andre krav, end at du har fået diagnosen knogleskørhed. Du skal altså ikke være specielt hårdt ramt eller andet for at kunne deltage.

OSTEOPOROSE-FORLØB I DANMARK

På Osteoporoseforeningens hjemmeside kan du finde de forskellige kommunale tilbud til borgere med knogleskørhed. Desværre er det ikke alle kommuner, som har et specifik tilbud.

Se hvad din kommune tilbyder her



En "osteoporoseskole" er et forløb for mennesker med knogleskørhed, som nogle kommuner tilbyder. Det kan have et andet navn, men i store træk dækker det over et forløb på fx 8 uger med to ugentlige møder med en kombination af både undervisning, praktiske øvelser og træning.

Tidligere studier har vist, at deltagerne kan have stor glæde af sådanne forløb, og det har længe været en af Osteoporoseforeningens mærkesager at få forløbene udbredt til kommuner i hele landet.

Nu bidrager nye forskningsresultater af ph.d.-studerende ved Syddansk Universitet, Mette Rubæk, med ny viden.

"Vi har lavet et kvalitativt studie, hvor vi har talt med både medarbejdere og deltagere for at finde ud af, hvordan osteoporoseskolerne kan skabe stor værdi. Hvad skal der til? Den viden skal bruges til at sammensætte det gode forløb fremover," siger hun.

Fire vigtige områder

Resultaterne fra studiet viser fire områder, som er særligt vigtige for at opnå en effekt.

"For det første kan vi se, at osteoporoseskolerne virker som en motivationsfaktor. De motiverer mange til at gøre noget, fx til at være mere fysisk aktive. For det andet er genkendelighed også vigtigt. For hvis deltagerne skal være fysisk aktive derhjemme i hverdagen, så er det en klar fordel, at de kender øvelserne fra skolen."

Mette Rubæk peger derudover på tryk. Flere deltagere oplever at føle sig utrygge ved at træne efter at have fået diagnosen knogleskørhed, og nogle bliver bange for at få brud.

"Her kan osteoporoseskolen give den tryk, der skal til, for at de kan leve aktivt bagefter. På skolen får de viden om fysisk aktivitet, og de får prøvet det nye af i trygge rammer og med hjælp."

Det sidste område kalder Mette Rubæk spejling.

"På skolerne er deltagerne sammen med andre, som de kan spejle sig i og udveksle erfaringer med. De tager hinandens gode råd med hjem og hjælper hinanden. Vi kan også se, at det er vigtigt at mødes i en gruppe, for det er motiverende, at nogen venter på dig. Fællesskabet får én afsted, og det gælder også, efter osteoporoseskolerne er afsluttet. Her har mange gavn af at have nogen at træne med."

Godt i gang fra start

"For mange med knogleskørhed kan det være betryggende at møde andre, der har det som en selv. Det kan også være vigtigt for dem, at den viden, de får fx om kost og vitaminer eller træningsøvelser, er tilpasset knogleskørhed. Mange af deltagerne har desuden givet udtryk for, at de ikke fik særlig meget viden om knogleskørhed, da de fik diagnosen. Det har skabt en utryk hos dem, som det målrettede tilbud kan afhjælpe," forklarer Mette Rubæk.

Nogle medarbejdere i kommunerne peger desuden på, at det er en fordel at komme tidligt i gang.

"Det kan være godt at starte op, lige når man har fået diagnosen, så man ikke går for længe med de bekymringer og spørgsmål, man har. Helt i starten kan der også være større potentiale for at igangsætte gode vaner, så man ikke går med eventuelt dårlige vaner for længe," forklarer Mette Rubæk.

Næste skridt i hendes forskning er at følge op med et kvantitativt studie, som undersøger effekten af osteoporoseskolerne.

"Vi vil sammenligne deltagernes sundhedsdata med sundhedsdata på mennesker, som ikke har deltaget i en osteoporoseskole. På den måde kan vi undersøge de effekter, vi forventer, osteoporoseskolerne medfører, nemlig at deltagerne får bedre balance, færre fald, bliver bedre til at håndtere smerter, får bedre psykisk velbefindende, et bedre fysisk funktionsniveau, får færre brud og bedre livskvalitet efter en osteoporoseskole." Disse resultater ventes klar i løbet af 2025.

Ph.d.-projektet er initieret af det tidligere Videnscenter for Knoglesundhed, Sjællands Universitetshospital, i samarbejde med Syddansk Universitet. Osteoporoseforeningen har støttet projektet med 75.000 kr. ●



Mette Rubæk har skrevet to videnskabelige artikler om emnet:

- "Effectiveness of patient education for patients with osteoporosis: a systematic review"
- "Development of a program theory for osteoporosis patient education in Denmark: a qualitative study based on realist evaluation"

Digitalt kursus for alle

Osteoporoseforeningen tilbyder alle at tage det digitale kursus "Ny med knogleskørhed" gratis. Kursusforløbet består af tre moduler: 'Grundlæggende viden om knogleskørhed og medicin', 'Kost og kosttilskud' samt 'Dagligdagen og træning'. Mere end 3000 har allerede set kurset, og tilbagemeldingerne har været meget positive! Del gerne muligheden med andre i dit netværk. Se kurset her

