

Vi udvikler vores tilbud om viden og rådgivning – så du får den hjælp, du har brug for

I takt med at foreningen vokser, og medlemmernes behov ændrer sig, udvikler vi vores tilbud om viden og rådgivning. Her får du et overblik over dine muligheder – og hjælp til at vælge det tilbud, der passer til dit behov.

De seneste år har Osteoporoseforeningen igangsat nye tiltag for at give medlemmerne viden og rådgivning. Først med flere fagligheder i den personlige telefonrådgivning, og siden er digitale tilbud kommet til med en bred palette af temaer.

"At formidle veldokumenteret viden og rådgive medlemmer er blandt vores vigtigste opgaver som patientforening. Vi ønsker at være den livline, man kan gribe fat i, når man har knogleskørhed. Derfor investerer vi i kontinuerlig udvikling, og vi undersøger løbende, om vores tilbud rammer medlemmernes forskellige behov og ønsker. Behovet er stort, især hos dem, der oplever, at egen læge har begrænset tid eller viden," forklarer Camilla Nissen Toftdal, direktør i Osteoporoseforeningen.

Flere muligheder for personlig rådgivning

Osteoporoseforeningens tilbud spænder i dag vidt – lige fra personlig

rådgivning hos specialister i knogleskørhed, til åben rådgivning – en digital spørgetime med mange deltagere, og til videnformidling i foredrag, videoer, podcasts og artikler.

"Vi ønsker at dække medlemmernes behov for sundhedsfaglig viden og rådgivning på den måde, de foretrækker. Nogle vil læse, andre vil deltage i lokale foredrag og fællesskaber. Nogle ønsker at skrive til en rådgiver, og andre foretrækker at tale med en rådgiver i telefonen," siger Camilla Nissen Toftdal.

I en tidligere undersøgelse med 5.189 deltagere, både medlemmer og ikke-medlemmer, svarede 35 % procent, at de ønskede personlig rådgivning på mail, og 15 % svarede, at de helst vil have rådgivning på telefon. Derfor udvider foreningen nu rådgivningen, så medlemmer også kan få svar på deres spørgsmål på mail.

"Vi er spændte på at tage mailrådgivning i brug. Mange af os kender nok "Min Læge"-appen, hvor man kan stille et kort spørgsmål til sin læge. Og det

fakta

Evaluering af rådgivningen

30%

har benyttet foreningens tilbud om personlig rådgivning ved specialister.

75%

svarer, at de er meget tilfredse eller tilfredse med den rådgivning, de fik, mens 7 % er neutrale. 4 % svarer, at de ikke er tilfredse, og 14 % svarer 'ved ikke'.

Kilde: Medlemsundersøgelse, november 2025.



SÅDAN BRUGER MEDLEMMERNE DEN PERSONLIGE RÅDGIVNING

Medlemmerne blev spurgt, hvilke emner de drøftede med rådgiveren. Flest svarede:

45 %: Medicinsk behandling

27 %: Kost og kosttilskud

24 %: Træning og motion

Kilde: Medlemsundersøgelse, november 2025.

appellerer jeg til, at medlemmerne husker: at mailrådgivning egner sig til én kort, afgrænset problemstilling. Ved komplekse problemstillinger skal man kontakte rådgivningen telefonisk,” siger Camilla Nissen Toftdal.

Hurtige svar på hjemmesiden

Ønsker du generel viden og hurtigt svar på enkle spørgsmål, kan du fremover spørge ”KnogleKarla”. Det er en ny digital assistent på www.osteoporose.dk, som du kan stille dit spørgsmål til og få svar med det samme.

”Med lanceringen af KnogleKarla tager vi ny teknologi i brug. KnogleKarla henter

alle sine svar fra indholdet på foreningens hjemmeside, som i forvejen er valideret af vores eksperter. KnogleKarla er grundigt oplært, og hun er tilgængelig døgnet rundt,” forklarer Camilla Nissen Toftdal.

KnogleKarla kan svare på både sundhedsfaglige spørgsmål og praktiske ting om medlemskab og magasinet. Har du komplekse medicinske spørgsmål eller flere samtidige sygdomme, anbefaler vi dog, at du taler med en specialist i den telefoniske rådgivning.

”Fordi KnogleKarla er et digitalt værktøj baseret på kunstig intelligens, så holder vi naturligvis øje med hendes svar og forbedrer dem løbende. Det er en spændende proces, som vi håber, at vores medlemmer vil tage godt imod. På sigt kan den digitale assistent hjælpe os med at bruge ressourcerne mere effektivt og reducere ventetiden på telefonerne,” tilføjer Camilla Nissen Toftdal. ●

••

”Vi ønsker at være den livline, man kan gribe fat i, når man har knogleskørhed.”

Camilla Nissen Toftdal



**FIND KNOGLEKARLA
I NEDERSTE
HØJRE HJØRNE
PÅ HJEMMESIDEN**

Læs mere om KnogleKarla her



Dine muligheder for viden og rådgivning

Som medlem i Osteoporoseforeningen kan du få viden og rådgivning på mange måder. Overvej hvilket tilbud, der bedst matcher dit behov.

NIVEAU 1

Informationer, overblik og hurtigt svar

Knogleliv og hjemmeside – din troværdige kilde til information

På www.osteoporose.dk og i Knogleliv finder du faglige artikler om knogleskørhed, guides og videoer om træning og kost – alt bygger på veldokumenteret viden og gældende anbefalinger. Du kan også læse patienters personlige erfaringer og lade dig inspirere.



KnogleKarla: Ny digital assistent svarer med det samme

Stil dine spørgsmål til vores digitale assistent på www.osteoporose.dk. KnogleKarlas svar bygger på indhold fra hjemmesiden og de hyppigst stillede spørgsmål. Hun kan hjælpe med enkle sundhedsfaglige spørgsmål og generelle spørgsmål om medlemskab.

NIVEAU 2

Mere i dybden og dialog



Foredrag – lokalt og digitalt

En ekspert går i dybden med et emne og deler viden og gode råd. Du har mulighed for at stille spørgsmål. Til de lokale arrangementer kan du også dele erfaringer med andre og blive en del af et fællesskab. De digitale foredrag (webinarer) kan du se, når det passer dig. Optagelserne findes på medlemsiden.

Åben rådgivning – digital spørgetime

Åben rådgivning er en times digital spørgetime afgrænset af et valgt tema. En ekspert indleder med et kort oplæg, og derefter er der god tid til spørgsmål fra medlemmerne. Stil dit spørgsmål ved tilmelding eller i chatten undervejs.

Personlig rådgivning – Knoglelinjen

Fra 1. marts har vi én indgang til personlig rådgivning. Vi kalder den Knoglelinjen. Du kan enten ringe eller skrive og få rådgivning.

Teamet bag Knoglelinjen består af specialister i knogleskørhed:

- Læge og projektleder for Knoglelinjen, Ann Rubach. Ansat i foreningens sekretariat og har erfaring fra blandt andet almen praksis
- Speciallæger i endokrinologi fra hospitaler landet over: Anne Kristine Amstrup, Jakob Præst Holm, Jannie Hald, Tanja Sikjær, Torben Harsløf og Michael Skjødt
- Fysioterapeut Lene Lebech, netværkskonsulent i Danske Fysioterapeuter og driver egen praksis
- Diætist og farmakonom Esther Dagmar Andersen, ansat i foreningens sekretariat

SÅDAN KONTAKTER DU KNOGLELINJEN

Ring på **4050 5575**

Hold øje med rådgivernes åbningstider nedenfor.
Du bliver stillet om til den ønskede rådgivning.

Skriv på **knoglelinjen@osteoporose.dk** eller udfyld
formularen på **osteoporose.dk/kontakt**



Gælder fra 1. marts



Skriv til os når det passer dig

Skriv til Knoglelinjen og få personlig rådgivning. Rådgivning på mail er kun velegnet til en afgrænset problemstilling. Svar kan tage op til syv hverdage. Læge Ann Rubach fordeler og besvarer spørgsmål på Knoglelinjen.



Samtale for dig, der er ny med knogleskørhed

Er du ny med knogleskørhed, tilbyder vi en samtale om din nye livssituation og dine muligheder. Få hjælp til at forberede dig til konsultationen hos din læge og få gode råd om forebyggelse af knoglebrud.

Skriv til Knoglelinjen og bed om at blive ringet op eller ring på foreningens hovednummer 8613 9111. Samtalen er med en af vores to sundhedsfaglige medarbejdere i sekretariatet.



Speciallæger:

Man- og torsdage kl. 16-18

Tal med speciallægerne om DXA-scanning, medicinsk behandling, behandlingsvalg og -pauser, bivirkninger, tolkning af beskeder fra egen læge, smerter, kosttilskud og naturmedicin.

Fysioterapeut:

Mandage kl. 16-18

Tal med fysioterapeuten om fysisk aktivitet, øvelser, genoptræning efter brud, dagligdags aktiviteter, arbejdsstillinger, hjælpemidler og smertelindring.

Diætist:

Fredage kl. 9-12

Tal med diætisten om kost og tilskud. Få hjælp til knoglesund kost, vurdering af kalk- og D-vitaminbehov, valg og indtagelse af kalktilskud samt andre relevante kosttilskud.